NOE LEVELEK

2021. SZEPTEMBER-OKTÓBER

FÓKUSZBAN AZ ÚJRAKEZDÉS

NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1987

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

339-340. SZÁM

TARTALOM

BEKÖSZÖNŐ 3
- Újrakezdők 3

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL 4
- Több mint 8000 kisiskolás jutott tanszercsomaghoz 4

KIEMELT HÍR 5
- Babaköszöntő Péteriben 5

ÉRDEKVÉDELEM 6-7
- Elveszítette állását? 6
- Gyakran ismételt kérdések és válaszok 7

VÉDŐNŐK 8-9
- Hozzátáplálás 8-9

AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI 10-17
- Közgyűlési beszámoló 10
- Születésnap Orosházán 11
- Búcsúzunk 11
- Beszámoló a X. Európai Nagycsaládos Konferenciáról 12-13
- Idén újra önfeledten nyaralhattak a családok 14
- Felejthetetlen hétvégék Zánkán 15
- Vízivándor Tábor 16-17

NEMZETKÖZI 19
- IV. Budapesti Demográfiai Csúcs 19

HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL 20-25
- Monostorapáti – Köveskáli tábor 2021 20
- IX. Nemzetközi Egészség- és Sportnap Csongrádon 20
- Kétsoprony – Hozd a nagyit a táborba 21
- Tanyát kaptak a Gyulaiak 21
- Hírek a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületéből 22
- Hírek a Nagycsaládosok Egymásért Egyesülete életéből 22
- Ne beszélj „zöldséget", élj tudatosan nagycsaládosan! 22
- Hírek Nagykőrösről 23
- Nagycsaládos táborok élményei gyermekszemmel 23
- Így ünnepeltük mi az Apák napját Ivánccsán 24
- Makón jártunk... 24
- Pécs – Családok napja 24
- Régiós Családi Nap Felső-Duna régió + Barátkozó Találkozó 24
- Régiós Családi Nap Tatabányán 25
- Csomád – Család, Nagycsalád, Csónak 25

CSALÁDI ÉLET 26-40
- „Önkéntes Ház" 26
- Hasznos tippek a munkahelyi újrakezdéshez 27
- Munkába állni gyermekek után? 28-29
- Öt lépés a válás utáni újrakezdéshez 30-31
- Újrakezdés – Lehetőség vagy teher? 32-33
- Az élet sebeire gyógyír a szeretet 34-35
- Serdülőkori kihívások, avagy mindennapjaink a kamaszokkal 36-37
- A különleges Medititimó és a síbaleset 38-39
- Marslakó az óvodában 40
- Újabb NOE kötet készül 40

ÉLETMÓD 41-42
- Új sportok az újrakezdőknek 41
- Könyvajánló 42

PARFINÉRIA 44-45
- Erőt adó ételek 44-45

HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 18, 43, 46-47

GYERMEKKUCKÓ 48-59
- A szivárványszínű, illatos, csilingelő virág 48-49
- Rejtvény 50-53
- T Ö K jó hangulatban 54-55

ÖRÖMHÍR 56

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Készült az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke
Főszerkesztő: **Forgács Laura**
Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**
Tipográfia: **Tóth Imréné**, Press+Print Kft.
Grafika: **Szalay Éva,** Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON
70/771-6565, 40/200-943
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1788-9103
Honlap: www.noe.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30
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 Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
****
A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

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

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

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

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

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

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

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

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

A 339-340. sz. NOE Levelek címlapja: Pixabay

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 341-342. számának lapzártája: 2021. november 15.

ÚJRAKEZDŐK

Még szeptember elején is megtörtént, hogy kollégánk nem a kezét, hanem a könyökét nyújtotta „kézfogásra", ahogy azt a pandémia alatt megszokta. A szerkesztőség is egyre gyakrabban online ül össze, pedig kifejezetten kedveljük egymást, mégsem jut időnk arra, hogy személyesen töltsünk órákat együtt. És lássuk be, nem ezek az élet fő kérdései, ahol időnként újra kell tanulnunk dolgokat, újra bele kell valamibe rázódnunk. Az viszont már az élet nagy dolgai közé tartozik, amikor a gyermekekkel töltött otthonlét után döntés előtt állunk, hogy visszatérjünk-e az otthonunkon kívüli munka világába. Aztán itt van még a tanulás is, felnőtt fejjel iskolapadba ülni, ugyanilyen furcsa helyzet, ahogy ennél is megrázóbb, ha párunkat, férjünket, feleségünket veszítjük el valamilyen okból. Ezek mind klasszikus újrakezdési helyzetek, amelyeket megélni sokkal nehezebb, mint jó tanácsokat adni újrakezdő másoknak. Néha olyan érzésünk van, mintha az egész életünk folyamatos újrakezdésekből állna. Mire megtanuljuk kezelni, hogy kamasz a gyermek, már fel is nő, s hozzá kell szoknunk, hogy úgy is él, úgy is kell kezelnünk őt. Mire mindenki megtalálja a helyét a házban, az egyik hirtelen kirepül, elmegy más városba tanulni vagy dolgozni, sőt, házastársával más településre költözik.

Ez a lapszámunk erre koncentrál, az újrakezdésre. Szakértőink e témában fejtik ki véleményüket, amely hasonló élethelyzetekben minden bizonnyal az olvasó hasznára lehet. Az újrakezdéshez azonban nemcsak tanács, de erő és energia is kell, gasztronómiai rovatunkban ilyen ételeket ajánlunk, ahogy a legnagyobb újrakezdés, a kicsi érkezése kapcsán interjúnk a babakötvény megismerésében segít és könyvajánlónk is erre koncentrál.

Az újrakezdés elérte szerkesztőségünket is, hiszen főszerkesztőnk, Lódi Viktória más munkahelyen folytatja. Sok változást, sok újrakezdést megértünk együtt, s visszajelzéseiteket olvasva, megismerve, elmondhatjuk, hogy az elmúlt években sikeresen változott a lap. Köszönjük, Vica! Minden jót Neked!

SZERKESZTŐSÉG

Vezető testületeink munkájából

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

- Az elnökség NOE Hűség díjat adományozott a Benyus családnak. A díj átadására a X. Európai Nagycsaládos Konferencián, ünnepélyes keretek között került sor Keszthelyen.

- Az elnökség úgy döntött, hogy a Jelölő Bizottság tagjai: Tengyer Mínea (Nagytarcsa), Tóthné Nácsa Irén (Tiszavasvári), Váradi Tibor (Hernád), Ilcsik Annamária (Kiskunhalas), Kollár Szilárd (Inárcs), Nyers György (Komló), Nyírő Melinda (Tatabánya).

- Július-augusztus hónapban elnökségünk 235 tagegyesületi család és 472 egyéni tagcsalád jelentkezését fogadta el.

- Szeptemberben a NOE-hoz egy egyesület (Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület) csatlakozott, valamint elnökségünk egy csoport (Szilasmente Nagycsaládos Csoport) megalakulását hagyta jóvá.

- Az egyesületen belül meghirdetett Erzsébet táborok keretében 573 család (3004 fő), a Mészáros üdülésnek köszönhetően 177 család (1032 fő) nyaralt.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Több mint 8000 kisiskolás jutott tanszercsomaghoz

A tavalyi gyűjtés sikerét követően, immár negyedik alkalommal 2021. augusztus 5. és szeptember 5. között országszerte iskolaszer adományokat gyűjtöttünk 24 áruházban az Auchan Segítő Közösség Programjának keretében az iskolakezdés támogatása érdekében. A 32 napon keresztül zajló gyűjtés során iskolaszer adományokat kapott egyesületünk, amelyeket a vásárlók egy erre a célra kialakított gyűjtőpontban helyeztek el. Az adományok szétosztásáról azok az egyesületeink (csoportjaink) gondoskodtak rászoruló tagjaik körében, amelyek a gyűjtésben részt vettek.

1 166 önkéntesünk 110 000 tanszert juttatott el több mint 2 500 családnak. Ez azt jelenti, hogy a pandémiás időszak negatív gazdasági hatásai ellenére a tavalyi akciónkat is jóval meghaladó mértékben sikerült adományt gyűjtenünk. Az összefogás eredményeit Dr. Beneda Attila, család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes államtitkár, Kardosné Gyurkó Katalin, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke és Varga-Futó Ildikó, az Auchan kommunikációs és CSR igazgatója ismertették a gyűjtést lezáró sajtótájékoztatón.

„Ahol több gyermek van, a tanévkezdés mindig nehezebb, hiszen a gyerekek nem minden tanszert tudnak örökölni egymástól. Ezért szeretném hangsúlyozni, hogy mennyire köszönjük a vásárlóknak, a felajánlóknak ezt az elképesztő méretű támogatást. A magyar társadalom tettekkel bizonyítottan családbarát. Jó ilyen társadalomban élni, jó ilyen társadalomban gyermeket vállalni és nevelni." – fogalmazta meg gondolatait a gyűjtés kapcsán Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke.

FORGÁCS LAURA

Babaköszöntő Péteriben

A NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE MINDEN ÉV TAVASZÁN VIDÁM HANGULATÚ RENDEZVÉNY KERETÉBEN KÖSZÖNTI AZ ELŐZŐ ÉVBEN SZÜLETETT BABÁKAT ÉS CSALÁDJAIKAT. A TAVALYI ÉV SORÁN AZONBAN A JÁRVÁNYHELYZET NEM TETTE LEHETŐVÉ, HOGY SZEMÉLYESEN KÖSZÖNTSÜK AZ ÚJSZÜLÖTTEKET, EMIATT POSTÁN JUTTATTUK EL SZÁMUKRA A MEGLEPETÉS-CSOMAGOKAT.
IDÉN TAVASSZAL A PANDÉMIÁS HELYZET TOVÁBBRA IS AKADÁLYOZTA A SZEMÉLYES TALÁLKOZÁSOKAT, AZONBAN EZŰTTAL NÉHÁNY HÓNAPPAL KÉSŐBB, EGY KELLEMES SZEPTEMBERI DÉLELŐTTÖN LEHETŐSÉGÜNK NYÍLT RÁ, HOGY AZ ELMARADT BABAKÖSZÖNTŐ ÜNNEPSÉGET BEPÓTOLVA, IDÉN VÉGÜL MÉGIS SZEMÉLYESEN KÖSZÖNTSÜK AZ EGYESÜLETÜNKBEN TAVALY SZÜLETETT BABÁKAT. AZ ESEMÉNY FŐVÉDNÖKE EZÚTTAL IS HERCZEGH ANITA ASSZONY, A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK FELESÉGE VOLT, A HELYSZÍNT A CSODÁLATOS PÉTERI RENDEZVÉNYPARK BIZTOSÍTOTTA. A RÉSZTVEVŐ GYERMEKEKET ÉS CSALÁDJAIKAT KÜLÖNBÖZŐ JÁTÉKOKKAL, KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOKKAL VÁRTUK, A HANGULATRÓL PEDIG A RINGATÓ GONDOSKODOTT. IGAZÁN JÓ VOLT VÉGRE ÚJRA EGYÜTT LENNI ÉS EGYÜTT ÜNNEPELNI A SZÁMOS KIS ÚJ ÉLETET.

FORGÁCS LAURA

Amikor az első gyerek cumiját leejti az ember, akkor az csak precíz sterilizálást követően kerülhet vissza a baba szájába. A másodiknál már a sima csapvízzel is kibékülünk. A harmadiknál pedig – egészségügyi aggályok ide vagy oda – villámgyorsan a saját szánkba vesszük, és már mehet is vissza az üvöltő gyerek szájába. Sokgyerekes anyukaként fedje homály, hogy az a cumi hogyan jut vissza a negyedik, sőt, többedik gyerekünk szájába.
Ahogy telnek az évek, rengeteg minden egyszerűbb, rutinszerűbb lesz. Néha még olyan dolgok is, amelyeket nem kellene megszokássá tenni – ilyenek az ünneplések. A NOE gesztusa, figyelmessége a gyerekek számával arányosan nemhogy csökkenne, hanem éppen nő. És ez nem csupán egy kedves figyelmesség, hanem annak a mélyről jövő, ünneplés utáni vágynak a megélése, amelyre a hétköznapokat alapozzuk.
A mai világban egyre ritkább a nagy, közös ünneplés. Azok az alkalmak a legritkábbak, ahol kicsi és nagy méricskélés nélkül színvonalasan együtt ünnepelhet. Egyszerűsítünk, áramvonalasítunk, könnyítünk – ezért fontos, hogy legyenek olyan alkalmak, amelyeknek „megadjuk a módját". A szervezésnek, a találkozásnak, a helynek – mindannak, amin máskor igyekszünk spórolni. Ezek az apró figyelmességek, az elegáns rendezvényház, az igényes helyszín, a finom ételek, a gördülékeny szervezés, a kreatív kikapcsolódás – mind azt üzeni, nem spóroljuk meg az egymásra szánt figyelmet!

Hétgyermekes családban nőttem fel, ahol az ünnephez hozzá tartoztak a figyelmes gesztusok és ízletes ételek, mindannak a gondoskodásnak a kifejezése, hogy fontos vagy nekem, fontos az ünneplés. Ezért négy fiú édesanyjaként különösen hálás vagyok, hogy egy olyan szervezet tagjai lehetünk, ahol hasonló értékrenddel és figyelemmel fejezik ki, hogy milyen jó dolog a közös ünnep, amelyre jó készülni, és ahol jó lenni.

A gyerekeket lebilincselő játékok, az üdítő percek, a derűs beszélgetések, a finom ízek, a nagylelkű gesztusok, az ötletes figyelmességek, az ajándékcsomag mind-mind arra tanították a fiaimat, hogy az ünneplés testi-lelki feltöltődés.
Felemelő olyan társaságban lenni, ahol érték a sok gyermek, nem csodabogár a nagycsalád.
Hálás szeretettel,

VARGA-KOCSIS ANIKÓ és családja

DR. TÓTH BRIGITTA

Elveszítette az állását?

Hová forduljon, milyen támogatásokra számíthat? Továbblépési lehetőségek

SAJNOS, A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY KITÖRÉSE ÓTA SOKAN ELVESZÍTETTÉK ÁLLÁSUKAT. TERMÉSZETESEN EZ A TÉMA ALAPVETŐEN JELEN VAN A TÁRSADALOMBAN, A VÍRUS-HELYZETTEL MOST AZONBAN MÉG TÖBBEKET ÉRINT, MINT AZELŐTT. EZÉRT SZERETNÉNK EZÚTTAL EBBEN A KÉRDÉSBEN IS SEGÍTSÉGET NYÚJTANI OLVASÓINKNAK.

Ha elveszítenénk az állásunkat, az **álláskeresési járadék** lehet számunkra azonnali bevételi forrás. Ennek néhány fontos alapfeltétele van, melynek meg kell felelnünk ahhoz, hogy jogosultak lehessünk az igénylésére:

Álláskeresési járadékra jogosult, az a személy, aki:

- álláskereső és
- álláskeresővé válását megelőző 3 éven belül legalább 360 nap jogosultsági idővel kell rendelkeznie (amibe azonban nem számít bele a fizetés nélküli szabadságnak 30 napot meghaladó ideje, de beszámít az ezalatti összes gyermekgondozási és ápolási időszak)
- az igénylés pillanatában kereső tevékenységet nem folytat (nem áll munkaviszonyban)
- nem folytat vállalkozói tevékenységet
- szeretne munkát vállalni, és önálló álláskereséssel nem tudott elhelyezkedni

Ha a feltételeknek megfelelünk, és így jogosultak lehetünk az álláskeresési járadékra, akkor első lépésként feltétlenül **regisztrálnunk kell online, a Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat** (a köznyelvben „munkaügyi központ") elektronikus felületén, így válunk „regisztrált álláskereső"-vé. Az alábbi linken találják az ügyintézési felületet:

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat - Elektronikus ügyintézés - Bejelentkezés (munka.hu)

Ezen a felületen az alábbi ügyekben tudunk eljárni:

- álláskeresési járadék iránti kérelem benyújtási szándékának jelzése,
- NYES (nyugdíj előtti álláskeresési segély) iránti kérelem benyújtási szándékának jelzése,
- nyilvántartásba vételi kérelem benyújtási szándékának jelzése,
- bejelentés a jogosultság feltételeit érintő lényeges tények és körülmények megváltozásáról,
- jelentkezési kötelezettség teljesítése.

Az álláskeresési járadék **folyósításának időtartama maximum 90 nap** (3 hónap), minimum 36 nap.

Az álláskeresési járadék összege mitől függ?

Attól, hogy az igénylő hány napot dolgozott (munkaviszonyban) az igénylést megelőzően.
A járadék összegét a munka elvesztését megelőző négy teljes naptári negyedévben befizetett munkaerő-piaci járulék alap havi átlaga alapján számolják ki.

A járadék összege a teljes folyósítási idő alatt a járulékalap 60%-a, mely nem lehet magasabb a jogosultság kezdő napján hatályos kötelező minimálbér napi összegénél. Ha a járadék számításánál figyelembe vett összeg nem éri el a minimálbért, akkor a járadék számításának alapja az imént leírtak szerint számított összeg 60%-a, tehát, felhúzzák erre a szintre.

Költségtérítés

Nem sokak által ismert lehetőség, a költségtérítés, melyet az 1991. évi IV. tv. 32.§-a tartalmaz: **az álláskereső részére járó álláskeresési járadék, álláskeresési segély megállapításával, valamint munkahelykereséssel kapcsolatos** (ide értve a lakóhelyről az állami foglalkoztatási szervhez történő oda- és visszautazást, valamint az állami foglalkoztatási szerv által kezdeményezett foglalkozás-egészségügyi szakvélemény beszerzéséhez szükséges utazást is), **a tömegközlekedési eszköz igénybevételével felmerült, indokolt helyközi utazási költségek megtérítéséről.**

Az álláskereséssel kapcsolatos témában, a foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról szóló 1991. évi IV. törvény az irányadó. **2013. január 1-től a tv. lehetőséget biztosít az elektronikus levélben (e-mailben) történő kapcsolattartásra**, így az álláskeresési járadék iránti kérelem benyújtásánál is, ha az ügyfél írásbeli nyilatkozatot tesz, s egyúttal megadja a kapcsolattartáshoz szükséges e-mail címet.

További lehetőség, a **rendkívüli szociális segély igénylésének lehetősége:**

Közismert tény, hogy a helyi önkormányzatok, saját hatáskörükben számos támogatásfajtával segíthetik a területükön állandó lakcímmel rendelkező lakosokat.
Ezeket az önkormányzatok nem kötelesek folyósítani, de mindenképp maguk dönthetnek arról, hogy a szociálisan rászoruló családoknak méltányossági alapon nyújtanak-e (milyen gyakorisággal és/vagy mértékben) **települési szociális támogatást.**
Tehát, ha a család nehéz anyagi helyzetbe került, érdemes felvenni a kapcsolatot a helyi önkormányzat szociális osztályával, s tájékozódni (a helyi önkormányzat honlapján, vagy kifüggesztésen), milyen lehetőségeik vannak.

Utószó

Az állás elveszítése nagyon komoly pszichés terhet is jelent az elszenvedő és közeli hozzátartozói számára is, az anyagi nehézségek mellett. Ezért érdemes mindenképp olyan támogató családi-, baráti közeg segítségével feldolgozni ezt a helyzetet, amely egyben a továbblépés útját is megmutathatja. A biztató szó, a segíteni akarás legalább olyan fontos, mint a konkrét tanács vagy anyagi segítség.
Ha netán ilyen helyzetben találjuk magunkat, ne forduljunk magunkba, hanem **folyamodjunk segítségért** a környezetünkben lévőkhöz, **s a megoldás ott lesz!**

DR. TÓTH BRIGITTA

Gyakran ismételt kérdések és válaszok

MORVAYNÉ BAJAI ZSUZSANNA

Meddig folyósítják az álláskeresési járadékot?

10 nap jogosultsági idő 1 nap járadékra jogosít fel.

Mikor szűnik meg az álláskeresési járadékra való jogosultságunk?

- ha nappali tagozaton kezdünk tanulni,
- ha rendszeres támogatással járó képzést kezdünk el,
- ha gyermekgondozási ellátásra vagy nyugellátásra leszünk jogosultak,
- ha letelik a fentiek szerint megállapított folyósítási idő.

Milyen esetben szünetel a járadék folyósítása?

- Ha gyermekgondozási vagy örökbefogadási ellátásra válunk jogosulttá
- közfoglalkoztatás alatt
- legfeljebb 120 napig tartó, bejelentett ún. alkalmi foglalkoztatás alatt

Mi történik akkor, ha a felajánlott munkát nem fogadom el?

A regisztrált álláskereső az álláskeresési járadékot elveszíti, ha a felajánlott ún. megfelelő munkát nem fogadja el.

Mit értünk megfelelő munka alatt?

A felajánlott munka akkor számít megfelelőnek,

- ha az álláskereső az egészségi állapota alapján a munka elvégzésére alkalmas,
- ha a lakóhely és a munkahely közötti napi utazási idő tömegközlekedéssel vagy munkáltatói szállítással odavissza összesen nem haladja meg a 3 órát, 10 éven alul gyermeket nevelő nő vagy egyedül nevelő apa, valamint megváltozott munkaképességű álláskereső esetében nem haladja meg a 2 órát,
- ha a foglalkoztatás munkaviszonyban történik és
- a várható kereset meghaladja az álláskeresési járadék összegét, ill. amennyiben az álláskeresési járadék alacsonyabb a minimálbérnél, akkor a várható kereset legalább a minimálbér összegét eléri.

Mikor szerezhetünk jogosultságot a nyugdíj előtti álláskeresési segélyre?

- ha a ránk irányadó öregségi nyugdíjkorhatárnál legfeljebb 5 évvel vagyunk fiatalabbak és
- már rendelkezünk az öregségi nyugdíjhoz előírt minimális szolgálati idővel,
- emellett nem kapunk semmiféle korhatár előtti ellátást,
- legalább 45 napig kaptunk álláskeresési járadékot és
- az álláskeresési járadék folyósíthatóságának idejét már kimerítettük

Mikor szűnik meg a jogosultságunk a nyugdíj előtti álláskeresési segélyre?

Megszűnik, ha bármiféle – pl. egészségkárosodásunkkal összefüggő – ellátásra jogosultak leszünk.

Mekkora a nyugdíj előtti álláskeresési segély összege?

A nyugdíj előtti álláskeresési segély összege legfeljebb a minimálbér 40%-a.

Honnan tudok még tájékozódni a lehetőségeimről, amennyiben elveszítettem az állásomat?

Mindenképpen érdemes letöltenünk magunknak az njt.hu-ról – első módszer: – a Közismert jogszabályok rovatból az F betűre kattintva a hatályos Flt-t, vagy – másik módszer: – a honlap keresőjébe beírva az 1991. évi IV. törvény a foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról című jogszabály évszámát, sorszámát, kiválasztva a típusát (törvény). E törvényben számos olyan részletkérdés vonatkozhat ránk, amelyeket általános tájékoztatóban nem tárgyalhattunk, ill. a későbbiekben ránk vonatkozó változások is keletkezhetnek.

MORVAYNÉ BAJAI ZSUZSANNA

Hozzátáplálás

TÉMÁNK A KIZÁRÓLAG ANYATEJES/ÉS/VAGY TÁRSZERREL TÁPLÁLT CSECSEMŐK MEGISMERTETÉSE ÉS TÁPLÁLÁSA MÁS, TÖBBNYIRE SZILÁRD ÉTELEKKEL.
A HOZZÁTÁPLÁLÁS SZAKMAI JAVASLATOK SZERINT ELKEZDHETŐ A GYERMEK 5 HÓNAPOS KORÁTÓL, ÉS EL IS KELL KEZDENI A BETÖLTÖTT 6 HÓNAPOS KOR VÉGÉIG. EZ AZT JELENTI, HOGY A 6 HÓNAPOS KORIG TARTÓ KIZÁRÓLAGOS SZOPTATÁST KÖVETŐEN IS VAN EGY HÓNAP A KEZDÉSRE.

A jelenlegi szakmai ajánlások, tudományos vizsgálatok alapján a táplálékallergének bevezetése ajánlott a gyermek 12 hónapos koráig, így kisebb az esély az allergiák későbbi kialakulásának.

Nagyon fontos, hogy a hozzátáplálás nem leszoktatás. Azaz a csecsemő életében ez egy új lehetőség, de emellett a szoptatás/tápszer megmarad.

Szerencsére, mindez nem szigorú rendszer, inkább az adott csecsemő fejlettségének, készségeinek és szükségleteinek megfelelően adott kiegészítő táplálás.
A csecsemők akkor érettek a hozzátáplálásra, ha érdeklődőek, kis támasztékkal ülnek (110-120 fokban, pihenő székben), hiszen ilyenkor csökken a félrenyelés veszélye, és ha a kezüket, játékukat a szájukhoz emelik, ha kanállal közelítünk a csecsemő felé, nyitja a száját.

Néhány szabály:

Lehetőleg nyugodt, békés hangulatban kínáljuk a gyermeket, fogadjuk el, ha ízlelget, ha sokáig forgatja az új állagot a szájában. Sőt, azt is, ha kiköpi. Elvégre ilyet eddig még nem kóstolt.

