FÓKUSZBAN A HÁZASSÁG

NOE LEVELEK

2025. nyár

NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1987

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

379–380. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	**3**
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	**4-5**
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	**6-8**
Közgyűlési beszámoló	6-7
Vezetőképző, Cegléd	7
Megteltek a húsvéti szeretetkosarak	8
NOE a MAVE szakmai konferenciáján	8
KIEMELT HÍR	**9**
Babaköszöntő Domonyvölgyben	9
NEMZETKÖZI HÍREK	**10**
Konferencia Londonban	10
Barcelona	10
NOE KISOKOS	**11**
EgészségAblak	11
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	**12-19**
CSALÁDI ÉLET	**20-39**
A pártalálás kihívásai, a szinglilét lehetséges okai	20-21
Együtt a különbözőségben	22-23
Feledésbe merült régi magyar esküvői szokások	24-26
Együtt offline és online	27
Konstruktív konfliktuskezelés a házasságban	28-29
7 tény és tévhit a hűtlenségről	30-31
ÉLETMÓD	**32-37**
Szerelmi kalandtúra Esztergomban	32-33
Élménynap a Pénzmúzeumban	34-35
Legyél Te is az online biztonság hőse	36-37
NÖRI	**38**
Szilágyi Dezső téri református templom	38
KEDVEZMÉNYEK	**39**
Kedvezmények a nagy napra	39
PARFINÉRIA	**40-41**
Lakodalmas sütemények	40-41
FILMAJÁNLÓ	**42**
A LIBRI KÖNYVESBOLTOK KÖNYVAJÁNLÓJA	**43**
Fókuszban a szerelem és a házasság	43
GYERMEKKUCKÓ	**44-51**
Rejtvény	44-46
Mese	47-49
Kreatív ötletek a vakáció idejére	50-51
ÖRÖMHÍR	**52**

Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium és a Családbarát Magyarország támogatásával.

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON 70/606-2566
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
Ebédszünet: 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 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

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

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

Balaton Régiós Iroda
regio.balaton@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu

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

Észak-Magyarország Régiós Iroda
PAPPNÉ KOVÁCS EDIT
70/421-3090
papp.edit@noe.hu

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

Felső-Tisza Régiós Iroda
HAJZER ESZTER
20/280-7007
hajzer.eszter@noe.hu

A 379-380. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:
canva.com

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 Gutenberg-galaxis utolsó csillaga

Kedves Családok!

Áprilisban küldtünk Nektek egy kérdőívet, melyben azt mértük fel, van-e még igényetek arra, hogy a NOE Leveleket ebben a formában, azaz kinyomtatva kapjátok meg. A kérdőívet több, mint 1500 család töltötte ki, és elsöprő többségük (87%) azt válaszolta, hogy a nyomtatott magazinra már nem tartana igényt. Ugyanakkor a kitöltők azt is jelezték, hogy a beszámolókat, híreket és egyéb tartalmakat, amelyeket eddig a magazinon keresztül juttattunk el hozzájuk, online formában továbbra is szívesen olvasnák.

Mindezt átgondolva és a lehetőségeket mérlegelve úgy döntöttünk, hogy ez az utolsó lapszám, amit így, ebben a formában a kezetekben tarthattok. Szomorkodni azért, természetesen, nem kell, hiszen online minden rovat folytatódik. Nyáron azon fogunk dolgozni, hogy ősszel megújult honlappal várjunk Benneteket, amely a mostaninál alkalmasabb lesz arra, hogy mindezeket a tartalmakat közzé tegyük. Bízunk benne, hogy az online megjelenés egészen új kapukat tár majd ki előttünk, miközben mind gazdasági, mind ökológiai szempontból fenntarthatóbb módon közvetítjük üzeneteinket.

Addig is bíztatunk Benneteket, hogy olvassátok ezt az utolsó, hagyományos lapszámot, melynek témájául a házasságot választottuk. Merüljetek el a cikkekben, történetekben, gondolatébresztő írásokban – és gondoljátok át velünk a házasság örömeit, kihívásait és szépségeit.

A Gutenberg-galaxis utolsó csillaga a NOE életében ezzel a számmal huny ki – de nem a fény tűnik el, csak a közvetítés módja változik meg. Köszönjük, hogy eddig is velünk tartottatok, és bízunk benne, hogy az online térben is találkozunk. Addig is kellemes olvasást, tartalmas nyarat, és sok közös élményt kívánunk Nektek és családjaitoknak!

Vezető testületeink munkájából

Február

Február 4.
Hankó Balázs kulturális és innovációs miniszter úr a családszervezetek képviselőit egyeztetésre hívta össze, melynek tárgya a családtámogatások igénybevételének egyszerűsítése volt. Egyesületünket a megbeszélésen Herbert Gábor elnök képviselte.

Február 5.
Az elnökség 62 egyéni tagcsaládot, 86 tagegyesületi tagcsaládot és 25 pártoló tagcsaládot vett fel, megbeszélte a közgyűlés napirendi pontjait, a tematikus évekkel kapcsolatos rendezvényeket, a NOE rendszergazdai tevékenységével és az Adományosztási Szabályzattal kapcsolatos kérdéseket.

Február 8.
Pécsett ünnepeltük a XXII. Házasság Világnapját. Az ünnepségen a résztvevők meghallgathatták a Verle házaspár előadását, volt interaktív csoportos beszélgetés is és "Együtt-másokért" díjjal köszöntöttük a jubiláló házaspárokat. Az eseményen a NOE-t Herbert Gábor elnök képviselte.

Február 20.
Kutassy Jenő elnökhelyettes a családszervezetek részvételével megtartott Családpárti Alapítvány megbeszélésén vett részt.

Február 27.
Nagy Márton nemzetgazdasági miniszter úr a családszervezeteket az élelmiszerinflációval kapcsolatos egyeztetésre hívta össze. A megbeszélésen Herbert Gábor elnök vett részt.

Március

Március 3.
Az ERASMUS+ programban részt vevő civil szervezetek találkozóján a családszervezetek vezetői megbeszélték, hogy ki milyen képzéseket tud javasolni a felsőoktatás számára. A megbeszélésen a NOE ERASMUS+ programjáról Kovács Örs beszélt.
A találkozón a NOE-t Herbert Gábor elnök képviselte.

Március 5.
Az elnökség 39 egyéni tagcsaládot, 96 tagegyesületi tagcsaládot és 31 pártoló tagcsaládot vett fel, elfogadta a NOE Adományosztási Szabályzatát, megbeszélte a Családjainkért Alapítvány Alapító Okiratának módosítási javaslatait, továbbá a rendszergazdai tevékenységgel és az adattárolással kapcsolatban felmerült kérdéseket.

Március 19.
Herbert Gábor elnök találkozott a Magyar Államkincstár képviselőjével, akivel arról a NOE-javaslatról egyeztetett, hogy készüljenek rövid, tájékoztató jellegű filmek a családokat érintő támogatásokról. Az elkészült kisfilmek segítenék az érdeklődőket abban, hogy melyik támogatást hogyan tudják igényelni.

EGYED ÉVA

Március 19.
Herbert Gábor elnök Molnár Karolinával, a Belügyminisztérium stratégiai ügyekért felelős helyettes államtitkárával az EgészségAblak alkalmazásról folytattak megbeszélést. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ezt az alkalmazást már sokan használják, de még mindig kevesen ismerik. Azt kérték a NOE-tól, hogy működjön közre az EgészségAblak mobilalkalmazás népszerűsítésében.

Március 19.
Meghívást kaptunk Dr. Balatoni Katalin köznevelési helyettes államtitkártól az Óvodai nevelés alapprogramja tervezetének szakmai egyeztetésére.
Az eseményen egyesületünket Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

Március 24.
Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt a Legyen jobb a gyermekeknek nemzeti stratégia értékelő bizottsági ülésén. A találkozón a droghelyzetről, elsősorban a fiatalokkal kapcsolatosan volt szó, ahol figyelemre méltó előadások hangzottak el.

Március 26.
A műhússal kapcsolatban Hús Helyett című konferencián a résztvevők a magyar természetvédők közösségének véleményét hallgatták meg. A NÉHIB ÉTBI előadásából kiderült, hogy a műhús előállítása nagyon drága, emellett az előállítása során igen magas az élelmiszeripari kockázat. Az is kiderült, hogy a műhús fogyasztása elhízásra, cukorbetegségre és magas vérnyomásra hajlamosít. Olaszország már felmentést kért, hogy országukba ne lehessen műhúsokat bevinni, Magyarország is ezt szeretné elérni. Az eseményen Herbert Gábor elnök vett részt.

Március 26.
A Civil út egyik rendezvényén tehetséges fogyatékossággal élő személyeknek segítenek kibontakozni. A Civil út segítségével felkutatták a zenében tehetséges fogyatékossággal élő személyeket és profi zenészek és énekesek közreműködésével segítettek kibontakoztatni tehetségüket. Így ezek a személyek a tehetségükkel jövedelemhez is tudnak jutni. A NOE-t a rendezvényen Herbert Gábor elnök képviselte.

Március 26.
Herbert Gábor, a NOE elnöke találkozott Hornyák Tiborral, az Erzsébet Alapítvány elnökével. Megköszönte a kapott lehetőségeket. A beszélgetés során felmerült, hogy a NOE szívesen nyaraltatna több családot, ha lenne még szabad hely, kiderült, hogy nagy az igény, sok a jelentkező, nehéz további szabad helyeket biztosítani. Hornyák Tibor kiemelte a résztvevő NOE-családok fegyelmezettségét, rendszeretetét.

Március 29-30.
Az EduTech Hungary Zrt. családi nappal összekötve második alkalommal rendezte meg az „Alfáktól omegáig – gyermeknevelésről közérthetően” szakmai műhelykonferenciát, amely a 0-14 éves korosztály nevelésével és digitális jóllétével foglalkozott. Az eseményen a NOE képviseletében Benedek Anna elnökhelyettes vett részt.

Április

Április 2.
Az elnökség 43 egyéni tagcsaládot, 67 tagegyesületi tagcsaládot és 43 pártoló tagcsaládot vett fel. Az elnökség több pontban is módosította a Családjainkért Alapítvány Alapító okiratát:

- az Alapítvány képviseletére az alapító NOE 5 főből álló kuratóriumot választ;
- a kuratórium tagjai: Szebellédi Zoltán, Görcz Gyula Csaba, Szabó Csaba, Komjátiné Bartos Nóra, a kuratórium elnöke továbbra is Tengyer Mínea;
- a kuratórium üléseit infokommunikációs eszközök igénybevételével is meg lehet tartani;
- a Családjainkért Alapítvány arculatában, logóján jelenjen meg: „Alapította a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, 1991”.

Az elnökség a Hűség díjra, a NOE díjra, a Bölcső díjakra és az elismerő oklevelekre beérkezett jutalmazási javaslatokat egyhangúlag elfogadta.
Az elnökség megtárgyalta a NOE 2025. évi költségvetési tervezetét.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA

Közgyűlési beszámoló

Egyesületünk éves közgyűlését 2025. május 24-én tartottuk meg a budapesti Szent Margit Gimnáziumban. A Közgyűlés az Egyesület 2024. évi egyszerűsített éves beszámolóját illetve a közhasznúsági és kiegészítő mellékletet is elfogadta.

Hagyományainkhoz híven a közgyűlést megelőzően tartottuk díjátadó ünnepségünket, mely keretén belül azokat a személyeket, cégeket, szervezeteket díjaztuk, akik 2024-ben munkájukkal és/vagy adományokkal támogatták a nagycsaládokat.

A NOE elnöksége által 2015-ben alapított HŰSÉG-DÍJ tükrözi a díjazott személynek az egyesülethez és a közösséghez való hűségét.

2025-ben HŰSÉG DÍJ-ban részesült: Nyers György, Popol Mihályné, Marika

NOE DÍJ-at elnökségünk az egyesületünkért végzett sokéves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományoz. A NOE díj egyesületünk tagsága felé a legmagasabb elismerésünk, értékének megőrzése céljából minden évben erősen korlátozott számban ítéljük oda.

2025-ben NOE DÍJ-ban részesült:
Dr. Németh-Lászka Edina, Dér Jánosné és Dér János, Hajnal Tímea, Keresztes Hajnalka, Kis Pálné, Julcsi, Nyírő Ferencné, Melinda, Péterné Novák Krisztina, Pillmann Edit, Sebők Jusztina, Tiborcz Alexa

A BÖLCSŐ-DÍJ-at a NOE választmánya alapította a nagycsaládosokat anyagilag támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül.

2025-ben ARANYBÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:
Auchan Magyarország Kft., Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány, Henkel Magyarország Kft., Önkéntes Tűzoltó Egyesület Mezőberény, ProFilii Alapítvány, Rényi Alfréd Matematikai Kutató Intézet, Sofidel Hungary Kft., Szent László Katolikus Általános Iskola, Yettel Magyarország Zrt., Ceres Pharma Hungary Kft., Dr. Kása Péter, Inter-Computer-Informatika Kft., Németh Ferenc, Wolt Services Magyarország Kft.

2025-ben EZÜSTBÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:
Hilti Hungária Szolgáltató Kft., KOBUCI Kert Óbuda, Libri Könyvkereskedelmi Kft., MAM Hungária Kft., Vasas Óbuda, Ádám-Corn Kft., Babszem Jankó Gyermekszínház Közhasznú Kulturális Egyesület, Graph-Art Kft., Jankovics Élménypark Kft., POPZ Europe Kft., Unicon Ruházati és Szolgáltató Zrt.

2025-ben BRONBÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:
Babusgatós Pékműhely. Soproni Kft., Gotthárd Therm Kft, Komárom-Esztergom Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, Kőrös Luna Bt., Mag-Maxx Kft., Olimir Szolgáltató Kft, Visontai László, Csorvási Építőmester Bt., Frank Szabolcsné, Végh Szilvia, Polgár Zsuzsa, Step Kft., Tillai Gábor, Tömösi Károly

ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesülnek, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.

2025-ben ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesült: Ágoston Zsolt, Bécsiné Kléri Ágota, dr. Simon Szilvia és Dudla Zsigmond, Drávucz Anita, Erdős Család - András, Mónika, Nóra, Veronika, Gyuró család, Hoffmann László, Horváth Henriette, Horváthné Kisida Kata, Id. Kocsis Gyula Tamás, Ivaskóné Kubovics Szilvia, Kiss Zsuzsanna és Kissné Tóth Tünde, Kollarik-Hegedűs Rita és Kollarik János, Lapincs Lászlóné Melinda, Lele Boglárka, Lele Kornélia és Szekeres-Jelfi Emese, Lévai Imre, Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete, Somlyainé Fenyvesi Mónika, Szabó Istvánné, Margitka, Szabó László és Györgyike, Szabó Zoltánné, Veresné Herczó Nikoletta, Ágel Sándorné, Leipám Éva, Borbás Attila, Hetzl Viktória és Láng Szilárd, Karsai Róza, Kiss Sándor, Pető Aranka

NOE vezetőképző

Cegléd, 2025. április 4-6.

Mi indított arra 18 nagycsaládost, hogy félretéve feladatait, egy tavaszi hétvégét Cegléden töltsön szoros napirendben, ismeretlen emberekkel?
Mert szeretnének a rájuk bízott nagycsaládos csapatnak még hasznosabb tagjai lenni, s a családokért végzett önkéntes munkájukkal még több eredményt elérni.
Már első este úgy éreztük, mintha mindig ismertük volna egymást, hiszen értékrendünk azonos, gondolkodásunk NOE-s. A bemutatkozás során sok jó tapasztalatot gyűjtöttünk egymástól, a játékok még felszabadultabbá tettek bennünket, észre sem vettük, hogy már milyen későre jár.

Másnap két tréner segítségével éltük át sikereinket és tanultunk sokat magunkról. Megtapasztaltuk, hogy bár sokfélék, de mind értékesek vagyunk, és hogy a közös munka mennyi örömet szerez. Délután a szálloda wellness szolgáltatását élveztük vagy sétáltunk a gyönyörű napsütésben. A finom vacsora után este, természetesen, újra együtt voltunk: játszottunk, beszélgettünk, hozott finomságainkkal a szeretetünket fejeztük ki egymás iránt. Ezt a közös gondolkodást szeretnénk a hétköznapokban is tovább folytatni, hiszen nagyon jó volt együtt!
Vasárnap elnökünk, Gábor is meglátogatott bennünket, s a terveiről beszélgetve egyre jobban átláttuk a NOE tevékenységét. Felelősségünk van a jövőért, nemcsak a családunkban, hanem a NOE-ban és a társadalomban is. Nagyon örültünk, hogy mindnyájunkat megajándékozott egy-egy NOE jelvénnyel, hiszen **összetartozunk, ezért együttműködünk.**

„Sose kételkedj abban, hogy egy gondolkodó, elkötelezett emberekből álló, kis csoport meg tudja változtatni a világot. Valójában csak ők tudják megváltoztatni.” /Margaret Mead/

SZÉKELY KAMILLA

Megteltek a húsvéti szeretetkosarak

Sikeresen zárult a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE), valamint a CBA és Príma bolthálózat közös, „Húsvéti szeretetkosár" nevet viselő adománygyűjtő akciója, melyre hagyományteremtő céllal idén első alkalommal került sor. A két szervezet már közel 10 éve szervezi meg közös adománygyűjtő akcióit karácsony előtt. Új kezdeményezésük, a „Húsvéti szeretetkosár" célja, hogy segítséget nyújtsanak azoknak a kisgyermekes családoknak, akiknek a húsvéti készülődés időszaka szintén különösen megterhelő, nagy szükségük van ilyen jellegű támogatásra. A NOE és a CBA arra kérte a vásárlókat, hogy aki teheti, vegyen a szükségesnél egy-két termékkel többet és adja le az áruházi gyűjtőpontokon két áprilisi hétvégén országszerte összesen 28 helyszínen.

A gyűjtésben közel 500 nagycsaládos önkéntes vett részt. A nagylelkű adományozóknak köszönhetően, minden korábbi gyűjtési rekordot túlszárnyalva, a „Húsvéti szeretetkosár" adománygyűjtő akció keretében összesen 13,5 tonna adomány gyűlt össze, melyből közel 800 kisgyermekes család számára tudtuk szebbé és anyagilag könnyebbé tenni a húsvét méltó megünneplését.

NOE a MAVE szakmai konferenciáján

– együtt az egészséges családokért!

Az együttműködésünk jegyében a NOE is részt vett a Magyar Védőnők Egyesületének (MAVE) március 27–28-án megrendezett szakmai konferenciáján, amelynek ezúttal az „Egészséges család" témája volt a középpontjában, Közel 120 védőnő vett részt az eseményen az ország minden tájáról.

A helyszín a budapesti Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont volt.

A NOE az eseményen kiállítóként volt jelen, nagy sikert is arattak a NOE standnál ajándékba adott „baba mappák", amelyeket kifejezetten a várandós kismamáknak ajánlottunk. Ezekben a mappákban a kismamák rendszerezve gyűjthetik a babavárás alatt keletkezett fontos dokumentumokat, leleteket – egy kis praktikus segítség a boldog, de sokszor zsúfolt időszakban.

A rendezvényen egyesületünket Hajzer Eszter, Rendek Ildikó és Kunczt Orsolya régióvezetők képviselték.

Az együttműködést a Védőnői szakmai napokon való részvétellel folytatjuk!

KUNCZT ORSOLYA

Babaköszöntő Domonyvölgyben

Hagyományos Babaköszöntő eseményünkön évről évre azokat a családokat és gyermekeiket köszöntjük, ahol az előző évben igent mondtak egy-egy újabb életre. Egyesületünk tavaly több, mint 300 újszülöttel gyarapodott. Őket és családjaikat 2025. május 11-én, vasárnap köszöntöttük a domonyvölgyi Lázár Lovasparkban megtartott ünnepségünkön.
Az immár 8. alkalommal megrendezett eseményen közel 40 egyesületi baba és családjaik (összesen mintegy 250 fő) vett részt. Idén is zenés-táncos programokkal, kézműves foglalkozásokkal és sok-sok gyermekmosollyal is megünnepelhették az új életet.

Köszönjük azt a csodálatos élményt, amiben a Babaköszöntő rendezvényen részünk volt. Minden nagyon flottul ment és olyan hamar elszaladt az idő. A regisztrációnál is pikk pakk végeztünk, a gyerekek még a megnyitó előtt kitűzőt készítettek, majd nagyon menő ajándékok közül választhattak. A megnyitó gyors volt, kedves és frappáns. Ahhoz képest, hogy az eleredő eső miatt a megnyitó ünnepség a terembe szorult, szerintem jól ment az oklevelek átadása is. Utána a kicsivel a ringató koncertet is nagyon élveztük, a nagyobbak meg addig apával a népi játékoknál foglalták el magukat. Az ebédidő nagyon hamar eljött és minden nagyon finom volt. Utána már a bubi meg a lovas bemutató következett, és kettőt pislantottunk, már vége is volt. Köszönjük a rengeteg munkát, szervezést és a minőségi, jól használható ajándékokat!

Mi eddig itt éreztük magunkat a legjobban és egyszer sem vesztünk össze. Mind a 4 gyerekem az 1, 5, 6 és 14 is nagyon jól érezte magát, minden korosztály számára megfelelő volt.

Nagyon szépen köszönjük, és nagyon sajnálom, hogy ennek többet nem lehetünk részesei! Ez azért volt az első, mert a másik „nagycsaládos” kislányunk megszületése idején volt a covid járvány, így akkor elmaradt a babaköszöntő rendezvény.

