

NOE Levelek

A család minden tagja számára

183 - 184.



Nagycsalád

A házaság világnapja - február 11.



Rejtelmek

*Rejtelmek ha xengenek,
 ért állók, mint mesékbe.*

*Bebiztattól engemet
 talpig nehéz hűségbe.*

*Szólt a szelők, szólt a víz,
 elpirulok, ha megérted.*

*Szólt a szem és szólt a szív,
 folyamodnak teerted.*

*En is trom éneken:
 ha már szeretlek téged,
 tedd könnyítvé énnem
 ezt a nehéz hűséget.*

József Attila



Tartalomjegyzék

Vezető testületeink munkájából	
Köszöntő – régi magyar áldás.....	3
Elnöki köszöntő.....	3
Pályázati íróink.....	4
Ifjúsági szekció alakult.....	4
Helyi szervezeteink munkájából.....	5
Érdekvédelem	
Beszámoló az országos érdekképviselet munkájáról.....	6
Otthonteremtés – Fogyasztóvédelem.....	7
Szülőföldünk csillagszemű megtartói.....	7
20 éve a családok szolgálatában	
Felhívás: vers és prózamondó versenyre.....	8
rajzverseny.....	13
Tedd könnyűvé énnem ezt a nehéz húséget	
Elvárások a házasságban.....	9
Változzon a párom?!.....	9
Fiataloknak	
Főzzük meg szüleinket.....	10
Kérdőív kamaszodó gyermekeinknek.....	12
Megismerkedéstől a családalapításig.....	13
Gyermeknövelde.....	13
Gyerekeknek	
A narancssárga elefánt.....	15
Lusta Sárka.....	16
Álomsárkány.....	17
Kuncogi királykisasszony.....	18
„Lopjátok el az idejüket!”.....	19
Életmód	
Az immunitás és a táplálkozás kapcsolata.....	20
Élelmiszeradalék információ.....	20
Közgyűlési napirendtervezet.....	21
Hirdetéseink.....	22



Felelős szerkesztő: Dr. Szabó Endre elnök
Főszerkesztő: Márki László
Tipográfia:
Corvinus Kiadó – Csupor Dániel (daniel.csupor@gmail.com)
Grafika: Csurgó Erzsébet és Ozsvári Imre
Kiadja a NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS
EGYESÜLETE
Felelős kiadó: Török Ádám főtítkár
✉ 1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel., fax: 317-4909, 317-4563, 266-7771
NKÖM nyilvt.szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1787-5323
Honlap: www.noe.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30,
Ebédszünet: 12.00-12.30
A NOE számlaszáma: 11705008-20109369,
adószáma: 19024471-1-41
A „Családjainkért” Alapítvány
számlaszáma: 11705008-20427799, adószáma: 18011971-1-41
Mindkét számlát a Budapest V. kerületi OTP vezeti.
Nyomda: Royal Press Hungary Kft.



Helyesbítés

A következő választmányi ülés
időpontja helyesen: március 24.
(februárban nem lesz)!

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.
A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk!
A NOE Levelek 185. számának lapzártája: 2007. március 1.

Köszöntő (rég magyar áldás)

Áldott legyen a szív, mely hordozott,
és áldott legyen a kéz, mely felnevelt.

Legyen áldott eddigi utad,
és áldott legyen egész életed.

Legyen áldott Benned a Fény,
hogy másnak is fénye lehess.
Legyen áldott a Nap sugara,
és melegítse fel szívedet.

Hogy lehess meleget osztó forrás,
a szeretetedre szomjazóknak,
és legyen áldott támasz karod
a segítségre szorulóknak.

Legyen áldott gyógyír szavad,
minden hozzád fordulónak.
Legyen áldást hozó kézed,
azoknak, kik érte nyúlnak.

Áldott legyen a mosolyod,
légy vigasz a szenvedőknek.

Légy te áldott találkozás,
minden téged keresőnek.

Legyen áldott immár,
minden hibád, bűnöd, vétked.
Hiszen aki megbocsátja,
végtelenül szeret téged.

Órizzen hát ez az áldás,
fájdalomban, szenvedésben.
Örömben, bánatodban,
bűnök közti kísértésben.

Órizz meg tisztaságod,
órizz meg kedvedet.
Órizzen meg Önmagadnak,
és a Téged szeretőknek.



Elnöki köszöntő

Kedves Tagtársak!

Küzdelmes év áll mögöttünk, valószínűleg hasonló lesz az előttünk álló is. Az utóbbi hetekben annyi mindenkinek mondtam köszönetet az elnöki munkában kifejtett segítségért, most is csak magamat tudnám ismételni.

Ezúton szeretnék mindannyiótoknak és családjaitoknak jó egészséget és boldog újesztendőt kívánni, és sok erőt a nehézségek elviseléséhez.

Az elmúlt időszak igen mozgalmasnak bizonyult, ezt a részletes beszámolóban is láthatjátok. Csak egy dolgot emelnék ki: talán mégsem teljesen hiábavaló az a rengeteg érdekvédő munka, részeredményeket fel tudunk azért mutatni. Valószínűleg részünk van abban, hogy sikerült megtorpedózni a 18 éven aluliak vizitdíját, az otthon gyermekeiket nevelő sokgyermekes anyák TB-hozzájárulás címén történő megadóztatását, és marad a nagycsalá-

dosoknak az ingyen tankönyv! Napirenden volt a GYES alanyi szintű megszüntetése is, talán ez most lekerült a napirendről! Legújabb fejlemény, hogy a bérletcirkuszban is haladás lesz, sürgetésünkre miniszteri szinten foglalkoznak a problémával, és a hibás kormányrendeletet reményeink szerint módosítják.

Higgyétek el, nem könnyű ezen a területen a munka. Érezhető, hogy a megszorításokban a pénzbehajtáson túl semmilyen koncepció nincs, nem foglalkoznak külön a családokkal, a demográfia szóba se kerül! Vagyis nincs jövőkép!

Az érdekvédő munka során nagyon-nagyon sok biztatást kaptam, ezeket is köszönöm. Néhány bírálat is érkezett (elődeimhez hasonlóan), miszerint a NOE elvesztve függetlenségét túlságosan támadja az intézkedéseket. Remélem, hogy ezek a hangok az áremelések hatásainak érzékelésével párhuzamosan el fognak halkulni, sajnos a nyomor kiterjedése várható, erre mindenkinek, a NOE közösségek vezetőinek, a tagságnak is fel kell készülnie. A kétkedőknek el kell mondanom, hogy jelenleg legfelsőbb szinten is

„politikailag korrektnek” tartanak minket, erre igyekszünk is vigyázni, ez érdekvédelmi tőkénk. A kormányzervek többsége ugyanis megérti, hogy a NOE-nek ez is a dolga. Hagyományainkhoz híven több kormányiszervvel is korrekt a kapcsolatunk, de ez nem jelenti azt, hogy ne bírál-nánk a családokat sújtó, a gyermeknevelést nehezítő intézkedéseket.

Üdítő színfoltként említhetem a Köz-társasági Elnöki Hivatallal folyamatosan bővülő kapcsolatainkat.

Ugyan mostanság tevékenységünk előterében az érdekvédő munka áll, de ne felejtjük el, hogy 2007-et írunk. Egyesületünk idén lesz 20 éves. Mindenkit kérek, hogy amennyire lehetősége van, kapcsolódjon bele az ezévi ünnepsorozatba, sokat fogtok hallani még róla. Magatokat, családjaitokat és az általatok megélt és képviselt családszeretetet is ünnepeljük.

Vagyis a Ti 20 éves munkátokat is!

Szabó Endre
elnök

Jó hír!

Egyesületünk az elmúlt évben az Országos Foglalkoztatási Közalapítvány által a non-profit szervezetek humán erőforrás fejlesztésének támogatására kiírt pályázaton támogatást nyert. Ennek a

pályázatíró képzésnek a keretében az alábbi táblázatban szereplő tagtársaink/munkatársaink elvégezték a pályázatíró tanfolyamot, sikeres záróvizsgát tettek (gyönyörű oklevelet is kaptak!).

Szeretettel gratulálunk Nekik! Sok sikert kívánunk további áldásos munkájukhoz mind saját boldogulásuk, mind a NOE – és tagjaink – javára.

Forduljatok hozzájuk bizalommal „Píró” (gy.k.= gyengébbek kedvéért) „pályázatíró” (és figyelő!) ügyekben. Egy szellemes mondat (tőlem) ami mostantól nagyon érvényes!!! – vagy pályázunk, vagy megdöglünk!

Török Ádám
sk.

Név	Cím	Telefonszám	E-mail
Balácsi Ferencné	2364 Ócsa	70/6169-007	b.ancsa@monornet.hu
Heim Károlyné, Teri	7100 Szekszárd	20/423-1744	titkar@szdne.hu
Mesnyi Éva	7694 Hosszúhetény	20/571-5175	mesnyieva@freemail.hu
Mozsárné Zagyva Gabriella	2351 Alsónémedi	70/7758-418	mzg69@freemail.hu
Némethné Takács Erzsébet	4146 Újiráz	30/475-5877	nemethne@axelero.hu
Ökrös Imréné, Ibolya	4150 Püspökladány		okrosimrene@freemail.hu
Rónai Viktória	1173 Budapest	70/612-1237	ronai.viktoria@noe.hu
Szirom Tamás	7634 Pécs	70/282-9891	sztom@tvn.hu



Kedves ifjú NOE-tagok!

2007-ben – idén – 20 éves a NOE.

Az alapítók – de a később csatlakozottak gyermekei között is jó eséllyel vannak, lehetnek 16-25 évesek.

Régóta érlelődött az ötlet az egyesületen belül, hogy rájuk jobban odafigyeljünk. A NOE ifjúsági szekciójának létrehozásán fáradozunk – fáradozik két lelkes ifjú, ehhez kérjük/kéri segítségeteket és közreműködésüket. Az ő koordinálásukkal alapvetően **nemzetközi** szintéren folynának programok, ismeretségeink inkább külföldön kamatoztathatóak, ezért az ebben rejlő lehetőségek kiaknázására keresünk és kínálunk ötletet, javaslatokat.