Az első falatok tényleg falatok, 1-3 kiskanálnyi legyen, majd naponta emelhetjük az adagot, a teljes adagot 3-5-7 nap után érhetjük el.
Egy-egy új ételt 4 napon keresztül kínáljunk, ami azt jelenti, hogy az addig már bevezetett ételek mellé egy új kerülhet. A cél, hogy kiderüljön az esetleges érzékenység.

Változatos ízeket kínáljunk, azaz az édes ízek mellett a fanyar, esetleg kesernyés ízhatású zöldségek is kerüljenek sorra (pl. brokkoli, spárga, avokádó stb.). A későbbi ízpreferenciák kialakulása szempontjából ez fontos. Sok esetben akár 8 alkalommal is meg kell kínálni a babát, mire elfogadja az új ízvilágot.

AZ AJÁNLOTT SORREND:

- 1. Gyümölcsök
- 2. Zöldség/gyümölcspürék
- 3. Komplettált zöldség/gyümölcspürék

1. Gyümölcsök

Az első növényi táplálék, amit a baba natúr, természetes módon kap. Legtöbbször 6 hónapos kor után.
Az ajánlott sorrend, a teljesség igénye nélkül.

- 1. Alma, őszibarack, puha körte, meggy, banán.
- 2. Szilva, nektarin, cseresznye, mangó.
- 3. Narancs, mandarin, grapefruit, avokádó.
- 4. Szőlő, sárgadinnye, görögdinnye.
- 5. Ribizli, málna, eper, szeder.

A gyümölcsöt leginkább püré formában adjuk.
A pürét a nyers, megmosott alma, esetleg körte vagy őszibarack szolgáltatja.
Hámozva, lehet pépesítőben is készíteni, de én mégis ajánlom a hagyományos almareszelőt, ami kis adaghoz, keksz reszeléshez is nagyon jó lehet. Érdemes tenni vele egy próbát. Szintén jó lehet a fokhagymanyomó, tökéletes lehet kis adag banán, barack stb. elkészítéséhez.

Tudnunk kell, hogy a gyümölcs nagyon fontos, de tápanyagtartalom szempontjából nem számít teljes értékűnek (nem tartalmaz fehérjét). Ez azt jelenti, hogy a baba szempontjából pl. egy alma és fél háztartási keksz nem főétkezés.
A gyümölcspüréhez érdemes adni főtt búzadarát is (1 teáskanálnyit), ha a glutént azzal vezetjük be.

2. Zöldségek

Könnyen beszerezhető, egészséges, egyszerű növények, legjobb, ha helyben termesztett, idényzöldség kerül az asztalra. Ha nem tudjuk nyersen beszerezni, a mélyhűtött zöldség is megfelelő:

- sárgarépa, burgonya, alma, sütőtök, édesburgonya az első időben,
- zöldbab, főzőtök, cukkini, brokkoli később,
- spenót, sóska, mángold nagyon jó választás, de csak hetente legfeljebb 2x!

Püré készítés: forró vízbe tesszük a feldarabolt zöldséget, amikor félig kész, hozzáadunk egy kisebb burgonyát. Leszűrjük, pépesítjük méz sűrűségűre. Utólag adhatunk hozzá hidegen sajtolt olajat. Ha túl sűrű, főzővízzel hígíthatjuk.

Komplettált zöldség-/gyümölcspürék (6 hónap felett)

A növényi fehérjéket kiegészítjük állati eredetűekkel, ezáltal teljes értékű ételt kapunk. Állati eredetű fehérje az első időben mindenképpen hús.

Fontos tudni, hogy manapság igen fokozottan ellenőrzik az állattartást, a forgalomba hozható húsokat, így akkor sem kell aggódnunk, ha csak nagyobb bevásárlóközpontból, szupermarketből tudunk

vásárolni. Természetesen, az is nagyon jó, ha házi, tanyasi csirkét tudunk venni vagy ismerjük a hentest és megbízunk benne.

- csirke vagy pulyka mellhús a legjobb az első időkben,
- párolva vagy főzve készítjük el, aztán pépesítjük/daráljuk,
- egy adag: 200 ml főzelék+35 g hús (azaz kompótos tálkányi főzelék, 7 teáskanál húspüré) – ez babáknál teljesen komplett étel
- 8 -10 hónap között jöhet a borjú, bárány, nyúl, hal, ha szereti a család,
- 10 hó után savanyított tejtermék is lehet: túró, reszelt sajt. Az arány ugyanolyan.

Fontos a sok ismeret, de arra is buzdítok, hogy hallgassunk az ösztöneinkre és a gyerekorvosunkra, védőnőnkre, hiszen a babák fejlődése rendkívül tág határok között mozog – itt is az a jó, ha az anya és a csecsemő egymásra hangolódik.

Sok érdekes, új tapasztalattal leszünk gazdagabbak az új ízek, ételek bevezetése során, amikor a táplálást felváltja a közös étkezés, az együtt evés öröme, a családi asztal meghitt közege.

TÓTH GYÖRGYNÉ

Közgyűlési beszámoló

A NOE az éves közgyűlését 2021. szeptember 18-án tartotta meg a budapesti Szent Margit Gimnáziumban.
A 2020-as év mindannyiunk számára egy nehézségekkel teli időszak volt, azonban sokan még ebben a nehéz helyzetben sem feledkeztek meg a nagycsaládokról és munkájukkal, adományukkal igyekeztek megkönnyíteni számukra ezt a pandémiás évet. Hagyományunkhoz híven, idén is díjaztuk az Egyesületünkért dolgozó és adományozó személyeket, cégeket.

A NOE elnöksége által 2015-ben alapított HŰSÉG-DÍJ tükrözi a díjazott személynek az Egyesülethez és a közösséghez való hűségét.
2021. évben NOE HŰSÉG-DÍJban részesültek: Csiky Zoltánné, Kovács János.

A NOE-DÍJ a legmagasabb elismerés, melyet az Egyesületünkért végzett sok éves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományozunk. **Egyesületünk elnöksége úgy döntött, hogy a beérkezett javaslatok alapján NOE-díjban részesíti a következőket:** Bartosné Bakács Dalma, Benedek Szilvia, Csékeyné Bálint Márta, Csonka Tiborné Kati, Dr. Csányi Márta, Dr. Kutassy Jenő, Fekete László, Horváth Hajnalka, Kucsera Tamás Gergely, Tímárné Csák Tímea, Török Krisztina.

A nagycsaládosokat anyagilag kiemelten támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül a NOE Választmánya 1997 februárjában BÖLCSŐ-DÍJAT alapított. Az Arany bölcső fokozat 1.000.000 Ft fölötti támogatásért adományozunk.
A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2020. évi Aranybölcsős támogatói: Auchan Magyarország Kft., Bonbonetti Kereskedelmi Kft., Givaudan Hungary Kft., Henkel Magyarország Kft., Holnap Kiadó, Inter-Computer-Informatika Kft., Kunszentmártoni „Szent Márton" Társulat, Magyar Napló, MAVIR Zrt., Mészáros Csoport, Orpheusz Kiadó, Telenor Magyarország Zrt., TritonLife csoport, MedAlliance Holding Zrt., Tudást és Felemelkedést Alapítvány, Vitaplus Kft.

Ezüst bölcső fokozat 501.000 – 1.000.000 Ft közötti támogatásért adományozunk. **A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2020. évi Ezüstbölcsős támogatói:** Bioextra Zrt., Buzogány Dezső, Debreceni Campus Nonprofit Közhasznú Kft., Magyar Termék Nonprofit Kft., MARCSI-KER Kft., Nett Front Kft., Ruditransport Kft., Volosinovszki Éva.

Bronz bölcső fokozatot 50.00-500.000 Ft közötti támogatásért adományozunk. **A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2020. évi Bronzbölcsős támogatói:** Behari Pékség, Civilút Alapítvány, Duna-Tisza közi Népművészeti Egyesület, Gödölle, Kékes, Mészáros & Szabó Szabadalmi és Védjegy Iroda, Emlékpark Pákozd Nemzeti Emlékhely, Kaszap Zoltán, Szabó, Kocsis és Hunya Ügyvédi Iroda.

Elismerő Oklevélben részesülnek azok, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.
A Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2020-ban Elismerő Oklevéllel köszöni meg a következők áldozatos munkáját: Ángyánné Szlávik Mária, Baráth Szabó Ilona és Baráth Sándor, Beke Margit, Beles Mihályné Zsuzsi, Béres Eszter és Nagy Szilárd, Boross Károly, Csukárdi Szilvi, Demjén-Kléber Eszter, Dr. Szente József, Erdélyi Julianna, Farkas Albertné Erzsike, Fogarasi Béláné Erzsébet, Főegyházmegyei Karitász Központ, Góré Lívia, Hazir István Károlyné Zsuzsanna, Héjja Jánosné Györgyike, Horváth Gergely és Derkovits Emese, Ignáczné Czirják Viktória, Jankó Ildikó és Jankó Zsolt, Kaskötőné Francel Mária, Kecskeméti Zoltánné Icu, Kiss Balázs, Kúti Zoltán, Lovasné Zsuzsa és Lovas Peti, Lovas Zsolt, Madarászné Czirják Krisztina, Marton Lászlóné Marika és Marton László, Nagycsaládosok „Szivárvány" Egyesülete Balatonfüred, Papp Ágnes, Paulusz Nikolett, Petróné Nyíri Zsuzsanna, Rába Mónika, Rákóczi Ferenc, Sin Réka, Spergerné Kajtár Viktória, Sterczer Lívia, Szakács Ilona, Török Valéria.

FORGÁCS LAURA

BÚCSÚZUNK

Régi, hűséges tagunktól kell búcsúznunk: elhunyt **Szilágyiné Kerekes Margit**, az Add a kezed Püspökladányi Nagycsaládosok Egyesületének alapító elnöke, hosszú időn át vezetője, a NOE Felső-Tiszai Régiójának sok éven át titkára. Margit harcos egyéniség volt, mindig szem előtt tartotta a NOE hosszú távú érdekeit, és kiállt mellettük. Egyesületünk nehezebb időszakaiban sokat köszönhettünk következetes kiállásának. Sokat tett a szűkebb és tágabb környékük családjaiért. A püspökladányi egyesület életét példamutatóan alakította, a nehezebb feladatokra (szakszerű könyvelés, pályázatok írása) hozzáértő emberek segítségét igénybe véve. A határon túli magyar családszervezetekkel való kapcsolattartás egyik úttörője volt. Sokak elismerését vívta ki azzal, hogy felnőtt fejjel, a nagyobb gyerekeivel egy időben ő is elvégezte a középiskolát. Férje halála után súlyos betegen éveken át kormányozta családját, öt gyerekét.

Isten Veled, Margit, szeretettel és köszönettel gondolunk Rád, nem felejtünk el!

MÁRKI LÁSZLÓ

Születésnap Orosházán

Megalakulásának 30. évét töltötte be idén az orosházi egyesület. Ebből az alkalomból két rendezvényt terveztünk, melyből az egyik a július 31-i családi nap volt.

Nagy izgalommal készültünk rá, hiszen a közös ünneplésre nem csak a helyi, hanem a régiós egyesületek családjait is vendégül láttuk.

Az érkezőket programok széles választéka várta. A színpadon táncos, énekes műsorok váltották egymást, volt bábszínház és közös torna is.

Kicsi-nagy talált magának elfoglaltságot a kézműves asztaloknál, népi játékok kipróbálásában. A családok vetélkedőn vettek részt, de kipróbálhatták az optikai lövészetet, íjászatot, lovaglást is.

A mozogni vágyókat ugrálóvár, trambulin, pingpong és foci várta.

A tűzoltó- és rendőrautó igazán népszerű színfolt volt a kíváncsi gyerkőcök számára.

A finom ebéd után megérkezett a 600 szeletes torta, amit, persze, közösen fogyasztottunk el.

Rendezvényünkön köszönthettük Kardosné Gyurkó Katalin elnök asszonyt, aki kedves és megható szavakkal gratulált az évfordulónkhoz.

Városunk polgármestere – aki egyesületünk egyik alapító tagja is – beszédében visszaemlékezett a kezdetekre és méltatta az eltelt idő alatt végzett tevékenységünket.

Nagyon örültem, hogy ezen a napon régiós és titkársági kolléganőim közül többen is velünk voltak.

A nagy meleg ellenére mindenki nagyon jól érezte magát. Látva a kisebb csoportokban beszélgető felnőtteket, az önfeledten szaladgáló gyermekeket, úgy gondolom, sikerült megvalósítanunk, amit elképzeltem a szervezés során: jó hangulatú, családias, összetartozást erősítő családi napot tudhatunk magunk mögött.

BENEDEK SZILVIA

A FENNTARTHATÓSÁG BÖLCSŐJE A CSALÁD

X. Európai Nagycsaládos Konferencia

A fenntarthatóság bölcsője a család

Beszámoló a X. Európai

Ez volt a mottója a X. Európai Nagycsaládos Konferenciának. A rendezvény most is igazán gyönyörű helyen volt, Keszthelyen, a Balaton északi csücskében. A július 9-11. között, péntektől vasárnapig tartó konferencián férjemmel, 5 gyermekünkkel és anyósommal vettünk részt. Mi már kedden leutaztunk a Balatonra és pár napot fürdésre és a környék felderítésére szántuk. A konferenciára már a nulladik napon regisztráltunk és rengeteg információval távoztunk a kollégiumból. Aznap délután igénybe is vettük a kedvezményes strandbelépőt és a városi strandon hűsöltünk pár órát. Már nagyon izgatottan vártuk a péntek reggelt!

A Festetics kastélynál gyülekeztünk, majd élőzene kíséretében felvonultunk a Balaton Színházhoz. Nagy örömünkre szolgált, hogy egyesületünknek már saját zászlója is van, így könnyen megtaláltuk az egyesületünkből a konferencián résztvevő többi családot is,.
A Balaton Színháznál egy római katolikus plébános, valamint egy református lelkész is megáldotta a konferenciát és a résztvevőket, majd

közösen bevonultunk a színházba. Nagy örömemre szolgált, hogy a szervezők gondoltak arra is, hogy fiatalokat is bevonjanak a konferencia körüli teendőkbe. A konferencia ideje alatt kérés nélkül mindig odajött egy-egy fiatal segítő és felsegítette a babakocsit a lépcsőn. Bármi kérdésem támadt, igyekeztek a lehető legjobb tudásuk szerint válaszolni. Ezúton is nagyon köszönöm, hogy erre is figyelmet fordítottak!
A gyerekeket már a délelőtt folyamán izgalmasabbnál izgalmasabb programok várták, így mi, felnőttek nyugodtan meg tudtuk hallgatni az előadásokat! Számomra nagyon hasznos, tanulságos előadásokat hallgathattam meg! A babakocsinak is tudtak helyet biztosítani, még külön széket is kaptunk hozzá, hogy ne kelljen végig állni. Az előadások végeztével átsétáltunk a Majortörténeti Múzeum udvarába, ahol megebédeltünk. Ebéd után is még rengeteg foglalkozás és program várta a kicsiket és nagyokat! A lányaim legelőször a

Nagycsaládos Konferenciáról

mézeskalácsfestést szerették volna kipróbálni. Egy nagyon kedves hölgy várt bennünket, miután meghallgattuk az utasításokat, elkezdhettünk alkotni. Én is varázsoltam színescukros madarakat, szezámmagos szíveket és öröm volt nézni, ahogy a lányok szabadjára engedik a fantáziájukat és szebbnél szebb lovacskákat és virágokat díszítenek. Miután elkészültek, a műveket hagytuk megszáradni, majd elvittük apának megmutatni. Ezután kipróbáltuk a textilfilc használatát. Kaptunk egy kis vászon szatyrot, amire lehetett varrni vagy színezni. Itt már Arendelle elevenedett meg a lányok szeme előtt, és Elza varázserejét magukra öltve küzdöttek a gonosz szellemekkel. Mesés szatyrokkal lettünk gazdagabbak! Végül pedig a két nagy lánnyal a kosárfonást is kipróbáltuk. Fontunk három madáretetőt, melyet a lányok azóta is büszkén mutogatnak mindenkinek. A két kicsi a kosárfonás alatt a szomszéd asztalnál fekete kartonpapírra nagyon vékony ecsettel festett.

Büszkén mutatták meg ők is az alkotásokat!

Végül egy bábelőadást néztünk meg közösen, majd visszamentünk a szállásra. A gyerekeket rábíztuk a nagymamára, mivel péntek este lehetőségünk nyílt a Festetics-kastély megtekintésére. Az este igazán pompás hangversennyel indult, ezután következett korhű ruhában a tárlatvezetés, végezetül fényjátékot tekinthettünk meg a kastély kertjében. Igazán tartalmas, élménydús napunk volt!

Szombaton reggel folytatódtak az előadások. A gyerekeknek délelőtt is volt foglalkozás, így nyugodtan tudtunk az előadásra figyelni. A konferencia záró gondolatait követően újra a Majortörténeti Múzeum kertjébe sétáltunk át ebédelni. Ebéd után megint színes programok vártak. Mi most is a mézeskalács-kuckóban kötöttünk ki. A lányok alig várták, hogy újra díszíthessenek. Miután újabb alkotások születtek, átmentünk varrni. Közben átvettük a NOE által minden résztvevőnek összekészített ajándékcsomagot, melyben Kajlás képeskönyv, kifestő, ökozacskó, legyező, kulcstartó, pendrive, tusfürdő és naptej volt, igen örültünk az ajándékoknak.

Megbeszéltük a gyerekekkel, hogy még egy utolsót fürdünk a Balatonban, mivel másnap indulunk haza. Így igénybe véve a nagycsaládoknak járó kedvezményt a Libás strandra mentünk le. Ez a strand is nagyon tetszett a gyerekeknek. Volt egy nagy játszótér, homokos part, finom lángos. Nagyon kellemes délutánt töltöttünk el itt. Legnagyobb szerencsémre szombat este Keszthelyen koncertezett az egyik kedvenc magyar énekesnőm, Rúzsa Magdolna. Miután a gyerekeket újra rábíztuk a nagymamára, a férjemmel kettesben elmentünk a koncertre. Igazán fantasztikus élmény volt végre élőben látni és hallgatni őt. Méltó befejezése volt egy nagyszerű napnak.

Vasárnap egyesületünk elnöke közös ebédre hívott minket. Igazán nagyszerű helyet talált számunkra, mivel az étterem mellett volt egy kis vadaspark és játszótér is. Így a gyerekeknek volt hol játszaniuk, míg mi a finom és kiadós fogások mellett átbeszéltük a konferencián hallottakat. Köszönjük szépen az ebédet! Köszönjük szépen a lehetőséget, hogy részt vehettünk ezen a konferencián! Legközelebb is szívesen csatlakozunk!

SZABÓ DOROTTYA

Idén újra önfeledten nyaralhattak a családok

Ebben az évben is három hónapon keresztül nyaralhattak NOE-s családok a Mészáros Csoport segítségével. A sokszoros túljelentkezés bizonyítja, hogy nagy volt az érdeklődés a pihenés lehetőségére. Több szempontot figyelembe véve választottuk ki az utazó családokat, de most is nehézséget okozott a döntés, hiszen legszívesebben mindenkit elengedtünk volna....
A nyaralás helyszíne ezúttal Gyula, Balatonfüred és Révfülöp volt. Három régióvezető június 2-a és szeptember 15-e között napi szinten telefonált, egyeztetett, adatokat kért be és táblázatot töltött ki, kapcsolatot tartva a családokkal és a nyaralások helyszíneivel is. Összesen 177 családból 1.039 főnek tudtunk örömökkel és élményekkel teli napokat szerezni.
Bár sok munka és szervezés van mögöttünk, mégis rengeteg felemelő pillanatban lehetett részünk, és a nyaralásból hazatért tagcsaládjainktól kapott hálás leveleket olvasva ismét nyugtázhattuk, hogy rendkívül szép célért dolgoztunk.

BENEDEK SZILVIA, VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA, BUDAI ANGELIKA

„Nagyon jól sikerült a balatonfüredi nyaralásunk, jól éreztük magunkat. A szolgáltatásokkal teljes mértékben elégedettek voltunk. Az étel mindig finom és bőséges volt, a személyzet pedig segítőkész. Semmilyen rossz tapasztalatunk nincs. Bármikor szívesen visszamennénk ugyanerre a helyre.
Nagyon köszönjük a lehetőséget."
BODNÁRNÉ VINCZE ÉVA

„Hatalmas élmény volt a nyaralás! Balatonfüreden a kempingben egy vendégházban voltunk elszállásolva. Hangulatos, tiszta, két szoba plusz nappalis ház, tv-vel, hűtővel, szépen berendezve. Maga a kemping hatalmas területen terül el, parkos, rengeteg fával, többféle szállásleheteséggel, játszóterekkel, ingyenes csúszdahasználattal. Gyönyörű hely! Kaptunk regelit és háromfogásos vacsorát. Mindig nagyon finom volt – a szakács a Balaton egyik legjobb szakácsa, az biztos! A felszolgálók kedvesek voltak, barátságosak, mosolygósak! Az étterem közvetlenül a Balaton partján van, az ember falatozás közben gyönyörködhet a tájban, vízben, sirályokban. Mi kifogtuk a jó időt is, nem lehet okunk panaszra. Sétáltunk a kikötőben, a Tagore sétányon, kirándultunk Tihanyba, ahonnan hajóval jöttünk vissza, elmentünk az élményfürdőbe is. A gyerekek kajakoztak, minigolfoztak. Így pillanatok alatt elröppent a nyaralás, ami felejthetetlen volt!
Köszönjük a lehetőséget, a felajánlást, a remek szállást, finom ételeket! Szép nyarat mindenkinek!"
HUSZÁR CSALÁD

Felejthetetlen hétvégék Zánkán

„Zánka idén immár megújult, szebb és modernebb, a mai kornak megfelelő külsővel fogadta – táborozási lehetőségei mellett – családi hétvégéin is a gyerekeket. A Nagycsaládosok Országos Egyesülete közreműködésével egész családok, a szülőkkel, gyermekekkel nagyszülőkkel és dédszülőkkel együtt – összesen 2470 tagunk – kapott lehetőséget kikapcsolódásra péntek délutántól vasárnapig a Zánkai üdülőfaluban, nyolc hétvégén, júniustól egészen szeptember végéig. E hétvégéken könnyűzenei előadások, népzenei formációk, látványszínház, kézműves foglalkozások, fotófalak, táblás játékok, vetélkedők, csocsóasztal, asbztalitenisz, relaxációs, valamint több egyéb program segítette a kikapcsolódást, így is erősítve a generációk közötti szoros kötődést. Reméljük, Egyesületünk a továbbiakban is kap majd lehetőséget Erzsébet táborozásra, és minél több tagcsaládunk lehet részese az önfeledt kikapcsolódásnak. ”

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

„Egy felejthetetlen hétvége Zánkán. Szeptember elején volt alkalmunk a Balatonon tölteni egy mesés hétvégét a családdal. A megérkezésünk után hamar a parton találtuk magunkat, ahol a látvány leírhatatlan élményt nyújtott, amit a következő napon a sétahajókázás fokozott. A délutáni csendes pihenő után pedig igazi forgatagba kerültünk, hiszen rengeteg játékelem vett minket körül, amik közül a tekballnál töltöttünk rengeteg időt, majd az esti órákban mozival zártuk a hétvégi mókát.”

CZELLÁR ZSUZSÁNNA ÉS CSALÁDJA

„Kedves Nagycsaládosok Országos Egyesülete!
Szeretném megköszönni a lehetőséget, hogy részt vehettünk az Erzsébet tábori programokon. A környezet és a Balaton csodálatos. Sokat sétáltunk, játszottunk, barátságok kötődtek. Külön köszönet azért, hogy mint szülő válláról lekerülhetett a „mit főzzek” napi gondja. Bőséges és változatos étkezésben volt részünk. A szervezés szuper volt, a szálláshelyünk tiszta és szép. Szeretnénk megköszönni mindenkinek a munkáját, aki részt vett ebben, és reméljük, a ti nyaratok is ilyen szép volt.”
Ölelést küld a Földesi család; BOLDOGNÉ JUHOS MÓNIKA, FÖLDESI SÁNDOR, FÖLDESI SZAMÓCA, BOLDOG RÓBERT, BOLDOG MÁRKÓ

„Férjemmel és négy gyermekünkkel csodás három napot töltöttünk szeptember első hétvégéjén Zánkán. Köszönjük a lehetőséget! Külön öröm volt, hogy sikerült ugyanabban az időpontban menni, amikor a testvéremék is mentek, így ez családi nyaralás is volt egyben.
Remekül megújult a tábor, élveztük a szobákban, az étkezőben, a közösségi helyeken és az udvaron elvégzett újítások adta élményeket. Nagyon tetszett, hogy a büfében nemcsak ajándék fagyit kaptunk, hanem választhattunk az ajándékkuponos chipsek és üdítők széles választékából is. Glutén- és laktózmentes diétásunk is van, de ők sem voltak megrövidítve a bőséges étkezések során. Bár fürödni már nem tudtunk, így is tartalmasan telt el a hétvégénk, feltöltődve jöttünk haza. Köszönjük szépen még egyszer a NOE és a magyar kormány ajándékát.”

KIRÁLYNÉ FICSOR LILLA

„Köszönjük, hogy a NOE jóvoltából Zánkán tölthettünk egy feledhetetlen és mozgalmas hétvégét! A változatos programok közül nekünk a hajókirándulás tetszett a legjobban, de élveztük az arcfestést, az óriás társast, a haditechnikai parkot és, természetesen, a jó időt, a Balatont is. Külön köszönjük, hogy a kérésünkre a gluténmentes étkezést is biztosították. Szuper volt, remélem jövőre újra visszatérhetünk!”