TÖRÖK BENCE ÉS CSALÁDJA

„Foundation for the Future” – Konferencia Londonban

Február 21-én a NOE képviseletében részt vettem a FEFAF (European Federation of Parents and Carers at Home) és a londoni székhelyű Civitas think-tank által szervezett, a korai gyermekkorról és családpolitikáról szóló nemzetközi konferencián. A délelőtti előadásokra Alison Wolf, Dulwich bárónője megtisztelő meghívására a Parlamentben a Lordok Házában került sor, délután pedig a Westminster-ben a Civitas termeiben folytattuk az ülésszakot.

A konferencián nemzetközi kutatók, akadémikusok, politikusok, orvosok és újságírók vettek részt, Magyarországról öten voltunk jelen, Fűrész Tünde és Dr. Mészáros Árpád József a KINCS-től, Joó Kinga az Európai Bizottságból, Kiss-Kozma Georgina az Ifjúságkutató Intézettől és az MCC képviselőjeként, jómagam pedig NOE-s színekben és mint a FEFAF alelnöke szervezőként is.

A tanácskozáson olyan kérdéseket jártunk körbe, mint:

- Milyen igényeik, szükségleteik vannak a csecsemőknek és a kisgyermekeknek?
- Összhangban vannak-e ezekkel az igényekkel a különböző közpolitikák?
- Végül, de nem utolsó sorban: milyen irányban szeretnénk haladni?

Szó esett a szülők társadalomban betöltött szerepének értékéről is, hogy miképpen lehet új narratívát alkotni azzal szemben, amely szerint a gyerekek inkább terhet és akadályt jelentenek a karrierjükben. A konferencián előadást tartott a közgazdasági Nobel-díjas James Heckman, valamint Erica Komisar amerikai gyermekpszichológus is.

BALLA KATA

Családbarát Munkahelyek Európai Hálózata alakuló ülés

2025 május 6-án Barcelonában tartotta meg ülését a Családbarát Önkormányzatok Európai Hálózata, amelyen a spanyol, olasz, német és lengyel nagycsaládos szervezetek mellett a NOE is képviseltette magát.

A találkozó fő témája egy új európai kezdeményezés, a Családbarát Munkahelyek Hálózatának elindítása volt. A közös gondolkodást szakmai szempontból családbarát tanúsítással foglalkozó több intézmény és vállalati képviselet is segítette. A családbarát hálózatok létrehozásával az Európai Nagycsaládos Szervezetnek (ELFAC) az a célja, hogy Európa-szerte olyan helyi közösségek, települések és munkahelyek működjenek, ahol jó családot alapítani és családban élni.

A NOE *Család és egyetem* című Erasmus+ projektje is ezt a szemléletet képviseli, a kialakuló trendbe illeszkedik. A projekt eredményei jó alapot nyújthatnak egy újabb kezdeményezéshez: a családbarát települések és munkahelyek hálózata mellett akár egy európai családbarát egyetemi és felsőoktatási hálózat létrehozásához.

JOÓ KINGA

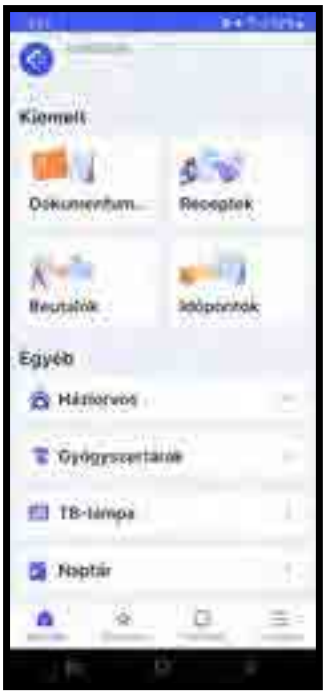
EgészségAblak

Kedves Családok!

Hírlevelünkben ezúttal az EgészségAblak alkalmazást mutatjuk be, amellyel az egészségügyi adatok könnyen, gyorsan, egyszerűen bárhonnan elérhetők. Az alkalmazás számos funkcióval rendelkezik, amelyek még kényelmesebbé és gyorsabbá teszik az egészségügyi szolgáltatások igénybevételét.

Az EgészségAblak elérhető:

- DÁP/Ügyfélkapu+ azonosítást követően mindössze **egy érintéssel**
- minden alkalmazásáruházból
- **díjmentesen**
- havonta bővülő új funkciókkal



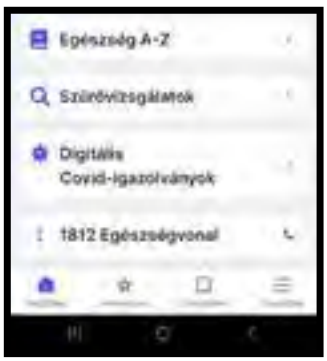
Kiemelt funkciók:

- Időpont – Időpontfoglalás járóbeteg-szakrendelésekre mindössze pár kattintással
- Dokumentumok - Megtekintheti és letöltheti egészségügyi dokumentumait, például a leleteket és ambuláns lapokat.
- eReceptek - Elektronikus gyógyszer- és gyógyászati segédeszköz receptek elérése és kiváltása közvetlenül az applikációból.
- eBeutalók - Az alkalmazásban könnyedén elérheti az elektronikus beutalókat.

További funkciók:

- Háziorvos - a választott háziorvosának rendelési ideje, címe és telefonszáma, amelyet közvetlenül az applikációból is hívhat.
- Gyógyszertárak - a közeli gyógyszertárak megtalálása nyitvatartási idővel és elérhetőséggel.
- TB-lámpa - ellenőrizheti a társadalombiztosítási azonosító jelének (TAJ) érvényességét és a TB jogviszony állapotát.
- Naptár - az EESZT-ben tárolt vizsgálati időpontok naptár formátumban, amelyek összekapcsolhatók a mobiltelefon naptárával.
- Egészség A-Z - a menü átfogó információgyűjteményt kínál egészséget érintő témákról, pl.: betegségekről, vizsgálati leírásokról, a szervezet egészséges működéséhez szükséges mechanizmusokról, elemekről, tudnivalókról.
- Szűrővizsgálatok - a népegészségügyi és ajánlott szűrővizsgálatok összefoglalása, amelyek segítenek a lehetséges egészségügyi problémák korai felismerésében.
- 1812 Egészségvonal - a hét minden napján, éjjel-nappal elérhető, ingyenesen hívható számon segítséget kaphat az EESZT, a gyógyszerellátás, a gyógyászati segédeszközök és eReceptek használatával kapcsolatban.

Az alkalmazást már több, mint 3,8 millió alkalommal töltötték le. Ha Önnek még nincs letöltve ez az alkalmazás, egy kattintással megteheti az alábbi QR kódok egyikén:



További információkért látogasson el az alábbi weboldalra: https://www.eeszt.gov.hu/hu/eeszt-mobilalkalmazas

Dél-Alföld régió

Orosházán találkoztak a régió vezetői

2025. március 29-én Orosházán a Dél-Alföldi régiós egyesületek vezetői találkoztak. Vendégként érkezett Herbert Gábor elnök és Egyed Éva titkrságvezető, hogy közelebbről is megismerkedjenek a régió életével. A régiós vezetők bemutatták egyesületüket, az elmúlt évek munkáit, beszéltek az örömeikről, a nehézségekről.

Külön is örültünk annak, hogy több egyesület új vezetőjét is megismerhettük.

Több fontos témát átbeszéltünk, majd a közös ebéd után mindenki a nemrég kapott vitamin-adományokkal megpakolva indult haza, hogy folytassa áldozatos tevékenységét.

BENEDEK SZILVI

Gyula

Gyulai Nagycsaládosok Egyesülete:
Egy szép áprilisi délután

Április 12-én borús reggelre ébredtünk. Attól tartottunk, hogy elmarad a tervezett program. Aztán előbújt a nap és vele együtt megérkezett Benedek Szilvia, a Dél-Alföldi régió vezetője is.

Szilvivel megbeszéltük a teendőket, majd – mielőtt még a gyerekek megérkeztek volna – a tanya udvarán eldugtunk 100 fehér papírnyuszit.

15 órakor érkezett meg egyesületünk apraja-nagyja. Az első program a kézműves foglalkozás volt, gyerekek és szülők együtt alkottak. Sok filcnyuszi és -csibe készült, műszörméből bárány, színes papírból tojás és nyúl alakú ablakdísz, vattából apró csibék kis kosárkában. Lassan elérkezett a várva várt idő arra, hogy meg lehetett keresni a 100 eldugott nyuszit. 98-at sikerült is megtalálni, édesség volt a jutalma.

Ez a nap nagyszerű közösségi élmény volt.

MOLNÁR LÁSZLÓNÉ ILDI

Mezőberény

Díjazták a Mezőberényi Egyesületet

Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete a 21/2025.(I.21.) sz. határozata alapján 2025. évben a „Mezőberény Egészségügyéért, Szociális ellátásáért" elismerést a szociális területen végzett kiemelkedő, példaértékű tevékenységéért, valamint a város életében betöltött sokoldalú és elhivatott szerepéért a Nagycsaládosok Mezőberényi Egyesületnek adományozta.

Az Egyesület 2009-es alapítása óta, 15 éve, meghatározó szereplője Mezőberény közösségi és szociális életének. A mezőberényiek a Nagycsaládosok Országos Egyesület (NOE) tagjai között tevékenykednek, és azonosulnak azzal a szemlélettel, hogy a családok értékeinek kiemelésével kell bemutatni a társadalom számára a nagycsaládos közösség képviselte alapvető értékeket. Az Egyesület a városi programok állandó segítője is, számtalan eseményhez kapcsolódó önkéntes munkát végez. Példaértékű tevékenységük mellett az Egyesület nevéhez fűződik két nagy rendezvény megálmodása és megvalósítása is. Az Egyesület erőfeszítései példaértékűek abban, hogy más szervezetekkel és a helyi közösséggel összefogva képesek hatékonyan segíteni a leginkább rászoruló családokat.

Mórahalom

Kitüntették Márton Gábort, a Mórahalmi Egyesület vezetőjét

Márton Gábor a fiatal generációnak töretlen hitét és értékrendjét adja át, hitoktatóként a gyerekeket a biztos útra vezeti. A „Jövőnk a Család" Nagycsaládosok Mórahalmi Egyesületének vezetőjeként immár 10 éve önkéntes vállalásokban, a civil életben teljesít szolgálatot! Gábornak Mórahalom Város Képviselőtestülete „Márciusi díjat" adományozott.

Újkígyós

Közgyűlés és nőnap

Az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete megtartotta éves közgyűlését, ezen elfogadta a 2024 évi egyesületi beszámolót, valamint a 2025. évi munka- és költségtervet.
A közgyűlés befejezésével azonban a nap még nem ért véget, ezután még mulatság is következett. A Hajrá Trió műsora után a hölgyeket Szebellédi Zoltán köszöntötte, a férfiak felszolgálták a vacsorát, amit egész napos fáradságos munkával készítettek el. Ugyanis Egyesületünkben már hagyomány, hogy Nőnap alkalmával a férfiak végeznek minden munkát, és a lányoknak, nőknek csak élvezniük kell az estét. A jó hangulatú vacsora után a művelődési házban, természetesen, a férfiak tettek rendet.

SZEBELLÉDI ZOLTÁN

Sakkverseny az újkígyósi nagycsaládos egyesületnél

Egyesületünkben– egy tagcsaládunk javaslatára és hatékony közreműködése mellett – 2025. április 26-án az újkígyósi művelődési házban megszerveztük I. Amatőr Sakkversenyünket. A versenyre 2 kategóriában lehetett benevezni: ifjúsági kategóriában 8 jelentkező volt, felnőtt kategóriában pedig 14 fő regisztrált.

A gyerekeknek (akik nem versenyeztek, csak benéztek a rendezvényre) a művelődési házban játszószobát rendeztünk be, ahol, természetesen, a sakkot is kipróbálhatták.

Tartalmas és izgalmas délelőttöt tölthettünk együtt. Azonban ezzel még nincs vége a sakkozásnak: egyesületünk sakkszakkört szervez.

Mind a két újkígyósi rendezvény a Miniszterelnökség, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával valósult meg.

NAGYNÉ RAJECZKI KRISZTINA

Felső-Tisza régió

Tiszavasvári

Családi nap a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületében

Május 10-én egyesületünk egy fergeteges családi napra hívta tagcsaládjait a Civil Házba. Az időjárás kedvező volt, a programon közel 80 fő vett részt. Megtisztelt bennünket Hajzer Eszter régióvezetőnk is, aki nagy-nagy örömmel látta a sok kisgyermekes családot és tapasztalta meg önkénteseink lelkes munkáját.

Először mindenki a „Pörög a család” állomásos vetélkedőjén versenyzett, aminek során a családok különféle szellemi és ügyességi feladatokban is kipróbálhatták magukat. Később, amíg a zsűri értékelt, a finom szendvicseket és a szülők által hozott süteményeket és üdítőket fogyasztottuk, a gyerekek két hatalmas légváron játszhattak, s anyukák, apukák, nagyszülők kötetlenül beszélgethettek egymással. Az eredményhirdetésen 7 családot tudtunk oklevélben és ajándékban részesíteni a vetélkedőn nyújtott kiemelkedő teljesítményéért. A rendezvény végén azonban minden megjelent család ajándékcsomaggal térhetett haza.

A rendezvény a NEAO-KP-1-2025/8-000566-”Ép-kép” és Tiszavasvári Város Önkormányzata Képviselő-testülete Pénzügyi és Ügyrendi Bizottsága külsős tagjai támogatásából valósult meg.

LÉVAI ANDREA

Hajdúdorog

Húsvéti készülődés

Az Együtt-Egymásért Nagycsaládos Egyesület-Hajdúdorog szervezetének VCA-KP-1-2024/4-000108 azonosító számú, „Csapatépítő programok a támogatási időszakban” című pályázatának elnyerése lehetőséget adott arra, hogy közösen készülődjünk a húsvétra.

Kézműves foglalkozás, tojáskeresés után a pogram közös étkezéssel zárult.

Köszönjük a könyvtár minden dolgozójának, hogy ismét fogadtak bennünket és segítettek megvalósítani ezt a programot.

Külön köszönjük Simainé Boriska segítségét az ízletes hagyományos pászka elkészítésében.

SZOJKÁNÉ GYŐRFI IBOLYA

Felsőzsolca

Házasság Hete záró ünnepség Felsőzsolcán

A Felsőzsolcai Nagycsaládosok Egyesülete a településünk görögkatolikus templomában a történelmi egyházak vezetőivel közösen rendezte meg a Házasság Hete záró ünnepségét, amelynek idei évben a mottója: Beszélgessetek a házasságotokért volt. Kedves tagtársunk, Barna Péter a megjelenteket zenés ünnepi műsorral ajándékozta meg. A rendezvényen köszöntöttük a kerek évfordulós párokat és a történelmi egyházak vezetői megáldották a jelenlévő házaspárokat.

LÁSZKA BÉLÁNÉ VALIKA

Debrecen

Mosolyvirág NADE februári beszámoló

10-én NADE gyűlésünkre a szokásos helyen, az István király téri Református Templom közösségi termében került sor.
15-én a Méliusz könyvtárban a jubiláló házaspárjainkat köszöntöttünk.
24-i gyűlésünkön tartalmas és hasznos témákat beszéltünk meg.

Mosolyvirág NADE márciusi beszámoló

Részt vettünk a KÖTTUSA (az Országos adománygyűjtő kampány szenvedélybetegek elfeledett gyermekeiért) eredményhirdetésén. Egyesületünk összesen 32 méternyi 16 sálat kötött.
Családjaink a Vojtina Bábszínház felajánlása jóvoltából a „Láthatatlanság csizmája” című előadáson vehettek részt.
Egyesületünk hölgy tagjait férfi tagjaink Nőnap alkalmából a NADE gyűlésen köszöntötték.
A Debreceni Karitatív Testülettel szoros együttműködésben tűzvédelmi ismertetőn vettünk részt.

Április beszámoló

7-én húsvétra készültünk. Nagyon jó hangulatú kézműves-foglakozáson nyuszikat készítettünk újrahasznosítható anyagokból.
8-án a Debreceni Karitatív Testület a segítségünket kérte tartós élelmiszerek csomagolásához.
Részt vettünk a Cegléden megrendezett 3 napos vezetőképzőn.
Részt vettünk a CBA tartós élelmiszergyűjtésen.
15-én A Nagyhéten a Debreceni karitatív Testület jóvoltából 96 fő a „Királyok királya” című mozifilmet nézhette meg.
19. A Hajrá Futás Egyesülettel együttműködve jótékonysági futó versenyen vehettünk részt, amelynek bevételét Egyesületünknek ajánlották fel.

BEKE MARGÓ

Al-Duna régió

Dombóvár

Virtuális farsang

Az idei évben a februári magas számú felső légúti megbetegedés miatt úgy döntöttünk, hogy az Egyesület farsangját virtuális úton rendezzük meg. Volt már tapasztaltunk ebben, hisz a covid-időszak alatt több hasonló programot sikeresen szerveztünk meg. A családok közös és gyermekek egyéni jelmezes képeit vártuk és like-gyűjtő szavazással értékeltük a beérkezett fotókat. A legtöbb like-ot kapott jelmezesek egy-egy ajándékkal lettek gazdagabbak. Az ilyenkor szokásos tombolasorsolást is megtartottuk, a sok-sok meglepetéscsomag mosolyt csalt a nyertesek arcára.

Bízunk benne, hogy jövőre újra együtt űzhetjük majd el a telet, addig pedig még sok színes program vár ránk együtt!

UNGVÁRINÉ ÁGI

Iváncsa

Farsangolás

Hagyományőrzésként farsangi mulatságot tartottunk. Sajnos, betegségekkel terhelt időszak volt, s a jelentkezők közül többen lemondták a részvételt, de a program így is megvalósult. A gyerekek különböző játékokkal, tánccal, tombolázással töltötték az időt, a családok finom fánkot sütöttek, amit jóízűen el is fogyasztottunk. Minden megjelenő család hozott üdítőt a közösbe. A sok tombolával sok kisgyereknek szereztünk örömet.

Húsvétolás a nagycsaládos egyesületnél

Idén a húsvéti programot az Eleven Társulat zenés, interaktív műsora kezdte. Kézműveskedéssel folytattuk, amelynek során húsvéti kosarakat, ajtódíszeket lehetett készíteni. Ezután a locsolóversek meghallgatása következett. A játékos, ügyességi feladatoknál el lehetett csenni a nyuszi által őrzött tojásokat, a tojásdobálásnál pedig mindenki megmutathatta, milyen ügyesen tudja elkapni a repülő tojásokat. Mindezekért, természetesen, csokinyuszi járt. Robi segítségével a gyerekek még lufinyuszit is készíthettek. Miután elfogyasztottuk a lekváros kalácsot és a zsíros kenyeret, lementünk a Faluház elé, ahol az elrejtett csokitojásokat kellett összeszedni. A tojásfadíszítés sem maradhatott el. Az otthonról hozott díszes, festett műanyag tojásokat a park egyik fájára akasztottuk.

Majális Iváncsán...

Az Önkormányzat által szervezett májusi családi napon egyesületünk a kreatív foglalkozást, csillámtetoválást, lufihajtogatást vállalta. A rendezvényre kilátogatott gyermekek sorbanállása jelezte, hogy a csillámtetoválás és a lufihajtogatás vonzó program lett a számukra. A főzőversenyre a mi csapatunk is benevezett, 3. helyezést értünk el.

HAJDUNÉ MARIKA

Budapest és Közép-Magyarország régió

Hegyvidék

Élelmiszergyűjtés rekord eredménnyel

Az elmúlt időszak legnagyobb eseménye a Hegyvidéki NOE csoportban a CBA-s áprilisi tartós élelmiszergyűjtés volt. 9 önkéntes diák is csatlakozott hozzánk.

Nagyon örülünk, hogy a NOE idén már tavasszal is megrendezte ezt a gyűjtést a NOE.

A csoportunk két helyszínen, két hétvégén összesen 2100 kg tartós élelemiszerrel gazdagodott. Kb. 50 család kapott gazdag élelmiszer csomagot (30-70 kg/család).

SÁGODY NÓRA

Csepel és Székesfehérvár

Medvehagymaszedés a Csepeli NOE csoporttal

Március 29-én nagy lelkesedéssel készültünk a medvehagymaszedésre csepeli barátainkkal, de sajnos, a szakadó eső elmosta a programot.

Szerencsére, a kirándulást sikerült egy héttel későbbre, április 5-re eltolnunk.

A csepeli csoport Majtán Olga vezetésével Lóréven a büfénél várt bennünket, a túrájukhoz lelkesen csatlakoztunk. A köszöntő után kiderült, hogy a csepelieken kívül érkeztek még Szigetszentmiklósról, Székesfehérvárról, de még Budapest más kerületeiből is.

Remek időben, 21 fokban tettük meg az utat az erdőbe, ahol a medvehagyma jellegzetes fokhagymás illata várt. Akármerre néztünk, mindenütt medvehagyma zöldellt. Szerencsére, mindannyian vittünk kosarat, amiket hamar tele is szedhettünk a fenséges csemegével.

Mi, akik ott voltunk, élveztük a kis mozgást, túrát. Köszönjük szépen a szervezést a csepelieknek! Családjaink megelégedetten tértek haza és örültek, hogy ennyi kedves tagtársunkkal találkozhattunk.

Reméljük, hogy még sok közös kirándulásban lehet részünk.

DOBOVICS ESZTER ÉS SEBŐK JUSZTINA
(fotó: Hajdu-Lugosi Ramóna)

Balaton régió

Keszthely

Zalahalápi kirándulás

Május 2-án, pénteken gyönyörű, nyárias időben egyesületünk megtartotta tavaszi túráját Zalahalápra. A kiránduláson több, mint 70 fő vett részt.