Lehetőségünk nyílik arra, hogy csatlakozzunk két Európa-szerte ismert ifjúsági gyűjtőszervezethez, a F.I.M.C.A.P

Europe-hoz, valamint a European Fellowship-hez (Európai Szövetség). Ez rengeteg lehetőséget teremt számunkra, hogy más országok civiljeivel közös programokat szervezzünk, illetve közös pályázatokkal nagyobb eséllyel indulhassunk EU-s források lehívására, ezáltal is segítve, hogy minimális anyagi ráfordítással a lehető legtöbbet hozzuk ki a meghirdetett eseményekből és fesztiválokból, új utakat, új lehetőségeket nyitva meg az ezekben résztvevők számára.

Kati és Gábor célcsoportja a 16-25 éves, angolul legalább középfokon értő és beszélő, szilárd erkölcsi értékrendet, értékeket valló korosztály. Amit kínálunk számotokra: nemzetközi programokon és azok szervezésében való részvétel. Ezek az utazások, táborok életre szóló élmé-

nyekkel gazdagíthatnak benneteket.

Elérhetőségeink: **Németh Katalin: 70/548-7300, katalin18@gmail.com,** és **Fehér Gábor: 70/529-9492** (flottás szám), **lanniermeister@gmail.com,** ezeken bármikor elérhetőek vagyunk, ha kérdésetek vagy bármilyen ötletetek van.

Sok szeretettel várjuk jelentkezésüket!

Kati és Gábor

Az ifjúsági szekción belül a **hazai és a határon túli magyar ifjakkal** indítandó kapcsolatteremtésre és kapcsolatépítésre vállalkozó további, hasonlóan lelkes „Katik” és „Gáborok” jelentkezését várjuk sok szeretettel.

A NOE elnöksége nevében **Török Ádám főtitkár (fotitkar@noe.hu, vagy/és 70/337-2180 flottás mobilon)**

Karácsony Vásárhelyen

Már csak néhány nap volt karácsonyig; már túl voltunk az egyesület házi ünnepén, ahol szétosztottuk az adományokat, már mindent megköszöntünk, amikor megszólalt a telefon.

Egy ismerős keresett, akinek a lánya külföldön él és dolgozik, de az ünnepekre szokás szerint az idén is hazajöttek a férjével. Hazajöttek, s persze nem üres kézzel. De a szívük sem volt üres, mert elhatározták, hogy a magukkal hozott ajándékokat megosztják egy nagycsaláddal. Ezért szól a telefon, keresték azt, akinek örömet szerezhetnének.

A városzéli kis házban, ahol a gyesen levő anyuka és a rokkantnyugdíjas apuka él három kisgyermekével, tényleg nagy volt a meglepetés, amikor az „angyal” bekopogtatott. A játékok, a gyerekruhák, cipők mellé édességet és egy karácsonyfát is hozott. A családnak még nem volt fája, úgy lehet, nem is állítottak volna az idén sem.

Angyallal találkozni nagy öröm. Köszönjük és kívánjuk mindenkinek!

Kárász Józsefné elnök
Hódmezővásárhelyi Hód-Kuckó Egyesület

Szeretettel köszöntök mindenkit az új évben! Örömmel adom hírül, hogy néhány lelkes családdal közösen tavaly november közepén megalakítottuk az **Érdi Csoportot**, melynek jelenleg 20 család a tagja.

Egymás segítése mellett a jó közösségé való kovácsolódást és az értéképviseletet tűztük ki fő célul. December elején megismertük a városvezetést egy kedves mikulásünnepséggel egybekötött rendezvényen, és játékokat gyűjtöttünk az Érdi Gyermekjóléti Szolgálatnak. Január végére tervezzük első taggyűlésünket. A csoporttal kapcsolatos bővebb felvilágosításért forduljatok hozzám: **Kardosné Gyurkó Katalin 23/390-850, erdinoe@t-online.hu**, programjainkat nyomon követhetitek a www.erdcenter.hu weboldalon.



Gyurkó Kati
csoportvezető

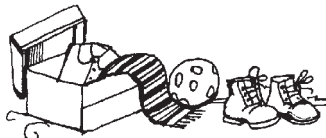


Cipősdoboznyi szeretet a Nyárádszentén

Balázs Attila, kolozsvári református segédlelkész jóvoltából 423 darab cipősdoboznyi ajándék került a nyárádszeredai székhelyű Erdélyi Nagycsaládokért Egyesülethez. A szeretetsomagokat a Magyar Református Szeretetszolgálat és az Erdélyi Református Egyházkerület felhívásának eleget téve, erdélyi magyar gyerekek adakozták. A Szeretetszolgálat karácsonyi jótékonyági akciója bizonyítja, hogy Erdélyben is vannak magyar családok, akik szívesen segítenek a rászorulókon.

Balázs Attila kezdeményező Csíki Sándort, a nagycsaládok egyesület elnökét bízta meg azzal, hogy az ajándék Karácsony előtt eljusson a vidék gyerekeihez. Az egyesület önkénteseinek, Nyárádszereda polgármesteri hivatalának és a környék falufelölőseinek köszönhetően a dobozok időben eljutottak a nagycsaládokhoz.

Az adományozók azokat a családokat lepték meg, akik háztartásukban legalább három gyermeket nevelnek, de arra az esetre is gondolnak, ha egy szülő egyedül nevel két kisgyereket.



Csíki Sándor
Nyárádszereda

A **kiskunhalasi Fészekrakó Nagycsaládok Csoport** 2005. november 10-én alakult meg. Első és eddig legsikeresebbnek érzett programunk közvetlenül utána a Mikulás látogatása volt: a kezdeti lendületben akkor és ott volt még mindenki, sok gyerek és felnőtt örült együtt a „jó öreg” látogatásának.

Azóta még számos sikeres programba fogtunk:

- *Táncház*, melyet minden hónap utolsó szombat délutánján tartunk, 16h-tól kezdődően, Aprók Tánca elnevezéssel a Művelődési Házban: kézműveskedés, tánc és ének tanulás, már totyogóknak is!)
- *Szülő suli*, melyben meghívott szakemberrel – Sivic Aranka gyermekpszichológus személyében – beszélgetünk a gyermekneveléssel kapcsolatos kérdésekről, problémákról általában és konkrétan is.
- *Fészekrakó babaklub*, ahol várunk minden kismamát, aki társaságra vágyik csemetéjével együtt. Itt kötetlen beszélgetés és önfeledt játék zajlik, mindenki öröme. (Minden csütörtök délelőtt 10 és 12 között, a Borókában.)
- *Nyári játszóház*, ahol jó kezekben (képzett pedagógusok) érdekes programok várják a szünidőben gyerekeinket, míg mi dolgozunk, ők sem unatkoznak otthon vagy a parkban.
- *Honlap* ahol bemutatkozunk, ahol folyamatosan hirdetjük a programjainkat, ahova lehet regisztrálni, vitatkozni, levelet küldeni. Címe: www.halasinca.lapja.hu

Kétszer tudtunk ruhaosztást tartani, először a halasi zsidó közösség, másodsor a főti nagycsaládok segítségével.

Ott voltunk Győrben, a konferencián. Részt vettünk a budapesti szeptemberi tüntetésen is.

Tervezzük, hogy januárban saját egyesületet alapítunk, hogy a környékbeli csoportokkal szorosabbá fűzzük a kapcsolatunkat. Részt veszünk a halasi civil fórum kialakításában és az önkormányzati döntések előkészítésében.

Szeretnénk februárban egy házasságról szóló konferenciát szervezni. Jó lenne nyáron táborozni.

Hívjuk, várjuk a halasi családokat közénk!

Varga Judit
csoportvezető

Beszámoló az országos érdekképviselet munkájáról

2006. novemberben és decemberben sem unatkoztunk, ismét voltak olyan időszakok, amikor az elnökség és az érdekképviseletben dolgozók fejenként napi 2-3-terjút adtak.

Előbb azt vegyük sorra, amit megszűntünk, ami eredményként könyvelhető el.

1. Minden ellátásánál nagyobb mértékben (átlagosan 6,2 %-kal) emelkedik a családi pótlék. A nyugdíjminimummal együtt nőnek a fix összegű gyermekgondozási ellátások (a GYES és a GYET, valamint a szülés utáni anyasági támogatás).
2. A vizitdíj és a kórházi napidíj megfizetése alól mentesülnek a kiskorú gyermekek, az alacsony társadalmi jövedelmű rétegek pedig – köztük a GYES-en és GYET-en lévők is – vizitdíj-kompenzációt kapnak.
3. A közgyógyellátottaknak a meghatározott kereten belüli gyógyszerelés ingyenes marad.
4. A gáz- és távhőtámogatást a fogyasztók 5 sáv szerint rászorultsági alapon – nagycsaládosok 5000 m³ fogyasztáshatárig – kapják (jóllehet azért még elég sok és sokféle gond maradt körülötte).



5. A felsőoktatási térítési és juttatási rendszerben várhatóan számos, a nagycsaládban nevelkedő diákokat segítő pozitívum lesz, ezért már nem reménytelen, hogy tehetséges gyerekeink a jövőben is diplomát szerezzenek. A rászorulóknak várhatóan lesz úgynevezett alapösztöndíj a felsőoktatásban az első félév alatt a kieső családi pótlék és gyermekkedvezmény (némi) ellensúlyozására. A gyermekgondozásin lévők költségtérítéssel felsőfokú képzésének eddigi ingyenessége a jövőre nézve viszont megszűnik.
6. Megmarad a nagycsaládos gyermekek alanyi jogú étkezésidej-kedvezménye és (egyszerű igénylés alapján) ingyenes tankönyvellátása.