Vízi vándortábor

FIATALJAINK IDÉN IS RÉSZT VETTEK A MAGYAR KAJAK-KENU SZÖVETSÉG ÁLTAL SZERVEZETT VÍZIVÁNDOR TÁBORBAN. IGYEKSZÜNK ÉVRŐL-ÉVRE ÚJ HELYSZÍNEKRE ELJUTTATNI A TÁBOROZÓKAT, ÍGY ESETT, HOGY AZ IDEI ÉVBEN, AZ AUGUSZTUS 4-10. KÖZÖTT MEGVALÓSULÓ TÁBORBAN A SZIGETKÖZ CSODÁLATOSAN GAZDAG ÉLŐVILÁGÁVAL ISMERKEDHETTEK MEG A RÉSZTVEVŐK. A VÍZIVÁNDOR TÁBOROK NEM TITKOLT CÉLJA A TERMÉSZETJÁRÁS ÉS A SPORT ÚTJÁN A HAZAI VÍZTERÜLETEK MEGISMERÉSE, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA VALÓ NEVELÉS MELLETT A TERMÉSZETI ÉRTÉKEK TISZTELETE ÉS MEGÓVÁSA ÚTJÁN A KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLÉLET KIALAKÍTÁSA IS. TERMÉSZETESEN MINDEZT A LEHETŐ LEGÉLVEZETESEBB ÉS LEGLAZÁBB MÓDON TESZIK A TÁBOROK VEZETŐI. DE HOGY TÉNYLEGESEN MENNYIRE NAGYSZERŰ ÉLMÉNY RÉSZT VENNI EGY VÍZIVÁNDOR TÁBORBAN, ARRÓL MESÉLJENEK INKÁBB A POLGÁRI LÁNYOK.

FORGÁCS LAURA

A vízivándor táborban sok szép élménnyel gazdagodtunk, új barátokra tettünk szert és megismerkedtünk a gyönyörü Szigetköz általunk eddig nem ismert részeivel is. Kétnaponként váltottunk táborhelyet, nekünk a legutolsó, az ásványrárói kemping tetszett a legjobban.

Az első nap kicsit nehezen indult, borongós volt az idő, s nem ismertünk senkit a csapatból. A dunaszigeti kempingben volt a találkozó kora délután, s a sátorhelyek elfoglalása után megnéztük a tábor területén legelő kecskéket, beszélgettünk, ismerkedtünk egymással, sőt a bátrabbak fürödtek is egyet a hideg idő ellenére.

Másnap sajnos még hü.vősebb lett az idő, az eső is esett, így nem tudtunk vízre szállni. Így hát a táborvezetőkkel átbuszoztunk a közeli városba, Mosonmagyaróvárra, a Thermál fürdőbe. Ez nagyon jó ötletnek bizonyult, mindannyian örültünk a forró termálvíznek. Este, visszaérve a táborba, egy jó vacsora után, kártyáztunk, beszélgettünk, zenéket hallgattunk. Keveset aludtunk, de már egy sokkal szebb, napsütéses reggelre ébredtünk. Reggeli után összepakoltuk a cuccainkat, melyet autóval vittek át a következő táborhelyre, mi pedig kenukkal vízre szálltunk, s jóóóó sokat evezve, közben megismerkedve a Szigetköz ezen szakaszának élővilágával, fáradtan ugyan, de töretlen jókedvvel megérkeztünk a következő állomáshelyünkre, a kisbodaki kempingbe. Itt az idő és a szállás is jobb volt, az ebédet magunk készítettük el, a fiúk gulyáslevest főztek, a lányok palacsintát sütöttek. Nagyon finom volt, minden elfogyott. A lustábbak persze inkább röplabdáztak. Este a helyi falunapon vettünk részt, hajnalig roptuk a táncot, nagyon jól éreztük magunkat. Érthetően nehezen ébredtünk másnap, de nem volt mese, ismét vízre kellett szállnunk, s jóóóó hosszú evezést követően megérkeztünk utolsó állomáshelyünkre, az ásványrárói kempingbe. Mi ezt a táborhelyet szerettük meg a leginkább, jó elrendezése, felszereltsége miatt. A kevésbé fáradtak még fürödtek egyet délután, majd nagy csocsócsatákat és kártyacsatákat vívtunk, s hajnalig beszélgettünk, zenét hallgattunk. A szúnyogok ekkor már nem kíméltek bennünket, egyre nagyobb számban jelentek meg a táborhelyen, s a szúnyogriasztó állományunk, s krémünk is egyre fogyott. Másnap egy utolsót eveztünk, ekkor a szokásos kenu mellett, néhányan a kajakot is kipróbálták, jó pár borulás után ugyan, de hozzászoktak a kajak kezeléséhez is. Délután megint röplabdáztunk, illetve néhányan csocsóztak. Aznap este is hajnalig kártyáztunk beszélgettünk. Keveset aludtunk. Másnap délelőtt, legnagyobb bánatukra, eljött a búcsú ideje. Megbeszéltük, hogy jövőre is talizunk, addig is messengeren tartjuk egymással a kapcsolatot.

POLGÁRI KAROLINA,
POLGÁRI DANIELLA,
POLGÁRI ANDREA,
POLGÁRI GABRIELLA

Kolander II

FIZETETT HIRDETÉS

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

AZ OLTÁS MŰKÖDIK, MAGYARORSZÁG MŰKÖDIK.

Prof. Dr.
Merkely Béla,
a Semmelweis Egyetem rektora

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

IV. Budapesti Demográfiai Csúcs

2021. SZEPTEMBER 23-24-ÉN A VÁRKERT BAZÁRBAN IMMÁR 4. ALKALOMMAL RENDEZTE MEG HAZÁNK A BUDAPESTI DEMOGRÁFIAI CSÚCSOT, MELY PLATFORMOT BIZTOSÍT A SZAKÉRTŐKNEK, CIVIL SZERVEZETEKNEK, A POLITIKUSOKNAK, EGYHÁZI ÉS VILÁGI VEZETŐKNEK ARRA, HOGY CSALÁDOKAT ÉRINTŐ A LEGFONTOSABB KÉRDÉSEKET MEGVITASSÁK. A DEMOGRÁFIAI CSÚCS ALCÍME IDÉN A „A CSALÁD A FENNTARTHATÓSÁG ZÁLOGA" VOLT. A KONFERENCIÁRA A VILÁG MINDEN TÁJÁRÓL ÉRKEZTEK KORMÁNYFŐK, MÁS POLITIKUSOK, ELŐADÓK, DE RÉSZTVEVŐKÉNT JELEN VOLT TÖBB NOE SZAKÉRTŐ IS.

Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke meghívott vendégként *„Az államon túl"* című panelbeszélgetés résztvevője volt.
A Molnár Balázs által moderált, a magyarokon kívül svéd, német, spanyol és észt résztvevőkkel zajló panelbeszélgetésen a jövő céljai között szó esett többek között a családok társadalmi megítélésének javításáról, a családokért dolgozó nemzetközi koalíció fontosságáról és a család, illetve a családba érkező gyermek(ek) és a fenntarthatóság kapcsolatáról is.
A kerekasztal résztvevői abban mind egyetértettek, hogy családok és születendő gyermekek nélkül nem lehet és értelme sincs fenntarthatóságról beszélni, hiszen gyermekvállalás nélkül nincs fenntartható fejlődés. A családokat támogatni, a gyermekvállalást pedig legalábbis a csökkenő népességű Európában ösztönözni kell, hiszen ez olyan befektetés, amely az egész társadalom számára megtérül. Öröm volt megtapasztalni, hogy a többszáz érdeklődő szinte mindegyike hallott már egyesületünkről.

Elnök asszony a teljes plénum előtt köszönte meg a teremben helyet foglaló két alapító tagunknak, hogy már akkor, 34 éve is gondoltak a fenntarthatóságra, hiszen a kezdettől változatlan alapszabályunkban szerepel az élet és anyaság tiszteletére nevelés, a jövő generációiért érzett felelősség erősítése a családokban. Ezek az alapértékek változatlanok, kiállták az idők próbáját. Morvayné Bajai Zsuzsannát és Márki Lászlót a résztvevők tapssal köszöntötték.
A NOE részvétele a Demográfiai Csúcson azért is fontos, mert amikor a szakemberek demográfiáról beszélnek, akkor végső soron a gyermekeink, valamennyiünk jövőjét tervezik. A demográfia arról is szól, hogy mivel jár, ha úgy döntünk, hogy nem vállalunk gyermeket, mivel jár, ha későn vállalunk gyermeket, mivel, ha csak egy gyermekünk lesz.
Egyesületünk mögött nem csupán a 34 év tapasztalata áll, hanem több friss kutatás is, hazai és nemzetközi egyaránt. A NOE feladata a közösségépítés és a családok segítése mellett az értékfelmutatás és az érdekvédelem is, éppen ezért fontos számunkra, hogy mindenhol elmondhassuk tapasztalataink és véleményünket, javaslatainkat, ahol csak lehetőséget látunk erre. A IV. Budapesti Demográfiai Csúcs remek alkalom volt arra, hogy mind a hazai, mind a határon túli résztvevők előtt képviselhettük a nagycsaládos értékeket.

FORGÁCS LAURA

BALATON RÉGIÓ

MONOSTORAPÁTI – KÖVESKÁLI TÁBOR 2021

Egyesületünk minden évben tábort szervez általános iskoláskorú gyermekek részére. Idén is kerékpárral megközelíthető táborhelyet kerestünk. Így jutottunk el a köveskáli szálláshelyre, ahol felépítettük az alaptáborunkat.
Első útunk Szentbékkállára, a Pajtamúzeumba vezetett. A következő napon kerami-kusok szórakoztatták a résztvevőket. Szerdán 11 km-es érdekes túra várt a táborozókra. A csütörtöki napon Salföldre, az egykori Pálos kolostor romjaihoz tekertünk el. A kolostor és környéke lehetőséget nyújtott arra, hogy az egész napot ott töltsük. Pénteken a Monostorapáti, és a Köveskáli Önkéntes tűzoltó egyesületek tagjai mutatták be a tűzoltók ruházatát, felszerelését, a szépen felújított tűzoltószertárt. A kíváncsi gyerekek egy része (aki befért) beülhetett a tűzoltóautóba, a többiek meg egy szintén tűzoltó, csapatszállító autóba, és hangos szirénaszó mellett siettek a táborhelyre, ahol elkezdődött az igazi tűzoltóbemutató! A gyerekek vetélkedő keretében öltöztek tűzoltónak, használták a tűzoltóautó tömlőit, fecskendőit, komplett tűzoltószerelvényeket építhettek, majd a legvégén jött a java: célba lőhettek a tűzoltóautó által biztosított vízzel. A verseny végén a tűzoltók által feltett néhány ismétlő kérdésre a gyerekek nagyon ügyesen válaszoltak, amit a kérdezők csokival jutalmaztak.

SIMON LÁSZLÓ

TÁRGYIESZKÖZ-BŐVÍTÉS NORMATÍV TÁMOGATÁSBÓL

Egyesületünk sikeresen pályázott a Nemzeti Együttműködési Alap Támogatási Programban civil szervezetek részére kiírt Adományok után járó normatív kiegészítésen alapuló támogatására.
A támogatásból egyesületünk két pingpongasztalt vásárolt, melyeket szeptembertől a helyi Művészetek Völgye Általános Iskolának adunk használatba. Reméljük, ezzel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy gyermekeink testnevelés órái még változatosabbak lehessenek.

SIMON LÁSZLÓ

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

IX. NEMZETKÖZI EGÉSZSÉG- ÉS SPORTNAP CSONGRÁDON

Ismét megrendeztük a hagyományos augusztusi nagycsaládos napunkat Csongrádon, ahol egy egész nap az egészségről, sportról, nagycsaládos találkozásról és identitáserősítésről szólt. A vajdasági Kolibri a Családokért Egyesülettel együttműködésben a gyerekek kézműveskedhettek, a szerencsések pedig pihentető lábmasszázst is kaphattak. A közönséget az Alma együttes, majd néptáncosok szórakoztatták. A nagymedencében a családi vetélkedő nyertesei nagy dinnyéket, gyümölcsöket, müzlit kaptak. Egész nap finom limonádét, szörpöket, mézet, lekvárokat és más egészséges ételeket kóstolhattunk és a fermentálás tudományával is gazdagodtunk. Tornáztunk vízben, szárazföldön, tűzoltókkal habpartiztunk. A helyi Egészségfejlesztési Iroda munkatársaitól megtudhattuk, hogy egészségesek vagyunk-e, sőt, a fizikális és mentális egészségünket óvó mindenféle jó tanáccsal is elláttak bennünket. Délután az erős embereké volt a terep, végignéztük versenyüket. Jókat beszélgettünk régen látott nagycsaládos barátainkkal.

Július végén egyesületünk a II. Bökényi Művészeti Napokon népi játszóházzal és kézműves foglalkozásokkal vett részt. Augusztus közepén a Szent Rókus napi ünnepen a gyerekekkel és érdeklődőkkel hajpántot és karkötőt készítettünk, valamint nyakba akasztható olvasót fűztünk puffasztott kukoricagolyókból.

ERŐSNÉ MARIKA

KÉTSOPRONY – HOZD A NAGYIT A TÁBORBA

Az idén 3. alkalommal rendeztük meg a „Hozd a nagyit" táborunkat. Augusztus első hetén lehetőséget biztosítunk a nagyszülőknek, hogy tartalmas, szórakoztató és emlékezetes 5 napot tölthessenek el unokáikkal. Ágival, a táborvezetővel részletesen összerakjuk a napok programjait és meg is szervezzük a fontosabb dolgokat, beszerezzük a kellékeket, eszközöket. Egy kicsit félretesszük a modern technikát és inkább a hagyományokat próbáljuk előtérbe helyezni, közös játékokkal, sütögetésekkel. Kerékpáros kirándulásokra is hangsúlyt fektetünk, akár csak egy csapatverseny erejéig, vagy a szomszéd település látogatásáig. Az öt nap alatt folyamatosan készülünk a táborzáró ünnepségünkre is, amire szerepeket tanulunk, jelmezeket, kellékeket készítünk közösen. A hangsúly a közös együttléten, a közös munkán van. A résztvevő gyermekek 5-12 éves korúak. A nagyszülők egy-két unokával érkeznek, de van, aki 4 unokát is hoz. Táborunk 25-30 fős szokott lenni. Nagy öröm, hogy táborunkat idén már az egyesület saját tulajdonában lévő „Önkéntes Ház"-ban tarthattuk meg, ahol saját konyhával és közösségi terekkel rendelkezünk.

PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA

TANYÁT KAPTAK A GYULAIAK

A Gyulai Nagycsaládosok Egyesületét nagy öröm érte, amikor augusztus 25-én Dr. Görgényi Ernő polgármester úr ünnepélyes keretek között szimbolikus kulcsot adott át nekünk. A kulcs, mint mondta, nem nyit ajtót, de szíveket igen. A mi szívünket bizony kinyitotta: egy üresen álló tanyát kaptunk hatalmas kerttel 5 éves használatra.

A tanya kicsit elhanyagolt volt, rég nem lakta senki, azonban a családok apraja-nagyja sok munkával lakhatóvá tette az ingatlant.

Vakoltunk, meszeltünk, kerítést javítottunk, ablaküveget pótoltunk, rendbe tettük az udvart. A szobát, melyben egy szintén általunk megjavított, csodálatosan szép kemence is található, korhű bútorokkal rendeztük be. A gangon különböző mezőgazdasági tárgyakat helyeztünk el. Célunk, hogy gyermekeinkkel megismertessük nagyszüleink, dédszüleink eszközeit.

A tanya ideális hely kézműves foglalkozások, kulturális és sportprogramok tartására is. A gyerekek már birtokba is vették a kertet, amely mögött erdő húzódik, ahonnan rendszeres látogatóink vannak (őzek, dámszarvasok). Mi is viszonozzuk a látogatásukat – átjárunk számháborúzni.

Kedves Olvasó, szívesen látunk, ha erre jársz!

MOLNÁR LÁSZLÓNÉ ILDI

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

HÍREK A MOSOLYVIRÁG NAGYCSALÁDOSOK DEBRECENI EGYESÜLETÉBŐL

Magyar Élelmiszerbank Egyesület szervezeti információs nap

2021. június 15-én a Magyar Élelmiszerbank Egyesület szervezeti információs napján voltunk Budapesten. Tartalmas beszámolót hallhattunk, ahol többek között megtudhattuk, hogy a tavalyi évben a megmentett élelmiszer-mennyiség 8.252 tonna volt 7,07 Mrd Ft értékben. Örülünk, hogy a mi egyesületünk is részese lehet ennek a nagyszerű munkának!

Mi is csatlakoztunk az Összetartozásunk Tüze programhoz!

A Kárpátaljai Magyar Cserkészszövetség tavaly a trianoni békediktátum gyászos 100. emléknapján hirdette meg az Összetartozásunk Tüze programot. Idén egyesületünk is csatlakozott, és június 4-én, a Nemzeti Összetartozás napján 20 óra 21 perckor tábortüzet gyújtottunk a Széchenyi kerti református templom kertjében. Ezzel a lánggal is szimbolizálni akartuk a széttagoltságunk ellenére megmaradt összetartozásunkat.

Festés a Mentőállomáson

2021. június 3-án az Országos Mentőszolgálat debreceni állomásán egyesületünk is részt vett a Karitatív Testület által kezdeményezett festési munkában. Alig hittünk a szemünknek, hogy a mentők „garázsa" festés után milyen szép lett!

Önkéntes vízosztás a hőségben

A nagy hőség napjaiban, jún. 23-24 -én a Karitatív Testület és a városi vízművek segítsége mellett egyesületünk több tagja is részt vett ivóvízosztásban.

Egyesületünk az idei gyereknapját a Vekeri-tónál tartotta

Június 26-án a tó partja körüli sétaösvényen hagyományaink szerint különféle játékos állomáshelyek várták családjainkat. Családjaink az állomásokon különböző játékokkal szórakozhattak. A masszázs, vércukor- és vérnyomásmérés, valamint az arcfestés és a kézműveskedés idén sem maradt el. A családokat minden állomáson meglepetésajándék is várta. Tagságunk közel 350 tagja örült a viszontlátásnak és beszélgetve, játszva, gondtalanul tölthetett el együtt egy vidám, szép napot.

RADNAINÉ FILEP ILDIKÓ

Hírek a Nagycsaládosok Egymásért Egyesülete életéből

Egyesületünk, kihasználva a vírushelyzet feloldását, 2021. július 24-én családi napot szervezett tagcsaládjaink részére, méghozzá óriási sikerrel. A helyszín a Református Gyülekezeti ház udvara volt. A nap krumplipucolással indult, amiben a jelen lévő anyukák és apukák segítettek, ugyanis elnökünk finom paprikáskrumplival lepte meg a családokat. A gyerekek pingpongoztak, fociztak, bújócskáztak, fogócskáztak, az anyukák és apukák közben jót tudtak beszélgetni. A nagy meleg ellenére a hangulat kitűnő volt, az étel ízletes, a késő délután véget érő nap a jelenlévők számára emlékezetes, hiszen a pandémia ideje alatt nem, vagy csak nagyon keveset tudtunk találkozni. Ez a nap új tagjaink számára bemutatkozásra is lehetőséget biztosított.

VARGA ATTILÁNÉ

NE BESZÉLJ „ZÖLDSÉGET", ÉLJ TUDATOSAN NAGYCSALÁDOSAN!

A NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete augusztus 2-6. között szervezte meg napközis táborát 6-14 éves gyerekek számára. A tábor legfőbb témái: egészséges életmód, élelmiszerveszteséggel és -pazarlással kapcsolatos tudatosság.

Mozgalmasan telt az első nap: a reggeli ismerkedés és tízórai után a Tiszavasvári Lovas Ligetbe indultunk, ahol a délelőttünket a szabad levegőn töltöttük el. Mire visszaértünk a Civil Házba, már kész volt a finom ebédünk, ami után a táborozók érdekes előadás részesei lettek, amelynek a címe „Az élelmiszertől az élelmiszerhulladékig" volt. A napot kőfestéssel és uzsonnával zártuk.

Napközis táborunk 2. napja a játéké, mókáé, kacagásé volt, könyvtári interaktív foglalkozáson vettünk részt, megismerkedtünk a kovácsmesterséggel. Délután folytatódott az „Élj tudatosan!" interaktív előadás, majd a nap végén hullámpapírból elkészültek a baglyocskáink, egyéb állatkáink.

Szerdán biciklitúrára indultunk, úticélunk a tiszalöki kenyérgyári holtág volt. A gyönyörű, nyugodt, csendes környezetben piknikeztünk, játszottunk, nagyokat sétáltunk, kompoztunk, pizzáztunk, megnéztük Szemán Zsolti bácsi és kutyusa interaktív bemutatóját, hazafelé pedig még játszóteret is.

Táborunk 4. napján a helyi Szociális és Gyermekjóléti Központ két munkatársa érkezett hozzánk, akik vidám vetélkedőt szerveztek a gyerekek számára. Délután kipróbáltuk a szalvétatechnikázást, majd megismerkedtünk a NÉBIH „Maradék nélkül" című ismeretterjesztő kiadványával. Később visszatértek reggeli vendégeink: interaktív beszélgetés, meseolvasás, kézműveskedés következett.

Utolsó tábori napunkon a Tiszavasvári Strandfürdő vendégei voltunk: úszóversenyt, vízi vetélkedőt rendeztünk, csúszdáztunk, de volt idő szabad játékra is.

Nagyon jól éreztük magunkat.

LÉVAI ANDREA

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

HÍREK NAGYKŐRÖSRŐL

Az elmúlt időszakban a Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületének tagcsaládjai több alkalommal is újra együtt tudtak lenni. Az egész napos családi rendezvényeket a nagykőrösi Pálfájai erdőben tartották, ahol friss levegőn szabadtéri játékok, ugrálóvár, lovaskocsikázás, közös étkezések, baráti beszélgetések, előadások, ásványi karkötők készítése, bábelődadás, lufihajtogatás és még sok más izgalmas program várta a kicsiket és nagyokat egyaránt. A több száz főt megmozgató napok mindenki számára felüdülést, igazi gondtalan kikapcsolódást nyújtottak. A programok megvalósítását a NEA és Nagykőrös Város Önkormányzata támogatta.

Nemrég ért véget a Tesco üzletlánc által meghirdetett „Ön választ, mi segítünk" pályázat, amin a Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesülete is részt vett. Egyre fokozódó izgalommal látták, hogy továbbjutnak egy-egy szűrésen, mígnem bejutottak a végső fordulóba, ahol már a vásárlók döntöttek, hogy a 3 civil szervezet közül kire adják le szavazataikat. Nagy öröm volt látni, hogy az NNE hengerébe egyre több és több szavazati korong került, s a végére

toronymagasan megnyerték az I. helyezést. Az elnyert összegből egy fergeteges családi napot terveznek szervezni. Ezúton is köszönik mindenkinek, aki szavazatával hozzájárult az I. helyezéshez!

PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA

SZOLNOK

NAGYCSALÁDOS TÁBOROK ÉLMÉNYEI GYERMEKSZEMMEL

Inárcsi tábor

2021. július 11-től 17-ig nagycsaládos erdei gyermektáborban voltam Inárcson a két testvéremmel. Nagyon sok gyerekkel barátkoztam össze, akikkel sok közös programon vehettem részt. Lehetett sportolni, kézműveskedni és sokat nevetni. Sok finom ennivalót, deszszertet kaptunk. A legjobb élményem mégis a vízicsata és az utolsó esti bulizás volt, amit soha nem fogok elfelejteni.

FEHÉRVÁRY ANNA

VONATNAPLÓ

2021. augusztus 6. péntek

Most jövünk haza a különvonattal Zánkáról. Nagyon régi a kocsija. 13 vagonból áll és a kísérők elmondása szerint 900 gyerek utazik rajta. Mi huszan voltunk a Szolnoki Nagycsaládos Egyesületből egy hétig a Balaton partján. A tábort klasszul felújították, mi a lila házban laktunk. Lila hátizsákkal, lila kulaccsal, lila pólóban és lila sapival vonultunk a táborban és többször a Balaton parton is. Rengeteg gyerek volt mindenhonnan, akikkel jól össze tudtunk barátkozni, mindennap pacsizni. A Balatonban sokat fürödtünk. Volt, hogy kicsit hideg volt a víz, de mi akkor is belementünk. A fürdésen kívül még nagyon sok programmal vártak mindenkit. Kedvenceim voltak: a sárkányhajózás, a középkori csata, a hajókázás és az éjszakai túra. A legeslegjobb a táborzáró buli volt, mert sokat táncoltunk és énekeltünk. No, és egy gyönyörű tűzijáték is volt a végén.

Nagyon jól éreztem magam ezen a héten!

MOLNÁR LILI

AL-DUNA RÉGIÓ

Így ünnepeltük mi az Apák napját Ivánccsán

Az anyával együtt az apának is fontos szerepe van a család életében, ezért nemcsak az édesanyákat ünnepeljük, hanem az édesapákat is. Több éve már, hogy júliusban, az apukák kapnak figyelmet, nekik próbálunk programot szervezni. Ezen a napon a természet ad helyet, és halastó biztosítja a kikapcsolódást. Az apukák horgásznak, a gyerekek játszanak, az anyukák közösen főznek a családoknak.