A zalahalápi egyesület jóvoltából megtekinthettük a helyi értéktárat, majd rövid, de meredek emelkedőket megtéve feljutottunk a Haláp-hegyre, ahonnan csodálatos kilátás tárult elénk. A hegyről az egész Tapolcai-medence belátható és az északi oldal erdeinek, várainak látványosságaiban is gyönyörködhettünk. A hajdani bánya kráterében a szoborparkot és a Hello Wood alkotótábor installációit is testközelből megnézhettük. Délután gulyáslevessel és lángossal vendégeltek meg bennünket a falu művelődési házánál, amely mögött egy hangulatos, eldugott, csendes szoborpark is található. A gyerekek nagy kedvencei az állatos faragványok voltak.

Remek hangulatban telt a nap, nagy öröm volt számomra, hogy régebbi és újonnan belépett tagjaink is részt vettek a túrán. Jó volt beszélgetni, ismerkedni!

Ezúton is még egyszer köszönjük a kiváló és szeretetteljes vendéglátást! Ígérjük, lesz folytatása!

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA

A pártalálás kihívásai, a szinglilét lehetséges okai

Néhány évtizeddel ezelőtt még szinte elképzelhetetlen volt, hogy valaki egyedül, pár nélkül élje le az életét. Vénlánynak, illetve agglegénynek tekintették azokat, akik egy bizonyos életkorig nem kötöttek házasságot. Azóta sokat változott körülöttünk a világ. Egészen más most szinglinek lenni, párt keresni, mint néhány évtizeddel ezelőtt. Megváltoztak az ismerkedési szokások és a helyszínek, valamint a jövendőbelinkkel és talán a saját magunkkal szemben támasztott elvárásaink is. Egyre több időt töltünk a virtuális térben, hazánkban a 16-74 évesek 96%-a ugyanis napi szinten internetezik. A világhálót nemcsak vásárlásra, ügyintézésre, vagy éppen tanulásra használjuk, hanem sokan a párjukat is online keresik. Ma már egyre gyakoribb és elfogadottabb, ha egy pár egy randioldalon vagy éppen egy erre a célra létrehozott applikáció segítségével talál egymásra. Ha a lehetőségek számát nézzük, akkor úgy tűnik, mintha megsokszorozódott volna az esélyünk, hogy megtaláljuk a nagy Őt. Mégis egyre több szingli van, és nem feltétlenül azért, mert olyan jó lenne a pár nélküli élet.

A túl sok opció nem könnyíti meg az elköteleződést!

A népszámlálási adatok szerint 2011-ben 247 ezer, 2022-ben pedig (hazánkban ekkor volt a legutóbbi népszámlálás) már csaknem 299 ezer 20 és 49 év közötti szingli élt Magyarországon, akik még sosem kötöttek házasságot, tehát nőtlenek, hajadonok voltak, nem volt tartós párkapcsolatuk és nem született még gyermekük, emellett egyedül éltek. Még ennél is többen vannak az egyedülállók, vagyis azok, akik függetlenül attól hány évesek, mi a családi állapotuk, és hogy született-e már gyermekük, egyedül élnek: 2022-ben 1,4 millióan tartoztak közéjük.

Úgy tűnik tehát, hogy a sok opció, vagyis az, hogy az online térben mintha végeláthatatlan számú lehetőség közül választhatnánk, nem könnyíti meg feltétlen a pártalálást. Ez ugyanis azt a hamis látszatot, illúziót keltheti bennünk, hogy mindig van más, még szebb, még okosabb, még tökéletesebb jelölt, hogy mással majd talán minden jobb, könnyebb lesz, nem kell küzdenünk, ha valami nem úgy alakul, ahogy azt elképzeltük, hiszen gyorsan, könnyedén választhatunk mást is. Ez megnehezítheti az elköteleződést, a tartós párkapcsolatok kialakulását és a fennmaradásukat is. Ugyanakkor az online ismerkedés számos előnyt is tartogat a számunkra, hiszen olyanokkal is „találkozhatunk” így, akikkel egyébként nem lenne lehetőségünk. Nem mindegy azonban, hogyan használjuk ezeket a felületeket, hiszen azok az egymásra találásban segítenek, ám az, hogy egy ismerkedésből párkapcsolat lesz-e, az már a párkeresőkön múlik.

DR. RÖVID IRÉN

Más a szinglilét oka a nők és a férfiak, valamint a különböző generációk szerint!

Miért ilyen nehéz manapság párt találni, elköteleződni? Az elvárásaink nőttek meg ennyire a másikkal szemben, vagy inkább magunkban kételkedünk, hogy vajon elég jók vagyunk-e a pártaláláshoz? Talán félünk, nehogy egy újabb csalódás érjen minket, vagy a szabadságunk elvesztése tart vissza minket egy kapcsolattól? Nagyon sokféle oka lehet annak, ha valaki szingli, nem él párkapcsolatban. Egy 2020-ban megjelent tanulmány is, amely egy, az Egyesült Államokban zajló kutatás eredményeit mutatja be, a szinglilétnek csaknem 100 lehetséges okát sorolja fel. Többek között arra jutottak, hogy nemenként és generációnként is eltér, hogy mit tartanak az emberek a szinglilét legfőbb indokának. A kutatás szerint a nők leginkább egy újabb csalódástól tartanak, a férfiak pedig attól, hogy ha elköteleződnek valaki mellett, akkor lemaradnak a további ismerkedésről. Érdekes, de a fiatalabb generáció tagjai közül különösen sokan voltak, akik nem tartották magukat elég jónak a pártaláláshoz, esetleg nincs felsőfokú végzettségük vagy jól fizető munkahelyük, pedig a párkeresés során szerintük ezek fontos szempontok. Az idősebbeknél a szabadság iránti vágy jelenik meg hangsúlyosabban.

Mit gondolnak erről a magyar társkeresők? Vajon nálunk is ezek az okok a leggyakoribbak? A Randivonal Társkereső oldallal 2023-ban végeztünk egy kérdőíves vizsgálatot. A kutatás nemcsak a 20-39 évesekre terjedt ki, hanem életkortól és családi állapottól függetlenül bárki részt vehetett benne, aki ezen az oldalon regisztrált tag volt. A kérdőívet végül 1600-an töltötték ki. A válaszadók átlagéletkora 50 év körül alakult, 16 lehetséges ok közül választhattak, amelyek között olyanok is voltak, mint például, hogy csökkent a társadalmi nyomás az egyedülállókkal szemben, vagy éppen az önmegvalósítás, önismeret hiánya vagy éppen a túlzott elvárások.

A 30 év alattiak szerint a túlzott elvárások és az önismeret hiánya miatt van ennyi szingli!

Magyarországon valamelyest mást gondolnak a párkeresők arról, miért lehetnek ennyien még egyedül, mint az Egyesült Államokban. Érdekes, de ha nem teszünk különbséget a generációk között, hanem nemenként nézzük a lehetséges okokat, akkor a nők és a férfiak véleménye nem tér el jelentősen egymástól. Mindkét nem tagjai a túlzott elvárásokat, az önmegvalósítást, vagyis a saját célok előtérbe helyezését és a karrierépítést tartották a legmeghatározóbbnak, de a rangsorban például az anyagi biztonság megteremtése iránti vágy a férfiaknál, a túl kevés potenciális jelölt pedig a nőknél szerepelt valamelyest előrébb (ez volt a 4. legfontosabb).

A generációk között azonban már nagyobb különbségeket láthatunk. Míg a 18-29 évesek különösen meghatározónak tartják a másikkal és az önmagukkal szemben támasztott túlzott elvárásoknak és az önismeret hiányának a szerepét, ezeket helyezték az első három helyre, addig a többi generációnál ez egy kicsit másként alakul. Az 50-es korosztálynál a harmadik helyre került az önismeret hiánya, vagyis annak fontossága, a 30-as és a 40-es éveikben járóknál, valamint a 60 éves és idősebbeknél pedig már inkább a középmezőnyben helyezkedett el. Ugyanez mondható el a saját magukkal szemben támasztott elvárásokkal kapcsolatban is.

Minél fiatalabb valaki, annál kevésbé érzi magát elég jónak a pártaláláshoz!

Elgondolkodtató, de az amerikai kutatáshoz hasonlóan hazánkban is éppen a fiatalabbaknál a legmagasabb azoknak az aránya, akik nem érzik elég jónak magukat a pártaláláshoz. Míg a 18-29 évesek közül csaknem minden harmadik válaszolta ezt, addig a 60 éves és idősebbeknél ugyanez az arány a Randivonallal végzett kutatás szerint csupán 15% volt. Úgy tűnik tehát, mintha a fiatalabb generáció tagjai többet várnának el maguktól, jobban kételkednének magukban, valamint abban is, hogy megtalálják a párjukat, mint az idősebbek. Mi lehet ennek az oka, és hogyan lehetne ezen változtatni? Nem könnyű erre egyetlen, mindenki számára érvényes választ adni, de mivel a hivatalos statisztikai adatok szerint minél fiatalabb valaki, annál több időt tölt el a világhálón, ezért nem mindegy, hogy ott milyen tartalmakkal találkozunk és azok hogyan hatnak ránk, mennyire befolyásolják az önmagunkról kialakított képet.

DR. RÖVID IRÉN
SZOCIOLÓGUS

Dr. Rövid Irén szociológus, az első magyar szinglitérkép készítője, a szingliterkep.hu alapítója

Együtt a különbözőségben

– a szülői minták összehangolása a gyereknevelésben

Amikor családot alapítunk, nemcsak az életünket fonjuk össze, hanem a múltunkat, a neveltetésünket, a meggyőződéseinket, a céljainkat is. Az otthonról hozott minták gyakran kimondatlan elvárásokként formálják, ahogyan a világhoz, önmagunkhoz és különösen a gyereknevelés hoz viszonyulunk. Minden család életében vannak olyan pontok, amikor azzal szembesülnek, hogy ugyanazt a helyzetet teljesen másképp látják. Van, amikor ez csupán kellemetlenséget okoz, azonban, ha nem tanulják meg közösen, tudatosan kezelni, súrlódási ponttá, netán konfliktusforrássá is válhat. A cikkben arra keressük a válaszokat, hogyan lehet a különbözőségeket nem hátrányokként, hanem lehetőségekként kezelni.

A gyermekek idegrendszeri fejlődése szempontjából kiemelten fontos a kiszámíthatóság és a biztonságérzet. A szülők közötti egység nem azt jelenti, hogy mindig mindenben egyet kell érteniük, hanem azt, hogy a gyermek azt érezze, a családban összetartás, együttműködés van, megvan a bizalma abban, hogy az egyet nem értés ellenére lesz valami kölcsönösen elfogadható megoldás, mindenki megértéssel tud fordulni a másik felé.

Minták a háttérben

Képzeljünk el egy családot, amelyben az egyik szülő úgy nőtt fel, azt a mintát sajátította el, hogy a gyereknek csendben kell lennie, amikor a felnőttek beszélnek. Míg a másik szülő családjában a vélemény nyílt kifejezése volt természetes, ahol közösen beszélték meg egymás látásmódját. Ez a háttér, a szocializációbeli alapvető különbség a mindennapi étkezések alatt is kiütközhet, amikor a gyerek közbevág vagy véleményt formál, míg a szülők beszélgetnek. Ilyen esetben a „nálunk otthon ezt nem így csináltuk” érzés jelenik meg, amit könnyű kritikaként megélni, amennyiben erről a szülők nem egyeztek meg, nincs közös kezelési módjuk.

A nevelés egyik legfontosabb kulcsa, hogy felismerjük, milyen mintákkal rendelkezünk, és tudatosan, együtt foglalkozzunk azzal, hogy a gyermekek szempontjából mi működik jól.

Kötődési stílusok és az érzelmi biztonság

A gyermek kötődési stílusa nagyrészt azon múlik, hogyan reagálnak a szülők a gyermek érzelmi szükségleteire, egészen a születésétől fogva. Egy gyerek akkor érzi magát érzelmileg biztonságban, ha azt éli meg, hogy a szülője jelen van és kiszámíthatóan reagál rá. Ez a biztonság nem csupán a fizikai jelenlétről szól, hanem arról is, hogy a gyermek azt tapasztalja meg, hogy az érzései fontosak és támogatásra talál.

KISFALUDY LILLA

- **Biztonságos kötődés** akkor alakul ki, ha a szülő a gyermek érzelmi szükségleteire érzékenyen, következetesen reagál. A biztonságosan kötődő gyermek bátrabban fedezi fel a környezetét, könnyebben kezeli a stresszt és később szorosabb társas kapcsolatokat alakíthat ki.
- **Elkerülő kötődés** esetén a gyermek azt tanulja meg, hogy az érzelmei nem számítanak, így inkább elfojtja azokat. Ennek következménye lehet, hogy később nehezebben kér segítséget, vagy fél a közelségtől, nehezebben alakít ki egészséges kapcsolatokat.
- **Ambivalens kötődés** akkor alakul ki, ha a szülő kiszámíthatatlan, vagyis néha elérhető, néha nem. Ez bizonytalanságot szül és fokozott szorongáshoz vezethet. Fontos, hogy a nem elérhetőség nem azt jelenti, hogy folyamatosan a gyermekkel kell lenni. Az ambivalens kötődés esetén a szülő valójában hosszútávon fennálló, szélsőséges reakciókat mutat.
- **Dezorganizált kötődés** gyakran bántalmazó vagy kaotikus környezetben alakul ki és súlyos bizalom- és kötődési problémákhoz vezethet, gyakran a felnőttkorra is kiható módon.

Nem érdemes egy-egy kiragadott nevelési helyzetet külön értelmezni, érdemes összességében megnézni, hogy milyen érzelmi környezetben növekszik a gyermek. Például, ha az egyik szülő egy esetben hamar megvigasztalja a síró gyereket, a másik pedig bíztatja, hogy előbb próbáljon meg magától megnyugodni, a gyermek mindkét megközelítésből tanulhat. A vigasztalásból érzelmi biztonságot, a biztatásból önállóságot. Ez a kettősség nem zavaró, hanem adott életkortól, adott helyzetben gazdagító hatású lehet, amikor a gyerek tudja, hogy alapvetően mindkét szülő elérhető a számára, ott van mellette és ha szüksége van rájuk, mindkettejüktől kaphat segítséget.

Konfliktuskezelés a mindennapokban

A szülők közti érzelmi klíma közvetlenül hat a gyermek érzelmi stabilitására. Amennyiben azt látja, hogy a szülők vitáznak, de utána megoldásra jutnak, akkor azt tanulja meg: a konfliktus nem baj, vagyis a konfliktusnak nem lesz végzetes, rossz következménye, hanem kezelhető, van feloldása. Ez az egyik legnagyobb érzelmi tanítás, amit adhatunk.

A gyermek számára nem probléma, ha a szülők különböznek. Sőt, ebből tanulja meg, hogy a világ sokféle, és lehet több szempont szerint is jó döntést hozni, megoldást találni és lehet jól együttműködni, még akkor is, ha nem mindenben van egyetértés. Az összehangolt különbözőség gazdag tapasztalati talajt nyújt a gyereknek: a rugalmasságban, az empátiában, a frusztrációk kezelésében, a döntési lehetőségek felismerésében. Erről érdemes beszélni is a gyerekekkel, hogy anya és apa máshogyan gondolkodnak bizonyos dolgokról, és hogy ez rendben van. A transzparens kommunikáció nemcsak a szülők között, hanem a gyerekkel is nélkülözhetetlen.

A különbségek lehetnek erőforrások is

A változatos szülői minták, ha jól kezeljük, sokszínűséget hozhatnak a gyerek életébe. Például, ha az egyik szülő jobban kommunikál az érzelmekről, a másikuk pedig strukturáltabban tervez – a gyerek ebből is sokat tanulhat. A probléma nem a különbség, hanem a nyílt, kezeletlen konfliktus, amit ezek generálhatnak.

Mik segíthetnek abban, hogy erőforrást kovácsoljunk a különbözőségekből?

- Fogalmazzátok meg külön-külön, milyen alapelveket tartotok fontosaknak a nevelésben, majd beszéljétek át: hol van összhang, hol van feszültség. Próbáljátok megérteni, miből fakadhat a másik álláspontja, ne csak reagáljatok rá.
- A cél nem az, hogy ki győz, hanem hogy mi szolgálja jobban a gyermek fejlődését. Alakítsatok ki olyan kommunikációs szokásokat, amelyekben nem a hibáztatás, hanem a kíváncsiság és a megértés a fő motívum.
- Használjátok a „mi nyelvet”: „Mi mit tudnánk csinálni, hogy ez ne ismétlődjön meg?”, vagy „Mi az, amit legközelebb másként szeretnénk kialakítani?”
- Ne azt kérdezzétek, „ki csinálja jól”, hanem azt, hogy „mi segíti elő jobban, hogy a gyerek megtanulja kezelni a családást”. Ha a cél közös, könnyebb közös stratégiát kialakítani.
- Ismerjétek el egymás belefektetett munkáját, az együttes erőtöket, azt, ha egy lépéssel közelebb vagytok a közös célhoz.

A gyereknevelés nem a hibátlan módszerek kereséséről szól, hanem arról, hogy szülőként hogyan tudunk közösen, szeretettel és rugalmassággal egyensúlyt teremteni. A múltból hozott minták nem végzetek, hanem kiindulópontok. Amennyiben megtanuljuk felismerni, tudatosan használni és megbeszélni, akkor nemcsak jobb szülők leszünk, hanem erősebb, együttműködőbb társak is. A legnagyobb ajándék, amit a gyerekeinknek adhatunk, az összetartó, szerető családi háttér, ahol a különbségek nem eltávolítanak, hanem gazdagítanak.

KISFALUDY LILLA
PSZICHOLÓGUS

Feledésbe merült régi magyar esküvői szokások

Eljegyzés és kihirdetés

A régi időkben római katolikusoknál az esküvő előtt három héttel minden vasárnapi misén a templomban hirdették ki a házasulandókat. Így ez a „kihirdetés" háromszor történt meg, hogy mindenki tudjon az eseményről. Ez volt az eljegyzés hivatalos menete – ettől kezdve számították a párt jegyespárnak. A hagyomány egyes helyeken ma is él, bár a kihirdetés a hívők és a rokonság előtt már gyakran csak az esküvő előtti vasárnap történik meg.

Az esküvő időzítése – évszakhoz és munkához igazítva

A paraszti világban az esküvő időpontját a **mezőgazdasági munkákhoz** igazították. A földművelés és az évszakok változásának ritmusa szabályozta az élet minden részét – így az ünneplést is.

Tavaszi esküvők (április–május)

A tavasz a **termékenység és a megújulás** szimbóluma volt. A nagy mezőgazdasági munkák még nem kezdődtek el, így volt idő az ünneplésre. A friss rügyekhez és virágzáshoz hasonlóan új élet kezdődött a fiatal pár számára.

Nyári esküvők (június)

Még az **aratás előtt** került rá sor, hiszen a nyári hónapok második felében már megkezdődtek a legnehezebb munkák. A parasztcsaládok számára ez volt az utolsó nyári „szabad" időszak.

Őszi esküvők (szeptember–október)

Az esküvőket a **betakarítási munkák után**, gyakran a **szüreti mulatságokkal** egybekötve tartották meg. A bor, a szőlő, a bőség és a betakarítás szimbolikája szorosan összefonódott a házasélet reményeivel.

Téli esküvők (december–január)

A föld nyugalomba vonult, sürgető munka nem terhelte az embereket. A hosszú esték, a bensőséges hangulat, a karácsonyi időszak különleges hátteret adott az ünnephez. A szertartásokra gyakran **sötétedés után** került sor.

Esküvői forgatókönyv – szombati ceremónia vidéken

Délelőtt – készülődés és búcsú

A szépítkezés és készülődés ideje. A vőlegény rokonai összegyűltek a háznál, majd zenés kísérettel elindultak a menyasszony házához. Ott a menyasszony **búcsút mondott** a családjának – édesapjának, édesanyjának, testvéreinek, s egyben a leánykorának is. Ezt nevezték kikérőnek, azaz kikérték a menyasszonyt a vőlegény számára. Az egész ceremóniát a vőfély vezette megható, verses, időnként vicces, vagy éppen drámai hangulatban. A vőfély szerepe nemcsak az egész rendezvény lebonyolítása, mai nyelven konferálása volt. Szavaival a vőlegény nevében, a menyasszony nevében, a szülők, testvérek nevében is beszélt.

Menet a templomba

A nászmenetet zenészek vezették, az útvonalat pontosan megtervezték. A falu lakói az utcán nézték a menyasszonyt, sokszor **pálinkával és harapnivalóval kínálták meg** őket. A zenészek időnként megállították a násznépet, csárdást kezdtek játszani, a fiatalok csoportja pedig táncra perdült az ifjú pár tiszteletére.

Szerencsésnek mondhatom magam, mert abban a korban éltem és voltam fiatal, amikor még az én esküvőm forgatókönyvét is ezek a hagyományok irányították. Vendégként pedig eddig megszámlálhatatlanul sok lagzit éltem meg és élvezhettem ezt a szép, néha megható, vagy drámai érzésekkel tűzdelt rendezvényt.

A templomi esküvő

Ez számított az „igazi” esküvőnek. A pár Krisztus keresztjére tett esküvel fogadott egymásnak örök hűséget. A ceremónia végén az egybekelést csók pecsételte meg.

A falusi lagzi a szó szoros értelmében a legcsodálatosabb ünnep volt a résztvevők és az ott élők számára. A hagyományok leírásában csak tények szerepelnek, mi, mikor és hogyan történt. Amit akkor és ott lehetett érezni, arról viszont kevéssé esik szó. Olyan érzések kerülnek felszínre a család oldaláról, amelyekbe mélyen, méltósággal belegondolni, átérezni csak ekkor volt idő és alkalom.