7. Megmarad a nagycsaládos közlekedési kedvezménynek az eddigi 90 %-os értéken forintosított mértéke (itt a tényleges jövőbeni mérték tekintetében azonban vannak bizonyos aggályaink).
8. Helyreállt, ill. megindult az érdemi érdekegyeztetés egyes tárcáknál (mindenekelőtt a szociális és munkaügyi területen, de az oktatásin is, sőt, mintha a pénzügyi és az önkormányzati tárca is mutatna némi érdeklődést a NOE iránt), úgy tűnik, hogy ezt a miniszterelnök úr is kezdi fontosnak érezni.



Ami egyértelműen negatívum:

9. Bevezették (2007. február 15-től) a vizitdíj és napidíj fizetésének kötelezettségét a nagykorúaknál, de bizonyos mentességek – pl. a krónikus betegeknel, pusztán gyógyszer-felíratáskor – várhatóan azért itt is előfordulnak. Nem mentesülnek a nagykorú eltartott diákok, és egyelőre csak szeretnénk, ha közülük legalább a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre jogosultak kapnának vizitdíj-kompenzációt.

10. A TB-támogatás csökkentése miatt jelentősen drágultak a gyógyszerek és a gyógyászati segédeszközök.
11. Továbbra sem kapnak energiátámogatást, akik nem távfűtést és nem vezeték gázt használnak, bármennyire is rászorulnának.
12. Jelentős különbségek mellett néhol rendkívüli mértékben (pl. félévenkénti 8 ezerről havi 6 ezerre), másutt kevésbé nőttek a művészeti nevelés és általában a tehetségfejlesztés családi terhei.

13. Jelentős tandíjat (úgynevezett fejlesztési részhozzájárást = fer-t) kell fizetni 2008-tól mindenkinek, aki a felsőoktatásban 2007. őszétől kezd ta-

nulni – aki mentességet kap, várhatóan annak a részét is a társainak kell fedezniük. Aki két féléven keresztül nem tud elég jó teljesítményt felmutatni, az átkerül a költségtérítéssel képzésbe, ahol a tandíj akár egy egyetemi oktató bérét is meghaladhatja. Az esti és a levelező tagozaton megszűnne a képzés állami támogatása, azaz az érintetteknek csak költségtérítéses – igen drága – formában lehetne tanulniuk, beleértve a gyermekgondozásin lévőket is. Megszűnik viszont a tandíj a doktoranduszok számára. Szociális alapon várhatóan csak halasztást, részletfizetési lehetőséget lehet kérni.

14. Csökken a diákok utazási kedvezményeinek mértéke, de némi kedvezmény megmarad az estisek és levelezősök számára is, a HÉV fővároson kívüli szakaszaira érvényes diákbérlet ára mégsem lesz a tavalyinak négyszerese, de a pontos mértékek attól is függenek, hozzá tudnak-e járulni az érintett települések, és ha igen, mennyivel. A tömegközlekedést sújtó megszorító intézkedések mind a diákság, mind a dolgozók életét megnehezítik, sőt, a leghátrányosabb térségekben kifejezetten növelik a munkanélküliséget és iskolázatlanságot.



15. Nagycsaládosoknak is – méltánytalanul, mert mi mindent megtettünk annak érdekében, hogy a társadalombiztosítási nyugdíjrendszer fenntartható maradjon – gondot okozhatnak a nyugdíjrendszerben bevezetett és tervezett szigorítások.

16. Az adó- és járulékteher-többlet nagycsaládosokat is sújt, méghozzá attól függetlenül, hogy a számításba vett jövedelmükből mekkora eltartói terheket viselnek.

17. Harcolunk a családjainknak létkérdést jelentő egybiztosítós egészségbiztosítás megtartásáért.

Morvayné Bajai Zsuzsanna
elnökhelyettes

Otthonteremtés Fogyasztóvédelem

Kedves Tagtársak!

E rovat címében már hosszú idő óta megtalálható a „fogyasztóvédelem” szó. Most szorosabb kapcsolatba kerültünk a témával, mert a megalakult *Fogyasztóvédelmi Tanácsadó Testület* rendszeres ülésein Egyesületünk képviselője is részt fog venni. A Testület főbb céljai közé tartozik a fogyasztóvédelem társadalmi bázisának megerősítése a civil szervezetek bevonásával, tudatos fogyasztói magatartás kialakítása.

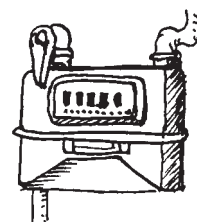
A későbbiekben majd még rendszeresen beszámolunk a fejleményekről, most csak néhány fontosabb információt állítottunk össze a fogyasztóvédelemről:

- A Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség (Budapest) önálló feladat- és hatáskörrel rendelkező központi hivatal, amely a kormány által kijelölt miniszter irányítása alatt áll.
- A Fogyasztóvédelmi Felügyelőségek állami szervezetek, Budapesten és az egyes megyékben működnek, a helyi Közigazgatási Hivatalokhoz tartoznak.

- A *Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetsége* (FEOSZ, Budapest) országos hálózatú civil szervezet, melyneként *Tanácsadó Irodákat* működtet. Budapesti központjának elérhetősége: 1012 Logodi u. 22-24. Tel.: 310 – 7030.
- A Békéltető Testületek független civil szervezetek, melyneként működnek. Jelentőségüket növeli a fő feladatuk: a fogyasztói jogviták bíróságon kívüli rendezése. A helyi Békéltető Testületek foglalkoznak a lakossági egyéni panaszokkal, az elintézett ügyeik száma egyre nő. Adott esetben fordulhatok hozzájuk a fentiekben megadott telefonszámon keresztül.
- A Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség honlapja: www.fvf.hu

A lakosság energiafelhasználásának szociális támogatásáról szól a 231/2006. (XI. 22.) Kormányrendelet, amely a Magyar Közlöny 2006/142. számában jelent meg. Interneten elérhető a www.magyarorszag.hu és a www.szmm.gov.hu honlapon.

Időközben a családok kézhez kapták a Magyar Államkincstár levelét az energiatámogatás megállapításához szükséges *Igénylőlappal* és az igénylőlap kitöltésé-



hez segítséget adó *Tájékoztatóval* együtt.

Felhívjuk a figyelmeteket arra, hogy gázfogyasztás esetén a *nagycsaládos* háztartásnál a támogatás 5000 m³-ig írható jóvá. (Nem nagycsaládos esetén ez az érték 3000 m³)

Fontos, hogy az *Igénylőlapot* minél hamarabb (2007. március 31-ig) benyújtásotok, és ha jogosultak vagytok az energiatámogatásra, akkor azt 2007. január 1-től akár visszamenőleg is a számlákon elszámolják. Mindenképpen a benyújtástól számított 30 napos határidőn belül kell elbíráltniuk.

A felmerült kérdéseitekkel kapcsolatban hívhatjátok az ingyenesen 0-24 óráig működő *Kormányzati Ügyféltájékoztató Központ 189-es telefonszámát*, ahol NOE-tagtársaink is dolgoznak.

Dombai Mária
építési tanácsadó



Szülőföldünk csillagszemű megtartói

A föld, az édes anyaföld azoké, akik benépesítik. A nagycsaládosok benépesítik, belakják azt a földet, ahol élnek. Ettől elég gyakran földhöz ragadnak, szülőföldjük foglyai lesznek. Számukra a költözés három-négy-öt gyerekkel kész leégés. Különben általában autójuk sincsen, nekik legtöbbször csak gyerekkocsira futja. Álomutazásban, álmodozásban azonban legyőzhetetlenek. Minden sokgyerekes álmodozó, túlzottan derűlátó. Fáradhatatlanul reménykedik, hogy majd csak lesz valahogy, élete valami csoda folytán jobbra fordul. Egyszer majdcsak rájuk talál a nem létező amerikai nagybácsi. Addig is jóízűen elfogyasztják mindennap szerény ételüket, hordják egymás lerügött cipőit, és eltakarítják egykedvűen a romokat a gyerek-összejövetelek után. Miután fiókaik kilábalnak az összes jár-

ványos betegségből, békésen megjegyzik: csak rosszabb ne legyen! Türelmes megértéssel végighallgatják az egy-két gyerekeseket, akik hatalmas anyagi gondokkal küszködnek. Töretlen optimizmussal családalapításra, gyerekvállalásra biztatják a fiatalokat. Ószintén sajnálják a gyermekteleneket.

Miközben gyakran nélkülöznek, értetlen rácsodálkozással figyelik az ebtartók, a szalvétagyűjtők, a sörivők és egyéb érdekvédelmi szervezetek gombamód való elszaporodását. Legtöbbször vállalkozni sem tudnak. Ők csak utódaikba fektetnek be. Közben lassan, észrevétlen benépesítik a földet, ahol élnek. Van köztük alkoholista, feslett erkölcsű, istenkáromló. De jó részük családszerető, tisztességes, nemzetmegtartó.

Sok gyereket vállalásuk magánügy.

Sem dicsőségnek, sem elítélendőnek nem tartják azt, hogy sok gyermekük született. Ők semmi különösnek nem tesznek, pusztán csak világra hozzák, gondnal, de büszkén felnevelik őket, aztán derűlátással szárnyra



bocsátják csemetéiket. Akik majd benépesítik, virágoztatják és megtartják azt a földet, ahol élnek.

(Részlet Csiki Sándor *Nem elfogyni című könyvéből*.)

F E L H Í V Á S

Vers- és prózamondó versenyre

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete az Egyesület megalakulásának 20. évfordulója alkalmából vers- és prózamondó versenyt hirdet általános és középiskolások, valamint a felsőoktatásban tanuló diákok számára.

Pályázni lehet olyan verssel vagy 5 perces meg nem haladó prózával, amelynek témája a család, a családi élet, a gyerekegynevelés, a szülő-gyerek viszony, anyaság. Olyan irodalmi alkotásokat várunk tehát, amelyeknek témája szorosan illeszkedik a NOE tevékenységéhez, célkitűzéseéhez, értékeihez.

Korosztályok:

- 1-4. osztályosok
- 5-8. osztályosok
- 9-12. osztályosok, valamint egyetemi/főiskolai hallgatók.