Ebéd előtt három mókás feladat várt az ünnepeltekre. Kalózfejekre dobálás, zsákból bekötött szemmel plüssjátékok kihúzása és kitalálása tapogatással, és a csúcs, hogy a gyerekek megborotválták apjukat, természetesen, csak faspatulával.

A játék végeztével a gyermekek saját díszítésű bögrét és kitűzőt ajándékoztak édesapjuknak.

Makón jártunk...

Egyesületünk régi vágya volt, hogy ellátogassunk egy lombkorona tanösvényre. Makón van az ország leghosszabb lombkorona tanösvénye, ahova hosszú volt az út, de nagyon megérte. A gyerekek remekül szórakoztak a csúszdán, kipróbálták a függőfolyosót és a lépegetőt. Nem mindennapi élmény volt a magasból csodálni a tájat.

A nap további részében ellátogattunk a József Attila Múzeumba is. Modern épület fogadott bennünket. Megismerhettük Makó városának 300 éves történetét, sokszínű kultúráját.

Betértünk a múzeum udvarán található skanzenbe is. Ezután szabadfoglalkozás keretében ismerkedtünk Makó városával.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

PÉCS – CSALÁDOK NAPJA

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület minden évben májusban ünnepli a családokat közös játékkal, vetélkedővel és bográcsos finomságokkal. Idén a vírusjárvány miatt ezt a programot augusztus végére kellett halasztanunk. A nyár utolsó hétvégéjén, augusztus 28-án, a hűvös idő és eső ellenére 147-en jöttünk össze, hogy kicsik és nagyok újra együtt lehessünk. A gyülekező alatt a gyerekek kézműveskedtek, a felnőttek pedig örömmel beszélgettek egymással. Közben öt bográcsban szorgos önkénteseink már készítették a fimon ebédet. Meglepetésként egy bábos szórakoztatta a gyerekeket és a meséket kedvelő felnőtteket.

Mivel augusztus végére székházunk felújítása is befejeződött, meghívtuk azokat a kivitelezőket, tervezőket, pályázatírókat, akik ezt segítették, s elismerésünk jeléül oklevelet adtunk át nekik, majd az elmúlt időszakban született babákat köszöntöttük és ajándékoztuk meg. Ezután a pécsi megyéspüspök megszentelte a megszépült, hőszigetelt és napelemekkel ellátott házat, köszöntötte egyesületünket.

SZÉKELY KAMILLA

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

RÉGIÓS CSALÁDI NAP FELSŐ-DUNA RÉGIÓ + BARÁTKOZÓ TALÁLKOZÓ

2020-ban indult a kezdeményezésünk, hogy minden évben családi napokat tartunk, egy másik egyesületet megvendégelve. Idén, régióvezetőnk, Horváh Hajnalka kezdeményezésére ezt a családi napot összevontuk a régiós családi nappal. Reggel közös zumbával indult a nap.

A gyerekeknek a helyi rendőrkapitányság hozott ki teszteket, puzzle-t és részegszemüveggel is kipróbálhatták magukat. Volt szöszmötölő, „egy perc és nyersz" játékok, fa játékpark óriás buborékfújóval és bohóc, aki csillámtetoválást is készített.

A felnőttek eközben 3 üstben főzték a finom lecsót. Az anyukák és nagymamák pedig gondoskodtak, hogy legyen sütemény, kávé és zsíros vagy lekvároс kenyér is. Nagy volt az öröm, mert a különböző játékok után a gyerekek pecsétet gyűjtöttek, amiket ajándékra tudtak beváltani.

Ebéd után nagy sikere volt a Turulmadár és Látogatóközpontnak, majd a Tunderground club tagjai motoroztatták meg a merészebb gyerekeket, felnőtteket. Összességében élménydús nap kerekedett, és a barátkozó találkozás cél is teljesült. Már nagyon várjuk a 3. találkozót 2022-ben, és köszönjük, hogy mi lehettünk a régiós családi nap házigazdái.

ORBÁNNÉ PANNI

RÉGIÓS CSALÁDI NAP TATABÁNYÁN

Autóbusszal érkeztünk 2021. augusztus 14-én Tatabányára, a NOE Felső-Duna Régió Családi Napjára. A rendezvény színhelye a Nomád Kemping volt .
Ez jó választás volt, mert sok árnyas hely várta az érkezőket.

A gyerekeknek kiépített, kialakított játékterek, ügyességi, kincskereső játékok, kézműves foglalkozások, valamint a reggeli közös tánc is a fák árnyékot adó lombjai alatt zajlottak.
Az ebéd elfogyasztása után a résztvevők ellátogathattak a Turulhoz. Visszaérkezésünkkor a Tunderground Club tagjai már várták a családokat, hogy bemutathassák különleges motorjaikat. Nagy sikere volt ennek a programnak, mint ahogy az egésznapi rendezvénynek is.

ORBÁNNÉ PANNI

ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

CSOMÁD – CSALÁD, NAGYCSALÁD, CSÓNAK

Számunkra a csónak nem csupán vízi közlekedésre alkalmas eszköz, hanem a közösségünk, a Csomádi Nagycsaládosok Egyesülete is. A mi egyesületünkben a családok számos közös programon vesznek részt, legyen szó önkéntes munkáról vagy kirándulásról.
Különösen nagy öröm volt számunkra, hogy egy pályázat segítségével 11 család Agárdon családos nyaraláson vehetett részt. Nagyon izgalmas és színes programok nyújtottak aktív kikapcsolódást. Programjaink között szerepelt a strand is, hiszen a Velencei-tó remek fürdési és homokvárépítési s lehetőséget nyújtott. Rengeteget bicikliztünk, a kitartóbbak több alkalommal is körültekerték a tavat. Kirándultunk Dinnyésre a magyar várak makettkiállítására; Pákozdra a Vadasparkba és a Katonai emlékhelyre. Csodás élmény volt a tavon sétahajókázni is.
Ez a hét a családokról szólt, a gyermekeinkről, és hogy nekik mit jelentett, azt ők maguk fogalmazták meg, amelyekből néhány részletet most megosztunk az olvasókkal is.

Az volt a legjobb, hogy….

„A Velencei-tó körüli biciklizés."

„Hogy fürödtünk a tóban, ugráltunk a vízi ugrálóvárban, vízi bicikliztünk."

„A társaság volt a legjobb."

„Egy jó nyaralás alapja a jó társaság, ami itt tökéletes volt. Ezen kívül a gyönyörű hely magával ragadott és hívogatott a sok programra."

„Jó volt a fürdés, a nyaralás."

„Örülök, hogy készen lett a homokvár."

BOBJÁKNÉ VÁNYI MÁRTA

MAGYAR FALU PROGRAM

MINISZTERELNÖKSÉG

BETHLEN GÁBOR Alapkezelő Zrt.

„Önkéntes Ház”

PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA

Egyesületi tagságom kezdete óta dédelgetett álmom volt, hogy jó lenne egy tanyát, vagy házat venni az Egyesület számára, ahol kisebb rendezvényeket, összejöveteleket, programokat, táborokat lehetne rendezni. Ezt a vágyamat többször is hangoztattam, de általában az lett a beszélgetések vége, hogy szép, szép álom, de… Ahogy telt az idő, egyre halványult bennem a remény, mígnem 2018-ban beszélgettem Kutassy Jenővel. Meséltem neki az egyesületünkről, az önkénteseinkről, kis településünkről és az álmokról. Az ő biztató szavai segítettek abban, hogy hinni kell. Egy nap megláttam kiírva egy ház kapujára, hogy eladó. Frekventált helyen van, és mivel régóta lakatlan, ezért alacsony a vételára. Tehát, úgy éreztem, cselekedni kell. Megnézettük szakemberekkel, összehívtuk a közgyűlést, és a tagság elvi hozzájárulását kaptuk a házvásárláshoz. Többen voltak, akik a támogatásukról biztosítottak és ígéretet tettek arra, hogy ha sikerül a házat megvenni, a felújításban önkéntes munkával részt vesznek. A hitem ezáltal egyre

jobban erősödött. Szerencsére, mindig hozott elém a sors olyan jó embereket, akik látták, hogy milyen összetartó és tenni akaró csapat vagyunk, és szívesen álltak mellénk. 2019 telén sikerült támogatásokból megvásárolni az ingatlant. Januárban elkezdtük a felújítást. Falat bontottunk, betonoztunk, burkoltunk, vízvezetéket cseréltünk,

villanyhálózatot szereltünk, festettünk, sok-sok bútort is átfestettünk, nyílászárót cseréltünk, tanyát bontottunk, hogy a háznál beépíthessük a használható építőanyagot, kertészkedtünk, újrahasznosítottunk stb. Szeretném kihangsúlyozni, hogy az elmúlt másfél év alatt közel 70 fő, több mint 4000 önkéntes órát dolgozott a házon. Munkadíjat nem fizettünk senkinek, még a szakmai mestereknek sem. Az emberek jószándékának köszönhetően csak az alapanyagokért kell pénzt adnunk. Az is kész csoda, hogy mikor már-már egy munkafolyamatnál

elakadtunk, szakemberhiányunk lett, akkor valahogy mégis mindig találtunk/találunk jószándékú embert. Aki eddig látta a házat, mind dicséri a sok szorgos kéz munkáját. Mert szerintem is példaértékű az az összefogás, ami létrejött ebben a közösségben. Nem mindig minden a pénz. Igenis nagy értékük van az emberi kapcsolatoknak, a közösség erejének. Nagyon sokan sokat segítettek. Olyan emberek is, akiknek még a faluhoz is alig van közük. De barátoktól hallotta, hogy „kalákában” épül egy ház Kétsopronyban és eljöttek segíteni. Tízórait, ebédet, uzsonnát a csapat mindig kapott, jókat beszélgettünk, és jó érzéssel tölt el mindnyájunkat, hogy az Ady utcai lakatlan, szinte romos házból a kezünk munkájával otthont teremtünk…

PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA

VINICZAI ANDREA

Hasznos tippek a munkahelyi újrakezdéshez

GYERMEKVÁLLALÁS UTÁN ÚJRA MUNKÁBA ÁLLNI VAGY EGY HOSSZÚ KARRIERÚT UTÁN FOGLALKOZÁST VÁLTANI, BIZONY EMBERT PRÓBÁLÓ FELADAT. DE EZ A KIHÍVÁS IS KÖNNYEBBEN TELJESÍTHETŐ, HA NÉHÁNY SZEMPONTOT FIGYELEMBE VESZÜNK.

Most, a negyvenes éveim közepén, ha visszagondolok a saját életemre, sorra eszembe jutnak azok a pillanatok, amikor újra és újra visszakerültem a startmezőre. Ilyen volt a külföldi ösztöndíjam után az itthoni munkakeresés, a három gyermekemel otthon töltött időszak után a pályamódosítás, vagy a hosszú szabadúszó lét után az elköteleződés egy cég mellett. Mindegyik alkalom jelentőségteljes mérföldkő volt az életemben, melyekből nagyon sokat tanultam.

A vágyott és az utált újrakezdés

A PR szakma egyik legismertebb szlogenje szerint „a mókus is patkány, csak jobb a PR-ja". Valahogy így van az újrakezdéssel is. Az újévi fogadalmakat és ezzel együtt a szép reményekkel kecsegtető újrakezdést hatalmas nimbusz övezi. Energia, erő és pozitív gondolatok társulnak mellé. Az élet hozta újrakezdéseket viszont nem igazán kedveljük. Azt érezzük, belekényszerültünk a helyzetbe, nem mi választottunk, nekünk megfelelt volna minden úgy, ahogy volt. Pedig ha felidézzük Hérakleitosz bölcsességét, miszerint a világon semmi sem állandó, csak a változás maga, akkor talán könnyebb elfogadnunk, hogy ez azt is jelenti, hogy életünk során valószínűleg többször is újra kell kezdenünk. Viszont egyáltalán nem mindegy, hogyan vágunk bele az újrakezdésbe.

Mit is akarunk valójában?

A sikeres újrakezdés alappillére az önismeret. Vannak, akik már óvodáskoruk óta tudják, hogy orvosok vagy tanárok lesznek, de vannak, akik csak életük derekán találják meg az igazi hivatásukat. Az az igazság, hogy mindannyian folyamatosan változunk. Változnak vágyaink, reményeink, érdeklődési körünk: ami 18 évesen érdekes volt, 35 évesen már unalmas lehet, ami 35 évesen kihívás volt, 50 évesen már akár nyomasztó is lehet. És ez teljesen rendben is van így. Ne ijedjünk meg, ha olyan helyzetben találjuk magunkat, hogy fogalmunk sincs, hogyan tovább. Álljunk meg, nyugtassuk meg magunkat, hogy előbb-utóbb kirajzolódik előttünk, merre visz az utunk. Egy karriertanácsadó vagy egy coach segíthet feltárni belső erőforrásainkat, rég eltemetett álmainkat, vágyainkat és felszínre hozni tehetségünket. Az önismeret továbbá támpontot jelenthet abban, hogy rájöjjünk, mitől félünk, tényleg valós-e ez a félelem, mik a korlátaink. Ezen felül segít abban, hogy észrevegyük, melyek üres vágyak, amelyeket jobb elengedni. És ne feledjük, a végső döntéshozatal a mi felelősségünk és feladatunk lesz.

A türelem jó munkahelyet terem

Az újrakezdéshez jól jön még egy nagy adag türelem is. A türelem ahhoz kell, hogy elfogadjuk, új helyzetben vagyunk. A karrierváltás, az újrakezdés hosszú folyamat, amelynek első eredményeit lehet, hogy néhány hét, de előfordulhat, hogy csak néhány hónap után látjuk. Ezzel érdemes előre számolni, így elkerülhetjük a csalódást, és nem adjuk fel idő előtt. Ne próbáljuk megúszni a kezdeti tervezgetési-keresgetési időszakot, mert az később visszaüthet.

Legyünk pozitívak!

A kudarctól való félelem negatív gondolatokat indít el és ezáltal negatív belső hangokat szül. Épp ezért ne az akadályokra és a nehézségekre koncentráljunk, hanem fókuszáljunk a pozitív dolgokra! Ki is találhatunk egy mondatot saját magunk biztatására, amit elismételhetünk, amikor a helyzet úgy kívánja. Merjünk, tehát, belevágni az újba, akkor is, ha nem tudjuk, hogyan fog sikerülni. Mentőhálóként mindig ott lesz alattunk a korábban megszerzett szaktudásunk és tapasztalatunk, valamint az a tudat, hogy egyetlen döntés sem visszafordíthatatlan. Legrosszabb esetben csak az derül ki, hogy a választott út nem nekünk való, de legalább újabb önismereti tapasztalatot szerezhetünk.

Maradjunk realisták!

Újrakezdéskor elengedhetetlen új célok kitűzése. Igen fontos azonban, hogy ezek a célok reálisak legyenek. Ha kisebb célokat tűzünk ki, hatékonyabbak lehetünk, valamint több sikerélménnyel is gazdagodhatunk. Ezért érdemes rövidebb idő alatt teljesíthető reális célokban gondolkodni.

VINICZAI ANDREA

Munkába állni gyermekek után?

1-3 VAGY TÖBB ÉV OTTHONI MUNKA UTÁN VISSZATÉRSZ DOLGOZNI A MUNKAPIACRA IS. A GYERMEKTELENEK AZT GONDOLJÁK, „PIHIZTÉL EGY JÓT", MERT A KISGYEREKEK VAGY ALSZANAK, VAGY JÁTSZOL VELÜK. ÉS AZ SEMMI EGY STRESSZES MUNKAHELYHEZ KÉPEST. HOGYAN KÉSZÜLJ FEL LÉLEKBEN ÚJRA A PÉNZKERESŐ MUNKÁRA, ÉS AZ OTTANI (AZÉRT NEM MINDIG LÁTSZÓLAG) EZRES FORDULATSZÁMRA, MIKÖZBEN TUDOD, HOGY MOSTANTÓL AZ EDDIGIEKBŐL A „MÁSODIK MŰSZAKOD" LESZ?

Milyen érzés újra „ringbe szállni"?

Lehet, hogy már alig várod, mert:

- bezárva érezted magad otthon, a pelenkacsere „izgalmai" miatt már nem bírod az otthonlétet;
- szeretnél végre értelmes, felnőtt beszélgetéseket;
- megkezdett pályádat folytatnád;
- szeretnél valami mást is csinálni;
- attól tartasz, hogy többé nem fogod tudni használni nehezen megszerzett okleveledet, tudásod végleg megkopik;
- lejár a keresetarányos ellátásod, egy fizetésből nehezen jöttök ki,
- s a mai világban anyagilag rizikós egy lábon állni.

De az is elképzelhető, hogy félve mész vissza dolgozni, mert:

- a gyereknek fontos az első három év, az anyai közelség, és emiatt lelkiismeret-furdalásod van, mert a „pénz / munka fontosabb, mint a gyerek";
- félsz őt idegenekre bízni;
- néhány év otthonlét alatt sokat változott a világ, emberileg és szakmailag, tartasz tőle, hogy mi vár rád;
- anyaként másként működnek a dolgok, mint még gyermektelenül, megváltoztak a preferenciáid;
- kijöttél a ritmusból, és nem biztos, hogy tudod vagy akarod ugyanazt a pörgést, mint régen.

De mi lesz, ha...

Beteg a gyerek?

Nem mindenki nézi el, ha „beviszed" a családi problémákat a munkahelyre, vagy távol maradsz miattuk. Itt nemcsak a főnökről van szó, hanem a túlmunkával téged helyettesítő kollégák sem mindig képesek elfogadni a tényt, hogy gyereket nevelsz, és a gyerek néha beteg lesz. Aggodalmak helyett inkább vedd észre az összefüggéseket!
Sok szempontból használhatóbb munkaerő lettél: megtanultad jobban beosztani az idődet, békésen elrendezni a konfliktusokat, empatikusabb és kiváló szervező lettél.
Viszont:

– minél rosszabbul érzed magad a munkahelyeden, a gyerek annál többször „ment ki" a betegségeivel;
– ha nehezen tudod őt elengedni a bölcsődébe, óvodába és szívesen töltenél vele még több időt,
– vagy lelkiismeret-furdalásod van, hogy másra kell őt bíznod,
– a betegségei akkor is megteremtik, hogy mindketten otthon maradjatok.

Ha nem veszed fel olyan gyorsan a tempót?

Tény, hogy teljesen más visszajönni, újra elkezdeni dolgozni.
Az otthon töltött idő után már nem ugyanaz az ember vagy. Nem ugyanazok a dolgok fontosak, legalábbis eleinte nem ugyanazzal a sebességgel dolgozol.
Ez azt jelentheti, hogy nem tudsz úgy jelen lenni, mint korábban, mert az agyad egy kis hátsó polcán azzal vagy elfoglalva, mi történik most a gyerekeddel távol tőled.
De jelentheti azt is, hogy az otthon töltött idő megtanított prioritásokat felállítani és töredék idő alatt elvégezni a fontos munkákat. Lehet, hogy jobban tudsz koncentrálni, hamarabb kiszűröd a felesleges vagy halasztható feladatokat. Épp azért, mert a gyerek(ek) mellett pár évig esélyed sem volt másképp szervezni a teendőidet.
A legfontosabb, hogy hagyj időt magadnak visszarázódni. Pár hétig inkább csak figyeld, hogy mi hogyan változott meg benned. Mert ez éppúgy meghatározó lesz a gyerekeddel való kapcsolatodban, mint abban, hogy a jövőben milyen munkát szeretnél elvállalni, illetve mit nem.

Ha mindig te vagy az utolsó, amikor fizetésemelésről van szó?

Nem mindegy, hogy mennyire tartod értékesnek magad és a munkád. Ha azt sugárzod, hogy még nem tudod olyan jól a feladatod, mint a „régiek", akkor ennek megfelelően is fognak veled bánni. Ez persze nem azt jelenti, hogy állandóan sztárolnod kellene magad a főnök előtt, de hasznos, ha tudja, hogy a cég életének te is aktív, sőt, valamely szempontból lehetőleg pótolhatatlan része vagy.

Ha már nem azt szeretnéd csinálni, mint eddig?

Elképzelhető, hogy GYES, GYET után visszatérve ugyanott fogod folytatni, ahol abbahagytad. Esetleg már a gyerek érkezése is levegőhöz juttatott, hogy elnapold a kérdést: vajon a megfelelő helyen vagy-e.
Most azonban eljött az idő, kénytelen vagy szembenézni a kérdéssel: a megfelelő helyen és a megfelelő munkakörben vagy-e, vagy valami mást szeretnél csinálni. De persze, nem teheted meg, mert...
A családok körében 2009 óta végzett stresszoldó tanácsadói tapasztalataim azt mutatják, hogy még ezekben a helyzetekben is meg lehet találni azt az arany középutat, amivel a családi élet, az anyagi helyzet és a saját megelégedettséged is egyidejűleg fentartható. Néhány jól megfogalmazott kérdés segíthet tovább lendülni.
Mert sokszor nem vagyunk tudatában, mit szeretnénk valójában kezdeni az életünkkel. Anyaként hajlamosak vagyunk háttérbe szorítani

SÁGHY ZSUZSANNA

magunkat, mert a gyerekek, a férj, a család, a pénzkereset az első. Mi meg majd a sor végén következünk.
Pedig ha megtalálod a helyed, ha elégedett vagy, abból érzelmileg, sőt, sokszor anyagilag is az egész család többet profitál.

Hogyan kerüld el a kisgyerekes anyákra váró érzelmi káoszt a munkába állás után?

Az érzelmi káosz akkor üthet be igazán, ha nem eléggé bízol magadban, vagy a munkádban, vagy a gyerekeddel kapcsolatban valamiben, vagy azzal kapcsolatban, hogy hogy fogod ezt az egészet egyszerre bírni.
Ennek tipikus tünetei:

- túl nagy jelentőséget tulajdonítasz mások kritikájának, megjegyzéseinek;
- túlzottan meg akarsz felelni az elvárásoknak (hiszen neked most sokkal többet kell bizonyítanod, mert kimaradtál pár évre);
- túlzottan meg akarsz felelni a gyerekednek, és az otthoni követelményeknek is, amelyeknek egy része talán csak a te fejedben létezik.

Ezek miatt pedig nem tudod megőrizni a lelki stabilitásod.

Hallgass a szívedre, és bátran kérdezd meg magadtól:

- azt a munkát végzem-e, amit szeretnék;
- elég értékesnek és szerethetőnek tartom-e magam;
- eléggé megbecsülnek-e a kollégák és a vezetőség.

Ha úgy érzed, hogy bármelyik kérdés érzelmi hullámzást, feszültséget okoz benned, az fontos visszajelzés, amire érdemes figyelned.
A munkahelyi stressz valójában tükör, amely megmutatja, mennyire vagy azon az úton, amit szeretnél. Ha olyan munkakörben vagy szakmában dolgozol, amely nem a szívügyed, a munkahelyi stressz is erősebb lesz. Azt jelzi, hogy itt az idő a változtatásra és arra, hogy a személyiségfejlődésed is új szakaszba lépjen.

A munkahelyi stressz a nők többségénél akkor okoz problémát, ha:

- a munkahelyi támogatottságuk csökken,
- nem érzik magukat eléggé megbecsülve,
- kevés a jövedelem,
- vagy nincsenek biztonságban a munkahelyükön (attól félnek, hogy elveszíthetik az állásukat).

Anyák esetében tovább fokozza a stresszt, hogy rájuk hárul a háztartási munka és a gyermeknevelés java része is. Főzés, mosás, szakkörök, sofőrszolgálat stb. Emellett a férjek munkahelyi problémái is otthon jelentkeznek. A feleség meghallgatja, próbál segíteni, de sokszor semmi sem változik, csak az általános feszültség szintje emelkedik a családban.

„Hazaviszed" a munkád és a munkahelyi stresszt?

Ha kiszámoljuk, hogy mennyi időt töltünk a munkahelyünkön, ez túl sok lesz ahhoz, hogy ennyi időn át rosszul érezzük magunkat, stresszeljünk, ne szeressük, amit csinálunk.
Érdemes erőfeszítéseket tennünk azért, hogy a munkahelyen felgyülemlett stresszt az otthonunkon kívül tudjuk tartani. Miért?

Nem is tudod, miért veszekszel állandóan a gyerekkel

Ha hazaviszed a munkahelyi stresszt, sokkal könnyebb minden ok nélkül összeveszni a gyerekkel, férjjel, szüleiddel stb. és gyorsan felkapni a vizet semmiségek miatt. Miközben csak utólag veszed észre, hogy valami éppen a saját viselkedéseddel nem stimmel. Ha ez az állapot sokáig tart, a gyerekek a maguk módján alkalmazkodni fognak ehhez. Már mikor belépsz az ajtón, kerülni kezdenek, ha azt látják rajtad, hogy rossz napod volt. A kisebbek „balhéznak", rendetlenkednek, megbetegszenek, esetleg a nagyobbak agresszív viselkedéséről kapsz figyelmeztetést, akár még az iskolai teljesítményük is megsínyli, mert azt szeretnék, hogy rájuk figyelj.