A vőlegény és a menyasszony felelősségvállalásának súlya nehezedik rájuk, a mindkettőjük búcsúzásában megjelenő férfi-női szerepek egy korszakot zárnak le, ez a legény és a leány búcsúja. Ez már csak nevében azonos a mai legény/leánybúcsúval.

Nagy felelősséggel járt az esküvőn az igen kimondása, hiszen elvárás volt, hogy a lányok szűzen járuljanak az oltár elé, úgy, hogy szexuális felvilágosítás akkoriban még nem létezett.

Esküvői vacsora és lakodalom

Ételek és szimbolikájuk

Az ételek nem csupán finomságok voltak, hanem **jelképek** is: bőséget, gyermekáldást, hosszú életet szimbolizáltak. A vacsora feloldotta a ceremónia feszültségét – kezdődött az **igazi mulatság**! A menyasszonyi torta hagyománya térségenként más és más volt. Nem volt akkoriban hűtőszekrény, habos vajkrémes tortákat nem készíthettek, ezért kedvelték a grillázstortát.

Grillázstorta – humoros és jövendölő

A **grillázstortát** együtt törte össze a pár egy kalapáccsal. A néphit szerint kettőjük közül az viseli majd a kalapot, akinek a keze közelebb van a kalapács fejéhez.

Láttam, milyen felszabadító érzés a feszültséggel és várakozással teli

nap vége felé szétpüfölni egy kőkemény építményt, amelynek darabjai szanaszét repülnek. A közeli hozzátartozók a törmeléket egy kockás abrosz széleit felemelve tartották az asztalon, hogy az ifjú pár megkínálhassa a vendégeket a torta darabkáival. Igazi, látványos tortaceremónia volt. Én is a vendégekkel együtt szinte éreztem, hogy a kezemben tartott képzeletbeli kalapáccsal láthatatlanul csapást mérek arra a gyakran hatalmasra épített, díszes toronyra. Ezzel lélekben az ifjú párral együtt mindannyian leromboltuk a mögöttünk levő korszakot, hogy helyet adjunk az újnak.

Menyasszonytánc, újasszonytánc

Éjfél után a menyasszony levetette fehér ruháját és **piros újasszony ruhát** öltött. Ekkor kezdődött a **menyasszonytánc** vagy **újasszonyforgató**. Minden vendég vastag pénztárcával készült erre, a forgatóra szánt pénzzel járult hozzá az ifjú pár életkezdéséhez.

A vőfély a „vájling" (pénzgyűjtő nagy edény) oldalát fakanállal ütötte, hogy buzdítsa az adakozókat. A végén a vőlegény felkapta a feleségét és a pénzzel teli vájlingot, majd elszaladt velük. Megszámolták az összetáncolt pénzt, majd visszatérve megköszönték azt a vendégeknek.

Bolond menyasszonytánc és hajnali tűztánc

Egyes vidékeken „**bolond menyasszonytáncot**" is tartottak, aholmaskarábabeöltözöttvendégek–gyakranhívatlanok–táncoltatták a vendégeket. A gyűjtött pénzt átadták az ifjú párnak. A lakodalom végeztével sok helyen hajnalban még a háztetőn táncoltak, vagy **szalmát gyújtottak és körbetáncolták a tüzet** – ez volt a lakodalom szimbolikus lezárása.

Esküvői szokások a XVI–XVII. században Magyarországon

A lány jövendőbelijét az apa választotta ki, elsősorban **vagyoni és társadalmi szempontok** alapján. A házasságok inkább **érdekházasságok** voltak, mint szerelmi kapcsolatok. Nem voltak ritkák a gyermekházasságok sem, bár érvényessé csak akkor váltak, amikor a „házasságot elhálták".

Erdélyi származású nagyim mesélte egykor az esküvőről

A fonótúl kezdődött

„Amikor a fonóba mentünk esténként, ott lesték a legények, hogy ki tud jól énekelni, ki nevet sokat, s ki tudja jól pödörni a fonalat. Ha valaki kinézett magának, nem szólt, csak hozott egy szelet kalácsot vagy diót. Az vót az udvarlás kezdete."

A kézfogó

„Ha a legény komolyan gondolta, eljött az apjával, s becsületesen megkérte a lány kezét. Ott vót az egész család, még a keresztapák is. Ilyenkor szalonnát, bort s pogácsát tettünk az asztalra. Ha rábólintott a család, akkor vót a *kézfogó*. Attól kezdve már menyasszony vót a lány."

A stafírung – amit a lány magának gyűjtögetett

„Nem ment ám üres kézzel senki férjhez. A ládába már gyermekkortól gyűjtöttük a kelengyét. Hímzett párnák, törülközők, szőttesek, még csipkés alsószoknya is került bele. Minden darabnak lelke vót.

S a végén? Egy kis bölcsesség...

„Tudod, gyermekem, akkor se vót könnyű a házasság, de másképp néztük. Nemcsak a szív vitte előre, hanem a tisztelet is. Nem kérdeztük, boldog-e a házasság, hanem tettük boldoggá – minden nappal, minden kenyérrel, amit együtt ettünk meg."

Nagyi meséjét felidézve meghatódtam. Nemcsak azért, mert története nyomán egy különleges, érzelmes, értékekkel teli világba láthattam bele, hanem azért is, mert tiszta érzésekkel, bizalommal és hittel tekintettek a házasságra még akkor is, ha tudták, nem lesz könnyű az élet.

Ma mindenki az igazit keresi, készen. Időt nem szánva arra, hogy személyiségében és lélekben éretten lépjen a házasságba. Arra sem irányul figyelem, mennyire fontos felismerni a lényegét, hogy kapcsolatunk a tökéletlenségében válhasson igazán tökéletessé.

DR. BOGDÁNNÉ JÁVORKA MÁRTA

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság

EGYÜTT OFFLINE ÉS ONLINE

– házasság a digitális kor kihívásainak fényében

szerző: dr. Novák Adrienn

Az esküvőre készülve együtt álmodozunk a közös életről, az összetartozás boldog pillanatairól. Elképzeljük a közös otthont, az együtt töltött ünnepeket, és talán sokszor már azt is, ahogy gyermekeink körülöttünk játszanak. Ezek a képek, ezek a közös víziók viszik előre a házasságot és adnak lendületet a szürkébb hétköznapokban, de ahhoz, hogy ne halványuljanak el, tudatosan vigyáznunk kell rájuk a digitális kor kihívásai között és az állandó online zajban is.

Érdemes lehet már a kapcsolat elején megbeszélni, milyen szerepet szánunk a digitális eszközöknek az életünkben. Mikor van ideje a telefonnak pihenni, hogy mi figyelmesen hallgassuk a másikat, és teljes valónkkal jelen lehessünk a közös élményekben? A digitális világhoz kapcsolódásunkban fontos szerephez juthat a digitális detox, vagy digitális böjt. Kijelölhetünk közösen mindenkire érvényes technológiamentes időszakokat – például a vacsorák alkalmával –, amikor valóban csak egymásra figyelünk.

Ez különösen fontossá válik, ha a család gyarapodik. A gyermekek számára az első számú példakép mindig a szülő. Amit tőlük látnak, az válik számukra normává. Ha azt tapasztalják, hogy anya és apa képes a digitális eszközöket megfelelő mértékkel és felelősségteljesen használni, ők is nagyobb eséllyel válnak tudatos használóvá. Ez a tudatosság magában foglalja azt is, hogy a szülők aktívan érdeklődnek a gyermekek online tevékenysége iránt, és folyamatos párbeszédet folytatnak velük arról, hogy mi számít biztonságosnak és helyénvalónak a virtuális világban, valamint támogatják őket abban, hogy egészséges digitális szokásokat alakítsanak ki. A gyermekek és a szülők digitális tudatosságának erősítésében nagy segítséget nyújthatnak a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) **gyerekaneten.hu** oldalán található cikkek és tanácsok, amelyek kifejezetten a szülőknek szólnak, támogatva őket abban, hogy gyermekeiket biztonságosan vezessék be az online világba.

Az online-tudatos házasság és az ezzel együtt járó majdani tudatos szülőség részeként érdemes már előre tervezni azt is, hogy miként és főleg, hogy kikkel osztjuk majd meg közös életünk nagy pillanatait a közösségi térben. Gondoljunk arra, hogy a digitális lábnyomunk, családi életünk nyilvánossága hosszú távon is hatással lehet gyermekeinkre. Fontos, hogy mindig figyelembe vegyük az ő érzelmi és magánélethez fűződő jogaikat is. A család intim szférájának biztonságát csak közösen lehet garantálni. A közös döntések, az őszinte beszélgetések és a másik tevékenysége iránti érdeklődés és érzékenység segíthet fenntartani az ideális egyensúlyt. A gyermekeinkről való posztolás során minden esetben kérjük ki a véleményüket, és ügyeljünk arra, hogy a megosztott tartalmak soha ne sértsék a magánszférájukat vagy a méltóságukat. Ha ebben következetesek vagyunk, gyermekeink maguk is megtanulják tiszteletben tartani mások jogait az online térben.

Minden házasság egyedi, tele értékekkel, örömökkel és kihívásokkal. A digitális korban való boldogulásunk sikere nem a technológián múlik, hanem rajtunk – azon, hogy megtanulunk értő figyelemmel egymás felé fordulni, és valódi, minőségi offline időt adni egymásnak. Így válik házasságunk valóban boldog utazássá, amelyen érdemes együtt haladni, kéz a kézben, tudatosan. A hivatalos házassági fogadalom mellett érdemes lehet egy, a digitális világra szabott közös ígéretet is megfogalmazni, **hogy online és offline életünkben egyaránt tisztelettel és szeretettel tekintünk a társunkra, kapcsolatunkat védjük a közösségi tér túlzásaitól és kísértéseitől. Nem élünk vissza a digitális eszközökkel, figyelmes és jelen lévő társai leszünk egymásnak, és a családunk, valamint majdani gyermekeink méltóságát és személyes terét közösen őrizzük és tiszteletben tartjuk.**

Konstruktív konfliktuskezelés a házasságban

Az emberi kapcsolataink minőségét nagyban meghatározza, hogy a felmerülő konfliktusokat hogyan tudjuk kezelni. A konfliktusok természetes velejárói az emberek közötti kapcsolódásnak, és megfelelő feloldásuk gazdagítja a kapcsolatainkat és lehetőséget teremt a személyes fejlődésre is. A házastársak közötti konfliktuskezelés jelentőségét tovább fokozza, hogy az nemcsak rájuk és a kapcsolatukra, hanem a gyermekeikre és az egész család dinamikájára hatással van. A cikkben a házasságban való konfliktuskezelés sajátosságait a gyermeknevelésen kívüli lehetséges konfliktusforrásokra fókuszálva tekintjük át.

A párkapcsolatok, a házasságok jó működésének nagyon fontos pillére a közös élet során óhatatlanul felmerülő nézeteltérések és súrlódások kezelésének módja. A házastársak életében az évek során a gyereknevelésen kívül számos más konfliktusforrás is felszínre kerülhet. Jellemzően ilyenek lehetnek a származási családokkal való viszony, az anyagi kérdések, a világnézettel kapcsolatos témák.

Bármilyen típusú nézeteltérésről legyen is szó, annak kezelését mindig segíti, ha a párunk felé irányuló közléseinkben a hangsúlyt arra helyezzük, hogy ránk hogyan hat az adott helyzet, milyen érzéseket élünk meg, ahelyett, hogy a másikat minősítjük, különböző címkékkel látjuk el (például "A te mindig olyan ingerült vagy!" helyett, "Én ebben a helyzetben nagy feszültséget élek meg").

Ha hangot tudunk adni annak, hogy a konfliktusos élethelyzetet hogyan éljük meg és mire lenne szükségünk az abból való ki- és továbblépéshez, akkor a párunknak megadjuk a lehetőséget arra, hogy ő is meg tudja fogalmazni a saját igényeit, és ne védekezésre vagy magyarázkodásra kényszerüljön egy olyan jelző vagy címke miatt, amelyet esetleg neki tulajdonítottunk.

Amikor mindketten arról beszélünk, hogy milyenek a kialakult helyzettel kapcsolatos megéléseink, akkor teret adunk annak a lehetőségnek, hogy a párunk és a mi igényeink egyaránt érvényesüljenek. Ebben az esetben nemcsak az egyik fél élheti meg úgy, hogy a közös probléma az őszámára kedvező és megnyugtató módon rendeződött, hanem mindkettőnk igényei felszínre kerülnek és még ha nem is érvényesülnek teljes mértékben, akkor is megkönnyebbülve azt tapasztalhatjuk, hogy a számunkra fontos szempontok meg lettek fogalmazva és bekerültek a közös térbe.

A konstruktív konfliktuskezeléshez elengedhetetlen, hogy úgy próbáljuk meg a saját igényeinket érvényesíteni, hogy közben a házastársunk érdekeit is elfogadjuk, értékeljük, nem pedig érvénytelenítjük azokat. Ehhez azonban nagyon fontos, hogy hangot adjunk annak, mire lenne szükségünk, vagyis ne elfojtsuk, elkerüljük a konfliktusokat.

Természetesen, lehet olyan megfontolásunk, hogy egy adott szituációba nem állunk bele, mert nem tekintjük elég fontosnak, és együtt tudunk élni azzal, hogy esetenként a másik igényei érvényesülnek. Ugyanakkor nem érdemes rendszeresen visszavonulni ezekből a helyzetekből, mert hosszú távon a túlzott alkalmazkodás és bizonyos értelemben alárendelődés árt a kapcsolatban való jóllétünknek.

A ki nem mondott feszültségek, az elnyomott érzések hosszú távon meg is betegíthetnek bennünket és a párunkkal kapcsolatos tartósan erős ellenérzéseket is okozhatnak. Ugyanakkor az sem könnyű, ha megengedjük magunknak az őszinte, nyílt és a lelki értelemben intim kommunikációt. Ehhez a kapcsolaton belüli nagyfokú bizalomra van szükség.

KOVÁCS PETRA

A másik előtt való megnyíláshoz, az érzelmeink megfogalmazásához, a párunkkal kapcsolatos nehéz érzéseink kimondásához szükségünk van arra, hogy a kapcsolatunkban biztonságban érezzük magunkat. Ez azt jelenti, hogy megengedhetőnek érezzük az érzéseink kommunikálását, az esetlegesen eltérő véleményünk felvállalását anélkül, hogy a másik elutasításától, a kapcsolat megszakadásától kelljen tartanunk.

A konfliktuskezelésünket jelentősen befolyásolják a származási családunkból hozott mintáink, az, ahogy a szüleink konfliktusokhoz való viszonyát megéltük. A szüleink által mutatott példához többféle módon viszonyulhatunk: azonosulhatunk vele, vagyis hasonlóan viszonyulhatunk a konfliktusokhoz, de az is lehet, hogy nem tudatosan ugyan, de úgy „döntünk", hogy az ilyen nehéz helyzeteket éppen ellenkező módon fogjuk kezelni. Az utóbbira példa lehet: ha úgy éltem meg, hogy az édesanyám túlságosan alárendelődő volt, akkor elképzelhető, hogy felnőttként konfliktushelyzetekben inkább domináns módon lépek fel.

Amellett, hogy a szüleink később is befolyásolhatják a konfliktuskezelési stílusunkat, a saját házasságunkban a velük való kapcsolatunkból is származhatnak konfliktusok. Visszatérő vitákat okozhat a származási családjainkkal való kapcsolattartás gyakorisága, az ünnepekkel kapcsolatos családi rendezvények eltöltésének módja és az is, ahogy a nagyszülők az unokáikhoz viszonyulnak. Ezek a témák különösen bonyolultak lehetnek, mert a feszültségeinket intenzívebbé teheti, hogy nemcsak az egymás közötti érzelmi megélések hatnak ránk, hanem a származási családunkhoz való kapcsolódásunk és a gyerekeinkkel kapcsolatos érzelmeink és a szüleinknek tulajdonított vélt vagy valós elvárásoknak való megfelelés igénye vagy az azokkal való szembelyezkedésünk is.

A házasságokban anyagi kérdésekből és a világnézeti meggyőződésekből is sok összezördülés adódhat. Mindkét téma alkalmas arra, hogy adott esetben erős indulatokat és ezáltal intenzív konfrontálódást okozzon. Általában a viták során, de az említett két téma kapcsán különösen is igaz, hogy a konfliktushelyzeteket gyakran sokkal roszszabbnak éljük meg pusztán azáltal, hogy éppen mennyire erősek az érzelmeink, miközben a kettőnk álláspontja közötti különbség esetleg nem is olyan nagy. Sokszor tapasztaljuk, hogy bizonyos idő elteltével, amikor a nehéz érzéseink lecsillapodnak, már nem is látjuk annyira feloldhatatlannak a köztünk levő ellentétet.

Bár nem könnyű, de vitás helyzetben mindig érdemes figyelembe venni és megpróbálni magunkat emlékeztetni , hogy a problémás kérdésben valószínűleg nem állunk egymástól annyira távol, hanem inkább az érzéseink erősítik fel a nézeteltérésünk megélt intenzitását. Ilyenkor lelki és akár fizikai értelemben is érdemes lehet egy lépést tenni a párunk felé.

KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

7 tény és tévhit a hűtlenségről

Hűtlenség, megcsalás, affér; megingás, elbizonytalanodás, félrelépés; kikacsintás a kapcsolatból, egyéjszakás kaland, felszarvazás. Sokféleképpen hívjuk ezt a helyzetet, és más-más tulajdonságát emelik ki a szavak is, amelyekkel megnevezzük. Az alábbiakban tények-tévhitek alapján olyan külső viszonyok jellemzőit vesszük számba, amelyekben az elkötelezett kapcsolatban élő pár valamelyik tagja – megszegve a kizárólagosságra vonatkozó megállapodásukat – külső kapcsolatot hoz létre.

1. Ha valaki máshoz vonzódsz, akkor az azt jelenti, hogy már nem a párod a megfelelő személy a számodra

„Bárcsak a házastársak csak egymás iránt éreznének szexuális vágyat!" – egy katolikus paptól hallottam egyszer, hogy ezt kívánta. Előtte feltehetően sok-sok gyónást meghallgathatott, sok-sok hűtlenségi helyzetben vergődő párral találkozhatott. A valóság valóban az, hogy nemcsak a házastársunk iránt érezhetünk szexuális vonzalmat. Sőt: az, hogy vonzódunk, vonzódhatunk másokhoz is, része emberi természetünknek. Shirley Glass ismert amerikai pszichológus és terapeuta szerint, „ha vonzódsz valakihez, az azt jelenti, hogy még lélegzel". Ugyanakkor ha máshoz vonzódsz, az még egyáltalán nem jelenti azt, hogy a párod nem a megfelelő személy a számodra.

2. A vonzónak tartott személlyel nem lehetünk „csak barátok"

Tartja magát a köztudatban a vélekedés, miszerint szexuálisan vonzó személlyel veszélyes barátságot ápolni. S nem alaptalan a feltételezés, ugyanis egy kutatás szerint 210 megkérdezettből 82% válaszolta, hogy olyan harmadik személlyel kezdett viszonyt, akivel eleinte „csak barátok" voltak. Ezek általában nem tervezett hűtlenségek, az érintettek azon vélekedése állt mögöttük, hogy „kézben tudom tartani a dolgokat".
Az érem másik oldala, hogy ha az elköteleződött és egymáshoz jól kapcsolódó párok biztonságosan meghúzzák a határokat a kapcsolatuk körül, s az őszinteség közös ablakán át tekintenek a külvilágra, akkor képesek megőrizni a barátságot „csak barátság"-ként a szexuálisan vonzó barátokkal is. Nagyon fontos azonban ehhez az is, hogy ezek a barátok a párkapcsolatnak is a barátai legyenek.

3. Csak akkor kerül sor párkapcsolaton kívüli viszonyra, ha súlyos problémák vannak a párkapcsolatban

Néha még a szakemberek is ezt az álláspontot képviselik, noha a valóság az, hogy viszonyokra nemcsak akkor kerülhet sor, ha a párkapcsolatban súlyos problémák vannak, hanem akkor is, ha a pár egyik tagja nem védi jól a párkapcsolat határait, és óvatlanul olyan helyzetbe kerül, amelynek túl nagy a vonzereje, kísértése. De az is előfordulhat, hogy a külső viszonyt, viszonyokat a pár egyik tagjának saját története (családi mintái, pszichoszexuális fejlődése) magyarázza. Sokszor előfordul az is, hogy amikor megcsalás történik, a fenti tényezőkből egyidejűleg több is fennáll.

A fentiekkel azért fontos tisztában lenni, hogy ha külső viszony történik, akkor a pár – kapcsolatának újjáépítésén dolgozva – ne automatikusan abból a feltevésből induljon ki, hogy ha ez megtörténhetett, akkor a kapcsolatukban valami biztosan nagyon rosszul működik. Ugyanakkor annak megértése, hogy mi minden vezetett a külső kapcsolathoz, valóban alapvető fontosságú a kapcsolat jövőjére nézve.

4. Az emberek csak akkor kezdenek külső viszonyt, ha nem kapnak eleget abból, amire szükségük van

Ez a hiedelem erősen él a köztudatban, jómagam nem egyszer hallottam, mintegy magyarázva a félrelépést. A valóság az, hogy a külső viszonyt kezdeményező felekre inkább jellemző, hogy gyakran éppen ők nem adnak eleget a párkapcsolatukban: kevésbé bevonódottak, kevésbé elérhetők, kevésbé válaszkészek a párjuk számára. Nincsenek ott, amikor a párjuknak szüksége lenne rájuk. Holott a párkapcsolatban alapvető szükségletünk, hogy kapcsolódhassunk egymáshoz, hogy közel érezhessük egymáshoz magunkat, hogy megéljük: fontosak, értékesek, vonzók vagyunk a társunk számára, és számíthatunk egymásra.