A selejtezőket a NOE régióközpontjai tartják a Régiós Családi Nap keretében. A versmondás kategóriában korosztályonként 3-3, a prózamondás kategóriában pedig 2-2 versenyző jut tovább régióként az országos döntőre.

A döntőt Keszthelyen rendezzük **szeptember 15-én**, az Őszi Találkozó keretében.

A verseny győztesének igen értékes nyereményeit az évforduló szponzorai biztosítják. Ezen felül a döntő első helyezettjei fellephetnek a 20 éves évforduló ünnepélyes záró rendezvényén, 2007. október 28-án.

A versenyre **jelentkezni** lehet a lakóhely szerinti régióközpontban **2007. március 10-ig**. (Ha egy családból többen jelentkeznek, külön jelentkezési lapot kérünk minden gyerekről.)



RÉGIÓS RENDEZVÉNYEK	IDŐPONT	ÜNNEPSÉG HELYSZÍNE
Észak-Dunántúli Régió Győr Tel.: 96/517-963	június 9.	győri Városháza díszterme
Közép-Dunántúli Régió Székesfehérvár Tel.: 22/505-276, Fax: 22/505-275	június 2.	Pétfürdő
Közép-Magyarországi Régió Inárcs Tel./fax: 29/370-350, 70/775-8963	május 12.	Inárcs nagycsaládos tábor
Dél-Dunántúli Régió Pécs Tel.: 72/520-568, 70/332-3514	június 2.	Hetes (Kaposvár mellett)
Észak-Alföldi Régió Püspökladány Tel./fax: 54/450-009, 70/776-0877	június 30.	Hajdúböszörmény
Dél-Alföldi Régió Orosháza Tel.: 68/473-965, 70/332-3509	szeptember 29.	Orosházi Evangélikus Általános Iskola és Gimnázium

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete

RAJZVERSENYT

hírdet 5-14 éves gyermekeknek

Témái:

Ünnepel a család
(családi, nemzeti, egyházi ünnepek a családban)

Mit csinál a családom tavasszal, nyáron, ősszel, télen?

NOE-s családi emlékem

Beküldési határidő:

2007. május 30.

Cím:

Nagycsaládosok Országos Egyesülete
1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Eredményhirdetés:

2007. szeptember 15-én, Keszthelyen, az Őszi Találkozón.

A rajzokat korosztály szerint három kategóriában (5-7, 8-11, 12-14 év) jutalmazzuk.

A rajzverseny díjait a Crayola adományozza.



Kérjük, a nevet, címet és az életkort az A/4-es méretű rajz hátulján tüntessétek fel!

Ne feledd!!!

Az ünnepi kötetbe várjuk
„A NOE nélkül nem történt volna...”
mottóval kért írásokat
2007. február 28-ig.
(Részletek a 181-182.
NOE Levelekben.)

Elvárások a házasságban?

Mikor két fiatal megismeri egymást, nincsenek nagy elvárásai. Csak annyi, hogy viszonzják a szerelmüket. És ez elég nekik, sőt boldoggá teszi őket. Aztán összeházasodnak és felszínre kerülnek a másikkal kapcsolatos elképzeléseik, elvárásai, melyek előtte korántsem voltak olyan kifejezettek. Meglepő fordulatot jelent mindez: amit egyik a másik iránti szeretetből tett meg addig, azt hirtelenségből kell megtennie. Hatalmas minőségi változás. Meg tudok-e vagy meg kell-e felelnem a párom elvárásainak? Lehetnek-e elvárásaim vele szemben? És ezek a kérdések furcsa színjátékhoz vezetnek: a nemek harcához. Érdemes ezért megvizsgálnunk ezt a kérdést.

Ha jobban megismerkedünk olyan emberek életével, akik tényleg nagy dolgokat vittek végbe, azt vesszük észre: ők nem elvárásoknak akartak megfelelni, hanem belső indíték vezette őket, olyan embereké pedig, mint pl. Albert Schweitzer vagy Ghandi, ez a belső indíték jelentős részben a szeretet volt. Ezeknek az embereknek senki sem mondhatta meg, mikor mit tegyenek. És pl. Jézus sem támasztott elvárásokat a tanítványaival szemben. Elmondta, hogy mit kell tenniük, de lássuk be: ha nagy elvárásai lettek volna, nem ezt a tizenkét egyszerű és többnyire képzetlen embert választotta volna ki!

Mikor beláttam, hogy az elvárások felesleges koloncoként csimpaszkodnak a nyakamon, megtapasztaltam a szabadságot a házasságban. Már nem várom el a másiktól a szeretetet. Próbálok én szeretni. Nem megy jól és mindig, de mivel nem bosszant, hogy a párom nem mindig felel meg az elvárásaimnak, kedvesebb, türelmesebb tudok lenni. Amit eddig elvárásból tettem meg duzzogva, azt most megteszem a másik iránti szeretetből. Ugyanis nem az elvárásainak akarok megfelelni, hanem szeretni akarom! A kettő között nagy a különbség! Nemet mondani a másik elvárásaira most is nehéz. De szükséges, hogy szabadok legyünk ebben.

Ne értsük félre: vannak elvárások és kötelességek. A kettő nem ugyanaz. Ha veszek egy kocsi, akkor nem elvárásom, hogy menjen, hanem annak kötelessége, hogy menjen. Az a küldetése, a feladata. A péknek kötelessége, hogy becsületesen készítse a kenyeret, akármi is az elvárásom. A KRESZ szabályait sem elvárásból, hanem kötelességből kellene betartani. És így a rosszra nemet mondani nem elvárásból, hanem kötelességből kell! Sajnos ezek

a dolgok a valóságban nem így működnek. Ám a mi vezérfonalunk a szeretet. Ha nemet mondunk, tehetjük azt szeretetben, és ha igent, akkor azt is megtehetjük így. Elbukom ebben is néha, ám amikor megélem ezt a szabadságot, igazán boldog vagyok a házasságomban. Már észreveszem a páromnak azokat a szépségeit, melyeket elvárásaim miatt nem láthattam. Egy csodát kaptam magam mellé, akiben most már tudok gyönyörködni.

Figyeljük meg, az elvárások hány házasságot tesznek tönkre! Ha a másik nem felel meg az elvárásainknak, esetleg már nem olyan szép és fiatal, akkor lecsereljük? Hagyjuk veszni a közös élményeket, a család közösségét? A fészket, amely gyermekeinknek biztonságot ad? Mindez egy elvárás nevű sötét szemüveg miatt? Sok házaspárt láttam, akik levették már. Csatlakozunk mi is hozzájuk! Ugyan ki tökéletes? Meg tud-e felelni minden elvárásnak? Lehetetlenség! Aki nem hiszi, járjon utána!



*Az Oázis című lap
2005. szeptemberi számából.*

Változzon a párom?!

A házasságok kritikus pontjai a veszekedések. Vajon van-e olyan pár, aki soha, semmiért nem veszekedett?! Igazán „unalmas” lehet! Annál több „izgalmas” házasságot látok a közelemben. Két ember, szinte két külön kultúra, szokásrendszer találkozásánál törvényszerűek és természetesek a súrlódások. A párnak össze kell csiszolódnia, míg együtt, közösen alkotnak majd egy csillogó családi ékszer. A súrlódás pedig fájdalmas. Sokan beletörnek ebbe, és feladják. Számtalan ilyen helyzetet látunk magunk körül. Ők már nem hisznek abban a gyémántban, amit családnak neveznek. És a gyermekeik vajon hisznek-e majd benne? Mi okozza a törést? Miért vész el oly sok gyémánt?

Az ember dönthet jó és rossz között. Szabad akarattal! Ezt a képességet senki és semmi nem veszi és nem is veheti el tőlünk. Nincs tehát nekünk sem hatalmunk, hogy elvegyük azt másoktól. Börtönbe zárhatunk vagy meglophatunk bárkit, a szabad akaratát nem vehetjük el. És így van ez a párunkkal is.

Sokan évtizedekig tartó hiábavaló küzdelem után feladják, hogy megváltoztassák a párjukat. Mások elérik, hogy az apucos módjára megváltozzon. Mind a kettő

idomítás csupán, lássuk be. Hiszen mind a kettő a másik szabad akaratát veszi el!

Mennyivel boldogabb vagyok, mióta nem akarom megváltoztatni a párom! Mennyire más, ha csak egyszerűen elfogadom olyannak, amilyen – és a végén kiderül, hogy milyen csodálatos. Mennyivel könnyebb úgy élni, hogy nem kell hiábavalóan erőlködnöm! Ha megváltozik: jó; de ha nem: akkor is jó! Ez a szabadság igazán felemelő! Nem kell többé energiát befektetnem abba, amire valójában sosem volt hatalmam! Ő milyen könnyű így lélegezni!

És a másik iránti felelősség? Engedjem el? Engedjem szabadjárja, kiszolgáltatva az ösztöneinek? Ha ver, ha iszik, ha lop? Ne akarjam megváltoztatni? Még azt sem, akivel az életemet kell leélnem?

A bűnben nem vállalhatok közösséget a másikkal. Utat mutathatok neki, de ne akarjam megváltoztatni! Szeretni akarom! Ugyanis ez az egyetlen út! Nem könnyű, de szabad és szép. És akkor fény gyúlhat a sötétségben. Elfogadás feltétel nélkül. Csodálatos dolog. Csak akkor vagyok képes rá, ha szabaddá tettem magam az elvárásoktól, előítéletektől. Olyan koloncoktól, melyek kövekként neheztedek az életemre. Belátom, nincs hatalmam a másik felett! Csak arra van hatalmam, hogy szeressem!

Pál apostol látszólag balgaságokat ír a Szeretet himnuszában. Ugyan ki tud mindent elhinni és mindent elviselni? Normális ember nem! De amit normálisnak tartanak, még nem biztos, hogy az is! Ha megtalálom a választ, akkor már tisztán látok! Ha megértem a szeretet himnuszát, s el is hiszem ami benne van, akkor valóban szabad lettem a szeretetre!