A pároddal is elégedetlenebb vagy

Egy nehéz nap után, mikor a főnököd mindenben hibát talált, a kollégák nem végezték jól a munkájukat vagy téged fúrt valamelyikük, nem megy a cégnek, megszorítások vannak, akkor nem egyszerű otthon ellazulni. Nem is a párodat akarod bántani, de otthon végre kiengedheted a gőzt. Fáradtan és frusztráltan a legapróbb régi sérelmek is előkerülhetnek.

Hogyan kapcsold ki a munkával járó stresszt?

Merj foglalkozni a munkahelyi stressz mögötti valódi érzelmeiddel. Pl. félek, hogy nem felelek meg, nem fogadnak el, elveszíthetem a munkámat, nem vagyok a helyemen. Ha ezeket a valódi rossz érzéseidet fel tudod oldani, a stressz is sokkal kevesebb lesz az életedben, és miután kiléptél a kapun, könnyebb lesz elengedned a munkahelyi nehézségeket.

SÁGHY ZSUZSANNA stresszoldási szakértő

Öt lépés a válás utáni újrakezdéshez

A VÁLÁS MINT A PÁRKAPCSOLATI TARTÓS KONFLIKTUS RENDEZÉSÉNEK EGYIK LEHETSÉGES MÓDJA A 20. SZÁZAD KÖZEPÉTŐL VÁLT EGYRE GYAKORIBBÁ. AZ ÉVI MINTEGY 25 EZER MAGYARORSZÁGI VÁLÁS SZÁMÁBÓL KIINDULVA VANNAK SZAKEMBEREK, AKIK A VÁLÁST MAJDHOGYNEM NORMATÍV KRÍZISNEK TEKINTIK, AMELLYEL ELŐBB-UTÓBB SZEMBESÜL A TÖBBSÉG. MÁS SZAKEMBEREK SZERINT VISZONT AZ EGYIK LEGNAGYOBB ERŐFORRÁST IGÉNYLŐ VÁRATLAN KRÍZIS, AMELY NAGYOBB MEGPRÓBÁLTATÁS, MINT SÚLYOSAN MEGBETEGEDNI VAGY KÖZELI HOZZÁTARTOZÓNKAT ELVESZTENI. A VÁLÁSIG ELJUTNI SOKFÉLEKÉPPEN LEHET, BELESODRÓDVA, EGYMÁSTÓL ELFEJLŐDVE VAGY TUDATOS DÖNTÉST HOZVA. DE BÁRHOGY IS TÖRTÉNIK, AZ ELVÁLÓ PÁRNAK EZZEL AZ ÉLETHELYZETTEL FELADATA VAN. A SZÁMOS FONTOS SZEMPONT KÖZÜL MOST ÖT OLYAT TEKINTÜNK ÁT, AMELYEK BIZONYOSAN SEGÍTIK A VÁLÁS UTÁNI ÚJRAKEZDÉST.

Gyászmunka – mindenkinek

„Soha még csak fel sem merült bennem, hogy mi valaha is elválhatunk!" – jelentette ki Máté, akitől a felesége tizenöt év után vált el. Máté esete nem egyedi a tekintetben, hogy a válások mintegy 70 százalékát a nők kezdeményezik. Mintha a férfiak később érzékelnék a válási krízist, illetve kevésbé tartanák súlyosnak a konfliktusaikat, nem látnák, mekkora a baj.

Az a fél, aki a házasságot szeretné megtartani, nem várt veszteséget él meg, s a jövő bizonytalanságához a becsapottság, megalázottság érzése társulhat . Ő később indul el a kapcsolat, a házastársi szerep elgyászolásának útján, mint a másikuk. Azonban még az a fél is, aki végre „kiszabadul" a házasságból, átélhet negatív érzéseket, az új kezdet reményét felválthatja a lehangoltság, a magány, a bűntudat. Neki is meg kell élnie, hogy elszakad a lakóhelyétől, a közös barátoktól, a megszokott programoktól, vagy hogy most már ő sem lehet mindig együtt a gyermekeivel.

A gyásszal az egész családnak, a nagyszülőknek, testvéreknek és a gyermekeknek is meg kell küzdeniük. A gyermekeknek az egyik legnagyobb nehézséget a szüleik közötti viszony megromlása jelenti. A válással szembesülve ők is átélhetnek csalódottságot, haragot, bizonytalanságot, lojalitáskrízist, önvádat, magukat okolva szüleik válása miatt. A gyász időtartama egyénfüggő, azonban legalább egy évvel kell számolni. Ám még sok évvel a válás után is újraéledhet a válás okozta fájdalom olyan szituációkban, amelyek valamiben emlékeztetnek a korábban megélt válásra.

> ***Tudtad?*** *Évente kb. 24 ezer kiskorú gyermek szülei válnak el Magyarországon.*

Érzelmi leválás és az egyszülős identitás kialakítása

Ez a szakasz sokszor kimarad a váló felek életéből, vagy azért, mert már van egy újabb kapcsolatuk, vagy mert a felek ugyan elválnak , de nagyon erős függőség marad közöttük. Például továbbra is az anyuka vásárolja a ruhákat az apukával élő gyermekeknek.

De lehet érzelmi függőség is közöttük, leginkább negatív érzelmek formájában. Egy mosógépszerelő jut az eszembe, aki dühösen fejtette ki, hogyan fogja az alacsony tartásdíjon keresztül megtorolni feleségén az elszenvedett sérelmeket. Négy-öt év elteltével viszont már arról számolt be, hogy a negatív érzelmek helyét a hála vette át: hálás, amiért volt felesége megszülte két gyermeküket. Ehhez azonban fel kellett ismernie, hogy mi volt az ő része a kapcsolatuk megromlásában.

Egy gondolat a válás után meghúzandó új határokról: miért üt vissza, ha például közös kirándulásokat szerveznek az elvált szülők „a gyermek érdeke" címszó alatt? Mert a gyermekekben rendszerint megjelennek az újraegyesítési fantáziák, amelyek aztán ismét szertefoszlanak…

> ***Tudtad?*** *Válás után a nők – társadalmi megítélés tekintetében – nagyobb presztízsveszteséget könyvelhetnek el, mint a férfiak, akik viszont mentálisan sebezhetőbbek.*

Egyszülős élet parentifikálás nélkül

A jól működő párkapcsolat olyan, mint egy négylábú szék: a párok képesek harmonikusan együttműködni:

– munkatársként (szervezés, pénzügyek, logisztika);
– szülőtársként (együttműködés, közös szabályok, egymás támogatása);
– lelki társként (őszinte kapcsolat, bizalom, érzelmi transzparencia)
– és férfiként-nőként az intimitás, szexualitás területén.

Az egyszülős családokban nagy a kockázata annak, hogy a gyermeket beemelik a távozó szülő helyére s szimbiotikus kapcsolatba kerül pl. az édesanyjával. Nem az a baj, ha a gyerek tevékenységek szintjén végez el alkalmanként szülői feladatokat (hazahozza testvérét az óvodából), sokkal inkább az, ha olyan érzelmi terheket rak rá a szülő, társnak tekintve őt, amelyeknek nem az ő vállán van a helyük. Ez már a jelenben is megterhelő a gyermeknek és később is sokféleképpen visszaüthet: amikor a saját párkapcsolat ideje jön el, azt a fiatal sokszor a szülő megcsalásaként, elhagyásaként éli meg, s inkább lemond a

BARÁTH MÁRTA

kapcsolatról és a szülővel marad. Ha mégis a párkapcsolat mellett dönt, nagy az esélye a minta továbbélésének: ő maga is könnyen parentifikált-szimbiotikus kapcsolatba kerülhet saját gyermekével.

Tudatosítsuk, ami rajtunk múlott

Válás során fontos megértenünk, milyen folyamatok – milyen kapcsolati és egyéni működés – juttattak el bennünket a válásig. Ha ezt a lépést kihagyjuk, előfordulhat, hogy a következő kapcsolatban megismételjük történetünk jellegzetes dinamikáját.

Mária és Ágoston két kislányuk születése előtt gyakran töltötték együtt a hétvégéket a férfi sportversenyein, aki szenvedélyes kerékpáros volt. A lányok születése után azonban Mária teljesen a gyermekekre fókuszált, s alig-alig töltöttek időt kettesben. Férje kezdetben noszogatta, később felhagyott ezzel, főként, mivel gyorsan talált új társat a sportsikereihez: egy másik hölgyet, aki versenyzőként gyakran a közelében volt. Amikor a viszony kitudódott, Mária elárulva érezte magát, képtelen volt visszafogadni a férjét, aki két év múlva újra megnősült. Mária később már jól látta, hogy ő maga / ők maguk mit tehettek volna másként házasságuk megóvásáért megőrizve a párkapcsolat prioritását a szülői szereppel szemben.

Tudtad? *A válás során a féltő szülők nagy része fellazítja gyermeke körül a határokat, hogy engedékenységével segítse őt. A gyermeknek azonban ennek éppen ellenkezőjére lenne szüksége: egyértelmű és biztonságos határokra, amelyek óvják őt, amíg lecseng a krízis, s ő alkalmazkodik az új élethelyzethez.*

Generációkon átívelő hatás

Nemcsak párkapcsolati dinamikák, hanem akár transzgenerációs hatások is befolyásolják egy házasság életképességét. Ahol az ifjú házasokat azzal biztatják az esküvőn, hogy: „Nincs semmi baj; ha nem sikerül, majd elváltok!", ott ne csodálkozzon senki, ha a közös életút első nagyobb krízisénél ez meg is történik. Ha a tágabb családban hasonlóan ismétlődő házassági történeteket látunk, érdemes megvizsgálni a mögöttes hiedelmeket. Tibor családjában gyakori eset, hogy a második házasság a sikeres. Talán az a családi hiedelem áll mögötte, hogy elsőre úgysem sikerülhet. Krisztáéknál pedig női ágon jelenik meg egy szembetűnő minta, a hölgyek jellemzően két házasságot kötnek és mindkettőt fel is bontják. Vajon milyen hiedelem, milyen férfi- és nőkép húzódhat meg a válásaik mögött?

Okok, következmények, visszatartó erők

A válás – mivel egyre gyakoribb a környezetünkben – tehermentesítő gondolatként azonnal megjelenhet, amikor a családi életút normatív fejlődési krízisein át haladunk. A válás lehetősége a konfliktusmegoldó erőfeszítéseket is lecsökkenti, hiszen lényegesen egyszerűbbnek tűnik, mint a több energiát, önreflexiót, motivációt igénylő párkapcsolati terápia, amellyel a válások egy jelentős része elkerülhető lenne. Legalább ilyen hasznos a válási mediáció azok számára, akik mégis a válás útjára lépnek.

De vajon mit mondanak a válásról azok, akik maguk is elváltak? Hadd idézzek a Kopp Mária Intézet által 2020-ban lefolytatott – *Felmérés a házasságok megtartásáról* című vizsgálat válással kapcsolatos megállapításaiból:

- a váláshoz vezető öt leggyakoribb ok: a kommunikáció hiánya vagy rossz minősége, az érzelmi elhidegülés, az eltérő gondolkodásmód, az eltérő teherviselés és a hűtlenség;
- a válás legerősebb következménye a bizalomra való képesség romlása, ezt követi az anyagi és a lakáshelyzetre gyakorolt kedvezőtlen hatása;
- a válások számának csökkentése szempontjából a válaszadók szerint elsősorban a pár- és családterápia segíthetne sokat, valamint a függőségek kezelése, az elvált válaszadók pedig a válással járó terhek tudatosítását említették a válást leginkább gátló tényezőként.

BARÁTH MÁRTA
kommunikációs szakember, pár- és családterapeuta-jelölt

Irodalom: Bogár Zsuzsa: *Mozaik a családom*, Mozaikcsalád Alapítvány, 2017; Hajduska Marianna: *Krízislélektan*, ELTE Eötwös Kiadó, Budapest, 2021; Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családért: *Felmérés a házasságok megtartásáról,* 2020.
Vukovich Gabriella: *Az elvált apák helyzetének néhány aspektusa*, in Kolosi Tamás – Tóth István György – Vukovich György (szerk.): Társadalmi riport 2006, Budapest: TARKI, 267–283.

Újrakezdés – lehetőség vagy teher?

ÉLETÜNK SORÁN ELKERÜLHETETLEN, HOGY IDŐRŐL IDŐRE OLYAN HELYZETBE KERÜLJÜNK, AMIKOR VALAMI VÉGET ÉR ÉS ÚJ IDŐSZAK VESZI KEZDETÉT. AKÁR A SAJÁT DÖNTÉSÜNK, AKÁR A HATÓKÖRÜNKÖN KÍVÜL ESŐ TÉNYEZŐ KÖVETKEZMÉNYE AZ ÚJRAKEZDÉS, SOKAT SZÁMÍT, HOGY MILYEN ÉRTELMEZÉST ADUNK A TÖRTÉNTEKNEK, HISZEN EZ BEFOLYÁSOLJA AZ ÉRZELMI ÁLLAPOTUNKAT. CIKKÜNKBEN KÖRÜLJÁRJUK A TÖRTÉNÉSEK, A GONDOLATAINK ÉS AZ ÉRZÉSEINK KÖZÖTTI KAPCSOLATOT ÉS BEMUTATJUK AZT IS, HOGY EGY-EGY ÚJRAKEZDÉS ELŐTT VAGY ANNAK SORÁN MILYEN POZITÍV ÉRZELMI HATÁSOK FŰZŐDNEK A DÖNTÉSEINKHEZ.

Életünk felfogható új kezdetek sorozataként is, hiszen legyen szó emberi viszonyokról (például barátságokról vagy párkapcsolatokról), tanulmányokról és munkáról, újrakezdéssel valamilyen módon mindnyájan találkozunk. Gondoljunk arra, hogy már gyermekkorunktól kezdve megélünk ilyen helyzeteket, amikor például átkerülünk az óvodából az iskolába és ez így folytatódik később is a tanulmányaink során. Felnőttként pedig egy munkahelyváltás, adott esetben pedig akár karrierváltás is jelenthet új kezdetet. Az emberi kapcsolatok még változatosabb képet mutathatnak, barátságok és szerelmek szövődése vagy megszakadása gyakorlatilag mindannyiunk életében előfordul.

Egy új kezdetkor fontos, hogy az ahhoz vezető eseményeknek milyen értelmezést adunk. Ugyanis az értelmezési keret, amelybe belehelyezzük a történést, jelentősen befolyásolja az érzelmi állapotunkat. Értelmezési kereten az adott élethelyzettel kapcsolatban keletkezett gondolatainkat és azoknak a rendezését értjük. Ha például véget ért egy párkapcsolatunk és ennek a szituációnak azt az értelmezést adjuk, hogy „Nekem ez sem megy, bezzeg mások milyen boldogan élnek", akkor nagy valószínűséggel csak tovább fokozzuk a szakítás kapcsán érzett szomorúságot és rossz kedvet. Miközben, ha a belső beszédünk ilyenkor úgy hangzik, hogy „Én is meg fogom találni a hozzám illő párt!", akkor ez sokkal pozitívabb érzésekkel fog járni, hovatovább energiát is tudunk belőle meríteni a mindennapokhoz és a párkereséshez. Ugyanez igaz akkor is, ha például felmondunk a munkahelyünkön a rossz munkakörülmények és a mérgező légkör miatt, és a pesszimista értelmezés helyett („Már megint én kerültem ilyen helyzetbe, már sokkal korábban el kellett volna jönnöm ebből a darázsfészekből!"), azt mondjuk magunknak, hogy „Sok mindent tanultam ebből az időszakból, most pedig keresek egy olyan munkahelyet, ahol jól érzem magam".

Az érzelmi állapotunkra sokkal nagyobb hatásunk lehet, mint azt gondolnánk. Ahogy a példák is mutatják, egy-egy élethelyzet kapcsán keletkezett gondolatainkat irányítani tudjuk, a gondolatok pedig befolyásolják az érzelmeinket. Ha egy történésen nem is tudunk változtatni (például felmondott nekünk a főnökünk), az értelmezése mindig a mi kezünkben van (Seligman, 2011). Természetesen az értelmezési keret megválasztása mellett egy-egy újrakezdéskor mindig érdemes felidézni a korábbi életszakaszunkból levont tanulságokat, helyes megállapítani, hogy milyen pozitívumokat viszünk tovább az éppen lezáródott korszakból, miért tudunk hálásak lenni, mit és hogyan fogunk másképpen csinálni. Mindez pozitív érzéseket kelt és energiát ad a jövő felé való forduláshoz. Az értelmezési keretünk megválasztásán kívül döntéshozatallal is hatással lehetünk az érzelmi állapotunkra.

Egy-egy újrakezdés mindenképpen döntésekkel jár együtt, még akkor is, ha a változás nem közvetlenül a mi elhatározásunkból következett be. Ugyanis abban az esetben is, ha ezt a helyzetet valamilyen, rajtunk kívülálló tényező idézte elő, a jövőnkkel kapcsolatos döntéseket mi hozzuk meg. Hogyan és mikor indulunk neki az új életszakasznak? Veszteségként, szükséges rosszként vagy kihívásként éljük azt meg? Ezekről

DR. KOVÁCS PETRA

is mi döntünk. És bár sokszor talán nehezen éljük meg, de jó tudni, hogy a döntésünk meghozatala nagyon pozitív hatással van a hangulatunkra, mivel serkenti a dopamintermelést, ami jutalmazó hatást gyakorol az agyunkra. A döntések meghozatala csökkenti az aggodalmat és a szorongást.

Szándékosan nem hozunk rossz döntéseket, ezért bátran adhatjuk azt az értelmezést a döntési helyzetnek, hogy az adott pillanatban rendelkezésünkre álló információk alapján a lehető legjobb alternatíva mellett tettük le a voksunkat. Ez a megközelítés jó érzéssel tölthet el bennünket és hozzásegít ahhoz, hogy döntsünk, hiszen lekerül a vállunkról az a teher, hogy a tökéletes megoldást keressük. Ilyen ugyanis valójában nem létezik, hiszen mindig értelmezés kérdése, hogy mi a tökéletes és mi nem az. A perfekcionizmusra való törekvés az agynak többek között ezért is nagyon megterhelő: sok nehéz érzést okozunk magunkban azzal, ha feltétlenül a tökéletest keressük. E helyett jó lehet magunkhoz közel engedni az elég jó döntés fogalmát. Ha ezzel megbarátkozunk, akkor nagy valószínűséggel sokkal könnyebben fogunk tudni dönteni, ez pedig jó eséllyel növelni fogja az aktuális helyzet feletti kontrollérzetünket. Egy-egy újrakezdés esetén is bizonyára több alternatíva közül választhatunk, és ha ezt megtesszük, akkor sokkal inkább a „helyzet urának" érezhetjük magunkat, mintsem akkor, amikor olyannyira elvakít bennünket az áhított tökéletesség, hogy nem tudjuk magunkat elkötelezni egyik lehetőség mellett sem. Az elég jó döntés elfogadása növeli tehát a kontrollérzetünket azáltal, hogy gyorsabban találunk megoldásokat, ez pedig csökkenti az átélt stresszszintünket (Korb, 2015). Mindez, természetesen, nem azt jelenti, hogy egy-egy döntés előtt nem célszerű átgondolni a lehetőségeinket. Ez teljesen természetes velejárója a döntéshozatalnak, ugyanakkor érdemes észben tartanunk, hogy a döntésünk attól nem lesz mindenképpen jobb, ha azt nehezen és hosszú idő alatt hozzuk meg. Ha a tökéletes helyett az elég jó döntést helyezzük a fókuszunkba, akkor ezáltal rengeteg pszichés energiát spórolhatunk meg, könnyebben tudunk majd dönteni és több energiánk marad a célkitűzéseink megvalósítására.

Egy-egy újrakezdés esetén azért is jó, ha vannak céljaink, mert azokból nyerünk energiát és motivációt a jövőre nézve. Fontos, hogy a céljainkat (legyenek azok rövid- vagy hosszútávúak) bontsuk apró lépésekre, mert ezáltal sokkal inkább járhatóbbnak fogjuk érezni az előttünk álló utat (ha például egy dolgozatot meg kell írnunk, akkor érdemes lehet meghatározni azt az oldalszámot vagy résztémát, amivel naponta vagy kétnaponta el fogunk készülni). A céljaink mellett való elköteleződést jelentősen erősíti az a sikerélmény, ami abból származik, hogy kisebb részcélokat teljesítünk és amikor ezek bekövetkeznek, akkor megengedjük magunknak, hogy megünnepeljük az elért eredményt. Ennek köszönhetően pozitív érzésekkel gazdagodva haladhatunk tovább az utunkon. Egy-egy új kezdet esetén arra is megéri odafigyelni, hogy a céljaink megfogalmazásakor állapítsuk meg, hogy mi magunk mit tudunk és fogunk megtenni az elérésük érdekében. Ennek azért van jelentősége, mert, ha a hatókörünkbe tartozó dolgokat megtesszük és esetleg mégsem érjük el a kívánt eredményt, akkor az jó érzéssel tölthet el bennünket, hogy amit megtehettünk, megtettünk, amit magunk elé kitűztünk, azt teljesítettük, még akkor is ha ez még nem eredményezte a végső cél elérését.

Például, ha egy állásinterjúra megfelelően felkészülünk, de mégsem mi kapjuk meg a pozíciót, akkor bátran érezhetjük azt, hogy a magunk részéről mindent megtettünk és ilyen értelemben teljesült az, amit elhatároztunk. A példánál maradva nyilvánvaló, hogy nagyobb örömet szerezne, ha bennünket felvennének az állásra, de egy ilyen döntésben sok rajtunk kívülálló tényező is szerepet játszhat. Nem érdemes az elégedettségünket olyan dolgoktól függővé tenni, amelyeket nem tudunk befolyásolni. Ehelyett érdemes inkább azt keresni, amire van hatásunk.

Újrakezdés esetén, de az életünk bármelyik szakaszában is megéri észben tartani, hogy az érzelmi állapotunkra sokkal nagyobb befolyással vagyunk, mint azt gyakran gondolnánk. Ebben kívánnak segítséget adni az értelmezési kerettel, a döntéshozatallal és a célkitűzésekkel kapcsolatban a fentiekben bemutatott gondolatok.

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Felhasznált irodalom:
Korb, A. (2015). The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time. New Harbinger Publications.
Seligman, M. (2011): Amin változtathatsz, és amin nem. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Az élet sebeire gyógyír a szeretet

A MÁSIK EMBER MOSOLYA VAGY KÖNNYE ERŐT JELENTHET AZ ÚJRAKEZDÉSHEZ VAGY ÉPPEN A LEZÁRÁSHOZ. AKINEK MEGADATIK A LEHETŐSÉG, HOGY ÉLETE VÁLTOZÁSAINAK BEKÖVETKEZTEKOR A KÖRÜLÖTTE LÉVŐ KÖZÖSSÉGBE KAPASZKODHAT, HATVÁNYOZOTTAN ÉLI MEG AZ ÖRÖMÖKET ÉS VÉDŐHÁLÓ TARTJA A SZOMORÚSÁG FELETT.

Arra a kérdésre, hogy miért is érdemes közösségben átrepülni a hétköznapokon, vagy élményekkel ünnepelni, a közművelődési szakemberek közösségi programokon résztvevőktől elhangzott számtalan összegzést, felkiáltást, sóhajt tudnak idézni. „Már nem élnék, ha nem járnék ki énekelni" – összegzi belenyugvó mosollyal élete értelmét a nótakör 84 éves tagja. „Soha nem vagyok egyedül, faluszépítek, karitászoskodom, csuhézok a kicsikkel" – nyugtatja meg fél évig ösztöndíjjal külföldön tanuló lányát az őt egyedül felnevelő édesanya. „A feleségem csak nagy társaságban hajlandó kirándulni" – panaszkodik a buszra utasként nem szívesen felszálló autóbuszvezető. „Ha úgy döntenétek, hogy feloszlatjátok a tánccsoportot, én akkor is minden héten eljönnék és leülnék a próbaterem ajtajába, mert számomra nincs ennél fontosabb" – győzte meg a vállalt feladat fontosságáról csoporttársait egy együttesalapító. „Ezek a foltvarró lányok és az alkotás öröme törölte le a könnyeim" – vallotta be a férjét 34 év házasság után elvesztő özvegyasszony.

Bármely közösséghez való tartozás formálja az egyén személyiségét és a különböző élethelyzetekre adott válaszait. A gyermekek megtanulnak alkalmazkodni, a zárkózottak kinyílnak, a tragédiát átélők vígasztalódnak, a kirekesztettek kapaszkodót találnak. A rendszeres találkozások alkalmat teremtenek a változásokra adott válaszok nyomonkövetésére, a tapasztalatok összegzésére, elemzésére.
A közösség egyfajta tükör, amely hozzásegít a fejlődéshez, az általa felállított normarendszer pedig az eligazodáshoz a különböző élethelyzetekben. Egy néptánccsoportban a fiatal az együttműködési készség érése mellett például kitartást, alázatot, összpontosítást is tanul, míg a színjátszókörben kommunikációja, spontaneitása, kreativitása is fejlődik. Mindezek segítenek a számukra megfelelő munkahely kiválasztásához és a helytálláshoz vállalt feladataikban.

Az ember alapvetően társas lény, vágyik a másik ember megerősítésére és szüksége van arra is, hogy segíthessen. Tudósok és művészek az élet értelmeként legtöbbször az alkotást és a szeretetet határozták meg, az „átlagember" ösztönösen a szeretettel történő alkotásra törekszik.