5. A legtöbb viszony szexuális jellegű, érzelmi kötődés nélkül

E mögött a hiedelem mögött az a gondolat is ott rejtőzhet, hogy ha a félrelépés „csak" szexuális jellegű, akkor az nem árt a kapcsolatnak. Azonban akár az érzelmeinket, akár a szexualitásunkat visszük ki a kapcsolatból, az a párkapcsolatban súlyos sérülést, bizalomvesztést okoz. Egyébként a szexualitást így, elkülönítve kivinni a kapcsolatból nem is lehetséges, ugyanis ahol szexuális kapcsolódás történik, ott a szexuális aktus biokémiai és hormonális tényezőinek hatására érzelmi kapcsolat is kialakulhat. Egy kutatás szerint a házasságon kívüli szexuális kapcsolatot folytató nők 85%-a, a férfiaknak pedig 55%-a számolt be arról, hogy „erős" vagy „nagyon erős" érzelmi kötődés alakult ki benne a harmadik féllel.

6. Egy harmadik személy csak szexuális viszony esetén fenyegeti a párkapcsolatot

Sokan nem tekintik megcsalásnak, ha valaki csak az érzelmeit viszi ki a párkapcsolatból, nem így az érzelmeiket másokhoz vivő férfiak és nők párjai. Ők ugyanis ugyanúgy bizalomvesztést élnek meg, mint azok, akiket szexuálisan is

VIDA-BARÁTH MÁRTA

megcsaltak. A párkapcsolaton kívüli viszonyok ugyanis háromfélék lehetnek:

1) érzelmi viszonyok,
2) szexuális viszonyok
3) és szexuális / érzelmi viszonyok.

A párkapcsolaton kívüli érzelmi viszonyok egyik jellemzője, hogy titkolózást hoznak be a kapcsolatba, és érzelmi intimitást alakítanak ki a külső féllel. Ennek talaján kialakul egy ún. versengő kötődés – vagyis a külső kapcsolatot működtető fél mind a házastársához vagy élettársához, mind a harmadik félhez kötődik –, aminek nehezebb véget vetni, mint a „csak szexuális" kapcsolatnak (ez utóbbiról lásd még az 5. pontot).

7. Az a viszony nem fenyegeti a párkapcsolatot, amelyikről a másik fél nem tud

Azokkal a párokkal dolgozva, akiknek a párkapcsolatában megjelent a harmadik fél, szinte mindig tapasztalható, hogy a megcsalt fél időben pontosan érzékeli a titok megjelenését a kapcsolatban, és ennek nyomán az egymástól történő eltávolodást is. Amikor ugyanis a külső viszonyt fenntartó fél eltitkolja a viszonyt, akkor úgymond létrehoz egy falat, amely elválasztja őt a párjától. Egyébként ez a fal sokszor egyben a szégyen fala is, ugyanis nem egy esetben a megcsaló fél a saját erkölcsi normáival szemben cselekszik, szégyelli a viszonyt, amelyben benne van, s amelyből egyáltalán nem könnyű kilépnie (lásd a 6. pontot). Ez a külső kapcsolat mindeközben csábító, mert könnyen elérhető, kevés bevonódást igényel – nincs benne felelősségvállalás, gyermeknevelés, sőt, após-anyós sem –, s könnyen összetéveszthető azzal a teljes és gazdag intimitással, ami az elkötelezett és a való életben működő párkapcsolatokban élhető meg.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA

Felhasznált irodalom: S. P. Glass – J. C. Staeheli: *Not "just friends". Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity,* Free Press, New York, 2003; S. Johnson: Broken Bonds. An Emotionally Focused Approach to Infidelity, *Journal of Couple & Relationship Therapy,* 4 (2005/2/3) 17–29.; A. Girard – J. Connor – S. Woolley: An Exploratory Study of the Role of Infidelity Typologies in Predicting Attachment Anxiety and Avoidance, *Journal of Marital and Family Therapy,* 46 (2020/1) 124–134. [doi: 10.1111/jmft.12371]

Szerelmi Kalandtúra Esztergomban

Az Esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány más nagyvárosokban már megvalósult és jól működő minta alapján hetedik alkalommal Szerelmi Kalandtúrát szervez Esztergomban 19-99 éves korosztályú pároknak, 2025. május 1-től június 15-ig.
A program célja felfrissíteni, új lendületet adni a párkapcsolatoknak. A szerelmes felek ismét közelebb kerülhetnek egymáshoz a játékos állomások teljesítésével, vagy akár friss kapcsolatok számára ad érdekes randevú ötleteket. A szervezők 15-20 állomást vontak be a játékba, mely közül legalább 4 állomást kell igazolniuk a pároknak, így részt vehetnek a kalandúra befejezését követő sorsoláson. Bálint Zsuzsannával és Erősné Melegh Gyöngyivel, az esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány munkatársaival beszélgettünk a programról.

Honnan származik a program ötlete és mióta csináljátok?

BZS: Esztergomban 2019 májusában volt az első Szerelmi Kalandtúra. Az ötlet nem a miénk, más nagyvárosokban már jól bevált minta alapján vettük át a nevet és az ötletet, aztán Esztergomra formáltuk. Első nyitóelőadásunkon a kecskeméti szervező csapat egyik házaspárja mesélt nekünk a programról és a házasságukban megélt tapasztalatikról. Az állomások feladatait az esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány önkénteseivel közösen találjuk ki.

Miért kezdtétek el a Szerelmi Kalandtúra tervezését?

EGY: Sok évnyi, házasságban eltöltött idő alatt megtanultuk, hogy a házasság nem pusztán önmagától működik jól, hanem sok odafigyelést, tapintatot, humort, megbocsátást, munkát igényel. Nem titkolt célunk, hogy a párkapcsolatok, házasságok új lendületet kapjanak, megerősödjenek. A kalandtúrán sok közös élmény, beszélgetés, kaland, kihívás vár rájuk, amelyek kizökkentik a párokat a hétköznapi rutinból, közelebb kerülnek egymáshoz, jobban megismerik a másikat, újrakapcsolódnak. Ennek a randevú-sorozatnak az is előnye, hogy rengeteg randevúötletet, -helyszínt kapnak a párok, amelyeket az év során később is meglátogathatnak. Azt reméljük, hogy a randevúzás azt követően is a hétköznapok részévé válik, hogy a kalandtúra véget ér.

Milyen fogadtatása van a városban?

BZS: Jó látni, hogy mind a résztvevők, mind pedig a vendéglátók, intézmények évek óta örömmel kapcsolódnak be a programba. Mivel jó híre van, többen is megkeresnek, hogy jövőre ők is szeretnének állomáshelyszín lenni, ettől évről évre színesebb a programsorozat.

Elsősorban kiknek javasoljátok?

EGY: Minden 18 és 99 év közötti párnak.

Hogyan zajlik a kalandtúra?

BZS: Regisztrálni kell a QR kód vagy e-mail cím segítségével. A pár minden információt megkap a megadott e-mail címre. Később átveszik a menetlevelüket, megtervezik hová mennek, majd a kalandtúrás állomásokon gyűjtögetik a szívecskés matricákat és élményeket. Akik legalább 5 állomást meglátogattak, a záróesten a felajánlott nyeremények sorsolásán vesznek részt.

Milyen programokból, kedvezményekből áll össze a Szerelmi Kalandtúra?

EGY: Törekszünk a sokféleségre: van kinti és benti program, páros és csoportos, beszélgetős és sportos, szellemi és fizikai kihívás - hogy mindenki megtalálja a számára megfelelőt. A kávézókban, cukrászdákban egy borítékban a pincérektől kapják meg a feladatot, emellett valamifajta kedvezményt kapnak az italokból, süteményekből. A múzeumokban, színházban egy jegy áráért ketten mehetnek be stb., de nagyon sok program ingyenes.

Általában hány állomást látogatnak meg a párok a kalandtúra során?

BZS: Nagyon változó. Az egyik évben a legtöbb állomást (13 -at!) egy 6-gyermekes házaspár teljesítette. Ebből megtanultuk, hogy semmi sem lehetetlen, gyerekek mellett is meg lehet találni az időt a randevúzásra!

Ha egy pár nem lakik a közelben, de az egyik hétvégén szívesen ellátogat Esztergomba, mit ajánlotok, hogyan tervezzen, mibe tud bekapcsolódni?

EGY: Ez egy remek program akár egy napra is! Ha regisztrálnak, azonnal megkapják az összes információt a helyszínekről, a kedvezményekről, a különleges aznapi programokról, így könnyedén összeállíthatják maguknak a programot. Egy nap alatt több állomást is ki lehet próbálni!

Láttok-e változást a párokon, a program előtt és után, kaptok-e visszajelzéseket tőlük?

BZS: Igen értékes pozitív visszajelzés a számunkra, hogy sok visszatérő pár van, akik évről évre bekapcsolódnak, lelkesen gyűjtik a matricákat a menetlevelükre, függetlenül attól, hogy mennyi ideje házasok. Ezen kívül számos szóbeli és írásbeli visszajelzést is kapunk, megszólítanak bennünket az utcán is és elmesélik történetüket.

„Nekem az tetszett nagyon, hogy utána lépten-nyomon apró, nekem szóló üzeneteket találtam a lakásban!" /„ Jól esett felidézni a régi emlékeket!" / „Olyan rég találkoztunk kettesben, amióta a gyerekek megszülettek!" / " Kiderült, hogy egy csomó mindent nem tudtam róla!" / Életemben most először tandembicikliztem! Így szeretném körbetekerni a Balatont!"

Mit ad nektek, szervezőknek és segítőknek, akik részt vesznek a program lebonyolításban?

BZS: Jó látni a lelkesedést, amivel sok pár belevág a Szerelmi Kalandtúrába, ha találkozunk gyakran mesélnek a kalandjaikról. Nekem az is nagy öröm, hogy látom, szinte minden évben több, mint 100 pár regisztrál. Persze, végül nem mindenki jut el több helyre is, de ha csak egy alkalmon vesznek is részt, már gazdagodtak valamivel.

EGY: Engem megerősít és feltölt, hogy olyan programokat ajánlhatok, találhatok ki, ahol minőségi időt lehet egymással tölteni, sokat nevethetnek vagy épp őszinte, mély beszélgetésre van lehetőségük, de minden esetben a pár egymásra szán időt. A férjemmel mi is ellátogatunk egy-egy állomásra, nemcsak szervezőként, hanem résztvevőként is.

Ha lehetne máshova is vinni, hova vinnétek el ezt a programötletet?

EGY: Ez egy olyan kezdeményezés, amely bármelyik településre elvihető, csak kell hozzá egy lelkes szervező csapat, kreativitás, ötletek és sok-sok idő!

Mit üzentek azoknak a pároknak, akik még csak most fontolgatják, hogy bekapcsolódjanak?

BZS: Vágjanak bele, nincs vesztenivaló! Ha csak egy randevús helyszínre jutnak el, az is egy lépéssel több afelé, hogy építsék a házasságukat, párkapcsolatukat!

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

A Szerelmi Kalandtúrára az alábbi linken regisztrálhattok: **https://bit.ly/3S12puJ**

A regisztrációt követően a menetleveleteket a Mesekuckó Játszótéren (Esztergom, Kőrösy László utca 14.), vagy a Tourinform Esztergom Irodában (Esztergom, Széchenyi tér 21.) vehetitek át nyitvatartási időben.

A Szerelmi Kalandtúra egyes állomásait itt tekinthetitek meg: https://visitesztergom.hu/?s=szerelmi+kalandt%C3%BAra

Programkínálatunkból:
Süveges Gergő nyitóelőadása, tandembiciklizés, páros minitréning, színházi előadás, tánc, elektromosrollertúra, páros véradás, kirándulás, romantikus piknik az esztergomi Várban, játékkunyhó, múzeumi randi, jazz, irodalmi kávézó, cukrászdák és kávézók kihívásai és még néhány meglepetés!

Bővebb információ:
Esztergomi Otthon Segítünk Alapítvány FB oldala
esztergom.otthonsegitunk.hu
szerelmikalandtura.esztergom@gmail.com

Élménynap a Pénzmúzeumban

A Családbarát-díjas Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont továbbra is várja a Nagycsaládosok Országos Egyeületének tagjait. A 2023-ban megkötött megállapodás értelmében idén is havonta csaknem 40 fő vehet részt a múzeumi túrákon. Érdemes élni a lehetőséggel!

A Pénzmúzeum és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) között 2023-ban létrejött megállapodás célja a pénzügyi tudatosság fokozásának elősegítése, a társadalmi kohézió erősítése, illetve a társadalom alapkövének számító nagycsaládok támogatása.

Élményalapú ismeretszerzés

Európa leglátványosabb Pénzmúzeumának létrehozásával a jegybank arra törekszik, hogy a pénzügyi kultúra fejlődése a társadalom minden szegmensének, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt elérhetővé váljon. Mindez azonban ne tankönyvízű legyen, hanem a látogatók a pénz világát és annak aspektusait élmény alapon és interaktív módon fedezzék fel. Akik eljönnek ide, XXI. századi eszközök segítségével, múzeumi élmény révén ismerhetik meg a hazai és nemzetközi gazdasági folyamatokat.

„A pénz útja" című állandó kiállítás terei a pénz öt funkciója köré szerveződnek. Az öt szakasz a saját érintettség és a jegybank szerepének megértését segíti a pénzügyek izgalmas és ismerős, ám sok tekintetben mégis ismeretlen világában. Az egyes terekben a problémafelvetés a személyes pénzügyekben, döntési játékban élhető át, amit történeti, pénzismereti kitekintés, a jegybanki funkciók bemutatása és numizmatikai tartalmak tesznek teljessé.

Mi vár ránk odabent?

Irány az Aranybánya: A pénz útja kiállítás az Aranybányában kezdődik, ahol a látogatók megismerkedhetnek a nemesfémbányászat magyarországi fénykorával és az arany kinyeréséhez használt eszközökkel.

Első csomópont: ezután arra keressük a választ, vajon mi mutatná meg a dolgok értékét, ha nem lenne pénz. Nem is tudatosítjuk, hogy a pénz értékmérő szerepét naponta hányszor alkalmazzuk összemérésre, viszonyításra, értékelésre, döntéselőkészítéshez.

Második csomópont: itt, a pénz forgalmi eszköz funkciójához kapcsolódóan azt vizsgáljuk, miért változott a pénz formája, vajon mi kell ahhoz, hogy egy fizetőeszközt pénzként ismerjünk el, illetve milyen eszközei voltak az árucserének a pénz előtt.

Harmadik csomópont: a pénz kialakulásával megjelentek a bankok. Ebben a csomópontban kiderül, mi lenne, ha nem lennének pénzintézetek. A kiállításnak ezen a pontján tehát a pénzügyi közvetítő szerep ismerhető meg, kibontakozik a „láthatatlan biztonságot" megtestesítő jegybank múltja, jelene és összetett tevékenysége.

Negyedik csomópont: „A pénz ajtót nyit a nagyvilágra." Ez a gondolat és tapasztalat a világpénzek szerepére utal. Globalizálódó világunk személyes mindennapjainkban is számtalan ponton jelzi a pénz megújuló szerepét.

Ötödik csomópont: a pénz kincsképző szerepével kápráztat el minket, bemutatva az értékek, kincsek sokféle formáját és értelmezését.

Kedves Nagycsaládosok! Sok szeretettel várunk benneteket Libri Könyvesboltjainkban, ahol a legkisebbektől a nagyszülőkig mindenki számára találhattok olvasnivalót.

NOE kártyával rendelkező olvasóink számára az állandó **15%-os kedvezmény mellett a kiemelt hétvégéken 20% kedvezményt biztosítunk boltjainkban.**

Kiemelt hétvégék 2025-ben: *június 13–15., július 11–13., augusztus 15–17., szeptember 12–14., október 10–12., november 21–23.*

*a kedvezmény árkötött könyvek esetén 10%

20% kedvezmény

Libri Könyvesboltok

LEGYÉL TE IS AZ ONLINE BIZTONSÁG HŐSE!

Gyermekeink online biztonságának és tudatos digitális jelenlétének támogatása ma már a digitális szülőség elengedhetetlen része. Bár az online világ rengeteg lehetőséget és előnyt kínál, sajnos számos veszélyt is rejthet magában. A jó hír az, hogy már néhány egyszerű lépéssel is sokat tehetünk családunk digitális biztonságáért – és így mi magunk is online hősökké válhatunk, akik tudatosan és biztonságban vezetik gyermekeiket ebben a térben.

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság online hőseinek tanácsai segítenek abban, hogy a családok megfelelő eszközökkel, szabályokkal és ismeretekkel vértezzék fel magukat az online tér kihívásaival szemben. Az alábbi pontok gyakorlati útmutatást nyújtanak a biztonságos internethasználathoz, a tudatos eszközhasználathoz, és segítenek eligazodni a technológiai fejlődés világában.

1. SZIMATOLD KI AZ ONLINE TRÜKKÖKET!

Ahogy a digitalizáció egyre gyorsabb ütemben halad előre, úgy nő a csalások és visszaélések száma is. Ezért ma már elengedhetetlen, hogy kiemelt figyelmet fordítsunk személyes adataink – például nevünk, címünk, telefonszámunk vagy akár gyermekeink iskolájának neve – védelmére. Ahhoz, hogy magunkat és családunkat biztonságban tudjuk az online térben, fontos, hogy **felismerjük a leggyakoribb adathalász trükköket, és megtanuljuk, hogyan védekezhetünk ellenük.** Beszélgessünk gyermekeinkkel arról, hogy se az interneten, se a való életben ne osszanak meg személyes adatokat idegenekkel, ne reagáljanak ismeretlen számról érkező hívásokra, és ne hívjanak vissza ismeretlen számokat. **Érdemes megtanítani nekik a hívásblokkoló alkalmazások használatát, beállítani a kétfaktoros azonosítást, és jelszókezelő programokat alkalmazni, hogy biztonságban tudjuk digitális fiókjainkat.** A legfontosabb azonban az, hogy mindig legyünk körültekintőek, és erre neveljük gyermekeinket is. A kritikus gondolkodás készsége ma már az egyik legfontosabb védelmi eszköz a digitális világban.

2. AKTIVÁLD A DIGITÁLIS VÉDELMI RENDSZERT!

Az online világ ma már gyermekeink mindennapjainak szerves része, ezért szülőként különösen fontos, hogy tudatosan és felelősségteljesen támogassuk őket ebben a digitális környezetben is. **A szülői felügyeleti alkalmazások és szűrőszoftverek hasznos eszközök lehetnek abban, hogy gyermekeink biztonságosabban navigáljanak az interneten.**
Ezek a megoldások lehetővé teszik, hogy kiszűrjük a káros tartalmakat és weboldalakat, időkorlátokat állítsunk be az okoseszközök használatára, vagy akár nyomon követhessük gyermekünk tartózkodási helyét – mindezt a fizikai és lelki biztonságuk érdekében. Segítenek abban is, hogy megakadályozzuk a nem megbízható forrásból származó, életkoruknak nem megfelelő alkalmazások, játékok letöltését vagy telepítését, valamint a közösségi-média oldalak használatát.

3. ÉLESÍTSD A CSALÁDI AKCIÓTERVET, A DIGITÁLIS HÁZIRENDET!

Egy digitális házirend kialakítása és betartása elengedhetetlen ahhoz, hogy biztonságosan és kiegyensúlyozottan használhassuk az online eszközöket. Nemcsak a veszélyeket segítik csökkenteni, hanem támogatják a tudatos és kiegyensúlyozott digitális életmód kialakítását is. A digitális házirendek révén nem elég egyszerűen tiltani bizonyos tartalmakat, lényegük pont az, hogy közösen meghatározott és mindenki által elfogadott kereteket adnak: például meghatározza, hogy a családi étkezések alatt vagy lefekvés előtt nem használunk okoseszközöket, hogy erős jelszavakat használunk és azokat rendszeresen cseréljük, vagy hogy online mindig tisztelettudóan viselkedünk, csakúgy, mint offline. A házirend kialakításánál fontos, hogy világos szabályokat állítsunk fel és ezeket mi magunk is következetesen tartsuk be szülőként. Ez hozzájárul ahhoz, hogy családunk minden tagja felelősen és biztonságosan használja az internetet és az okoseszközöket.

4. MINDEN HŐSNEK KELL EGY SZÖVETSÉGES!

A legnagyobb odafigyelés és tudatosság mellett is előfordulhat, hogy családunk valamely tagja online visszaélés áldozatává válik. Ha ez megtörténik, ne feledjük: mindig van segítség! **Ismerjétek meg a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által több mint 10 éve működtetett jogsegélyszolgálata, az Internet Hotline tevékenységét, és tegyetek bejelentést, ha jogsértő vagy káros tartalommal találkoztok az online térben!**
Fontos, hogy olyan bizalmi légkört teremtsünk, amiben meg mernek nyílni és jelezni, ha baj érte őket. Kerüljük az áldozathibáztatást, és ne haraggal, vagy idegesen forduljunk feljéük, hanem türelemmel és megértéssel.