*Nem titkolom,
hogy gyengébb vagyok annál,
kit vak bizalmas remélt támaszul,
és nem szeretném, ha vaknak maradnál,
s nem látomás: szegény fejem rád szorul.
Hát láss olyannak, amilyen valóban
vagyok. Nem én hazudtam, ha szemed
csak a részt látta bennem, és a jóban,
mely részem, ismerni vélt engemet...
Nem biztatlak, hogy próbáld letagadni
véteim, nem mondom, hogy ne perelj,
de csak egészen tudom magam adni
fogadj mindenestül egészen el...*

(Szabédi László)

*Az Oázis című lap
2005. októberi számából.*

Főzzük meg szüleinket!

avagy a szülőnevelés 5 pontja

A gyereknevelésről szóló könyveknek se szeri, se száma, így a kétségek közt vergődő szülőket semmi nem gátolhatja meg abban, hogy szembesüljenek a ténnyel, alig képesek valamit jól csinálni. Viszont elvértve lehet találni olyan irodalmat, amely a szülők neveléséről szól. (Nógrádi Gábor ad sziporkázó ötleteket, és ígéri, könyvet is ír a témáról, de őt leszámítva a szakértők erről a fontos kérdéstről többnyire hallgatnak – tudomásom szerint.)

Pedig a fiatalok nehezebb helyzetben vannak, mint szüleik, nagyobb szükségük van eligazításra, mert – bár ez már közhely, de nagy igazság – ők még nem voltak felnőttek, ellentétben a szülőkkel, akik – alig hihető – voltak gyerekek. Totyogós, pelusos, dackorszakos és lázadó kamasz lurkók... Borzolták ők is szüleik – nagyszüleik – idegeit. Szóval, nehéz megérteni Nektek, mi játszódik le egy felnőtt lelkében, mert ezzel kapcsolatban nincsenek megélt tapasztalataitok. A megértés, a másik helyzetébe, gondolatvilágába való beleérző-képesség pedig szükséges ahhoz, hogy egy kapcsolatot jól működjön.



A szülők megnevelését taglaló pedagógiai szakkönyv tuti üzlet lenne. Rohamozná a boltokat az elszánt, tudásra éhes fiatalok, mert mindannyian szeretnék elérni, hogy felmenőik jobban együttműködjenek, megértőbbek, elfogadóbbak, szeretőbbek és szerethetőbbek legyenek.

Hogy a fenti magasztos célok eléréséhez közelítsünk, és tudásszomatokat néhány korttyal csillapítsuk, keressük a választ a kérdésre:

Hogyan neveljük szüleinket?



De hopp, álljunk meg! Mielőtt még megkérdeznék, miért merészelek pont én ilyen kérdéseket boncolgatni, elárumom mentegetőzésképpen: négygyermekes anyja és melleleg tanár vagyok, és gyerek is voltam bizonyára. Érintett vagyok mint nevelő és mint nevelt is, mivel csemetéim állandóan nevelnek engem is. Az ok nem csupán ez, gyorsan megsúgom nem titkolt célokat: hátha a nálam okosabbak – látva csetlő-botló próbálkozásomat – összesze-

dik magukat, és az ifjúság boldogításának szent célját szemük előtt tartva megvilágítják a helyes teendőket.

Nem kisebb szakértőket kértem meg, hogy segítsenek válaszolni a kérdésre, mint kamaszodó lányaimat. Az egyik lemondóan legyintett, majd királynői méltósággal távozott, mint aki lehetetlennek tartja ezt a vállalkozást. A másik visított: „Csak a nevünk meg ne tudják!” A harmadik remélte, hogy csak a szerkesztők olvassák a lapot. Kisfiúnk lovagként védelmemre kelt, és nekiesett nővéreinek.

Ezen előzmények után ötletbörzét tartottunk: ha egyáltalán sikerül, hogyan sikerül viszonylag normálisnak lenni egymáshoz. (Ne feledjétek, nem arra keressük a választ, mit kell a szülőnek tennie – ezt már sokan megirták –, hanem arra, mit tehettek Ti, nevelésre elszánt, küzdő szellemű, lánglelkű fiatalok a családi tűzhely melegének őrzése érdekében, hogy az ne váljon állandó tűzfészekké. Íme gondolataink esszenciája:



1. A szülőket meg lehet főzni! Persze megenni nem gazdaságos és nem is érdemes, mert többnyire szárazak, rágósak és avasak, de néhány jó szótól megpuhulnak – különösen, ha úgy tűnik, nem fűződik hozzá „piszkos” érdek. „Ehető a kaja!”, „Ez a ruha nem öregít annyira, mint a tegnapi!” már jó kezdő lépésnek. Ezt lehet még fokozni: „Majdnem olyan jól főzöl, mint Juci nénikém.” „A haverok azt mondták, nem is vagy olyan fafej!” A hasonlító, lazán odavetett megállapítások pozitív életszemléletre és hozzáállásra hangozzák a szülőt. Ha a „főzést” még egy kis segítő szolgálattal is fűszerezitek, kenyérré lehet minket kenni. Miket beszélek: a szolgálat szó idegenül cseng manapság! Lefordítom: jelen esetben egy kis mosogatást, kávéfőzést, terítést jelent, de azt is, ha nem tesztek bizonyos dolgokat: nem hagyjátok a koszos ruhát a fürdőszoba kövön, a cuccaitokat a bejárati ajtó előtt...

De minek is soroljam: Ti nálam sokkal kreatívabbak vagytok.



2. A szülő nem ragályos beteg! Meg lehet érinteni. Nem fog fájni! A szülő a ciróka-marókat, pusztit és egyéb „nyalánkságokat” mérsékelten meri kezdeményezni, mert tapasztalta, hogy szelíd gyengédségi törekvéseit egy „Naaa, hagyj békén!” felszólító mondatral törik le csemetéi. Mi szülők, képtelenek vagyunk felfogni, hogy édes kicsikénk rángógörcsöt kaphat érintésünktől. Pedig nemrég – ah, csekély 10 év röpielt el csupán! – hangos ordítással fejezte ki dühét, ha pár órára el kellett szakadnia tőlünk, és akinek apukáját meg sem lehetett pusztítani anélkül, hogy felháborodottan ne rohanjon közénk, hogy őt is szeretgetni kell...

Ölelés, vállonveregetés, puszi, simogatás... egy másik formája a szülők kilyukadt lelki tankjának foltozgatásához, feltöltéséhez.

Én ezt galádul ki szoktam provokálni: sóhajtozom, hogy fáj a hátam, elfáradt a lábam, és gyermekeim megszánnak, megmasszíroznak. Hajam frizurába rendezése, festése (hiú vagyok ahhoz, hogy majd' negyvenévesen deresedjek) a mennyszágba repít engem, ha lányaim csinálják. Nem csak a testemről érzem, olyan, mintha kicserélték volna, hanem a lelkemről is...

Most kapcsolok, lányoknál ez még csak-csak működik, de fiúknál...?! Hagyjuk őket tanácstalanul?! Na, neeee...! Próbálok beleélni magam az ő helyükbe, de nem voltam kamaszfiú, nincs kamaszfiam, csak egy öt éves, aki most még száz pusztit is ad egy nap, és amikor valaki szóvá teszi, hogy ne cuppogjunk, azt válaszolom: most képezi a puszi aranytartalékot, amelyekből a böjtös időkben majd élnem kell...

A válaszom könyvszagú lenne, ha nem kérdeznék meg egy másik szakértőt, nagy fiúkat nevelő barátómet. Azt mondta, inkább ő szokta fiait hátát, talpát masszírozni. Néha valamelyik fia megérinti, titokban, egy szalonnás pizza utáni elérzékenyült pillanatban. Esetleg mellé rogy a kanapéra, és akkor az anya boldog, hogy válluk összeér (hasonlóan, mint hajdanán, mikor leendő férje legyeskedett körülötte). A haját ő vágja, akkor néha hajlesöprés ürügyén megsimogatja. Végül azt mondta,

ezt nem lehet erőltetni. Én sem erőltetem. Majd, ha több tapasztalatom lesz.



3. Maradjunk vonalban! Amikor ezt írom, a telefon jutott eszembe, hogy ne kapcsoljuk ki, ne tegyük le, tartsuk fenn, folytassuk a párbeszédet, ha megszakadt, vegyük fel újra. Persze nem csak a telefonnal lehet ezt tenni.

Nem lehet semmi disznóság, ami feljogosítana arra, hogy azt mondhassuk: nincs hozzád közöm. Erős vagy, bátor vagy, okos vagy, tudsz harcolni – szépen is – a jogaidért, a Neked járó szeretet-, elfogadás-, megértés „adagért”.

Bebújtattam az előző mondatba egy huncut szót: szépen. Ez a lényeg. Nem csak a harc, hanem a szépen. Csúnyán harcolni a hülye is tud. De szépen?! Méltósággal?! Nemes fegyverekkel?!



Hogy is harcoljunk szépen?

– Kikélni és kivárni a kellő időt. Pl. falra mászok, ha határidős munka közepén vagy indulás előtt két perccel, mikor – mint mindig – késésben vagyunk, állnak elém gyerekeim egy „halaszthatatlan” problémával. Ilyenkor a válaszom mindig: NEM – volt régebben. De akkor még nevetlen voltam. Most a válaszom: „Most NEM. Később térjünk vissza rá, mert képtelen vagyok ebben a helyzetben mérlegelni.” Különben a szülő csak csípőből lövi a választ, nincs ideje belegondolni, miért is fontos ez a gyerekének. Ez a sikeres harc egyik feltétele.

– Ne támadással indíts: Te úgysem... Vaskalapos vagy! Semmit nem értesz meg! Bezzeg a... Erre a válasz várhatóan a visszacsapás lesz. Minden erőnket összpontosítjuk, hogy bevehetetlenek legyünk. Osztyuk, kapjuk a véres sebeket, mint... (jó lenne ide egy szemléletes hasonlat a Csillagok háborújából vagy a Gyűrűk urából, de tök ciki, nem láttam egyiket sem).