Már a csecsemő is érzi a közösség befogadását, amikor édesanyjának komatállal kedveskednek barátnői, rokonságának nőtagjai. Az elkészített ételek a gyermekágyas anya féltéséről, támogatásáról, a család jelentőségéről szólnak. A Nemzeti Művelődési Intézet által újra életre keltett, fókuszba helyezett Komatál Program egyik legfontosabb üzenete az is, hogy a legkisebb falvakban is még jobban erősödjön meg az egymásra figyelés. Jöjjenek létre olyan csoportok, amelyeknek hölgytagjai felkutatják a hagyományos ételeket, ezáltal a település gasztronómiai értékeit. A kismamát fizikailag erősítik azok kínálásával és le is veszik a válláról a főzés terhét.

ÉLES KRISZTINA

Némely helyen a férfiak is becsatlakoznak a programba a büszke, de aggódó apuka támaszaiként.

Vas megye több községében is kezdik felidézni a karonfogó hagyományát, amely egykor kimondottan a nehéz sorsúak, gonddal teli napok előtt állók megsegítését szolgálta. A falu népe összefogott és segített felnevelni például a háborúban a férjét elvesztett anya öt gyermekét: az idősebb asszonyok vigyáztak rájuk, amíg ő a földeken dolgozott, a férfiak a ház körül segítettek, ruhát, cipőt, játékot gyűjtöttek, készítettek. Napjainkban a rászorulókat fogják karon és emelik fel. Előfordult például, hogy a régóta munka nélkül tengődő, elhanyagolt, komfort nélküli otthonban élő fiatalembert megfürdették, felöltöztették, felkészítették és elkísérték állásinterjúra.

Egymás megismerését és elfogadását volt hivatott elősegíteni a Nemzeti Művelődési Intézet Vas Megyei Igazgatósága által megvalósított Szeretetvendégség című műhelysorozat, amelyben roma és nem roma gyermekek és szüleik nyíltak meg egymás előtt. A szülők meséi, a pedagógusok tájékozottsága és a gyermekek kreativitása a közösségépítő szakemberek közreműködésével új köntösbe öltöztette a régi szokásokat. A program legszebb estéjén a roma és nem roma gyermekek és felnőttek együtt tartva a lampionokat vonultak Csehimindszent templomától Mindszenty József bíboros emlékházához.

A Nagyi Tulipános Ládája – Elődeink Hozománya című programsorozat számos alkalmával a figyelem középpontjába került a generációk közötti hídépítés, a falukö-zösségben élő idősek emlékei, tudása. A program eredményeként kemencés napokat szerveztek a gasztronómiai értékek továbbadására, egy helyi újság több számában részletek jelentek meg a hadifogolytábort megjárt bácsi naplójából, illetve kézműves foglalkozássorozat indult bevonva olyan időseket, akik más közösségi eseményeken szinte soha nem vettek részt.

Megszámlálhatatlan az élet írta novellák oldalaira illő történetek sora, amelyek igazolják a közösség gyógyító, változást generáló jelentőségét.

ÉLES KRISZTINA
igazgató
Nemzeti Művelődési Intézet

Serdülőkori kihívások, avagy minden

A SZÜLŐK SZÁMÁRA A GYERMEKEK KAMASSZÁ VÁLÁSÁNAK KÍSÉRÉSE KIHÍVÁSOKKAL TELI IDŐSZAK. FELKÉSZÜLNI, TUDATOSNAK LENNI, MEGÉRTENI, HOGY MI IS ILYENKOR EGY FIATAL ÉLETFELADATA, PARTNERNEK LENNI A VÁLTOZÓ SZÜLŐI SZEREPEKBEN, ELŐSEGÍTENI AZ ÚJ CSALÁDI DINAMIKÁT, BERENDEZKEDÉST. MINDEZ KÉTSÉGKÍVÜL NEHÉZ, MÉGIS CSODÁLATOS ÚT, AMI A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉST TARTOGATHAT.

Életszakaszváltás mint normatív krízis

Életünk során több eltérő életszakaszon megyünk keresztül, ilyen többek között a kamaszkor, ifjúkor és a felnőttkor is. Ezeknek az életszakaszoknak megvannak a jellemzőik, az életünk során betöltött egyedi életszerepeik és feladataik. Ahogy egyik életciklusból a másikba lépünk, szerepeink változnak, személyiségünk integráltabbá, érettebbé válik. Két fejlődési stádium között kialakuló állapotot, ami érzelmileg és mentálisan is megterhelőbb időszakot jelenthet, normatív, vagy fejlődési krízisnek nevezünk. Azonban fontos, hogy ez természetes, a fejlődéssel együtt járó, mindannyiunkat érintő kihívásokat, buktatókat, nehézségeket rejt magában. Ezek a fordulópontok növekedésünk, énhatékonyságunk és énerőnk szempontjából igen meghatározóak.

A serdülőkor

Erik H. Erikson, neves fejlődéspszichológus szerint a kamaszkor időszakának középpontjában az identitáskeresés, önmagunk megismerése és meghatározása áll. A kamaszok arra a kérdésre keresik a választ, hogy „ki vagyok én mint önálló entitás, mi lehet belőlem". Ahhoz, hogy megtalálják a választ, különböző szerepekben próbálják ki magukat. A kísérletezés rengeteg tapasztalattal és élményszerzéssel jár, amivel körvonalazódik és tisztázódik az értékrendszerük, viselkedésük, attitűdjeik, amire az adott szociokulturális közeg, a család, a barátok mind-mind hatással vannak. A pubertáskor mindemellett, és ennek legalapvetőbb példájaként a szülőkről való érzelmi leválást, az önállóság terén a szárnypróbálgatásokat is magában foglalja. Ahhoz, hogy a fiatalok felnőttkorukra szociálisan kompetens, érett, felelősségteljes személyiséggé váljanak, rengeteg megtapasztalást ebben az időszakban szükséges megszerezniük, a biztonságos családi közeg mellett.

„A kamaszkort szokták a második születés korának is nevezni. Akkor, az első születéskor egy elkülönült kis test szakadt ki az anya testéből és jött a világra – most egy elkülönülő személyiség szakad ki a család érzelmi burkából, hogy a világgal és önmagával egyedül is szembenézzen" – Dr. Vekerdy Tamás

Vekerdy Tamás gondolatai számtalan helyzetben hasznos tanácsokat és jó útmutatást kínálnak. A kamaszokkal kapcsolatban rávilágít arra, hogy milyen érzékeny és sebezhető időszakot élnek meg, aminek folyamatában szerethetetlen viselkedésformák sorát tapasztalják meg a szülők, testvérek egyaránt. Nem könnyű velük lenni, megérteni, hogy hogyan lehet „jól mellettük lenni". Felismerni és tudomásul venni a felnőtté váló gyermek változó szükségleteit, ingadozó érzelmi világát, kaotikusnak tűnő gondolatait, kitalálni, hogy mi az együttélésnek elég jó formája. Ez minden családtag részéről elsősorban rengeteg beszélgetést, rugalmasságot, elfogadást, türelmet és szeretetet igényel.

Az egészséges szülő-gyermek kapcsolat fenntartása változó dinamikát eredményez, ami egyre inkább egy partneri, mellérendelt kapcsolódáshoz közelít. Ez a kapcsolatátformálás ritkán tud a családban konfliktusok nélkül végbe menni. Ebben az sem segít, hogy a fiatalokkal való kommunikáció sok esetben egyirányú. Szóval, ha rendben van, akkor alig történik interakció, s inkább akkor számíthatunk a gyermek közeledésére, ha már baj van. A kialakuló, új kapcsolatrendszerben nélkülözhetetlen a kölcsönösség, hiszen ez biztosítja a bizalmat, a transzparenciát és a következetes, jövőbeli együttműködés alapjait.

Mit tehetünk szülőként?

Ahogy a mondás tartja: „Kis gyerek kis gond, nagy gyerek nagy gond" – ez sok dühítő helyzetben átmeneti vigaszként szolgálhat. Szülőként kamaszainktól sok váratlan, frusztráló dolgot tapasztalhatunk. A szülők nehezen élhetik meg, hogy véleményük egyre kevésbé számít, az

napjaink a kamaszokkal

KISFALUDY LILLA

lehet a benyomásuk, hogy gyermekük már nem kíváncsi rájuk, kevésbé szereti őket, titkolózik, vagy meg akarja őket kerülni. Ennek pszichológiai szempontból az a háttere, hogy a kamasz bár tudattalanul, de igyekszik érzelmileg távolodni, leválni, a gyermekkori kötődéseket feloldani. Mindez annak érdekében történik, hogy a fiatal nyitni tudjon és bizalmas kapcsolatot tudjon kialakítani kortársaival, hogy hosszútávon biztonságosan, szeretetteljesen, egészségesen tudjon kötődni.

A leválási folyamat gyakran fájdalmasabb a szülők, mint a serdülő számára. Megkérdőjelezik, hogy jó szülők voltak-e, hogy mit csinálhattak volna másképp, elbizonytalanodnak és magukat okolhatják a kamasz távolságtartása, az érzelmi eltávolodása, viselkedése, elutasítása miatt. Ez fájdalmat, szomorúságot és dühöt válthat ki, amit a szülőknek kell megdolgozniuk és átkeretezniük, együtt feldolgozniuk. Fontos a kamasz hozzátartozói számára, hogy a folyamat haladását az jelzi, hogyha a kamasz fokozatosan távolságtartóbb és önállóbb lesz, igényli a magánélete tiszteletben tartását, egyre inkább elkülönülő személyisége határainak figyelembevételét.

Szülőként elengedhetetlen tudatosítanunk és időközönként emlékeztetni magunkat arra, hogy mi zajlik a kamasz fejében, mit élhet meg. A kamaszkor mint második dackorszak hasonlat igen jól szemlélteti, hogy a kulcs a kamaszhoz a feltétel nélküli szeretet. Bár esetlenül fejezik ki magukat, félreérthető jelzéseket adnak, sőt, a mindennapi megnyilvánulásaik nagyrészt visszautasítók és barátságtalanok lehetnek, a legbiztosabb pont egy kamasz életében mégis a biztonságos családi fészek. Fontos éreztetni, hogy bármikor jöhet töltekezni, ha elfogadásra, megértésre, meghallgatásra van szüksége. Álljunk készen, amikor ő készen áll! Megnyugtató lehet az a gondolat, hogy a legtöbb család esetében ez csak átmeneti időszak, aminek a megfelelő kezelésével a szülő-kamasz kapcsolat átformálódik, de a megszilárdulás után újra közeledés következik. Azonban ehhez a fiatalnak először meg kell küzdenie a saját személyiségének, identitásának kihívásaival.

Kiemelkedően fontos, hogy tiszteletben tartsuk és méltósággal kezeljük felnőtté érő gyermekünk kéréseit, reális és észszerű igényeit. Nem arról van szó, hogy határok és korlátozások nélkül engedjünk! Viszont az identitás formálódásának idején számtalan konfliktus kiindulópontja a határátlépés.

Hogyan támogathatjuk kamaszunkat?

Bizonytalan időszakokban a stabil, biztos pontok még erőteljesebb szerepet töltenek be. A kamaszkorban ezek még nem szilárdultak meg, hiszen ekkor még folyamatban van ezeknek a felfedezése. Ezek hiányában a serdülő még labilisabb, bizonytalanabb, így a biztos szülői háttérhatalom, a türelem, a megengedő szeretet, megértés, a reális elvárások, a közös megoldások és kompromisszumok megalkotása az, amit kamaszainkért megtehetünk. Sok családnál jó taktikaként az válik be, hogy egyre több „felnőttes" dologba vonják be a kamaszt, meghatározó döntésekbe, kérdésekbe.

A gyermeknevelés során a határozott határok, az együttélés szabályainak közös megalkotása, egymás tisztelete és elfogadása, a folytonos kommunikáció az egészséges, kiegyensúlyozott családok sajátja. A serdülőkorban a fizikális határok meghatározása és megtartása, például a saját szoba, élettér tiszteletben tartása, a digitális eszközök használata és az ezzel kapcsolatos megegyezések (a szülő mit láthat, miről kapjon információt, hol van a beavatkozási pont), illetve az egyéb, örök kérdéses témákban való megegyezés létfontosságú.

TIPP: A családok békéje szempontjából nélkülözhetetlen, hogy együtt, mindenki számára elfogadható, betartható szabályokat alkossunk meg. Ez jól működhet rendszeresített időközönként, családi kupaktanács formájában. Napirendi pontok lehetnek, hogy kinek milyen tapasztalatai, meglátásai vannak az eddigi működésről, mit kell újra tárgyalni, miben lenne jó megegyezni. Ilyenkor hallgassuk végig egymást (hasznos lehet, ha minden családtagnak meghatározott ideje van), támogassuk a logikus érvek, a kompromisszumok meghozatalát. Bármilyen megoldás és szabály jó lehet, ha az a család számára működőképes!

A kamaszok elutasító voltára, bár úgy tűnik, nincs befolyásunk, azonban fontos, hogy a családi megegyezések során kitérjünk a közös programokra is. Legyen szó egy-egy családi vacsoráról vagy moziról, futásról vagy főzésről – ami családi és egyéni preferenciáktól függ. Legyen rendszeres időközönként „kötelezően választható" a részvétel, az együtt töltött minőségi idő. Ezzel elősegítjük a pozitív kapcsolódást, az élmények és emlékek megteremtését, a szeretet áramlását, valamint azt is, hogy a kamasz a „határtalan határokban" megtapasztalja a biztonságot.

KISFALUDY LILLA PSZICHOLÓGUS

Felhasznált szakirodalom:
Cole, M. (1998). COLE: Fejlődéslélektan. Osiris, Budapest.
Erikson, E. H. (1994). Identity: Youth and crisis (No. 7). WW Norton & Company.
Vekerdy, T. (2020). Kamaszkor körül. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.

A különleges Medititimó

Artemisia királyságában éldegélt békésen Tyombráf király és az ő különleges fia, Medititimó herceg. Medititimó tíz éves nagyfiúvá cseperedett és az artemisiai iskolában töltötte szürke hétköznapjait. Osztálytársai nem is bántották, látszólag nem is nagyon szerették, és úgy egyáltalán, nem is érdekelte őket. Elfogadták ezt a különleges kissrácot, aki a szünetben énekelt a folyosón, lábujjhegyre állt, kezével csapkodott, mintha szárnya lett volna. Rengeteg dalt ismert, nem nagyon tudtak a gyerekek olyan dalt mondani neki, amit ne tudott volna folytatni. Ezzel némi tekintélyt vívott ki az iskolatársai szemében. Volt vele mindig egy főiskolás lány, Rebeka, akit árnyékpedagógusnak hívtak, ő követte Medititimót mindenhová, mint egy árnyék, ezért is volt árnyékpedagógus a neve. Bement vele az osztályterembe, órán ott ült mellette és segített a feladatokat megoldani. Ha elkalandozott Medititimó figyelme, akkor szólt neki, hogy hahó, történelemóra van, nem felhőjárás. Tesi órákon nem vett részt Medittimó, mert nagyon ügyetlen volt a labdával, nem futott gyorsan, nem tornázott szépen, szóval, jobbnak látta a tesitanár leültetni őt egy padra az órák alatt, mint kínozni magát a látvánnyal.

Gondolkozott Tyombráf király, mitévő legyen, hogy ne maradjon olyan kis vézna Medititimó, aki úgy egyébként gyümölcsöt, zöldséget nem volt hajlandó enni, csak húst, rizst meg tésztát, de az se látszott rajta. Nézegettek mindenféle sportokat, kipróbáltak ezt-azt, de Medititimó megsértődött az úszóedzőre, megsértődött a lovasoktatóra, szóval, nem volt egyszerű dolga Tyombráf királynak. Egy sportot mégis sikerült megkedveltetni Medititimóval, a síelést, ami Tyombráf királyt nagy reményekkel töltötte el. Alig várta, hogy végre tél legyen, leessen a hó, ami aztán meg is érkezett, mert tudta Tyombráf király, hogy amit nagyon vár az ember, az előbb-utóbb megérkezik. Szépen havazott. Artemisiát is belepte, és a királyságtól nem volt messze a Nagyvillám sípálya. Először azonban meg kellett tanulni megállni a léceken. Megkeresték Balázs bácsit, a síoktatót, aki a bébipályán végigvette velük a hegyláb, völgyláb gyakorlatokat, megállást, elindulást, a helyes testtartást, aztán közösen kimentek a nagy pályára, hogy élesben is gyakorolják a lesiklást. Medititimó nagyon ügyesnek bizonyult. Emlékezett mindenre, amit Balázs bácsi mondott. Ügyesen vette az akadályokat, szlalomozott, megállt a pálya közepén, elindult, nagy S betűket rajzolt először, ahogy Balázs bácsi mutatta, aztán már egyedül is. Balázs bácsi, mikor látta, hogy jól megy, akkor lepacsizott velük és visszament a bébipályára a következő tanulójához.

Estig kint maradtak a sípályán. Kigyúltak a reflektorok mentek fel a felvonóval a kivilágított pályán, majd siklottak le. A Nagyvillámról gyönyörű panoráma tárult eléjük. Minden fehérbe öltözött, a fákra fagyott dér meseországgá változtatta a sípályát és az egész vidéket, lent meg ragyogtak Nagymaros fényei. Béke volt. A felvonónál mindig segítettek a fiúk Medititimónak beülni, mert Tyombráf király ugyan mögötte volt, de sílécekkel nem tudta elindítani a fiút, csak szavakkal segített neki, hogy fogd a botot a hónaljad alá, ne a lábad közé, kapaszkodj a drótkötélbe a bal kezeddel, fogd szorosan, ne engedd el, ilyesmi. Medititimó fönt megvárta Tyombráf királyt. Néhányszor együtt csúsztak le, aztán később már egyedül is ment neki. Először jó nagy S kanyarokat írt le, aztán egyre kisebbek lettek az S betűk, végül kiegyenesedtek és I betűvé változtak. Medititimó egyenesen száguldott le a pályán. Mondta neki Tyombráf király, hogy legyen óvatos, tegyen bele egy-két S betűt, mert nagyon begyorsul a lejtőn és az veszélyes, de Medititimó nem hallgatott rá. Nem érezte a veszélyt. A pálya végén mindig valami csoda folytán megállt és besorolt a felvonóhoz. Tyombráf király nagyon büszke volt Medititimóra, hogy annyira ügyesen és önállóan síel. Mosolyogva, feldobva ereszkedett le és vonózott fel. Végre egy sport, amit Medititimó önállóan végzett. Hiába a felmentés tesiből, hiába nem mentek jól a labdajátékok, hiába hagyták őt ki minden csapatsportból, volt végre valami, ami ment. Ezért is volt nagy öröm Tyombráf királynak, hogy Medititimó valamit tud, és örömét is leli benne, olyannyira, hogy nem is akarja abbahagyni. Este kilenc körül már fáradtak voltak, még egy búcsúlesiklásra fölmentek, amikor valami történt. Az utolsó lecsúszás végén azt látta Tyombráf király, hogy Medititimó eltűnik, az egyik felvonós meg odarohan a kis faházhoz. Valami nagyon baljóslatú érzés szaladt végig a rajta. Lerúgta a síléceket, és rohant a faházhoz. Medititimó ott feküdt a felvonós fiú ölében, szájából ömlött a vér. Mikor meglátta a király Medititimó szájából lógni a két első fogát, egy csúnya szó csúszott ki a száján. Medititimó rászólt, hogy ne beszéljen csúnyán. Akkor megnyugodott kicsit Tyombráf király, hogy eszméleténél van a herceg, csak a piros vér ömlött a szájából a fehér hóba. Végül is ő tanította meg arra, hogy szépen beszéljen. Sok zsebkendőt tettek Medititimó szája elé, elmentek az autóhoz, aztán irány az ügyelet. Tahiban álmos doktorméni jött ki sajnálkozva, elküldte őket a Heim Pál Kórházba, de ott nem fogadták. Onnan a Szentkirályi utcába küldték őket, aztán a Mária utcába. Álmos doktor bácsik jöttek elő ott is, megnézték, hogy a felső állkapocs csont nem törött-e, de nem. Kiműtötték Medititimó foggyökerét is, ami többé már nem táplált fogat, mert a két szép csontfog bizony letört róla. Medititimó ügyesen viselte az altatást, az öltéseket a szájában. A kórházban érte őket a reggel.
Mondta a doki bácsi, hogy egy hónap legalább a gyógyulás, addig otthon lesz, majd, ha begyógyul, meglátják, hogy lehet pótolni. Hazafelé

és a síbaleset

CSENDER LEVENTE

kiváltottak a patikában mindenféle gyógyszereket, és bevásároltak gyümölcslevekből és bébipapikból, amit Medititimó tíz évvel korábban már abbahagyott, mert akkor se ízlett sem a sótlan spenót sem a répapüré, de ha az embernek nincs metszőfoga, akkor örülhet a pépnek is.

Gyógyulgatott Medititimó otthon Tyombráf királlyal és egy noteszba írták, hogy milyen ételeket fognak enni, ha már lesz foga a hercegnek, és abbahagyhatja a bébipapi evést. Így telt-múlt az idő, mígnem egy délelőtt Tyombráf király kinyitotta a postaládát és négy boríték esett ki belőle. Az első levelet Medititimó bontotta fel, Tirza, az osztálytársa írt neki:

Kedves Medititimó!
Hallottam, hogy baleseted volt. Mindig olyan boldogan énekelsz a folyosón, és ez úgy hiányzik. Nem fér a fejembe, hogyan tudsz ennyi dalt! Szünetben mindig itt vagy a folyosón, és öleléseket osztogatsz. Ez mindig jólesik. Soha nem gondoltam volna, hogy a síelés ennyire veszélyes lehet. Hogyan történt? Gyorsan csúsztál? Nagyon sajnállak. Mid tört el? Remélem, semmid se. Itt minden jól megy.
Várunk vissza és várjuk az ölelésed is.
ui: Gyógyulj meg hamar!
Artemisia, 2021

Medititimó válaszolt neki:

Kedves Tirza!
Sok zenét hallgatok. A síelés lehet veszélyes is. Úgy történt, hogy nekicsapódtam egy faháznak. Szélsebesen száguldottam. Kitört a felső két csontfogam. Meggyógyulok. Fogszabályzóm lesz, mert előre áll a két „első", valójában a második fogam. Én is várom, hogy újra találkozzunk. Február 4-én lesz egy felülvizsgálatom.
Artemisia, 2021

A másik három levél is hasonlóan kedves volt. Azokban is azt írták, hogy hiányzik nekik az éneklése, a nevetése, a mindig jókedve, és nélküle kong a folyosó. Medititimó nagyon örült a leveleknek. Nem számított rá, hogy valakinek is hiányozni fog ő, az autizmussal élő kissrác, akit addig csak úgy megtűrtek az osztályban. Attól a naptól kezdve minden délután érkezett négy levél a postaládába, de postai bélyegző nélkül, amiből arra lehetett következtetni, hogy nem a postás hozza, hanem titokban valaki odalopakodik a kapujukhoz és bedobja. Nem is laktak közel az iskolához, nem is laktak a faluban, hanem kint éltek az erdőszélen egy szűk utcában. Tyombráf király próbált éber lenni, de napokig nem sikerült rájönnie, hogy ki lehet a titokzatos postás. Gyors fékezést lehetett hallani minden nap, koppant a postalába teteje és

már ott se volt a küldönc. Nem sikerült a titkot megfejteni, hogy ki lehetett, de a legfontosabb mégis az volt, hogy érkeztek a levelek, és minden levélből sugárzott a szeretet, amiről nem is sejtették korábban, hogy van. Medititimó körülrakta a kanapén magát a kihajtogatott levelekkel, és minden nap azzal mentek el a délelőttjei, hogy az összeset elolvasta, majd mindegyikre válaszolt. Tyombráf király vállalta a postás szerepét, és a válaszokat bevitte az iskolába.

Mikor kiszedték a varratokat és begyógyultak Medititimó sebei, akkor elmentek Bálint doktorhoz, a fogszabályzóhoz, aki benézett a herceg szájába, fényképezett, gondolkodott és azt mondta, hogy azt pótolni nem lehet, mert csontfogak, az állkapocs növésben van, s amikorra pótolni lehetne, mert nem nő tovább, akkorra az állkapocscsont nem lesz alkalmas a beültetésre. Egyetlen lehetőség maradt, élő fogakkal pótolni a kitörteket. Bálint doktor úr elkezdte bebowdenezni Medititimó száját, hogy drótókkal húzassa szép lassan össze a felső fogsorát, mert a terv szerint majd a kettes fogak lesznek az egyesek, a hármasok a kettesek stb., Gondolkozott Tyombráf király, hogy kívánt-e rosszat Medititimónak valami gonosz banya, mint a mesékben, úgy, hogy a fogai cseréljenek helyet vagy ilyesmi, de nem emlékezett egy gonosz banyára sem. Ilyenek csak a mesében vannak, az meg, ugye tudjuk, köszönőviszonyban sincsenek a valósággal.

CSENDER LEVENTE (Székelyudvarhely, 1977) József Attila-díjas író, pedagógus, idegenvezető. Legutóbbi kötete a Csaba testvérrel közösen írt *Böjte Csaba füveskönyve* (Helikon, 2020), mely az elmúlt évben közel ötvenezer példányban fogyott el. Az autizmussal élő fia által ihletett *A különleges Medititimó kalandjai* 2018-ban jelent meg a Magyar Napló Kiadónál, azóta három kiadást ért meg. Készül a folytatás.