5. AZ MI LEHET A LEGÚJABB SZUPERERŐD!

A mesterséges intelligencia feladata a mindennapi életünk megkönnyítése azáltal, hogy a rendelkezésére álló információhalmazt felhasználva komplexebb megoldásokat nyújtson, rövidebb idő alatt, ezáltal hatékonyabb munkavégzést, tanulást téve lehetővé. Tehát nem ellenség, hanem egy eszköz, melyet meg kell tanulni hatékonyan használni.
A technológiai újdonságok megismerése akár egy közös program is lehet a gyermekekkel, amely során együtt fedezitek fel az újdonságokat, és megoszthatjátok egymással a gondolataitokat. **Tanuljunk együtt a mesterséges intelligenciáról is, ismerjük meg közösen, hogy hogyan működnek és mire használhatók a különféle MI megoldások.**
Ne feledjük: a mesterséges intelligencia mindenki számára elérhető, ezért hosszabb távon továbbra is saját képességeink, gondolkodásunk és tudásunk lesz a siker kulcsa.

LÁTOGASS EL A WWW.ONLINEHOSOK.HU WEBOLDALRA!

Ismerd meg és vesd be az NMHH tanácsait, és lépj a digitális biztonság következő szintjére, hogy online is biztonságban tudhasd a családodat!

HASZNÁLD A SZUPERKÉPESSÉGEIDET!

www.ONLINEHOSOK.HU

NMHH

Gyermekvédelmi Internet-kerekasztal

A NÖRI bemutatja...

Szilágyi Dezső téri református templom

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte maga elé, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetők legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúttal is a nagycsaládosok figyelmébe ajánljuk.

Tudtad, kedves Olvasó, hogy melyik Buda első református temploma? Az I. kerületben kell keresni: ez a millennium évében felszentelt, Szilágyi Dezső téri református templom történelmi emlékhely. A neogótikus templom az UNESCO Világörökség része.

Két nevezetes házasságkötést érdemes felidéznünk a Szilágyi Dezső téri templom kapcsán: itt kötött házasságot 1915. március 27-én (110 éve) Ady Endre és Boncza Berta, illetve 1940. április 27-én (85 éve) 12 órakor a kormányzó fia, vitéz nagybányai Horthy István és gróf Edelsheim-Gyulai Ilona, akiket dr. Ravasz László püspök esketett.

A családi beszélgetéseknek mindkét esküvő bőven adhat témát. Az utóbbinál egyrészt érdekes a megismerkedés és a házasságkötés között eltelt idő kérdése – vajon az ideálistól mennyire áll távol a tény, hogy Horthy István és menyasszonya még 3 hónapja sem ismerték egymást, amikor összekötötték az életüket? Másrészt a menyasszonyi ruha is izgalmas téma lehet – persze, elsősorban a lányok számára... Gróf Edelsheim-Gyulai Ilona a kor híres divattervezőjénél, Rotschild Kláránál rendelte meg a menyasszonyi ruháját – Ilona kérése az volt, hogy a gyöngyökből kivarrt rózsákkal díszített fehér selyemruha a nagymamája esküvői ruhájához hasonlítson. Ez a ruha volt egyébként a Magyar Nemzeti Múzeum Magyar menyasszony című kiállításának (2024) egyik legnagyobb kincse. *(kép forrása: Magyar Nemzeti Múzeum - https://mnm.hu/hu/muzeum/hirek/edelsheim-gyulai-ilona-grofno-menyasszonyi-ruhaja-magyar-nemzeti-muzeumban)*

Ami a templom épületét illeti: országos gyűjtés segítette az építkezés megkezdését, itt nemcsak az ökumenikus összefogást érdemes kiemelni – egyaránt voltak katolikus és református adományozók –, de a templom megépítésére még a Habsburg uralkodó, Ferenc József is adott százezer aranykoronát. A Budai Református Egyházközség templomát néhány éve újították fel: a gyülekezet 2021 júniusában vehette újra birtokba. Lássuk a számokat! A tervező, Pecz Samu eredeti elképzeléseit figyelembe véve, a belső felújítási munkálatok másfél évig tartottak. Például a csaknem 300 négyzetméternyi ablakfelület mintázatát 100 évvel ezelőtti fényképek alapján, speciális technológiával rekonstruálták – így ezek ólomüvegekre emlékeztetnek. Zárásul pedig álljon itt a 61-es bűvös szám: a Szilágyi Dezső téri református templom a 61 méteres tornyával a Duna budapesti szakaszán a legmagasabb templom.

A honlapon érdemes tájékozódni az eseményekről, nyitvatartásról: http://gyulekezet.hu/, illetve e-mailben is lehet érdeklődni: info@gyulekezet.hu.

PÉTERFI ESZTER

KUNCZT ORSOLYA

Kedvezmények a nagy napra

Magdaléna Menyasszonyi és Estélyi Ruhaszalon

Cím: 8693 Lengyeltóti, Kiss Ernő utca 27.
Érdeklődni: +36304466631
Weboldal: http://www.bestmenyasszonyiruha.hu/
A kedvezmény mértéke: 10%
Bemutatkozás: Ruháink egyedi tervezése, elegáns vonalvezetése, hímzése, gyöngyözése a kiváló minőségű anyagokat még különlegesebbekké varázsolja, hogy a Nagy Napon a menyasszony mindenkit elbűvölhessen. Menyasszonyi ruháink mellett üzletünkben megtalálhatók koszorúslány-, alkalmi, estélyi,, táncruhák, elsőáldozó ruhák, díszmagyar ruhák, palotás ruhák, valamint öltönyök és különféle kiegészítők, Bocskai öltöny, kalocsai hímzéssel díszített menyasszonyi, menyecske és alkalmi ruhák.

Hakni Band Zenekar

Cím: 3564 Hernádnémeti, Rákóczi Ferenc u. 174.
Érdeklődni: +36707703664
Weboldal: https://www.hakniband.hu/
A kedvezmény mértéke: 20%
Bemutatkozás: Zenekarom főleg egyéni fellépéseket kínál, de akár 3-4 fős formáció is elérhető (gitár, dob, basszusgitár, szaxofon). A sokéves tapasztalatnak és a különböző zenei stílusok integrálásának köszönhetően zenekarunk rugalmasan alkalmazkodik minden igényhez.Felkészültek vagyunk a polgári szertartások helyszíni hangosítására is. Ha a vendégek szeretnék kipróbálni magukat a „másik oldalon", karaoke szolgáltatásunkkal garantáltan feldobjuk az eseményt.

Villányi Máté-a Cerminátor ceremóniamester-szertartásvezető

Cím: 7630 Pécs, Nagykozári u 35.
Érdeklődni: +36 30 749 0507
Weboldal: https://www.facebook.com/acerminator
A kedvezmény mértéke: 15.000 Ft
Megjegyzés: egyórás tanácsadás
Bemutatkozás: Villányi Máté vagyok, ceremóniamester-szertartásvezető. 11 év és több, mint 180 esküvő tapasztalatával ajánlom fel a segítségemet, tanácsaimat, hogy ne rontsátok el az esküvőtöket. Online vagy Pécsen belül akár személyes esküvői gyorstalpaló: mire figyelj, mit nem kell túlgondolni, az esküvőtök hogyan fog várhatóan jól sikerülni. 15.000 Ft kedvezmény, tehát ha a megbeszélés végén elégedettek vagytok, 5000 Ft fizetendő.

SBA RENT Autókölcsönző Veszprém

Cím: 8200 Veszprém, Pápai u. 37.
Érdeklődni: +36 30 426 1729
Weboldal: https://www.sbarent.hu
A kedvezmény mértéke: 15%
Megjegyzés: a honlapunkon szereplő bérleti díjakból 15% kedvezményt biztosítunk. (A kedvezmény egyéb szolgáltatási díjakra nem vonatkozik)
Bemutatkozás: Kedvező áron kínálunk bérautókat, kisbuszokat nyaraláshoz, családi utazáshoz, prémium limuzinokat és tárgyalóbuszt esküvőkre, nászútra.
Járműveink bérleti díja tartalmazza a casco biztosítást és a magyarországi éves autópálya használatot.

Minden, ami családfa

Cím: 1023 Budapest, Frankel Leó út 74-76.
Érdeklődni: +36209690422
Weboldal: https://www.csaladfakutatas.hu/
A kedvezmény mértéke: 10%
Bemutatkozás: Génjeink már évezredek óta öröklődnek egyik nemzedékről a másikra.
A nemzedékek egymás közötti kapcsolatának kutatása, felderítése maga a genealógia, azaz családfakutatás. Sokan gondolkodnak úgy, hogy felesleges azzal foglalkozni, honnan jövünk, inkább arra figyeljünk, hogy hová tartunk. Anélkül azonban, hogy ismernénk személyes jelenünk előzményeit, elődeink kilétét, életüket és cselekedeteiket, nehezebb felkészülni az előttünk álló jövőre.

Kata Cake

Cím: 2120 Dunakeszi, Kossuth Lajos utca 54.
Érdeklődni: +36204405759
Weboldal: https://www.facebook.com/Kata-Cake-287897681742279/
A kedvezmény mértéke: 10-20%
Megjegyzés: a nagycsaládosoknak adott kedvezmény mértéke: 1 db torta esetén 10%, 2 db vagy több torta esetén 20 %. A kedvezményt a végösszegből érvényesítjük. Muffinok rendelése: 12 db-onként (12, 24, 36 stb.) szintén 10% kedvezménnyel jár.
Bemutatkozás: Kata Cake - az egyedi torták birodalma, minden alkalomra és (szinte) minden ízben!
8 éve vagyok vállalkozó, a hobbim a munkám. 3 csodálatos gyermekem van, így tudom, mivel jár nagycsaládosnak lenni, ezért jó szívvel támogatom őket (titeket) kedvezményekkel.

Lakodalmas sütemények

MÉTERES KALÁCS

Hozzávalók:

Sárga és kakaós piskótatészták:

- 5 db tojás
- 200 g porcukor
- 1 csipet só
- 1.5 dl víz
- 1.5 dl napraforgóolaj
- 1 csomag sütőpor
- 250 g finomliszt
- 4 ek. cukrozatlan kakaópor

Puncsos vajkrém

- 1 csomag puncs ízű pudingpor
- 4 dl tej
- 200 g porcukor
- 250 g vaj
- 50 ml rum

Csokoládéöntet

- 300 g étcsokoládé
- 2 dl habtejszín
- 1 ek. napraforgóolaj
- 50 g porcukor

Elkészítés:

Piskóta (sárga és kakaós):

Először szétválasztjuk a tojásokat. A sárgáját habosra keverjük a porcukorral, majd hozzáadjuk a vizet, az olajat és egy csipet sót. Ezután a lisztet és a sütőport átszitálva belekeverjük, simára dolgozzuk.

A tojásfehérjét kemény habbá verjük, és óvatosan, több részletben beleforgatjuk a masszába, amit ezt követően két egyenlő részre osztunk, az egyikbe kakaót keverünk.

A kétféle tésztát külön-külön 1-1 kivajazott, lisztezett őzgerincformába öntjük, 170°C-ra előmelegített sütőben kb. 35 percig (tűpróbáig) sütjük. A megsült piskótákat kiborítjuk, kihűtjük, majd egyforma széles szeletekre vágjuk.

Puncsos vajkrém:

A pudingport egy kevés tejjel elkeverjük, a többi tejet felforraljuk, majd folyamatos keverés közben beleöntjük, amivel besűrítjük a pudingot. Ezután adjuk hozzá a rumot, fóliával lefedjük, hagyjuk kihűlni. Ezután a vajat porcukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk a kihűlt pudingot, simára eldolgozzuk. A krémet habzsákba töltjük, majd a piskótaszeletek egyik oldalára nyomunk belőle. Felváltva illesztjük össze a sárga és a kakaós szeleteket, majd pár órára hűtőbe tesszük, hogy megdermedjen.

Csokiöntet:

Az étcsokit darabokra törjük, hozzáadjuk a tejszínt, az olajat, a porcukrot, majd vízgőz felett felolvasztjuk, összekeverjük. A kész öntetet ráöntjük a megdermedt süteményre, elsimítjuk, utána visszatesszük a hűtőbe legalább 4 órára, hogy a csokoládé is megszilárduljon. Ferdén szeleteljük, így a rétegek szépen kirajzolódnak.

LAKODALMAS BARACK

Hozzávalók:

Tészta

- 600 g finomliszt
- 250 g cukor
- 3 g tojássárgája (M-es)
- 200 g vaj
- 1 kk. sütőpor (vagy szódabikarbóna)
- 1 citromból nyert citromhéj

Töltelék

- 100 g vaj
- 80 g porcukor
- 1 púpozott ek. cukrozatlan kakaópor
- 100 g dió (finomra darálva)
- 4 ek. sárgabaracklekvár
- 40 ml tej (opcionális)
- 10 ml rumaroma (1 ek)

Befejezés

- 20 g mandulaaroma
- 20 ml vérnarancsaroma
- 100 ml víz
- 200 g cukor
- 30 db mentalevél
- 30 g étcsokoládé

Elkészítés:

Tészta

A vajat és a cukrot összekeverve kihabosítjuk, majd hozzákeverjük a tojássárgákat. A lisztet 2-3 részletben adjuk hozzá, végül beleöntjük a tejet is. A masszából könnyen gyúrható tésztát kapunk, amit fóliába csomagolva 1-2 órára hűtőbe teszünk. A sütőt előmelegítjük 180°C-ra. A pihentetett tésztából kb. 18–20 grammos golyókat formázunk (kb. 60 darab lesz), és sütőpapíros tepsire sorakoztatjuk. 12–14 perc alatt 3 adagban megsütjük, majd hűlni hagyjuk. Ezután a tölteléknek alulról kis mélyedést vájunk a golyókba, a kivájt belsőt egy tálban összegyűjtjük, összemorzsoljuk.

Töltelék

A vajat porcukorral és kakaóporral habosra keverjük. Hozzáadjuk a darált diót, a baracklekvárt, a rumaromát, végül a félretett morzsát is. Ezután, ha szükséges, egy kevés tejjel lazítjuk. Habzsákba töltjük a krémet, majd a süteménygolyók mélyedéseit megtöltjük vele, és két-két megtöltött golyót összenyomunk, hogy barackformát kapjunk.

Befejezés

Az aromákat külön-külön elkeverjük vízzel (kb. 50 ml), ezzel a folyadékkal ecsetet használva befestjük a sütik két oldalát (az egyik zöld, a másik narancssárga lesz, de akár használhatunk csak narancssárgát is). Meghempergetjük őket kristálycukorban, majd egy éjszakára hűtőbe tesszük, hogy megpuhuljanak és az ízek összeérjenek. Másnap olvasztott csokiból „szárat" készítünk és mentalevéllel díszítjük.

Tipp: A színezésnél figyeljünk, hogy ne folyjanak össze a színek – különben a süteményeink „romlott barack" kinézetűek lesznek!

HÁJAS

Hozzávalók:

- 80 dkg liszt
- 50 dkg darált sertéshéj
- 1 evőkanál ecet
- 2 tojássárga
- 1 egész tojás
- 150 ml száraz fehérbor
- 200-250 ml langyos sós víz
- 25-30 dkg kemény (szilva-) lekvár
- vaníliás porcukor a szóráshoz

Elkészítés:

A háj előkészítése

A hájat jéghideg vízbe tesszük, majd leitatjuk, lehártyázzuk, ledaráljuk (kétszer is ledarálhatjuk, ha alaposak akarunk lenni). Hozzákeverünk 15 dkg lisztet és 1 evőkanál ecetet, simára kidolgozzuk, majd három részre osztjuk, külön-külön fóliába csomagoljuk, hűtőbe tesszük pihenni.

A tészta összeállítása

A maradék 65 dkg liszthez hozzáadjuk az 1 egész tojást és 2 tojássárgáját, majd beleöntjük a bort. Egy csésze langyos vízben elkeverünk 1 teáskanál sót és ebből annyit adunk hozzá, hogy közepesen lágy rétestésztát kapjunk. Jól kidolgozzuk, amíg hólyagos nem lesz.

Hajtogatás

Enyhén lisztezett felületen kinyújtjuk a tésztát, rákenjük a hűtőből kivett első adag hájat. A következő sorrendben hajtjuk: jobbról középre, balról rá, alulról fel, felülről le. A hajtogatást követően 45 percre hűtőbe tesszük. Ezt a folyamatot összesen háromszor megismételjük, mindig ugyanígy hajtva, közben hűtve. Az utolsó hajtás után legalább 2-3 órát a hűtőben pihentetjük.

Formázás és töltés

A tésztát forró késsel kettévágjuk, majd fél centi vastagra nyújtjuk. A forró késsel 6×6 cm-es négyzetekre daraboljuk. Mindegyik közepébe kemény lekvárt (pl. szatmári szilvalekvárt) teszünk, de diós vagy mákos töltelékkel is lehet készíteni. A négyzeteket félbe- vagy háromszögbe hajtjuk, de nem nyomkodjuk le a széleket.

Sütés

210°C-ra előmelegített sütőbe tesszük, sütőpapíros tepsin, egymástól távol. Kb. 8 perc után levesszük a hőfokot 180°C-ra és további 10 percig sütjük. A megsült tésztát még melegen megszórjuk vaníliás porcukorral, majd miután kihűlt, ismét megcukrozzuk.

Tipp: Ha már nekifogunk, érdemes nagyobb adagot készítenünk, mert a tészta jól fagyasztható, és az alaptésztából pogácsát vagy sós-sajtos rudakat is süthetünk.

SAJTOS POGÁCSA

Hozzávalók:

- 15 dkg reszelt trappista vagy gouda sajt
- 20 dkg finomliszt (BL55)
- 20 dkg kenyérliszt (BL80, de helyettesíthető finomliszttel)
- 8 g porélesztő (vagy 2,5 dkg friss)
- 1 tk. cukor
- 2 tk. só
- 10 dkg hideg vaj
- 5 dkg zsír (vagy vaj)
- 2 tojássárgája
- 1,5 dl tejföl
- 4 e.k tej
- 10 dkg reszelt sajt a tetejére

Elkészítés:

A sajtot lereszeljük, a liszteket átszitáljuk, összekeverjük az élesztővel, a cukorral, a sóval és a sajttal. A hideg vajat és zsírt elmorzsoljuk benne, hozzáadjuk a tojássárgákat, a tejfölt és a tejet, majd rugalmas tésztává gyúrjuk. Letakarva a konyhapulton 1 órát, vagy a hűtőben akár 1 éjszakát (de akár 48 órát is) pihentetjük.

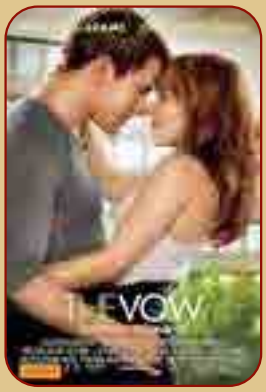
Formázás, hajtogatás, sütés

A tésztát lisztezett felületen 1 cm vastagra kinyújtjuk, enyhén meglisztezzük, és hajtogatjuk: balról jobbra, jobbról balra, majd háromba. Újra kinyújtjuk kb. 2 cm vastagra, megszórjuk sajttal, kiszaggatjuk, sütőpapíros tepsire tesszük. A maradék tésztát is összegyúrjuk, vékonyra nyújtjuk, újra hajtogatjuk és szaggatjuk. Ezek lesznek a legfinomabbak, mert több sajt kerül beléjük. 200°C-ra előmelegített sütőben, alsó-felső sütéssel, 20–24 perc alatt megsütjük.

Tipp: A tésztát fagyasztani is tudjuk, vagy akár más sós süteményhez is felhasználhatjuk.

FILMAJÁNLÓ

A házasság a filmvásznon is gyakran visszatérő téma, hiszen kevés kapcsolat rejt annyi örömöt, kihívást és drámát, mint ez az életre szóló kötelék. Filmajánlónkban olyan alkotásokat gyűjtöttünk össze, amelyek valamilyen formában a házasságról szólnak. A keresés során megdöbbenve tapasztaltuk, hogy a filmesek jóval gyakrabban nyúlnak a házasság válságait, töréspontjait bemutató történetekhez, mint a harmonikus együttélés ábrázolásához. Talán mert a feszültség mindig hálás téma. És bár az ajánlott filmek is egy-egy válságos élethelyzetet dolgoznak fel, törekedtünk arra, hogy mindegyik a házasság pozitív üzenetét hordozza.



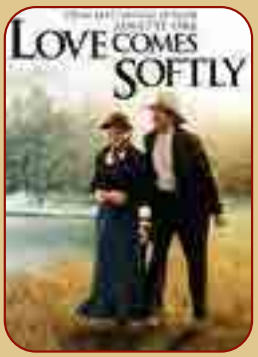
Fogadom (2012)

Az őrülten szerelmes ifjú házaspár, Paige és férje Leo éppen csak elkezdik élvezni közös életüket, amikor váratlan dolog történik. Egy autóbaleset következményeként az ifjú ara kómába esik, azonban miután felébred, amnéziába esik. Nagyon kevés emléke van az addigi életéről, így szerelméről sincsenek emlékképei. Leo-nak pedig erősnek és kitartónak kell lennie, hogy élete párja újra beleszeressen...

Tűzálló/Szerelempróba (2008)

Caleb és Catherine két éve házasodtak össze. Az egykor boldog párt azonban mára reménytelenül eltávolították egymástól a karrierrel, a házimunkával és az anyagiakkal kapcsolatos viták. Miközben arra készülnek, hogy elindítják a válási procedúrát, az apja arra kéri Calebet, tegyen még egy utolsó próbát a házassága megmentésére. A „The Love Dare"-program valójában negyven napos kísérlet a párkapcsolat rendezésére. Caleb rááll erre, ám megkeseredett felesége elutasítja ezt a lehetőséget. A férfi kétségek közt vergődik: hogyan várható el tőle, hogy olyan valakit szeressen, aki esélyt sem ad erre.