– Mint egy profi ügyvéd, szedd össze érveidet, hogy megértesd: mit, miért, hol, kivel, mikor akarsz. Emellett nyugtasd meg őket. A szülők zsigerből féltik a gyerekeiket. Különösen az anyák. A köldökzsinórt – a lelkit – nem lehet könnyen elvágni. Kincsek vagytok. Vigyázni kell Rátok. Ez normális ösztön. Segítsetek nekik a féltést normális mederben tartani azzal, hogy nem tesztek olyat, ami testi vagy lelki épségeteket veszélyezteti. Hú, de

tanárnénisen hangzik! Pedig ez fontos: megtanulni vigyázni magatokra. A magatok érdekében – nem csak a szülők nyugalmáért.



4. Légy következetes és megbízható.

Nem arra gondolok, ha tegnap a trapéz gatyákat szeretted, ma már nem rajonghatsz a trottyos fenekű bő fazonért. Vagy hogy baj lenne, ha az az együttes, akiért a minap ölni tudtál volna, most már tiszta gáz. Az is elfogadható, ha egy hónapja még minden vágyad az volt, hogy majdan kutyakozmetikus legyél, mára a filozófia érdekel. Ez így van rendjén: keresed a helyed a világban – még mi, komoly felnőttek sem találtuk meg minden esetben –, változol a véleményeddel együtt. Az lenne baj, ha becsontosodtál volna, ha nem tudnál növekedni, fejlődni. Ami él, az növekszik – mondják a bölcsek, én csak idézem őket.

Inkább arra gondolok, hogy tartsd a szavad. Lehesse hinni Neked, lehesse bízni Benned. Ha valami közbejön, értesítsd őket. Ne játszd ki az őseket! Nem csak azért, mert előbb-utóbb lebuksz, hanem magad miatt. Nem vagy Te egy fondorlatos, sátánármányos, sumák, svihák kókler! (Remélem, ezzel elvettem a kedvedet!) Mondhatod erre: ha tudnák, hol vagyok, nem engednének el. Kényszerpályán vagyok, tehát hazudnom kell. Erre azt mondom, ha nem engednek el, azért van mert:



1. lehet, hogy nem harcoltál szépen. El sem kezdted, feladtad vagy kaszaboltál.
2. lehet, hogy tényleg veszélyes ez a hely, és jobb is, ha nem vagy ott (pl. egy drogos vagy alkoholizáló társaságban).
3. lehet, hogy már eljátszottad a bizalmukat?!

5. Együttlét. Biztosan kapkodjátok a fejeteket: együttlét?! mikor Ti pont elszakadni vágytok. A főzést már többször említettem, most mégsem arra gondolok, hogy sülvé-főve... Minden érv alátámasztására lehet idézetet találni, én sem voltam rest, ideírok egyet, csak nem tudom, kitől származik: „Hogy megegyezésre jussunk, állandóan keresni kell a közös találkozási pontot”. Lehet ez egy túra, közös faültetés, pecázás, biciklizés, videónézés... Lehet, hogy közben semmi érdemlegeset nem mondunk, nem muszáj mélylélektani elemzésekbe kezdeni (pedig milyen jó is az!), de kialakulhat egy jó beszélgetés is. Együtt vagyunk. Bármilyen történik is: villámok cikáznak, lelkünkben tombol az orkán, duzzogunk, dohogunk, besokallunk, csalódunk (ennyi szörnyőség elég is!)... érezzük, mégis összetartozunk.

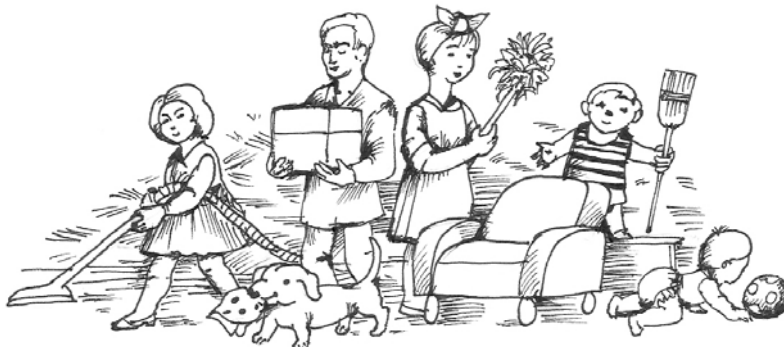


Lehetett volna több pontot is összeszedni, de milyen fárasztó ennyit is megvalósítani. És nehéz! Naná, hogy nehéz! Azt is nehéz, amit a szülőknek írunk csemetéik neveléséről.

Summa summarum: most jövök rá, kar volt ennyit beszélni, egy mondatban is megfogalmazhattam volna az egészet: Szeretni kell MÉG a szülőket is! Akit szeretünk, annak mindezeket megteesszük. Legalábbis törekszünk rá. Szeretettől tenni valamit már nem is olyan nehéz.

Búcsúzóul még egy jó tanács egy kiváló német pedagógustól, Joseph Kentenichtől: „Csak az tud másokat jól nevelni, aki közben önmagát is neveli.” Aki önmagát neveli, csak az érti igazán, milyen nehéz még az apró rossz tulajdonságokon, beidegződéseken is változtatni. Ezért irgalmasabb szemmel tekint a másik emberre. Még a szüleire is.

egy anya



Kérdőív kamaszodó gyermekeinknek

Nagy elégedetlenség-hullám árasztott el minket gyermekeink felől. Hogy ne borítson be minket ezeknek piszkos hordaléka, töprengtünk, mit tehetünk. Elegünk volt a célozgatásokból, pofavágásokból, pusmogásokból, szócsatákból. Viszont vágytunk a párbeszédre, hogy öntsünk tiszta vizet a pohárba.

Miután számtalan kérdőívet kellett mostanában kitöltenünk, hirtelen megvilágosodtam: miért ne próbálkozhatnánk mi is ezzel a módszerrel információt gyűjteni családjunkban?

Előrebocsátottuk: nem biztos, hogy minden kérésüket teljesítjük, de ígérjük, beszélünk mindegyikről. Mikor elolvasták, örömmel láttuk, hogy lázasan rohannak a szobájukba, és gyorsan kitöltötték. Olyan meglátásaik voltak, hogy csak kapkodtuk a fejünket: nekünk ez a gond eszünkbe sem jutott, vagy nem tartottuk lényegesnek. Átgondoltuk a válaszainkat. Előbb férjemmel, majd velük beszélgettünk.

Arra kértük őket, ők is állítsanak össze számunkra egy hasonló kérdéssort. Reméljük, hamarosan elkészül! Már nagyon várjuk! Biztosan mi is meglepjük őket néhány gondolattal! Lehet, hogy mi is összeállítunk majd egy másikat, újabb kérdésekkel.

Ha valakinek megtetszik az ötlet, töltsé ki nyugodtan, vagy állítson össze egy jobbat, és küldje el a szerkesztőségbe!

Kedves Gyermekeink!

Mivel országunk – és vele együtt családjunk is – 2004-ben csatlakozott az Európai Unióhoz, ránk nézve is kötelezővé vált számos minőségi norma betartása. Hogy a magas szintű követelményeknek minél jobban megfelelhessen családjunk és a Benneteket szolgáló szülők, egy kérdőívet állítottunk össze, hogy lássuk, hol kell tovább fejlődnie, mit kell fejlesztenie.

Név nélkül kérjük kitölteni. A válaszok miatt senkinek sem lesz megrovásban része.

Van-e olyan tárgy/eszköz/növény a lakásunkban/kertünkben, ami nem nyeri el tetszésedet?

.....
.....

Van-e olyan tárgy/eszköz/növény, amit a lakásunkba/kertünkbe kellene még vásárolni? Mi az és miért?

.....
.....

Van-e valami, ami zavar anyá/apa külsőjében, ami ciki?

.....
.....

Van-e valami, ami zavar anyá/apa viselkedésében, ami gáz?

.....
.....

Mi kellene változtatnia anyának a hozzád való viszonyában?

.....
.....

Mi kellene változtatnia apának a hozzád való viszonyában?

.....
.....

Mi az, amire szükséged van még, és miért?

.....
.....

Köszönjük, hogy őszinte válaszaitokkal hozzájárultok családjunk felvirágzásához!

Szerető (igyekvő) Szüleitök

„A megismerkedéstől a családalapításig”

A 2005-2006-os tanév során vettünk részt a NOE, az Országos Lelkipásztori Intézet és a Katolikus Családtervezési Tanácsadó által szervezett jegyesoktatáson.

Az előadások igen tágra körüljárták a házasság minden területét. Az önismerettől kezdve a párválasztáson át a hétköznapi szürke házaséletig a legkülönbözőbb témákról hallhattunk előadásokat. Minden alkalommal feltehetjük kérdéseinket, így választ kaphattunk olyan dolgokra is, amelyekre az előadás nem tért ki.

Mi úgy érkeztünk a jegyesoktatásra, hogy már eldöntöttük a házasságkötésünket. A sorozat első része inkább a párválasztás témakörét bontotta ki, így ez főként abban segített, hogy tudatosabban átgondoljuk az eddig közösen eltöltött időt, a megismerkedésünk mikéntjét. Végig gondolhattuk szerelmünk történetét, illetve megismerhettünk más példákat, más utakat a közösség és a pár viszonyának olykor nehéz kérdéseiben.

Az előadások második fele már a házasságkötésről és magáról a házasságról szólt. Nemcsak a házasság tartalmáról beszélgettünk, hanem a gyakorlati megvalósításának lehetőségeiről is. Hasznos tanácsokat hallhattunk az esküvő napjával kapcsolatban is, de főként a családban való megtartó szeretetről és hitről gondolkodtunk.

Számunkra az jelentette a legtöbbet, hogy hiteles, családban élő emberek saját életpasztalatukat osztották meg velünk. Nem csak a szépen hangzó elveket hallhattuk, hanem kaptunk sok különféle tanácsot, tippet társunk legmegfelelőbb szeretetére is. Megerősített abban, hogy a világban sokak által hangoztatott véleménnyel szemben van értelme és jövője a házasságnak.