Fotó: Cabello Kristóf

Névjegy: Rónai Balázs Zoltán (1970, Orosháza) költő, író. Legutóbbi kötete: *A Vascsöves Atya legendáriuma* (novellák, 2021.)

Marslakó az óvodában

Huszonkét gyerek nem aludt miattad
aznap délután,
az óvónő két évet öregedett,

és bekérték anya igazolását
a munkahelyéről, hogy tényleg,
semmiképp nem vihet haza ebéd után.

Nem értették meg,
hogy nem pusztán úgy vagy
okos, ahogy kétjegyű számokat szorzol
négyévesen –
csak éppen
nem értenek hozzád,
és te sem hozzájuk, mint egy
frissen földreszállt kis marslakó.

Igen, az arcokat nem mind ismered fel,
meg amit mutatnak: örömöt, dühöt,
és igen, neked aztán
parancsolhatnak kedvesen vagy zordan,
ha nem látod értelmét
annak, ami mindenki másnak
természetes.

Tehát a „mindenki"
kétségbe volt esve,
hát még mi: kataklizma jön,
az életünk beroppan –
Hogy lehet így munkába járni, vagy
ki bír pénzzel egy nem akármilyen
bébiszittert minden délutánra?
De semmi sem lett,
nem roppant be semmi,
mert nem pusztán úgy vagy okos,
hogy kétjegyű számokat szorzol
négyévesen.
Kibírod-e
a csendet? Aznap
elmagyaráztam, tört marsisággal,
mit várnak a Földlakók,
mi kell hozzá, hogy békén hagyjanak,
öt percbe telt.

És másnap kisimult arcú,
mosolygós óvónéni
kísért ki a kéklő ég alá,
te csokitortát kaptál anyától,
és játszhattál a telefonján
szótetriszt,
meg azt a bonyolult számolgatósat,
tudod, amit én nem értek.

Új sportok az újrakezdőknek

FORGÁCS LAURA

GYAKRAN KÜLSŐSÉGEKBEN IS MEGMUTATKOZIK, AMIKOR ÉLETÜNK EGY-EGY FEJEZETE LEZÁRUL. JELEZHETI EZT EGY ÚJ HAJSZÍN VAGY FRIZURA, STÍLUSVÁLTÁS VAGY EGY ÚJ HOBBI. A HOBBIK KÖZÜL IS KIEMELENDŐK A KÜLÖNBÖZŐ SPORTTEVÉKENYSÉGEK. A SPORT GYAKORLATILAG BÁRMI LELKI NYOMÁS ALÓL FELSZABADÍT, LEGYEN AZ SZAKÍTÁS, EGY HALÁLESET, VAGY BÁRMILYEN ÚJ ÉLETHELYZET OKOZTA STRESSZ. AZ ALÁBBIAKBAN EHHEZ AJÁNLUNK NÉHÁNY OLYAN SPORTLEHETŐSÉGET, AMELYEK TALÁN MÉG NINCSENEK NAGYON ELTERJEDVE A KÖZTUDATBAN, ÍGY AKÁR AZOK IS SZEMEZGETHETNEK BELŐLÜK, AKIK UGYAN EDDIG IS RENDSZERESEN SPORTOLTAK, MÉGIS KIPRÓBÁLNÁNAK VALAMI ÚJAT.

KANGOO JUMPS

Egyre több fitnesszterem palettáján kap helyet a Kango Jumps, ami egy igazán szórakoztató edzésfajta. Nem kell hozzá más, mint egy speciális cipő, mely ellipszis alakú rugói és feszítő szalagjai által tompítja a láb ugrás utáni ütközését a talajjal. A cipő eredetileg a térd és ízületi problémákkal küzdő pácienseknek terápiás céllal lett kifejlesztve, ugyanis használata által 80%-kal kisebb terhelés jut a bokára, a térdízületre és a gerincre, mintha ugyanazt a mozgást hagyományos cipőben végeznénk. Hamarosan azonban rájöttek, hogy a Kangoo Jumps bárki számára nyújthat élvezetes sportolási lehetőséget. A Kangoo cipőt használhatjuk egyéni edzéshez, futáshoz, de egyre több fitnesszterem is tart kangoo edzéseket, melynek egyik nagy előnye, hogy nem szükséges megvásárolni hozzá a borsos áron kapható speciális cipőt.

BOSU

Szintén újdonságnak számít az Egyesült Államokból származó BOSU-val való edzés. A BOSU leginkább egy félbevágott gumilabdára hasonlít: van egy puha és rugalmas labda része, valamint egy kemény, úgynevezett platform része. Neve a „both sides up" rövidítéséből ered és arra utal, hogy az eszköznek mind a két oldala használható az edzés során. Ezt az eszközt is gyógytornászok és sportszakemberek fejlesztették ki és kizárólag rehabilitációra használták, mielőtt rájöttek, hogy sportolni vágyó egészséges emberek számára is hasznos lehet. A BOSU ereje az instabilitásában rejlik, használójától folyamatos koncentrációt és testmozgást igényel. Kortól és nemtől függetlenül ajánljuk mindenkinek, aki új edzésforma kipróbálására vágyik.

GYMSTICK

A gymstick egy Finnországból származó eszköz, melynek a korábbi eszközökhöz képest az az egyik különlegessége az, hogy eredetileg izomtónust erősítő gyakorlatokhoz tervezték, és csak később jöttek rá, hogy remekül alkalmazható rehabilitációs folyamatok során is. A tornabot és a gumikötél egyvelegéből álló gymstick gyakorlatilag bárhol használható, kültéren, beltéren és vízben is. Használatával javítható az ízületek stabilitása, a koordinációs képesség, az állóképesség és egyszerűen minden porcikádat képes átmozgatni. Ha innovatív, hatékony és nem utolsó sorban szórakoztató edzésformára vágysz, a gymstick nem fog csalódást okozni.

SQUASH

A squash vagy (nem túl találóan) magyarosított nevén fallabda az ismertebb sportok közül talán a teniszhez hasonlít a leginkább. 9,7x6,4 méter méretű speciális pályán teniszütőhöz hasonló ütővel és gumilabdával játsszák . A játék pontos eredetét homály fedi: egyesek szerint a játék őse a londoni adósok börtönében keletkezett, mások viszont szerzetesek érdemének tartják a létrejöttét. Bár a squashpályán a labdát egyedül is el lehet ütögetni, a játékot hivatalosan párban játsszák. A squashnak viszonylag bonyolult szabályrendszere van, de a lényeg csak annyi, hogy az ütő segítségével üsd a labdát a szemközti falnak, lehetőleg úgy, hogy amikor az visszapattan, az ellenfeled ne találja el olyan egyszerűen és szabályosan. Fel kell hívnunk azonban a figyelmet arra, hogy ez a sport képes egyszerűen beszippantani az embert.

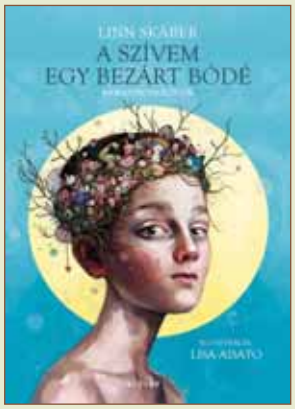
FORGÁCS LAURA

Könyvajánló

BOLDIZSÁR ILDIKÓ – MESÉK AZ ÉLET CSODÁIRÓL

Boldizsár Ildikó mesekutató ebben a kötetben olyan meséket gyűjtött egybe, amelyek valóban csodálatosak, de nem a bennük szereplő varázslók vagy tündérek miatt. Az emberi életnek olyasféle csodáiról szólnak, mint hogy élnek közöttünk bátor és bölcs emberek, és hogy nemegyszer megtapasztalhatjuk a szeretet és a szerelem mindenekfölötti erejét. Olvasóit külső és belső világunk felfedezésére hívja, s arra biztat mindenkit, kicsiket és nagyokat, hogy ne csak szórakoztató olvasmányként szeressék és élvezzék a meséket, hanem úgy is, mint eszközt önmaguk mélyebb megismeréséhez és elfogadásához. Takács Mari illusztrációi szárnyakat adnak képzeletünknek és a meséknek.

LINN SKABER – A SZÍVEM EGY BEZÁRT BÓDÉ – KAMASZMONOLÓGOK



Linn Skaber a fiatalokat az életről, a pattanásokról, a békéről és a hiányérzetről kérdezte, arról, hogy milyen érzés egyszerre gyermeknek és felnőttnek is lenni, a kamaszkorban mi a legcsodálatosabb vagy a legfélelmetesebb, és miért olyan idegesítőek a felnőttek. A válaszokból fiktív monológok születtek, amelyekben a szerző ennek az izgalmas és szép, ugyanakkor nehéz időszaknak a folyamatát igyekezett megragadni. Mindegyik történetben magunkra ismerhetünk, akár ha a változások korában élünk és válaszokra várunk, akár ha szülőként, a „partvonalról" szemléljük az eseményeket. Az illusztrációk a népszerű norvég grafikusművész, Lisa Aisato munkái.

JOACHIM MASANNEK – LEÓ A CSELKIRÁLY – A VAD FOCIBANDA 1.

„Te még nem hallottál a Vad Bandáról? Ez meg hogy lehet? Ha érdekel a foci és vagány vagy, akkor itt az ideje, hogy összeismerkedjünk. A Vad Banda első részében tanúja lehetsz csapatunk születésének és az első sorsdöntő mérkőzésnek a Legyőzhetetlenekkel. Vajon sikerül visszaszereznünk a pályát a környék rettegett csapatától? Találunk-e edzőt, aki segít minket? És a szüleink mellénk állnak a harcban? Mindezt megtudhatod, ha elolvasod ezt a könyvet. De csak akkor vedd a kezedbe, ha bírod az izgalmakat. Nem mimózáknak való. hanem Vadaknak, mint mi. Remélem, Te is nemsokára közénk tartozol!"

RÓNAI BALÁZS – A VASCSÖVES ATYA LEGENDÁRIUMA

Arról a kallódó korosztályról (pontosabban egy részéről) szólnak a történetek, amely a rendszerváltás környékén ért éppen fiatal felnőtté és "nem találta fel magát". Az ő mélyrepülésük, züllésük ábrázolja a szerző, legtöbbször vidéki, kisvárosi környezetben.
A történetek, bár különálló kisprózák, szorosan kötődnek egymáshoz, számtalan átfedéssel, végső soron egy kerek egészet alkotva.

ALMÁSI KITTI – LEZÁRÁS, ELENGEDÉS, ÚJRAKEZDÉS

Mi vár ránk egy szakítás vagy válás után, „újrakezdőként"? Milyen gátlásokat, félelmeket, kapcsolati mintákat viszünk magunkkal tovább, és mit tehetünk ezekkel a minket blokkoló tényezőkkel?
Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológus körbejárja a válás körüli elengedési folyamatot, megmutatja, miként gyógyíthatjuk meg a kapcsolatban szerzett sérüléseinket, és segít abban, hogy átlássuk, mi befolyásol minket egy új kapcsolatba lépve. Elárulja, mitől lesz jó élmény az első randi, miért vágyunk annyira a pozitív visszajelzésekre, és hogyan tisztázhatjuk a párválasztás során valódi, belső vágyainkat. Praxisa során szerzett tapasztalatait olvasmányos történetekkel szemléltetve kiderül, mivel érvényesülhetünk a párkeresők (olykor kegyetlen) piacán, illetve ebben az önismereti folyamatban hogyan tudunk visszatalálni a szabadsághoz és az önelfogadáshoz, vagyis önmagunkhoz.

BRIGITTE RIEBE – BERLIN NŐVÉREI – AZ ÚJRAKEZDÉS

Berlin, 1945 májusa, a második világháború vége. A német főváros romokban, ahogy a városlakók élete is. A Thalheim család luxusáruházát is végzetes találat éri, a három nővér, Rike, Silvie és Florentine pedig kétségbeesetten áll az egykor elegáns épület előtt. A legidősebb testvért, Rikét már gyerekkorában elbűvölte a színek, az anyagok és a formák kavalkádja, ezért elhatározza, hogy valóra váltja régi álmát, és újra felvirágoztatja a családi vállalatot. Azt azonban nem sejti, hogy nemcsak az üzleti világ kihívásaival kell megküzdenie: ugyanis a tudomására jut egy múltbéli titok, amely megrengeti korábbi élete biztosnak hitt alapjait. Amikor pedig megismerkedik egy izgalmas, olasz fiatalemberrel, a komoly, megfontolt lány világa gyökerestül felfordul.

VOLÁN EGYESÜLÉS

FIZETETT HIRDETÉS

FOTÓPÁLYÁZAT

„A KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS FOTÓS SZEMMEL”

Díjazás:

I. 100.000,- Ft-os pénzjutalom
II. VITIS Hotel Villány voucher
III. VOLÁN Shop ajándékcsomag

Kép: VOLÁNBUSZ Zrt.

2021. október 1. – október 31.
Részletek: www.volanegyesules.hu/fotopalyazat

Együttműködő partnereink:

BKK Budapesti Közlekedési Központ
BKV Zrt. BKV Önnek jár.
DKV
Intertanker itk Fenntartható Mobilitás
KeKo Racionális közlekedés
KTI Alapítva - Since 1888
Magyar Közút
MKFE
MVK Zrt.
NIL
PKK Pécsi Közlekedési Kft.
Szegedi Közlekedési Társaság
T-BUSZ
TükeBUSZ
Trans-Tour
V-BUSZ Veszprémi Közlekedési Kft.
VOLÁNBUSZ
Weekendbus

ERŐT ADÓ ÉTKEK

EGYIK KEDVENC ÉVSZAKOM AZ ŐSZ. SOK SZEMPONTBÓL KEDVELEM; EGYRÉSZT A GYÖNYÖRŰ SZÍNEK MIATT, AZ ILLATOK ÉS AZ ÍZEK, A KIRÁNDULÁSOK MIATT, ÉS A CSEND MIATT, AMI ILYENKOR JELLEMZI A KÖRNYÉKÜNKET. SAJNOS, AZ ŐSZ MAGÁVAL HOZZA A MEGHŰLÉSES BETEGSÉGEKET IS, AMELYEKRE EZERFÉLE GYÓGYMÓD LÉTEZIK. EZEK KÖZÜL A LEGJOBBAK, AMELYEKRE MINDENKI ESKÜSZIK, A TERMÉSZETES, RÉGI JÓL BEVÁLT PRAKTIKÁK ÉS ÉTELEK. LYEN, A TESTNEK ÉS LÉLEKNEK EGYARÁNT GYÓGYÍTÓ ÉS IMMUNERŐSÍTŐ, PÁR RECEPTET GYŰJTÖTTÜNK ÖSSZE.

Lengyel céklaleves

Hozzávalók: 1 evőkanál olaj | 2 fej cékla | 2 közepes krumpli | 1 darab hagyma | 1 darab répa | 1 ujjnyi darab gyömbér | fél citrom héja | 2 gerezd fokhagyma | 2 marék szárított vagy friss gomba. A tálaláshoz | tejföl | kapor.

Ennek a levesnek nem csak a tartalma erősít, hanem a puszta látványa is. A cékla élénk lilás-piros színe és magas vitamin- és ásványianyag tartalma bárkibe életet lehel. A leves készíthető marhahússal is, de csak zöldségekkel is.

Ha szárított gombát használunk, áztassuk be hideg vízbe. A felaprított hagymát az olajon megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a megtisztított és felkockázott zöldségeket. Ezután következik a gomba, a gyömbér, a citromhéj és a fokhagyma. Annyi vízzel öntsük fel, amennyi nagyjából ujjnyi magasan lepi el a zöldségeket. Sózzuk, borsozzuk és a zöldségek megpuhulásáig főzzük. Tálaláskor tejföllel és kaporral kínáljuk.

Becsinált leves csirkéből

Hozzávalók: 500 g csirkeszárny vagy csirkeaprólék | 2 ek. olaj | 2 db sárgarépa | 2 db fehérrépa | 1 db kisebb zellergumó | 1 db karalábé | 1 közepes fej hagyma | 4 gerezd fokhagyma | 250 g zöldborsó | 2 ek. liszt | 1,5 l víz | 1 csokor petrezselyem | 1 tk. kakukkfű | 1 db citrom leve | 100 ml tejszín | só, bors.

Vicces neve ellenére nagyon finom tejszínes levesről van szó. Nagyon hasonlít a tárkonyos raguleveshez.
Az olajat felhevítjük egy nagyobb lábosban, majd rátesszük a csirkét és lefedve kb. 10 percig pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a tisztított és kockázott zöldséget, majd az egész hagymát és fokhagymákat. Így is pirítjuk még pár percig. Megforgatjuk, rászórjuk a lisztet, fűszerezzük a sóval, borssal, majd felöntjük a vízzel. Ha felforrt, takarékon főzzük további 45-50 percig. A főzési idő vége előtt kb. 10 perccel beleszórjuk a borsót, majd mehet bele a petrezselyem, a kakukkfű, a citromlé és a tejszín. Egy rottyanás után már kész is a leves.

GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ ANNA
SZABÓ-ZSOMBÓK MAGDI
BEKETOV NÓRA

Cékla carpaccio

Hozzávalók: | 4 ek. olaj | 1 ek. mustár | 1 ek. balzsamecet | só, bors | 300 g főtt cékla | 500 g madársaláta | feta sajt/vegán sajt.

A mustárt, 3 evőkanál olajat és a balzsamecetet elkeverjük egy kis sóval, borssal és a felét a tányérokra kenjük. Erre tesszük a nagyon vékonyra szeletelt főtt céklát (uborkaszeletelővel könnyen fel lehet szeletelni), majd rákenjük a maradék olajas mustáros krémet.
A salátát elkeverjük egy evőkanál olívaolajjal és a céklára halmozzuk, a szélére pedig feta sajtot vagy esetleg vegán sajtot morzsolunk/kockázunk.

A hozzávalókat összekeverjük, állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek. Tálaláskor megszórhatjuk durvára tört dióval, mandulával friss petrezselyemmel, kaporral.

Kép forrása: https://1000.menu/cooking/31931-kvashenaya-kapusta-s-yablokami

Lélekmelegítő csokipuding

Hozzávalók: 0,5 l tej | 2 ek liszt | 2 ek cukor | 1 ek holland kakaópor | 25 g vaj | pár kocka étcsoki (opcionális)

A lisztet, cukrot, kakaóport beleöntjük egy lábosba, majd elkezdjük hozzáadagolni a tejet. Ha apránként keverjük hozzá a tejet, akkor könnyebb csomómentesre keverni. Elkezdjük főzni, közben folyamatosan keverjük. Mikor besűrűsödött, akkor adjuk hozzá a csokit és a vajat, és kevergetjük, amíg el nem olvadnak. Tálaláskor tejszínhabbal és friss gyümölccsel kínálhatjuk.

Savanyúkáposztás saláta kreatívan

Hozzávalók: (a létszámtól és ízlésünktől függő mennyiségben): savanyúkáposzta (kinyomkodva) | aszalt szilva vagy/és | alma felkockázva vagy/és | finomra szeletelt sárgarépa vagy/és | mazsola tehetünk bele még: | kevés főtt krumplit (ehhez kevés mustár is jöhet), | céklát vékony csíkokra (julienne-re) vágva | nyers retket is felkockázva | pár szem főtt kukoricát | esetleg pár csepp olajat vagy majonézt | ízlés szerint fűszerezhető

Országház Látogatóközpont

Cím: 1055 Budapest, Kossuth Lajos tér 1-3.
Érdeklődni: +36-1-441-4904, +36-1-441-4415
Weboldal: https://www.parlament.hu/web/orszaghaz/latogatas
A kedvezmény mértéke: legalább 30%
Megjegyzés: 2020. augusztus 10-től az Országház-látogatásra megvásárolt családi jegy /1 vagy 2 felnőtt és legfeljebb 3 gyermek (6-14 év)/ mellé legfeljebb 3 további kiegészítő gyermekjegy /6-14 év/ vásárlása kedvezményesen.

Szépművészeti Múzeum

Cím: 1146 Budapest, Dózsa Gy. út 41.
Weboldal: https://www.szepmuveszeti.hu/jegyarak/
A kedvezmény mértéke: 50%

Magyar Nemzeti Múzeum

Cím: 1088 Budapest, Múzeum körút 14-16
Érdeklődni: +3613277703 Weboldal: https://mnm.hu/
A kedvezmény mértéke: 5000 Ft az egész családnak, valamennyi kiállításra
Megjegyzés: CSALÁDI FULL HOUSE-JEGY, a NOE tagkártya felmutatásával az egész múzeum megtekinthető. Egy felnőtt full house jegy kedvezmény nélkül 4200 Ft. Kövesse figyelemmel a további kedvezményes programjegyeket!

Helikon Kastélymúzeum

Cím: 8360 Keszthely, Kastély utca 1.
Érdeklődni: +3683312190
Weboldal: https://helikonkastely.hu/
A kedvezmény mértéke: 50%
Megjegyzés: NOE tagkártya felmutatásával 50 % kedvezmény a felnőtt belépőjegyből (minden kiállításra érvényes)

Gödöllői Királyi Kastély

Cím: 2100 Gödöllő, Grassalkovich-kastély, 5852 hrsz.
Érdeklődni: +3628410124
Weboldal: http://www.kiralyikastely.hu
A kedvezmény mértéke: a családi belépőjegyből 50% kedvezmény

Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark

Cím: 6767 Ópusztaszer, Szoborkert 68.
Érdeklődni: +3662275133
Weboldal: https://opusztaszer.hu/
A kedvezmény mértéke: 10%
Megjegyzés: A megjelölt kedvezmény a Feszty jegycsomag, ill. a teljes árú Parkbelépő megváltása esetén érvényesíthető.
Bemutatkozás: Az Ópusztaszeri Nemzeti Történeti Emlékpark a magyarság történelmében meghatározó jelentőséggel bíró nemzeti emlékhely. Gyönyörű természeti környezetben található, hazánk egyik leglátogatottabb muzeális kiállítóhelye.
Ma már nemcsak a Feszty-körkép miatt érkeznek ide a látogatók: látnivalóival, szolgáltatásaival és rendezvényeivel akár több napra szóló élményt nyújt.

KUNCZT ORSOLYA

Siroki vár

Cím: 3332 Sirok, Vár út 1.
Érdeklődni: +36701979893
Weboldal: https://xn--nf-fka.hu/hu/varak-kastelyok/varak/siroki-var/
A kedvezmény mértéke: kedvezményes családi jegy
Megjegyzés: családi jegy keretében 2 felnőtt jegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt díjmentesen látogathatják a várat.

Élménybirtok – Bikal

Cím: 7346 Bikal, Rákóczi utca 22.
Érdeklődni: +3672459547
Weboldal: https://elmenybirtok.hu/ A kedvezmény mértéke: 30%
Megjegyzés: az Élménybirtok belépőjegy árából 30% kedvezményt biztosítunk.
Bemutatkozás: Az egész évben látogatható bikali Élménybirtok Magyarország első tematikus élményparkja. Egyedülálló módon, mesterek, színészek, harcedzett lovasok és íjászok közreműködésével idézi fel és kelti életre a középkori Magyarországot. A reggeltől estig tartó időutazás során gyerekek és felnőttek egyaránt megtalálják a számukra legizgalmasabb elfoglaltságot, időtöltést. A vendégeknek lovaglásra és lovaskocsizásra is lehetőségük van.
A Főtéren található egyik újdonságunk, a középkori játszótér – vár alakú akadálypálya mászókával, mászófallal, hintával, csúszdákkal. Nagyszerű aktív kikapcsolódást biztosító program kis- és nagy gyerekeknek egyaránt!

Digitális Iskola

Cím: 4060 Balmazújváros, Bem József. 15/a
Érdeklődni: +36 70 315 8462
Weboldal: https://digitaliskola.hu/tanfolyamok/virtualis-asszisztens-leszek/
A kedvezmény mértéke: 20%
Megjegyzés: A kedvezmény igénybevételéhez megrendelés ELŐTT emailben igényeljen kuponkódot az info@digitaliskola.hu címen vagy telefonon a 06-70/315-8462 telefonszámon.
Bemutatkozás: Ma, amikor a vírushelyzet miatt egyre többen veszítik el munkahelyüket, fokozottan előtérbe kerültek az otthonról végezhető munkák. Otthonról, interneten keresztül végezhető munkakör a Virtuális Asszisztens munkaköre is. Olyan komplex tudásanyagot állítottunk össze, amivel a nulláról indulva is elsajátíthatod azokat a digitális ismereteket, amelyekkel már bátran elvállalhatsz virtuális asszisztensi munkákat. De az itt megszerzett ismeretek akár arra is alkalmassá tesznek, hogy irodai munkára válts, vagy éppen saját vállalkozást indíts online.
Részletes információ: https://digitaliskola.hu/tanfolyamok/virtualis-aszszisztens-leszek/

Tudományos Ismeretterjesztő Társulat

Cím: 1088 Budapest, Bródy S. u. 26.
Érdeklődni: +3613278900
Weboldal: https://titnet.hu/
A kedvezmény mértéke: 10%
Megjegyzés:
- 10% kedvezmény az Élet és Tudomány, a Természet Világa, a Valóság lapelőfizetési díjából.
- Táborok, programok, cikkpályázatok és vetélkedők esetén is kedvezmény.