Forrás: port.hu



Szelíd szerelem (2003)

Házasságuk során egy ígéretet nem sikerült betartaniuk. Hogy sosem lesznek szerelmesek. Egy asszony álma az új életről vállalkozó kedvének, bátorságának és belső erejének próbatételévé válik.

Marty egy szekéren érkezik az amerikai határvidékre, hogy új életet kezdjen. Egy előre megjósolhatatlan tragédia folytán az asszony megözvegyül és úgy érzi, a jövő nem tartogathat már számára sok jót. Ekkor dönt úgy, hogy elfogadja a szintén özvegy Clark Davis ajánlatát és hozzámegy a férfihoz, akitől azonban nem remélhet mást, mint egy kényelmes, de szerelem nélküli házasságot, mely csak a következő tavaszig szól. Amint eljön az ideje, hogy Marty visszainduljon szülővárosába, egyre több kétség gyötri és felfedezi magában a szerelmet, melyre már sosem tartotta képesnek magát új férje iránt.

Fel! (2009)

A Fel! (eredeti címén Up) a Pixar 2009-es animációs filmje, amely egy megható és kalandokkal teli történetet mesél el. A főszereplő, Carl Fredricksen, egy 78 éves nyugdíjas, aki gyermekkori szerelmével, Ellie-vel közösen arról álmodott, hogy eljutnak a dél-amerikai Paradise Falls-hoz. Az élet azonban közbeszól: Ellie meghal, és Carl magányosan, emlékei között él tovább. Amikor egy vállalat el akarja venni a házát, Carl úgy dönt, hogy valóra váltja közös álmukat: több ezer lufit köt a házához, és útnak indul. Az utazás során véletlenül csatlakozik hozzá Russell, egy lelkes kiscserkész, és együtt vágnak bele életük legnagyobb kalandjába. A film mélyen érinti az olyan témákat, mint a gyász, az elengedés és az újrakezdés, miközben humorral és szívvel mesél a barátság és az álmok erejéről

Fókuszban a szerelem és a házasság – a Libri könyvajánlója

A nyár a pihenés, a feltöltődés és a romantikus történetek ideje. Ebben a számban olyan könyveket ajánlunk, amelyek a házasság és a szerelem különböző, könnyed vagy éppen mélyebb oldalait mutatják be. Ha a párkapcsolatok rejtelmeit szeretnéd felfedezni, könnyed nyári olvasmányra vágysz, vagy történelmi hőst keresel, a következő könyvek mindenki számára tartogatnak valami különlegeset.

Julie Menanno: Biztonságos kötődés

Mindannyian szeretetteljes, stabil párkapcsolatra vágyunk, de vajon tudjuk, hogyan építhetünk ilyet? Julie Menanno párterapeuta szerint a kulcs a kötődési mintázataink megértésében rejlik. A *Biztonságos kötődés* segít felismerni, hogy milyen típusú kötődési stílussal rendelkezünk, és hogyan befolyásolja ez a kapcsolatainkat. Megmutatja, hogyan léphetünk ki a visszatérő konfliktusokból, miként kezelhetjük jobban a nehéz helyzeteket, és hogyan alakíthatunk ki mélyebb érzelmi közelséget a partnerünkkel.

https://www.libri.hu/konyv/biztonsagos-kotodes.html

Böjte Csaba: A szerelem ösvénye - Hogyan készüljünk az életre szóló házasságra

A szerelem ösvénye Böjte Csaba őszinte és bátor útmutatója mindazoknak, akik az életre szóló házasságra készülnek. Rengeteg szerelmes verset, dalt, filmet ismerünk, de a mese többnyire ott ér véget: „boldogan éltek, míg meg nem haltak". Ez a kötet épp azt mutatja meg, gyakorlati oldalról, hogyan vezet az út a boldogságig. A székelyhídi Szerelemtanösvény állomásait követve tanít önismeretre, kitartásra és szeretetre — hogy a közös élet valóban örömteli lehessen.

https://www.libri.hu/konyv/bojte_csaba.a-szerelem-osvenye.html

Moa Herngren: Az anyós

Moa Herngren Az anyós című lélektani regényében Ása, Svédország egyik legelismertebb kommunikációs szakembere, fájdalmas helyzetben találja magát: a fia és a menye megszakítják vele a kapcsolatot, unokáját csak titokban láthatja. Hogyan juthat idáig egy látszólag szoros anya-fia kapcsolat? Ahogy a múlt titkai és kimondatlan sérelmei lassan felszínre kerülnek, az olvasó is ráébred: minden történetnek több oldala van. A regény érzékletesen mutatja meg, milyen nehéz különválasztani a jó szándékot a hibás döntésektől, és hogy az igazság sokszor nézőpont kérdése.

https://www.libri.hu/konyv/az-anyos.html

Mark Gungor: Férfiagy, női agy - Isten hozott egy jobb házasságban!

A Férfiagy – női agy szerzője, Mark Gungor szórakoztató és őszinte könyve arra keresi a választ, hogyan érthetjük meg a férfiak és nők közötti alapvető különbségeket – mielőtt világháborúvá fajulna egy kapcsolat. A házasság szerinte „kozmikus vicc", mégis a földre szállt mennyország lehetőségét rejti magában, ha megtanuljuk helyesen kezelni a különbségeket. A lelkipásztor-szerző szókimondóan, humorral és gyakorlati példákkal segít abban, hogy a „házassági fizika" törvényeit megismerve ne harcoljunk egymás ellen, hanem ünnepeljük, hogy mások vagyunk.

https://www.libri.hu/konyv/mark_gungor.ferfiagy-noi-agy.html

Julie Caplin: Villa Amalfiban

Julie Caplin Villa Amalfiban című romantikus regényében Lia Bathurst élete álma válik valóra: eljut a mesés Amalfira. De a napsütésen túl nem várt találkozás is vár rá: megismeri az apját – és annak jóképű, ám mogorva üzletvezetőjét, Raphael Knightot. A kezdeti bizalmatlanság és feszült légkör hamar forróbb érzelmeket szít, miközben Lia és Raph kénytelenek újraírni mindazt, amit a szerelemről gondoltak. Szikrázó tengerpart, családi titkok és egy esély az igaz szerelemre – tökéletes olvasmány nyárra!

https://www.libri.hu/konyv/julie_caplin.villa-amalfiban.html

Bán Mór: Hunyadi – A holló felemelkedése

Bán Mór legújabb könyve, Hunyadi – A holló felemelkedése, amely a nagysikerű Hunyadi tévésorozat forgatókönyvének regényváltozata. A törökverő Hunyadi Jánosról szóló lebilincselő történet egyaránt izgalmas az eredeti, tizennégy kötetes regényeposz megannyi olvasójának, a tévésorozat rajongóinak és azoknak is, akik most ismerkednek a magyar történelem egyik leghősiesebb, legszebb históriájával, amelyre nap mint nap emlékezik a nyugati világ a déli harangszóval.

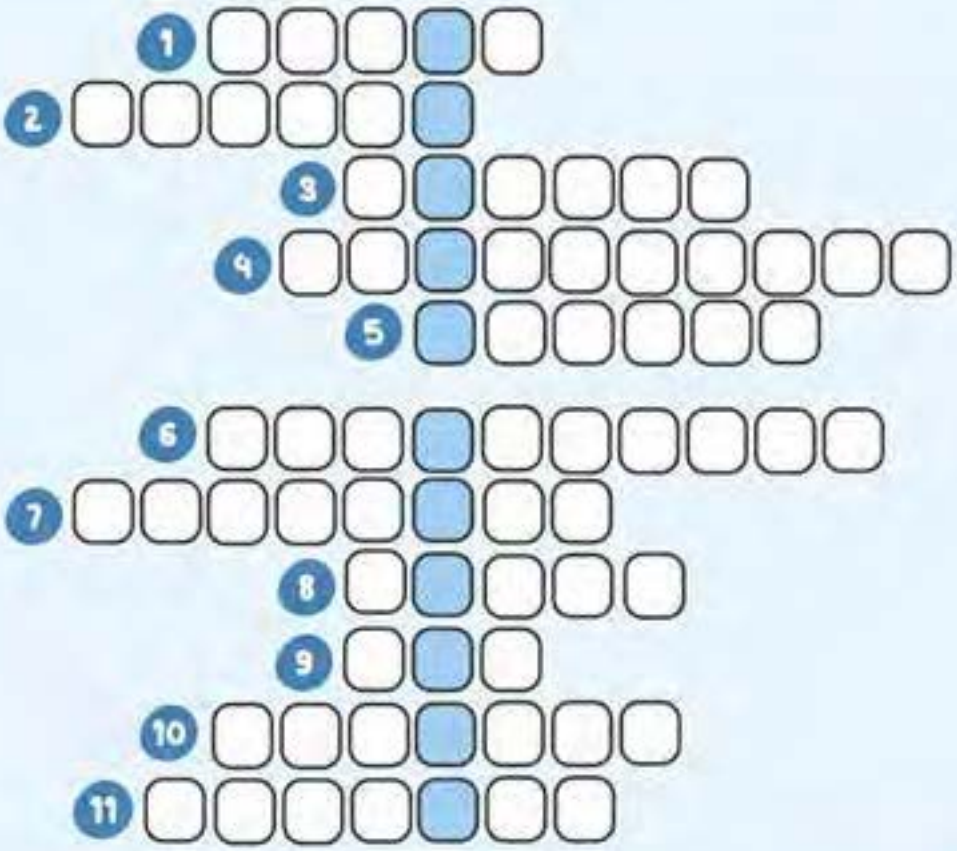
https://www.libri.hu/konyv/ban_mor.hunyadi--1.html

Beküldési határidő: 2025. június 30.

Irodalmi quiz

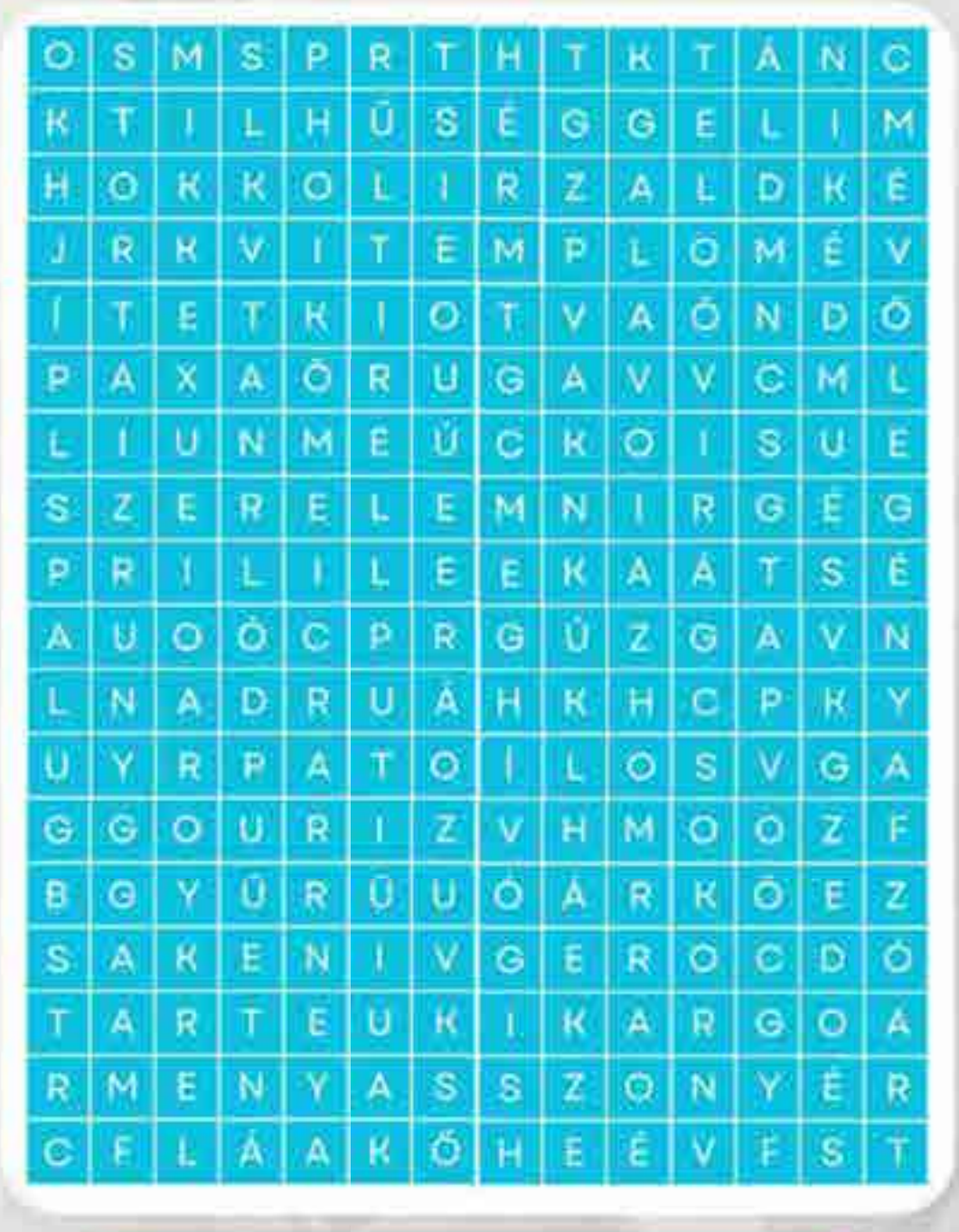
Nyerd meg te a Libri könyvcsomagot!

Tetszett a Libri könyvajánlója?
Fejtsd meg ezt a rejtvényt, küldd el a megfejtést a nyeremenyjatek@noe.hu címre és légy te a szerencsés, aki megnyeri a könyvajánló könyveit tartalmazó csomagot!



1. *A Toldi szerzője (János)*
2. *Földiekkel játszó égi tűnemény*
3. *Igazságos királyunk*
4. *A szózat szerzője (Mihály)*
5. *Kukorica Jancsi szerelme*
6. *Nagy, egyetemes világméretű csaló Lázár Ervin regényében*
7. *Ady Endre szerelme*
8. *Csongor szerelme*
9. *Vuk anyja*
10. *Feleségét befalazó kőmíves*
11. *Buta volt, mint hat ökör*

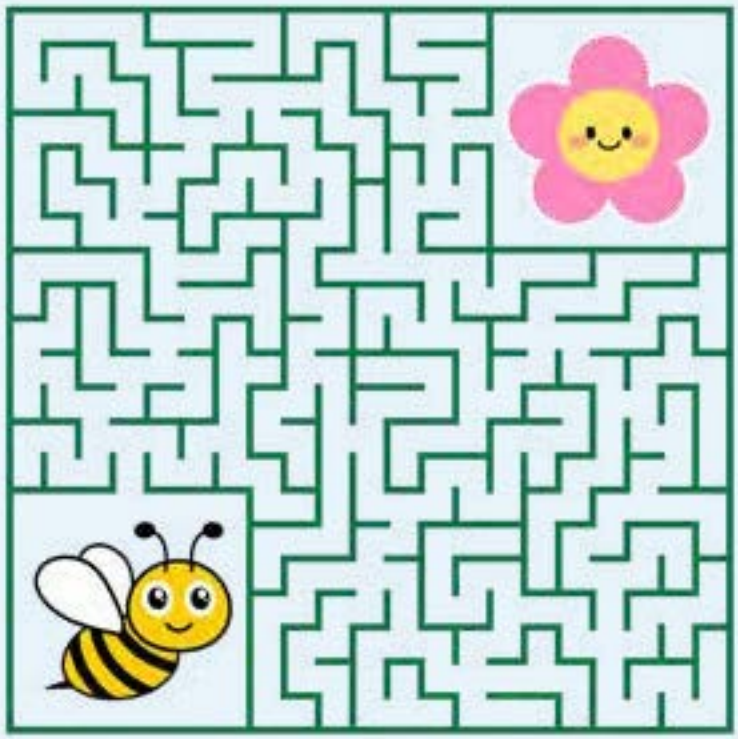
10 eskövővel kapcsolatos szót rejt a táblázat. Megtalálod mindet?



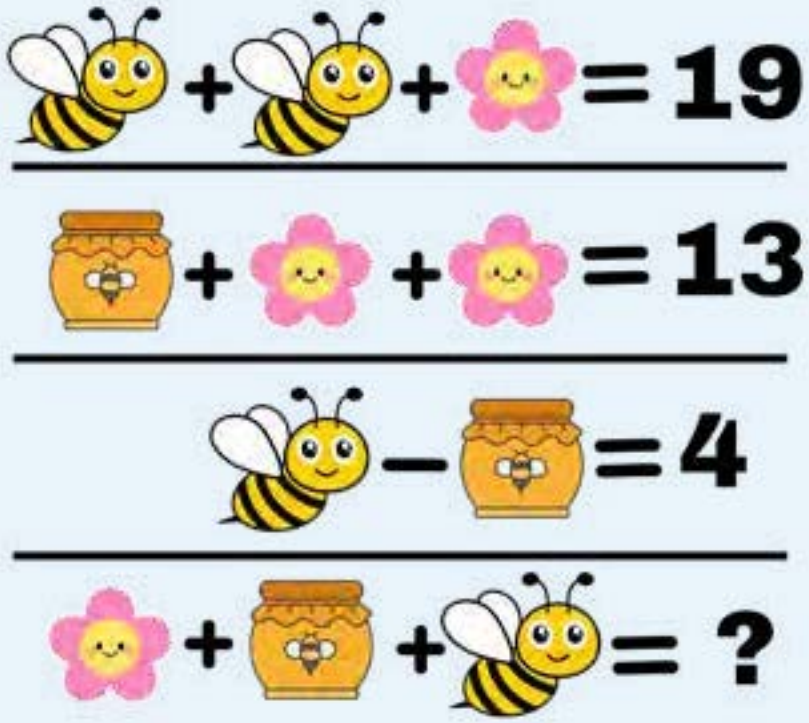
O	S	M	S	P	R	T	H	T	K	T	Á	N	C
K	T	I	L	H	Ű	S	É	G	G	E	L	I	M
H	O	K	K	O	L	I	R	Z	A	Ł	D	K	É
J	R	K	V	I	T	E	M	P	L	O	M	É	V
Í	T	E	T	K	I	O	T	V	A	Ó	N	D	Ó
P	A	X	A	Ö	R	U	G	A	V	V	C	M	L
L	I	U	N	M	E	Ú	C	K	O	I	S	U	E
S	Z	E	R	E	L	E	M	N	I	R	G	É	G
P	R	Í	L	I	L	E	E	K	A	Á	T	S	É
A	U	O	Ö	C	P	R	G	Ú	Z	G	A	V	N
L	N	A	D	R	U	Á	H	K	H	C	P	K	Y
U	Y	R	P	A	T	O	Í	L	O	S	V	G	A
G	G	O	U	R	I	Z	V	H	M	O	O	Z	F
B	G	Y	Ú	R	Ű	U	Ó	Á	R	K	O	E	Z
S	A	K	E	N	I	V	G	E	R	O	C	D	Ó
T	A	R	T	E	U	K	I	K	A	R	G	O	Á
R	M	E	N	Y	A	S	S	Z	O	N	Y	É	R
C	F	L	Á	A	K	Ő	H	E	É	V	F	S	T

GYŰRŰ, HŰSÉG, MEGHÍVÓ, MENYASSZONY, SZERELEM, TÁNC, TEMPLOM, TORTA, VIRÁGCSOKOR, VŐLEGÉNY

Segíts a méhecskének eljutni a virághoz!



Melyik szám kerül a kérdőjel helyére?



A hőscincér, a boszorkány, az angyal és Bibir

Valamikor réges-régen, még abban az időben, amikor a gyerekek mezítláb szaladgáltak egy kiadós nyári zápor után, amikor még tehénke kérődzött az istállóban, és békák brekegése hallatszott a nádas felől, a családom egy tarkabarka rét kellős közepén egy aprócska házban élt. Tavasztól késő őszig az ámbitus alatt fogyasztottuk el a reggelit, ebédet, vacsorát. Az estéket szerettem a legjobban, mert vacsora közben a szüleim a másnapi teendőket beszélték meg, és én addig bámulhattam a sötétkék égboltot átszúró sejtelmes csillagokat, és tudtam, nemsokára nyugovóra tér mindenki. Csupán a kutya ugatja majd az égbolton komótosan ballagó holdat, a tücskök is elteszik a hegedűjüket, és bent a levendulaillatú szobában régi időkről, hajdan élt emberekről meséltek a szüleink, a kismalacról és a farkasról, és még sok egyébről, amit napestig sorolhatnék, de egy biztos: boszorkányról és vasorrú bábáról szó sem esett. Meséltek tehát minden este, egészen addig, míg mi gyerekek el nem aludtunk mindannyian.

Másnap új nap kezdődött, és korán reggel alig vártam, hogy elindulhassak felfedezni azt a csodálatos világot, ami körülvette a házunkat. A tarkabarka rét jelentette számomra az egész világot, a virágokkal, a fű között megbújó ezernyi bogárral, a levegőben repülő madarakkal.

Általában kis barátommal, Gergellyel indultunk útnak, a hatalmasnak tűnő réten, de a nagyon távoli kerek erdőig már nem mehettünk el.

Azon a szép nyári napon Gergely már az árok partján várt, és amikor meglátott, széles mosoly terült el szeplőkkel tarkított arcán. Elálló füle, még elállóbbnak tűnt attól a féktelen boldogságtól, amit a megjelenésem váltott ki belőle. Egyenesen hozzá mentem, és láttam, hogy a szája maszatos a lekváros kenyértől, amit reggelizett, és gyanítottam, hogy csak a puháját harapta ki. Felugrott, majd tetetett bosszúsággal csípőre tette a kezét.