Tóth Bálint és Radó Cecília

A Megismerkedéstől a családalapításig című, keresztény házasságra készülő fiataloknak szóló előadás- és beszélgetéssorozat ez évi programjára minden fiatalt szeretettel várnak.

Az előadások helyszíne: a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola (Budapest, V. kerület, Piarista köz, az Erzsébet híd pesti hídfőjénél).

A 2007. évi program

A házasság – szentség

Jelenits István piarista

Jegyesség és esküvő

Ecseri Miklós – Zsófia

Hit és megtartó szeretet a családban

Komáromi János – Mária

Testi-lelki szerelem a házasság előtt és a házasságban

Dr. Egri László – Katalin

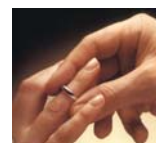


február 14.

február 28.

március 14.

március 28.



Családtervezés, a gyermekek elfogadása

Pál Bernadett

Holtomiglan-holtodiglan...és a szürke hétköznapiak

Radó Péter – Erzsébet

A család helyzete a mai világban

Bíró László püspök

április 11.

április 25.

május 9.

Gyermeknövelde

(A 181-182. számban megjelent írás folytatása)

Izgó-mozgó sajtkucak

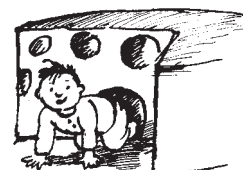
A baba számára a mozgás igazi örömforrás – ha hagyjuk. Nagy élvezettel próbálgat minden új mozdulatot, ha nem szoktattuk idejekorán erősebb ingerekhez.

A mozgáshoz elegendő helyet hagyunk neki. Nem tartjuk a

nap nagy részében hordozóban, mert erősen korlátozza a baba mozgását, izomzata nem tud megfelelően megerősödni, aminek tartási rendellenesség, ügyetlen mozgás lehet a következménye. Így örömmel figyelhetjük, hogyan próbálkozik a hasra fordulással, felüléssel. Amikor már oldalra fordul, járókába tesszük, hogy legyen helye gurulni; ha már mászik, a szoba egy részét lekerítjük neki, ahol szabadon, biztonságosan mozoghat, ahol kedvére játszhat. Később már a lakásban is kúszik-mászik, aminek ára is van: ott szabályok vannak, sok mindent nem szabad. Ha kisebb korában hagytuk, hogy elfoglalja magát, nem szoktattuk hozzá, hogy mindig szórakoztatják, örömmel játszik lekerített birodalmában is, felüdülés

neki, hogy ott mindent szabad. Gyermekünk még másfél éves korukban is szívesen játszottak egyedül napi egy-két órát a kucokjukban. Szívesen játszottak, és nem kényszerből vagy büntetésből.

Anyukák gyakran szoktak egymás között versenyezni: Az én gyermekem ennyi idősen már mi mindent tudott. Az egészséges baba akkor ül, áll fel, jár stb., ha izmai, ízületei, csontjai megerősödtek ehhez a feladathoz. Az állatok mindannyian szépen, harmonikusan mozognak, erőiket jól beosztják. Miért van, hogy csak mi, emberek – legalábbis sokan közülünk –



mozgunk esetlenül, ügyetlenül?! A kisbabánál nem az a lényeg, hogy mit mikor csinál, hanem hogyan csinálja. Ha a mozgásfejlődésben siettetjük (ültetjük, állítjuk, járattuk), lehet, hogy kicsivel korábban tesz meg valamit, de mozgása nem lesz olyan harmonikus, mintha megvárjuk, hogy a megerősödött izmok kapják a nagyobb terhelést. Emellett pl. a baba járatása sok energiát vesz el feleslegesen tőlünk.



Cumi – dudli

Törekedtünk arra, hogy ne szoktassuk rá valamire, amiről később le kell szoktatni.

Például a játékcumira. Cumit kapa a baba, hogy elhallgasson végre. Később úgy gondolják, elég nagy már ehhez, és elveszik tőle, vagy keserű oldatba mártják, hogy leszoktassák róla. Ez hasonló érzés lehet, mint egy dohányos felnőttnek, ha egyik napról a másikra valaki elzárja előle az összes cigarettát.

Ha a baba nem kap cumit, előfordul, hogy az ujját szopja (nálunk négy gyermekből kettő szopta, kettő meg sem próbálta). Az ujjszopásnál a gyerek nincs kiszolgáltatva a környezetének, bármikor „kéznel” van, nem kell megvárni, míg valaki odajön és a szájába teszi, és éjszaka sem kell miatta felkelni. Később, ahogy nő a baba, és egyre többet játszik a kezével, játék közben nem tudja szopni az ujját (a cumit igen), egyre kevesebbet veszi a szájába, és szép lassan leszokik róla – ha nem sürgetjük. Ovis korban azonban a gyakori ujjszopás szorongást jelez.

Mire való az éjszaka?

Nem szoktattuk hozzá ahhoz sem, hogy együtt aludjon velünk. Inkább vállaltuk, hogy éjjel felkelünk megetetni néhány hónapos korukig. A hitvesi ágy éjjel a hitvesé – lehet ott napközben vagy reggel a gyerekekkel jókat hancúrozni, de éjszákára csak akkor feketnek oda, ha betegek.

Éjszaka sokszor sírnak a babák. Óvatosan, minél kevesebb hűhóval megneztük, mi lehet az oka: lázas-e, bedugult-

e az orra, beszorult-e valamije, puffadt-e a pocakja. Ha fáj a hasuk, kicsit hasra fordítottuk, hogy kijöjjen, ami bántja. Ha esedékes volt, megetettük. Viszont nem vettük fel, nem ringattuk, nem tettünk úgy, mintha nappal lenne. Így mindegyik gyorsan megtanulta: amikor sötét van, nincs „cirkusz” körülötte, akkor aludni kell. Férjem is szívesebben vállalta a két-három hónapi zajosabb éjszakákat, mert tudta, ez csak átmeneti állapot.

Előfordul nappal is, éjjel is, hogy nem tudunk segíteni, nem tudjuk, mi baja. Ilyenkor ha tehetjük, mellette voltunk, simogattuk hátát, pocakját. Talán vannak, akiknek szeretetteljesebbnek tűnik, ha valaki ringatja ilyenkor a gyermeket, aki lehet, hogy abbahagyja a sírást, azonban ha letesszük, többnyire újra kezd. A kezdetben babusgató ringatás néhány hónap múlva kimerült, gépies rázássá válhat, amellyel az anya azt üzeni gyermekének: „Hallgass már el, nem bírom tovább! Főznöm, aludnom kellene, leckét kéne átnézni. Elegem van már belőled.” Persze ez csak testbeszéd, ilyet nem mond az ember. Viszont a kicsi jobban érez minket, mint gondolnánk: karunk ideges rángása elámulja, mi jár a fejünkben, és egyre nyugtalanabb lesz... Az önfeláldozó anyai szeretetből harc alakulhat ki a csecsemővel. Vagy a férjjel, aki végre vissza akarja kapni feleségét. Vagy a többi gyerekkel, akikre nincs erő.



Minden gondosságunk ellenére előfordul, hogy a kicsi sír. Nem térünk napirendre fölötte, hadd sírjon, majd abbahagyja, hanem megpróbálunk segíteni neki. Viszont nem teszünk bármit, csakhogy elhallgattassuk. Elfogadjuk, hogy van, amikor az újszülött baba sír. Előfordul, hogy egyszerűen már nem tudunk mit tenni, lehetőségeink, erőnk végére értünk. Ha érzi a vele töltött időben, hogy nagyon szeretjük és örülünk neki, ha élete egy nagyjából kiszámítható ritmus szerint zajlik, ha örizzük békéjét, és hagyjuk, hogy

megtanulja saját magát lefoglalni, akkor három-négyhónapos kora után a baba csak akkor sír, ha valóban bántja valami. (Legalábbis nálunk a négy gyerekből mindegyiknél így történt, akik között vannak lányok és fiúk, lassúbbak és örökmozgók is.)



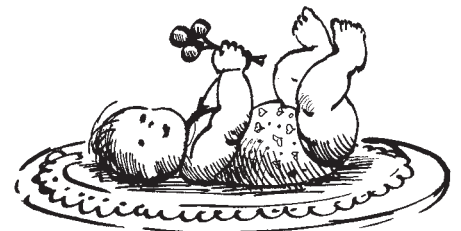
Falnivaló babák

Mivel jutott a többi fontos feladatunkra is időnk, újra és újra örömmel tudunk fordulni a picur felé, kis lelki tankját feltöltjük az együttlét alatt, amikor egy időre körülötte forog a világ. Alig várjuk, hogy újra vele foglalkozhassunk.

Nem járkáltunk a babáinkkal órák hosszat, feszülten a tudattól, hogy de sok dolgunk lenne még, viszont sokat ölelgettük, babusgattuk. Az etetés, a tisztába tévés, a fürdetés idejét kihasználtuk a gyengéd, szeretetteljes együttlétre. De jó beszélni hozzá, simogatni, puszilgatni, dögönyözni, nyalni-falni! Látni, hogy egyre ügyesebb, egyre jobban ért, együttműködik vagy huncutkodik. Ha tehetjük, hagyjuk, hogy szopás után a vállunkon aludjon el, esetleg mi is vele bóbiskolunk. Neki is és nekünk is nagy szükségünk van erre.

Nálunk így zajlottak az első évek. Bár voltak nehéz pillanatok, nagy öröm volt, van bennünk. Más lehet, hogy másként csinálja. Ha nagy öröm van az egész családban, akkor náluk úgy jó, ahogy ők csinálják!

Sallainé Karikó Éva



– Hát, nézzük csak azt a rendet! – kukkantott be az ablakon az elefánt. A gyerekek büszkén hátráltak!

– Emmá döfi! – trombitált örömben az elefánt, és narancssárga ormányát bedugta az ablakon, és mind-mind visszapöfékelte a holmikát. De mindet a helyére ám! A szopórongy Andris állához ugrott, az ellenőrző meg anyuka kezébe.

– Szupeeer! – díjazták a lányok.