Szobácsi és Társa Építőipari Vállalkozás

Cím: 2315 Szigethalom, Eötvös utca 2
Érdeklődni: +36308153609 Weboldal: http://szobacsikivitelezes.hu/
A kedvezmény mértéke: 10%
Megjegyzés: 10% kedvezmény munkadíjra
Bemutatkozás: Cégünk ingatlanok teljes körű felújításával, korszerűsítésével, design elemek kiépítésével foglalkozik. Több éves tapasztalatunkra hivatkozva minőségi munkavégzést biztosítunk megrendelőink számára.
Fő célunk a tökéletes otthon megteremtése, melybe szívesen lép be az ember, valahányszor csak hazamegy. Segítünk különleges ötletek megvalósításában, tanácsokat adunk a hagyományostól a legmodernebb megoldásokig, és igyekszünk mindig személyre szabott ajánlatokkal előállni.

A szivárványszínű, illatos, csilingelő virág

Sziasztok, gyerekek! Kíváncsiak vagytok még Hajnalrét lakóira? Hát, figyeljetek csak…

Hajnalodott, a fény egyre több teret hódított meg magának. Az éjszaka hűvösét mindinkább a reggel csendes melegsége vette át. A lágy szellő simogatóan ébresztette az erdők, mezők, rétek világát. A kis törpemanók is lassan kidugták az orrukat az odvaikból. Különös illat kezdte betölteni Hajnalrétet.

Az egyik kis odúban már régóta világítottak a szentjánosbogarak. Odabent szorgosan készülődött Míra törpemanó.

– Jaj, csak időben elkészüljek. Még rengeteg a dolgom, a színek, a hangok! Mégiscsak szólnom kellett volna Dorcsinak és Julcsinak is. De talán nem lesz baj, még elkészülhetek, ha igyekszem. Pedig olyan jól kitaláltam!

Közben a rét lakói összegyűltek a kankalinmezőn, ahogyan előző nap Míra kérte őket.

– Én olyan kíváncsi vagyok! – szólalt meg izgatottan Janka.

– Vajon mit szeretne mondani nekünk Míra? – kérdezte Kornél.

– Nem tudom, már napok óta olyan titokzatos. Remélem, nem valami huncutságon töri a fejét – gyanakodott Bence.

Ekkor enyhe szél támadt, és mosolyogva, ragyogva megérkeztek az asszonyságok is.

– Jó reggelt, kis törpemanók! Mindenki itt van? Ma nagy napra virradtunk – jelentette ki mosolyogva Melus asszonyság.

– Tudjátok, az emberek mostanában sokszor szomorúak, ezért arra gondoltunk, küldünk nekik egy kis vidámságot. Megkértük Mírát, találjon ki valamit, amivel mosolyt csalhatunk az arcukra! – magyarázta Julis asszonyság.

– De hol van Míra? – kérdezte Annus.

– Nem tudjuk, csak megkért bennünket, hogy reggel jöjjünk ki a kankalinmezőre – válaszolta Kornél.

– Elszaladok, megnézem, hol késik! – kiáltott Elena, és már rohant is a nagy diófához, Míra odújához.

Odaérve nagy csörömpölést és pityergést hallott.

– Míra… Mírus! Hol vagy? Mi ez a zaj? Mindenki téged vár! Gyere már! – hívta Elena, miközben mászott felfelé az odú ajtajához.

– Hát te? Uram, teremtőm!

Mit látott Elena? Felfordulás mindenütt, és a káosz tetején szipogva ott ült Míra.

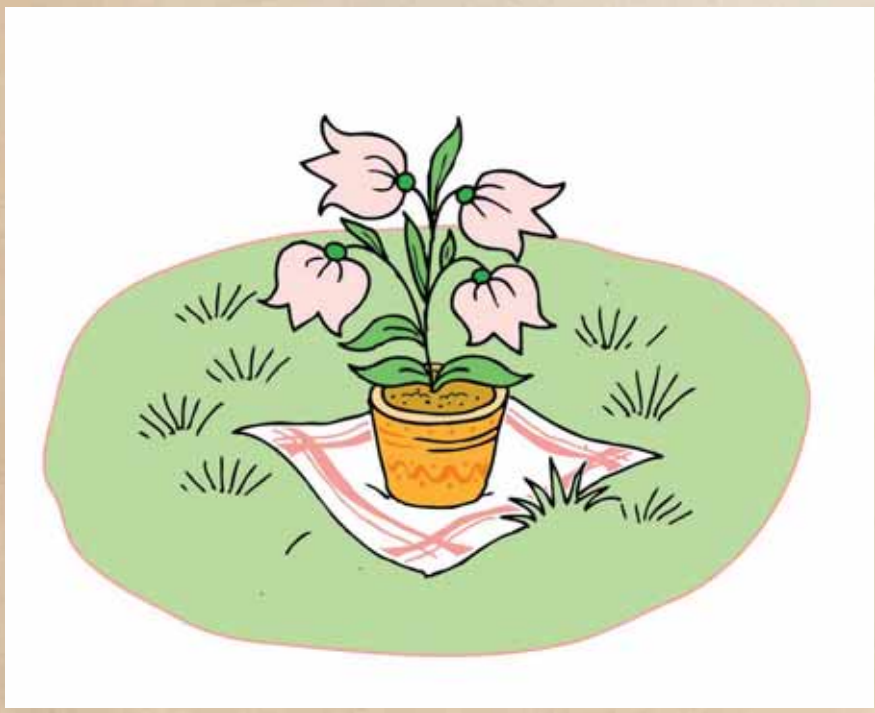
– Te jó szagú rozmaring, mi történt itt? Mírus, mi van veled?

– Mindig ez van, ha valamit nagyon akarok, káosz lesz belőle! Miért is engem kértek meg az asszonyságok! Én nem tudok megcsinálni semmit sem, el is megyek világgá! – és már kezdett is pakolni a világgá menetelhez.

– Ugyan, Mírus, ne tégy már ilyet, mondd csak el, mi bánt, hátha tudok segíteni – biztatta kedvesen Elena, és szelíden átkarolta a sírdogáló törpemanólányt.

– Megkértek az asszonyságok, hogy találjak ki valami nagyon szépet, amilyen még nem volt ezen a világon, és vigyem el ma a kankalinmezőre. Én meg kitaláltam, hogy készítek egy csodálatos illatos, szivárványszínű, csilingelő virágot, amilyet még senki sem látott. Mindebből pedig csak az illatos virág sikerült… – szipogta, és az asztal alól elővette a kis virágot.

Elena ránézett és szeme-szája elállt a csodálkozástól, mert ő ilyen szép virágot még életében nem látott!



– De hiszen ez gyönyörű, biztosan mindenkinek nagyon fog tetszeni! Nem értem, miért vagy elkeseredve.
– Miért? Miért? Hát nem látod? Nincsenek színei és a csilingelő hang is hiányzik! – huppant le az odú közepére Míra és folytatta a sírdogálást.
Elena elgondolkodott.
– Mit is lehetne csinálni? Tudom már! – derült fel az arca. – Ide Julcsi és Dorcsi kell! Mindjárt jövök, addig el ne mozdulj innen!
Nyakába szedte a lábát és rohant a kankalinmezőre.
– Mindjárt jön Míra, csak kell egy kis segítség, mert egyedül nem bírja idehozni! – tódította az asszonyságoknak, de nem nézett rájuk, mert ez azért nem a teljes igazság volt.
– Julcsi és Dorcsi, legyetek szívesek, gyertek velem, segítsünk Mírának!
Szaladtak is mind a hárman a diófához. Elena útközben elmesélte nekik, hogy mi a helyzet Míránál. A kis törpemanólány még mindig sírdogált.
– Ne sírj, most már itt vagyunk, segítünk befejezni a művedet – vigasztalta Julcsi, miközben megfogta Míra és Dorcsi kezét. Körbeállták a kis virágot és elmondták a bűvös varázsigét, amelyet csak nagy baj esetén használtak:

Hívunk téged varázserő,
Segíts rajtunk pirkadat,
Add meg, amit kérünk tőled,
Legyen meg az akarat.

És lássatok csodát, abban a pillanatban fényesség támadt a kis virág körül, és nyomban elkezdett pompázni a szivárvány minden színében, miközben csodálatos dallamokat játszott, hogy az illatáról meg már ne is beszéljünk.
– Most már menjünk, a többiek biztosan nagyon türelmetlenek. Ne várakoztassuk tovább őket! – siettette őket Elena.
Míra elővett egy hímzett kendőt, a négy törpemanólány megfogta a kendő négy sarkát, a közepébe tették a csodaszép virágot, úgy suhantak vele a kankalinmezőre.
A mezőn egy pillanat alatt csend lett, a törpemanóknak még a szavuk is elállt a gyönyörűségtől. A lányok a virágot az asszonyságok elé fektették.
– Igazán kitettél magadért, Míra! – szólt elismerően Melus asszonyság.
– Ez a legszebb virág, amit életemben láttam, pedig láttam már eleget, elhiheted! – mosolygott Julis is.
– Hát, nem hiába a fantázia a te ládikád kincse, büszkék vagyunk rád, kis törpemanó.
– Most pedig mindenki jöjjön közelebb, fogjuk meg egymás kezét és küldjük e virágot minden olyan teremtésnek ezen a nagy világon, aki valamiért bánatos, hogy ez a kis virág a színével, illatával, formájával és örömet keltő dallamával mindenki arcára mosolyt csaljon – kérte Annus asszonyság.
A kis törpemanók összekapaszkodtak, elkezdtek felemelkedni a földről, majd szépen lassan körbe-körbe forogtak. A virág középen elkezdett ragyogni, megannyi kis virágocska lett belőle, amelyek szerteszét repültek a világ valamennyi tája felé. Közben a manók egy kis varázsdalt énekeltek:

Minden virág ragyogjon,
A szívéből fakadjon,
Vidámságra, örömre
Legyen gondja örökre.
Akinél ez célba ér,
Bút, bánatot ritkán mér.
Kívánjuk a világnak,
Mindenkinek! Magának!

Örömtől ragyogó arccal és azzal a tudattal, hogy ma is valamilyen jót tettek, ereszkedtek vissza a földre. Néhányan még dudorásztak, majd szép lassan mindenki elindult a maga dolgára. Csak a négy törpemanólány – Míra, Elena, Dorcsi és Julcsi – maradt ott a kankalinok árnyékában.
– Köszönöm, hogy segítettetek, és nem hagytatok magamra a bajban, igazán jó barátok vagytok! – hálálkodott Míra.
– Ugyan már, erre valók a barátok – fogta meg a kezét Elena.
– Különben is, te találtad ki az egészet, mi csak kiszíneztük – nevetett Dorcsi.
– És hangot adtunk a kis virág szívének, az pedig igazából a te szíved dallama volt – ölelte át mindüket Julcsika.

*

Jusson majd nektek is eszetekbe, amikor vidámak vagytok, hogy talán a ti szívetekhez is elért egy bűvös virág, amit a törpemanók küldtek szomorúság ellen. Remélem, nektek is vannak olyan igaz barátaitok, mint a kis törpemanólánynak, akik még varázslatra is képesek értetek…

BÖGI ÁGNES

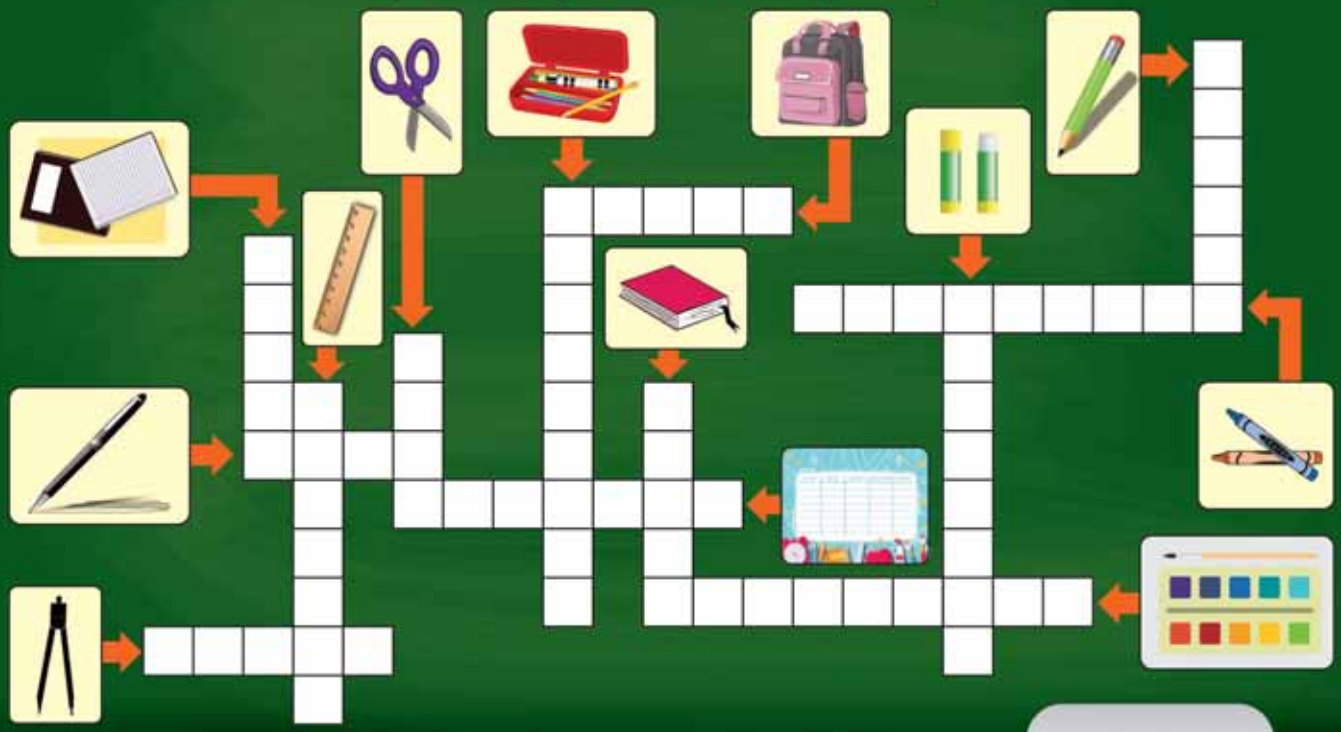
Kitalálod milyen varázslatos szavakat rejtenek a bűvös virágok szirmai?
Írd a megfejtést a virágok alá!

KÜLÖNBSÉGKERESŐ

Megtalálod a 10 különbséget a 2 kép között? Karikázd be őket!

Segíts az állatoknak megtalálni az eledelüket! Kösd össze őket vonallal!

Felismered a képeken látható iskolai eszközöket? Fejtsd meg a keresztrejtvényt!



Egy meleg őszi délutánon Peti az udvaron focizott. A játék hevében akkorát rúgott a labdába, hogy az felrepült a ház tetejére! Segíts Petinek megtalálni az elveszett labdáját, hogy tovább focizhasson!

T Ö K jó hangulatban

AZ ŐSZ TELE VAN SZÍNEKKEL, GAZDAG ÁRNYALATOKKAL. SZERETEM AZ OTTHON MELEGÉT ÉS VISZONTLÁTNI A HÁZBAN AZ ÉVSZAK MILLIÓ SZÍNÉT: A NARANCSOT, A ZÖLDET, A SÁRGÁT, A VÖRÖSET. HA SZINTÉN ÍGY ÉREZTEK, REMÉLEM, KREATÍV ROVATUNKBAN TALÁLTOK NÉHÁNY JÓ ÖTLETET. MEGHITT ESTI HANGULATOT, MELEG, ŐSZI SZÍNEKET ÉS FÉNYEKET KÍVÁNOK MINDENKI OTTHONÁBA AZ ŐSZ DEREKÁN!

ÖTLETEK KISEBBEKNEK

KRUMPLINYOMDA

Hozzávalók: ▪ krumplik ▪ kés, olló ▪ fekete toll ▪ vízfesték ▪ keret.

Rajzoljuk elő a levél formáját a megfelezett krumplikra, majd faragjuk ki a mintát. Ha kész, fessük be vízfestékkel. Az élénkebb, élethűbb hatás elérésére a színeket lehet keverni is . Kezdjük egy levélmintával, hagyjuk megszáradni, s ezután másik színnel folytassuk a munkát. A koszorú közepébe akár í szójátékot (Fall in Love) vagy alliterációt (Örök őszi örömök) is rhatunk, de akár köszönthetjük is az évszakot (Helló, ősz!).

Ha textilfestésre több alkalommal is használnánk a pecsétet, célszerű a krumplinyomda modernebb verzióját elkészíteni. Kreatív hobbi üzletekben fillérekért lehet vásárolni dekorgumit, melyet egy sima fadarabra applikálva akár nagyobb felületeket, pl. textíliát is jó minőségben tudunk megmintázni. Így már akár „sorozatgyártás" is indulhat.

Forrás: http://look-what-i-made.com/2013/11/01/potatoe-stamped-wreath/

ŐSZI MŰALKOTÁS

Hozzávalók: ▪ egy nagy levél vagy több kisebb ▪ 30X40 cm-es vászon vagy fehér kartonpapír ▪ vonalzó ▪ ceruza ▪ alkoholos filc ▪ dekupázs ragasztó ▪ egy idézet vagy személyes üzenet.

Amennyiben a levél/levelek nem teljesen szárazak és laposak, ajánlatos 1-2 hétig préselni néhány könyv között. A legtöbb lehullott levél eleve elég száraz, ilyenkor nincs vele problémánk.

Az idézet számára a vásznon kb. 4 cm-es távolságokra rajzoljunk elő halvány vonalakat. Ceruzával írjuk elő az idézetet (akár különleges betűtípust is alkalmazva), utána írjuk át alkoholos filccel. Végül távolítsuk el a vonalakat.

Vonjuk be vékonyan a vászon egész felületét ragasztóval. Használjunk több ragasztót a levél alatti részen, de vigyázzunk a szélekkel, nehogy letörjenek. Hagyjuk száradni 20-30 percig, és már kész is a legújabb műalkotásunk.

Forrás: https://web.archive.org/web/20190818173405/http://www.tattooedmartha.com:80/2013/11/17/autumn-leaf-wall-art/

CSILLOGÓ MAKKOK

Hozzávalók: ▪ makkok ▪ ragasztópisztoly ▪ barkácsragasztó, ecset ▪ csillámpor.

Azoknak ajánlom, akik sokat járnak kirándulni és közben szeretnek gyűjtögetni. Előre bocsátom, hogy a csillogó makkok elkészítése türelmet és kitartást kívánó folyamat, viszont jó hír, hogy nem kell az összes makkot befesteni. Elég belőlük egy maréknyi, egy tálban a többi makk vagy termés közé keverve úgy is szemrevalók és különlegesek lesznek.

Első lépésként – a legjobb, ha ragasztópisztollyal – ragasszuk vissza a kupacsot a makk tetejére. Ragasztóval kenjük át először a makkot, majd forgassuk aranybarna csillámba. A száradást követően jöhet a kupacs. Kenjük át a makkot barkácsragasztóval, majd szórjuk be bronz vagy arany csillámmal. A hatás garantáltan káprázatos, s nemcsak az őszi időszakban, hanem a téli ünnepek alatt is dekorálhatunk velük.

Varázslatosak!

Forrás: https://www.somewhatsimple.com/glittery-acorns/

ÖTLETEK NAGYOBBAKNAK

CHEVRON MINTÁS TÖKÖK

Hozzávalók: ▪ hungarocell tökök ▪ festő ragasztószalag (fedőszalag) ▪ akril festék (esetleg spray) ▪ olló ▪ univerzális szike (snitzer).

A chevron mintában cikk-cakk alakban futnak a vonalak kereszt irányban. Ennek a kreatív ötletnek a báját éppen az adja, hogy a szögletes, ék alakú mintázat kerekded formán fut végig. A szemet gyönyörködtető végeredmény érdekében mindenképpen érdemes belevágnunk, ráadásul évről évre újra dekorálhatjuk vele a lakást vagy a bejárati ajtót, verandát.

Tagadhatatlan, hogy az előkészítő folyamat időigényes, hiszen a teljes mintát elő kell készítenünk a felületen, ami maximális pontosságot igényel. A szike segít a végek levágásában. A festést követően hagyjuk száradni a tököket, majd húzzuk le a ragasztót. Ugyanígy járjunk el a másik szín esetében is. Az esetleges apróbb hibákat ecsettel tudjuk orvosolni.

Forrás: https://web.archive.org/web/20150206165755/http://mysweetsavannah.blogspot.com:80/2012/09/diy-chevron-pumpkins.html

MEGHITT FÉNYBEN ÚSZVA

Hozzávalók: ▪ fényfüzér ▪ tökök ▪ lámpás ▪ kisebb vödör ▪ kukoricacsövek ▪ szalma ▪ cserepes virág színes kaspóban.

Aki szeret „nagyban játszani" és igazi, jelentőségteljes kompozíciókat létrehozni, annak ajánlom ezt a hangulatteremtő feladatot. Őszi ágak köré fonjunk fényfüzért, úgy állítsuk be vázába, esetleg csinos fémvödörbe vagy kaspóba. Az egyéb, évszakot idéző kiegészítők tovább erősítik a kompozíció hatását.

Forrás: https://cdn.diyncrafts.com/wp-content/uploads/2016/09/17-lighted-twigs.jpg

PULCSI PÁRNA

Hozzávalók:

- régi pulcsi
- pehelypárna
- gombok
- vonalzó
- jelölő kréta
- olló, gombostű
- tű és cérna
- varrógép

Tudom, hogy kicsit „nagyis" pulcsipárnát készíteni, de ki ne álmodozna a kanapé kényelméről, miközben forró csokit vagy teát kortyolgat egy csinos párnával a háta mögött? Bárki hozzáláthat a készítéséhez, ha tud egyenes vonalban varrni és van egy erre a célra alkalmas kötött pulóvere. Érdemes a pulóvert előmosni meleg (gyapjú anyagút legfeljebb 30 fokos) vízben, hogy a minta feszesen álljon. Ha megszáradt, fordítsuk ki, tegyük rá a párnát, és rajzoljuk fel a szabásvonalakat. A jelölés mentén a három élt gombostűvel tűzzük össze, majd a három oldalt varrjuk össze. A bordás részt varrjuk össze és ne is vágjuk be, hagyjuk érintetlenül. A három oldal mentén vágjuk le a széleket kb. 1,5 cm-t ráhagyva. Fordítsuk vissza a színére, majd húzzuk bele a párnát. A bordás szélre varrjunk hangulatos gombokat.

Egy másik munkához akár fodrot is készíthetünk a pulóver ujjának felfejtésével. Távolítsuk el a mandzsettát, majd vágjuk az anyagot egyenlő széles csíkokra. Varrjunk a csíkok közepére nagy öltésekkel futó szálat, majd gyengéden húzzuk meg, és az így keletkezett fodrot varrjuk fel a párna egyik szélére.

Forrás: https://web.archive.org/web/20201028092128/https://www.stonegableblog.com/sweater-pillow-tutorial/

Kívánok szívmelengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Örömhír

Örömmel tudatjuk, hogy 2021. június 21-én megszületett a **Martinka** család 3. gyermeke, **Leila** (2890 g, 48 cm). A családnak sok boldogságot kíván az Életfa Nagycsaládos Egyesület, Dombóvár.

Örömmel adjuk hírül: harmadik gyermekünk, **Czingolya István** 2021. január 19-én született két nővére, Emma és Anna hatalmas örömére. Vele lett teljes a család.

Sütő Dorottya (2780 g, 48 cm), 2021. július 22-én született a család 3. kislányaként, így a Sütő család is teljes értékű nagycsaládd vált.

Várai Tamás (4025 g, 52 cm) 2021. augusztus 18-án látta meg a napvilágot. Ő Anya, Apa és a három bátyus szeme fénye. Szerettettel köszönti a Gyulai Nagycsaládosok Egyesülete.

Örömmel adjuk hírül, hogy 2021. június 28-án megszületett **Szilágyi Gergő** (4000 g, 59 cm). Szülei Szilágyi Áron, Szabó Viktória valamint testvérei, Bence és Balázs nagy örömére. Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!

Békefi Mária, 2021. augusztus 6-án a család 4. gyermekeként látta meg a napvilágot, Rózi, András és Misi már nagyon várták.

2021. július 2-án megérkezett az Életfa Nagycsaládos Egyesületbe a Stier család legifjabbja, **Stier Zsófia** (3620 g, 52 cm). A 2 bátyus (József 9 és Dominik 7) és 1 nővére (Viktória 5) már alig várta az érkezését.

A Gyulai Nagycsaládosok Egyesülete új tagja, **Vaskeba Erik** (2880 g) kicsit sietett erre a világra, két héttel hamarabb 2021. augusztus 31-én érkezett. Szerető szülei és három bátyja már nagyon várta.

A Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületébe 2021. június 2-án érkezett új kis tagunk, aki a Károly család 5. gyermeke: **Károly Márk Dávid.** Jó egészséget, sok boldogságot kívánunk az egész családnak!

Szeles Mátyás Patrik, 2021. augusztus 23-án, kora délután született (3380 g, 50 cm). Tomi, Adél és Kíra után a családban ő a 4. gyermek. Isten éltesse az egész családot!

A Miskolci Nagycsaládos Egyesülethez tartozó **Paszternák** család tagjai nagyon várták negyedik gyermekük érkezését: **Jánoska** 2021. január 26-án született.