– Én még soha nem vártam ennyit egy fehérszemélyre – mondta. Szívesen használta az apjától hallott réges-régi szavakat, és a tőle ellesett mozdulatokat.

– Én vissza is mehetek – válaszoltam sértődötten, és az eperfa felé fordítottam a tekintetem. Édesanyám már az asztalra tette a frissensült cipót. Mindketten az udvaron zajló eseményeket figyeltük, ahol már a testvéreim az asztalhoz telepedtek. Édesanyám engem és kis barátomat is az asztalhoz invitált. Nem kellett kétszer mondani, mi is elfoglaltuk a helyünket, és falatozni kezdtünk.

Reggeli után Gergely megdicsért, ha ilyen fájin asszony leszek, mint édesanyám, akkor talán feleségül is elvesz. Ő juhász lesz, csillagszemű juhász, és úgy bánik majd velem, mint egy királynővel. Mindenki mosolyogva fogadta ezt a bejelentést, és én királylánynak éreztem magam.

Édesanyám a bátyámra bízott, hogy vigyen magával az artézi kútra vízért. Mondanom sem kell, hogy Gergely is hozzánk csapódott, aminek a bátyám szemmel láthatólag nem nagyon örült. Morgott is valamit az orra alatt, hogy dedósokkal kell mennie. Szaporán kapkodtuk a lábunkat, hogy le ne maradjunk tőle. A bátyám megállt egy nagyobbacska repedésnél.

– Jobb lenne, ha nem jönnétek velem a kútra, mert ott igen csúnya szájú asszonyok locsognak mindenfélét, és ha együtt látnak benneteket, a falu a szájára fogja venni.

Megtorpantunk, és Gergely riadtan nézett rám. Nem értettem, hogyan vehet a falu a szájára, és én még nem láttam eddig itt a faluban egyetlen csúnya szájú asszonyt sem, de egészen biztosan így volt, hiszen a bátyám mondta, aki már iskolába járt.

– Nézzétek, ebben a repedésben lakik a hőscincér! Ha türelmesek vagytok, ti is megláthatjátok – mondta a bátyám, egy jó tenyérnyi repedésre mutatva.

A repedés fölé görnyedtünk, a bátyám szemmel láthatólag megnyugodott, és füttyentett az utca végén rá várakozó barátjának, aki azonnal meglódult, hogy csatlakozzon hozzá.

– Csak azok láthatják a hőscincért, akik elég türelmesek, és szót fogadnak az idősebb testvéreiknek – tette még hozzá a bátyám, mielőtt elinalt a barátjával.

Nekem semmi kétségem nem volt afelől, hogy bízhatok a testvéremben.

Számtalanszor ültem már az árokpart szélén, és vártam a hőscincért, amíg ő a barátaival rúgta rongylabdát. Sokáig kellett ott gubbaszkodni, általában már a focimeccsnek is vége lett, és a csapat is szétszéledt, de bizony a hőscincér még mindig nem jött elő. A bátyám szerint a cincér puszta látványa megvéd a boszorkányoktól, és segít megtalálni az angyalokat.

A repedés fölött görnyedtünk most is Gergellyel, de bizony a hőscincér nem akaródzott előbújni.

– Hallottad, hogy az utcánkban lakik a boszorkány? – kérdezte aggodalmasan Gergely.

– Itt az utcánkban?

– Itt, egészen közel – válaszolta, és mutatta a karját, ami libabőrös lett a félelemtől.

– Hogy néz ki? – kérdeztem, mert szerettem volna tudni, ki lehet az, hogy melyik házban lakik, egyáltalán mindent szerettem volna tudni róla.

– Bibircsók van az orrán.

– Ki csókolta meg?– kérdeztem, mert gondoltam, jobb lesz az ilyen csóktól óvakodni.

– Hát a Bibir, az csókolta meg – válaszolta elégedetten Gergely. – Szemmel veri a gyerekeket – tette hozzá a jólértesültek fölényével.

– Szemmel veri a gyerekeket?

– Szemmel, ha mondom! – válaszolta Gergely felháborodva a kételkedésem miatt.

– Tudom, hol lakik a vénasszony, akinek bibircsók van az orrán – mondtam örömmel. – Gyere, nézzük meg!

– Én nem megyek, nem akarok a szemébe nézni – válaszolta Gergely a földre meredve.

– Oda nem is szabad, csak a bibircsókjára nézz!

– Nem megyek – válaszolta, és azon nyomban elinalt a házuk irányába, majd, uzsgyi, beugrott a kapun. Láttam, hogy még az egyik tornacipője is lerepült a lábáról, de azzal sem törődött.

Óvatosan közelítettem meg a házat, amiben minden gyanúm szerint a boszorkány lakott. Kicsit meghúzódtam az orgonabokor árnyékában, és figyeltem az ámbitus alját, a köpönyegajtót, az udvart, még a baromfiudvar felé is leselkedtem. Veszélyesnek tűnt, mivel a hátsó udvaron nagyon sok pulyka tollászkodott, meg-megrázták a méregtől ellilult tokájukat, és furcsa, szinte fenyegető hangokat adtak ki. Akkor már biztos voltam benne, hogy jó helyen járok, mert csak a pulyka tartozhat a boszorkány udvartartásához. Próbáltam bátor lenni, mert a mesékből is azt tanultam, hogy a kitartó és bátor hős mindig elnyeri méltó jutalmát, és győzedelmeskedik a gonosz fölött.

Belopakodtam hát a kapun, majd az ablakhoz osontam, mély levegőt vettem, és megkocogtattam az ablaküveget. Tudtam, előbb-utóbb kinéz a boszorkány. Nem kellett sokat várnom, ki is dugta a fejét. Én csak a bibircsókot néztem, majd futottam, ahogyan csak az erőm bírta. Igen ám, de a vénasszony sem volt rest, hihetetlen fürgén szaladt ki a görbe lábaival a házból, és kinyitotta a hátsó udvar kapuját. A pulykáknak sem kellett több, utánam eredtek. Hátranéztem, és láttam, a boszorkány a seprűjével fenyeget. A nagy igyekezetben orra esett a földúton, de felálltam, és inam szakadtáig futottam tovább.

Csak a házunk előtt álltam meg, és lerogytam a fal tövéhez. Nemsokára feltűnt a bátyám a barátjával. Hallottam, hogy fészkekről meg madártojásokról társalognak. A bátyám barátjának egy parittya csüngött a nyakában, és a tornanadrág, amit viselt, szakadtan lógott az egyik combján. Meg lehetett állapítani, hogy a közeli kerek erdőben járt, madárfészkeket tanulmányozni.

– Mi történt? – kérdezte a bátyám meglepetten, amint meglátott.

– Láttam a boszorkányt – válaszoltam még mindig levegő után kapkodva.

– Ha kivártad volna, hogy a hőscincér előbújjon a föld gyomrából, akkor ez nem történhetett volna meg veled – mondta, és szigorúan vonta össze a szemöldökét.

– Miért, az megvédett volna? – kérdeztem összekoccanó foggal, szinte mekegve, makogva, még mindig remegve.

– Igen, az meg. Nem néztél a szemébe a boszorkánynak? – érdeklődött a bátyám, és a szemöldöke a homloka közepéig szaladt.

– Nem, csak a bibircsókját néztem meg.

– Akkor jó, akkor már nem verhet szemmel – válaszolta kissé megnyugodva.

– Hát tényleg vannak boszorkányok? Meg csúnya szájú öregasszonyok is? Meg vannak szemmel verők? – kérdeztem szomorúan, és néztem a tarkabarka rét kéklő katángkóróit, a tüskés mácsonyát, a hatalmas lapuleveleket egy tó közepén. Néztem azt a sok gyönyörűséget, amit ez a tarkabarka rét rejtett. Néztem a titkos messzeséget, és nagyon elszomorodtam, hogy élnek itt bizony boszorkányok is.

– Vannak angyalok is – válaszolta a bátyám.

– Egyszer megláthatom őket is?

– Talán már láttad is, csak nem ismerted fel.

– Hogyan néz ki az angyal? – kérdeztem kíváncsian.

– Az angyalok szőkék és kék szeműek.

– Olyanok, mint anyukánk?

– Erről most nem mondhatok többet, mert előbb a hőscincért kell látnod – válaszolta és mosolygott.

– Vannak sima cincérek is?

– Vannak.

– Honnan ismerem meg, hogy melyik a hős?

– Ne félj, ha oda kerül a sor, megismered.

– Odakerül, odakerül, de mikor kerül oda?

– Most be kell mennünk a házba, mert sokáig voltunk távol. Óva intelek attól, hogy a kalandodat elmond édesanyánknak, mert abból soha nem sül ki semmi jó, ha te fecsegni kezdesz.

A nap további részében bebújtam az üres kukoricagóréba, és ott gubbasztottam estig. Csak vacsorára jöttem elő, de nem mertem előhozakodni azzal, hogy láttam a boszorkányt, és megtudtam, hogy szemmel veri a gyerekeket, megtudtam, hogy némely asszonynak csúnya szája van, és talán engem is szájára vett a falu.

Gergelyt hiába vártam, nem jött hozzánk. Én nagyon sokára győztem le a büszkeségem, hogy meglátogassam. Még be sem léptem a köpönyegajtójukon, amikor az anyja rám ripakodott, hogy elcsavartam a fia fejét, mert egy kis boszorkány vagyok. Jobban szemügyre vettem Gergelyt, akkor vettem észre, valóban ferdén áll a feje, főleg akkor, amikor az anyjához bújt.

Az anyja csípőre tette a kezét, és azt rikácsolta, hogy hátraköti a sarkam. Nekem sem kellett több, megmondtam neki, hogy ha így beszél velem, akkor a Bibir megcsókolja, és akkor megnézheti magát. Erre még mérgesebb lett, a seprűt is elővette, de azt már nem vártam meg, hogy ki is söprűzzön a házból. Elhatároztam, egy darabig nem megyek hozzájuk, egyrészt, hogy felejtsen a barátom anyja, másrészt, hagy gyógyuljon a barátom. Első utam a tavacskához vezetett, aminek a tükrében megnéztem magamat, mert attól tartottam, hogy tudtomon kívül megcsókolt a Bibir, de bibircsóknak nyoma sem volt az arcomon. Még az a szerencse, mert akkor aztán szájára venne a falu.

Elmúlt a nyár, a nap bágyadtan nézett le a földre, de még annyi ereje volt, hogy színesre fesse a leveleket. Egy nyárvégi napon, amikor a nap már a látómező szélére ballagott, akkor pillantottam meg végre a hőscincért. Egy fatörzsön helyezkedett el, fejét megemelte, hatalmas csápjait méltóságteljesen mozgatta, látszott, hogy nem fél senkitől. Úgy tűnt, mintha engem nézett volna. Fekete köpenye a hátára simult, majd szétnyílt, és a hőscincér elrepült.

Az ősz nyomában már ott loholt a tél, megrázta a felhőket, és lassan szitálni kezdett a hó. Egyik reggel valaki telerajzolta az ablakunkat jégvirággal. Én próbáltam kitalálni, a mintázatok vajon mit jelentenek, de megzavartak a varjak, mert a kerítésen gubbaszkodva károgtak, hogy kár.

A bátyám a vállamra tette a kezét.

– Látod? Ezeket az angyalok rajzolták ide.

Az öcsém egészen az ablaküveghez búj, és rálehelt. A jégvirágok eltűntek azon a kis helyen, majd újra megjelentek, amint az öcsém kicsit hátrébb húzódott. Az angyalok itt élhetnek, talán a házban, a ház körül, vagy a tarka-barka réten, nem tudhattam pontosan, de biztos voltam abban, hogy egészen közel van hozzánk legalább egy angyal, ami nagy megnyugvással töltött el.

Az idő gyorsan pergette a napokat, heteket, hónapokat, éveket, még a házikót is magával ragadta.

Az én igaz mesém is tovább tartott volna, ha az idő megállt volna, de csak a tarkabarka rét maradt a kéklő katángkórókkal, ahol pillangók repkednek, reggelenként pacsirták énekelnek, békák kuruttyolnak és kutyák ugatják a holdat az éjszaka csendjében. Egyszer elviszlek benneteket arra a tarkabarka rétre, ahol a ház állt, ahová jégvirágokat rajzoltak az ablakra az angyalok.

VERES TAMÁSNÉ KISS KATALIN

Kreatív ötletek a vakáció idejére

Virágtartó

Hozzávalók:
- 1 db fa karika (pl. 5–7 cm átmérőjű)
- átlátszó damil vagy erős cérna (kb. 4 db, egyenként 150 cm hosszú)
- színes gyöngyök (5–15 mm-es méretben, különböző formákban)
- olló
- festőszalag (a munkafelület rögzítéséhez)
- vonalzó vagy mérőszalag

Elkészítés:

Előkészületek
Vágjunk le 4 darab, egyenként 150 cm hosszú damilt. Mindegyiket hajtsuk félbe, majd a hajtott végeket fűzzük át a fa karikán, a hurkon húzzuk át a szálak végeit, a damilszálakat így rögzítve a karikához. A festőszalaggal rögzítsük a karikát a munkafelülethez, hogy stabilan dolgozhassunk.

A gyöngyök fűzése
Osszuk a 8 szálat 4 párra (minden pár 2 szálból álljon). Kezdjünk el gyöngyöket fűzni az első párra, kb. 40 cm hosszan. Használhatunk különböző méretű és színű gyöngyöket, akár mintázatot is kialakíthatunk. Ismételjük meg a fűzést a többi 3 páron is.

Óriás buborék

Hozzávalók:
- 6 csésze víz (desztillált víz a legjobb, de csapvíz is jó)
- 0,5 csésze jó minőségű, buborékbarát mosogatószer
- 0,5 csésze kukoricaszirup vagy glicerin (stabilabbá teszi a buborékokat)
- (opcionálisan: 1-2 teáskanál sütőpor a jobb nyúlékonyságért)
- 2 db pálca (pl. bambuszrúd, fakanál, hurkapálca – kb. 50–70 cm hosszú)
- 1–2 m vastag pamutzsineg vagy kötél
- 1 kis súly (pl. fémanya – a zsineg alsó részére)

Elkészítés:
Egy nagy lavorban vagy vödörben óvatosan keverjük össze a hozzávalókat. A jobb eredmény érdekében hagyjuk állni legalább 1 órát (akár egy éjszakát). Ezután kössük össze a kötelet úgy, hogy háromszöget alkosson: két oldalon a pálcákhoz rögzítve, alul pedig lazán lelógatva. A középső szakaszba tehetünk súlyt is, hogy lehúzza és könnyebb legyen nyitni-zárni a hurkot. Mártsuk a zsinóros hurkot a buborékoldatba, majd lassú mozdulattal húzzuk a levegőben – a szél (vagy séta) segít fújni a buborékot.

Az alsó rész kialakítása
Most válasszuk szét a 8 szálat, és mindegyikre fűzzünk kb. 9 cm hosszúságban gyöngyöket. Ezután párosítsuk a szálakat: az 1. és 2., 3. és 4., 5. és 6., valamint a 7. és 8. szálakat. Minden párra fűzzünk további gyöngyöket kb. 10 cm hosszan.

Befejezés
Gyűjtsük össze az összes szál végét, és kössünk szoros csomót kb. 2 cm-rel a legutolsó gyöngyök alatt. A csomót a biztonság érdekében rögzíthetjük egy csepp ragasztóval is. Vágjuk le a felesleges damilt a csomó alatt.
Tippek: a látványosabb eredményért használjunk különböző formájú és színű gyöngyöket. Kisebb kaspókhoz rövidebb damilt és kevesebb gyöngyöt használjunk.

Vidám kerti kővirágok

Hozzávalók:
- különböző méretű sima kavicsok (laposak a legjobbak)
- akrilfestékek (különféle színek)
- ecsetek különböző méretekben
- akril lakk vagy kültéri átlátszó spray (védelemhez)
- ragasztópisztoly (opcionális, ha fixálni szeretnéd az elemeket pl. kőre)
- (Opcionálisan: kavicsgyűjtéshez kesztyű, víz a tisztításhoz)

Elkészítés:
Gyűjtsünk össze különböző méretű, sima felületű köveket: kisebbeket a virág közepéhez, nagyobbakat a szirmokhoz, mossuk le szappanos vízzel és hagyjuk teljesen megszáradni. Ezután tervezzük meg a mintákat. Találjunk ki mintát, például 5-6 szirom egy középpont köré vagy katicabogár. A kavicsok lehetnek egyszínűek vagy többszínűek is. Még szárazon, festés előtt kísérletezzünk az elrendezéssel. Ha ezzel megvagyunk, fessük le a kavicsokat akrilfestékkel, ha a teljes fedés érdekében szükséges, több réteget fessünk rájuk. Miután a festék megszáradt, fújjuk le kültéri átlátszó lakkal, hogy időjárásálló legyen - ez segít megóvni az esőtől, naptól és a kopástól.
Végül rakjuk ki a virágformát a kertben vagy a virágágyásban. Ha stabilabb elrendezést szeretnénk, alkotásunkat lapos kövekre vagy egy nagyobb tálcára is ráragaszthatjuk is.

Tipp: Használjunk élénk színeket, hogy messziről is vidáman mutassanak!

Dínótojás

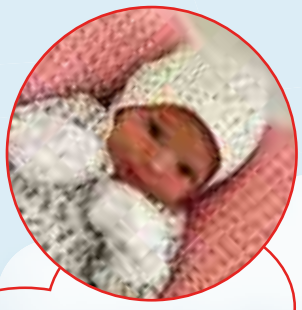
Hozzávalók:
- apró műanyag dinoszaurusz figurák (vagy más apró játékok)
- lufi (kicsi, sima vízzel tölthető)
- víz
- mélyhűtő
- (opcionálisan: ételfesték, műanyag kalapács, ecet + szódabikarbóna a feltöréshez)

Elkészítés:
Válasszunk ki egy kis dinoszaurusz figurát, majd óvatosan helyezzük bele a lufi nyílásába. (Ez könnyebben megy, ha a lufi száját közben kicsit tágítjuk.) Ezután a lufit töltsük fel vízzel – csak annyival, hogy tojásformája legyen, majd csomózzuk vagy kössük be a száját. Amint ezzel végeztünk, helyezzük a megtöltött lufikat a fagyasztóba, és fagyasszuk legalább 4-6 órán át, vagy amíg teljesen meg nem keményednek.

Miután megfagytak, távolítsuk el a lufit a jégről. (Óvatosan vágjuk meg és húzzuk le a jégről.) Ezután alkotásunkat tegyük ki tálba vagy a homokozóba, és hagyjuk, hogy a gyerekek „feltárják" a dínótojásokat! Ehhez, vagyis a tojások felolvasztásához használhatunk meleg vizet, kis kalapácsot, ecetet vagy szódabikarbónát.

Tippek: a még látványosabb hatás érdekében ételfestékkel is színezhetjük a vizet. Természetesen, nemcsak dinoszaurusz, hanem űrhajós, rovar vagy akár LEGO figura is lehet a jégben.

Örömhír



2024. december 2-án megszületett kislányunk, **Havancsák Gréta Anna**. Négy testvére várta boldogan haza.

2025. január 29-én érkezett meg harmadik unokánk, **Dominik**, Norbi és Kiara már nagyon várták az érkezését.

Örömmel újságolom, hogy 2024. április 30-án megszületett unokám, **Kurucz Kiron** (3100g, 56 cm). Szülei Kurucz-Hajdu Edina és Kurucz Krisztián.

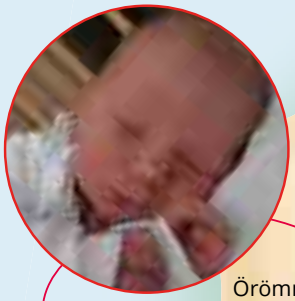
2025. március 2-án a Martyin család pártoló tagból nagycsaládos lett. **Martyin Bianka** (3340 g, 49 cm) érkezését testvérei Lana és Olivér, valamint szülei nagyon várták. Szeretettel köszöntjük új tagunkat a Gyulai Nagycsaládosok Egyesületében.

A nevem **Dósa Benett Barnabás** (3630 g, 51 cm), 2025. január 10. napján jöttem a világra. Szüleim, Ónodi Vivien és Dósa József, valamint 4 testvérem nagyon várták az érkezésemet.

Bakk Lili (3180 g, 47 cm) 2025. április 6-án született meg Bakkné Bundzsák Cintia és Bakk Zoltán negyedik gyermekeként. Testvérei: Levente, Sára és Benedek.

Barabás Olivér 2024. december 11-én született meg, vele lettünk nagycsalád. Szülei, Zsuzsi és Gergely, és a két bátyus: Marcell és Vince.

Örömmel tudatjuk, hogy 2025. március 18-án megszületett Kissné Magdi és Kiss Zsombor 6. gyermeke, **Kiss András Domonkos.**



Örömmel mutatjuk be családunk legifjabb tagját, **Kosnyider Mátét** (3280 g, 49cm), aki 2024. szeptember 5-én látta meg a napvilágot.

Örömmel tudatjuk, hogy Lacus és Lara nagy-nagy örömére 2025. február 18-án megszületett kistestvérük, **Gulyás Luca**, a Gyermekszív Nagycsaládosok Egyesülete, Ópusztaszer új kis tagja.

Az érdi Ága-Bogát gyarapítottuk negyedik gyermekünkkel, **Zubor Gellért Álmossal** (3720 g, 54 cm), aki 2025. április 9-én született meg otthonunkban. A Kisherceg 3 kislány után érkezett a családunkba.

A Gyermekszív Nagycsaládos Egyesület, Ópusztaszer örömmel tudatja, hogy a Bene család örömére 2024. szeptember 30-án megszületett harmadik gyermekük, **Bene Gergő**.