– Elefáánt. – kezdte félnéken Janó – vigyél el egy kicsit! Úgy szeretek autózni, de még jobban repülőzni! Kérleek!

Az elefánt vidáman leereszkedett a kopott gépi perzsára. Anyuka kicsit elsápadt, de edzett anya

lévén nem akadt fönn apróságokon. „Csak kibírja a földem!” – gondolta. A gyerekek ezalatt vidáman elhelyezkedtek az elefánt hátán, és simogatták a szép narancsbőrt. Még narancsillatot is árasztott!

– Kapaszkodás a fülembel! – kiáltott az elefánt, és fölemelkedett. Lassan repült ki az ablakon, leírt egy tiszteletkört a Corvin köz fölé, majd elrepült a Tömő utca irányába. Anyuka kicsit szívdobogva integetett, és egy nagyot sóhajtott.



A gyerekek végigelefántozták a várost, az elefánt elvitte őket a Duna fölé, megke-rülték a Szabadság-szobrot, de még a Hősök terét is átrepülték. Néha egy-egy gyerek fölnézett, és integetett. – Ott repül egy elefánt! – kiáltotta egy ovis.

– Ne beszélj butaságokat! – szólt rá az apukája, de aztán gyorsan behúzta a nyakát, mert valami hatalmas narancssárga test szállt el a kalapja felett.

Épp lefekvésidő volt, amikor haza-értek! Ha végre rendet teszten a polco-tonon, hátha eljön a ti vendége-teknek is!

Lusta Sárika

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy szegény asszony meg a lánya. De ez a lány olyan, de olyan lusta volt, hogy még ásitáshoz is csak kénytelen-kelletlen nyitotta ki a száját. Hej, szidta is naphosszat az anyja, hogy azt a szedte-vette, terem-burádat, hercegisasszonynak kellett volna születned, nem szegény lánynak!

Történt egyszer, hogy arra repült a leve-gőégben egy hatalmas és buta hétfejű sárkány, aki csak azt hallotta meg, hogy valami hercegisasszonyt szidnak odalenn. S mivel épp házasodni indult, hát lecsapott az amúgy szemrevaló fehérnépre, és meg sem állt vele a kacsalábon forgó, száztiz emeletes palotájáig. Sárika – mert így hívták a lusta leányt – már épp elkezdett volna sikoltozni, amikor meg is érkeztek, és a sárkány letette őt egy sárga selyemszo-ba kellős közepébe. Sárga volt ott a fal, a padló, a baldachinos selyemágy, de még az ablak deszkája is. Sárika kíváncsian nézett körül, s azt gondolta, na, most már tényleg nem kell dolgoznia! Lefeküdt az ágyba, és mélyen elaludt. Azt álmodta, hogy az édes-anyja sírva kiáltoz utána.

Egyhangúan teltek a napok a sárkány országában, de Sárikának ez nem volt ellenére. Reggeltől estig tévét nézett, csip-szet evett vagy a walkman-jét hallgatta. A sárkány csak este tért haza, akkor az ölébe rakta a hét rusnya fejét, és éjfélig vakargat-nia kellett a bibircsókjait. Ez pedig nem volt valami nehéz munka. Így hát Sárika szépen gömbölyödött, s maga lepődött meg a legjobb gömbölyödött, s maga lepődött meg a legjobban, amikor esztendőre hét cikázó istennyila fiacskája született. Mert hát a sárkánynak ezért kellett a feleség, hogy vil-

lámfiait világra hozza egy földi leány.

Vége is lett a nyugodalmas életnek! Sárikára nehéz napok köszöntöttek. Huncut fiacskái már az első naptól kezdve össze-vissza cikáztak a palotában, hol itt csaptak le, hol ott. De még túl keveset tudtak ahhoz, hogy nyugodtan a maguk útjára engedhette volna őket, s így Sárika rémülten futkosott le s föl a száz emelet száz szobájában. A sárkány megparancsol-ta neki, hogy a legjobb nevelést adja a gyermekeknek, és estére mindig beszámoltatta őt. Kihirdette a palotában, hogy halál fia mindenki, ha a fiainak baja esnék. Szolgákat is állíttatott a kígyóként surranó, ostorként csapkodó fiak mellé, hetvenhét szörnyeteg katonája segített Sárikának, mert holmi dajkák itt mit sem értek volna. De még így sem volt egy pillanat nyugal-ma a villámok anyjának, hiszen mint minden anya, ő is szerette különös gyermekeit, és ösztönösen védelmezni akarta őket. Ráadásul a sárkány megtiltotta neki, hogy akár csak egy pillanatra is szabad levegőre engedje a villámocskákat azután, hogy elválasztotta őket. Mert, mondotta a sár-kány, amíg szopnak, visszatérnek, de utána eltűnnének a magas felhők között. Ezért a kacsalábon forgó palota fölé egy átlátszó üvegharangot tétetett, de golyóálló üveg-ből ám! És azon szánkáztak föl s alá a ki-csike istennyilák. Sárika ennek ellenére egyre nagyobb szorongással várta azt a napot, amikor fiacskái nem nyúlnak többé a melle után.

A furcsa csemeték pedig nőttek, növö-gettek, s egyre különösebb játékokat eszel-tek ki. Sorban megtréfálták a hetvenhét

szörnyet azzal a fürgeséggel, ami csak az ő tulajdonuk volt: le-lecsaptak eléjük vagy mögégjük akkora sistergéssel, hogy sze-gény szörnykatonák majd szörnyethaltak. Anyjukat ugyan nem bántották, de Sárika rémülten látta egy nap, hogy újabb trükkbe fogtak: harangjátékok játszottak a hatalmas üvegburán. Nekirontottak, heten hétfelől, és mindig új meg új ritmust kitalálva, neki-ütözköztek az üveg falának, amitől az külön-leges, csengő-bongó dallamot hallatott. A kicsi istennyilák napról napra tökéle-tesedtek ebben a zeneszerzésben, amíg csak föl nem fedezték egy napon a menny-dörgést. Akkor aztán, rákapva igazi hang-jukra, éjjel-nappal azt gyakorolták. Zen-gett-bongott, csengett-döngött az egész sárkányvár, sokat próbált lakói is kibír-hatatatlannak érezték már a helyzetet, hiába volt minden füldugó, hangszigetelés és diszkózene!

Egy napon Sárika holtra fáradva dőlt le sárga szobájában sárga ágyára, mert már kéket-zöldet látott a zemei előtt. Csak egy percre akart lepihenni, de úgy elaludt, hogy még a fiai csetepatéját sem hallotta. Igen ám, de elérkezett a szoptatás ideje, s a villámfiak igencsak jó étvágyúak voltak! Eddig anyjuk mindig a gyerekszobában szoptatta őket, még nem is jártak ebben a helységben. De most az éhség behajtotta őket az anyjuk szobájába. Ám ott furcsa dolog történt: a villámok nem látnak a sárga fényben és nem is látszanak. Ezért nem lehet látni napsütésben a villámokat. A hét fiú a sárga szobába érve rémülten keresgélni kezdte egymást, de nem látták testvéreiket. A legutolsó, a legkisebb fiú,

amikor bejött, a sárga szín miatt nem látta meg sem az ajtót, sem a kilincset, s véletlenül belökte a nagy szárnyas ajtókat, s azok döndülve becsapódtak. Foglyok voltak. Tétován surrantak ide-oda, mindennek nekiütköztek és megégették magukat. Anyjuk közben felébredt és észrevette a furcsa helyzetet. Lassan becsúszott a sárga ágytakaró alá, s így nem láthatták őt sem a fiai. De a takaró csipkéin át látta, hogy a fiúk lassan bebújnak egy-egy sarokba, és mély álomba merülnek. Óvatosan, takaróba burkolózva, beosont a fürdőszobájába, aztán ott kimászott az ablakon, ki a kertbe, be a százéves tiszafa gyökerei közé, ahol a sárkány is ki szokott bújni az üvegharangja alól, amikor útra kel.

Futott, menekült Sárka a sárkányváról, jaj, dehogyan is akart már királyné lenni,

dehogyan is akart már lustálkodni a rusnya férje mellett! Sajnálta a fiait, de belátta: földi asszony nem képes anyja lenni ilyen égi csudáknak, s már egyébre sem vágyott, csak hogy egyszer az édesanyja kötője sarkába zokoghassa el a bánatát. Futott, futott, el a zürzavarból és zenebonából, azt kívánta, bár csak leülhessen egy csöndes sarokba, a kislánykori házikójukban.



Igen ám, de alig pihent egy kicsinykét a tornác védelmében, már távoli menny-

dörgés remegtette meg a levegőt! A szörnykatonák kiszabadították a villámfiakat, akik éhségükben nagyon erőszakosan döngették az ég kapuját, s végül is összetört az üvegharang. A hét cikázó gyermek gyorsan megtalálta volna anyját, ha az ijedtében le nem bontja hosszú, szőke haját, és el nem rejtőzik alatta. A serdülő istennyilák nagy dérrrel-durrall odébb álltak. De nem úgy a sárkány! Hazajöve látta a nagy romlást, iszonyút bődülve futott-futott a fiai után! Ő bizony észrevette a feleségét, ahogy a fűrtjei alatt guggolva bújik a gyermekei előtt, és hatalmas szárnycsattogással közeledett. Látta Sárka, hogy nincs menekvés, és rémületében beugrott a kútba. Oda is veszett szegényke, s így szabadította rá a világra a lustaság meg a butaság a lármát és a zürzavart.

Álom-sárkány

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy hatalmas, zöld sárkány. Olyan, de olyan nagy volt, hogy alig fért bele Andris álmába. Valahogy azért mégiscsak belebújt, mert egyszeriben ott termett, és Andris meg azt mondta:

– Nem félek téled, hisz ém álmodlak téged! – ugyanis Andris kicsike volt, és nem tudott még pontosan beszélni. De ez azért nem akadályozta őt abban, hogy nagyon szeressen magyarázni, kérdegetni, mesélni és huncutkodni. Mert tán nincs is jobb játék, mint a SZÓ!

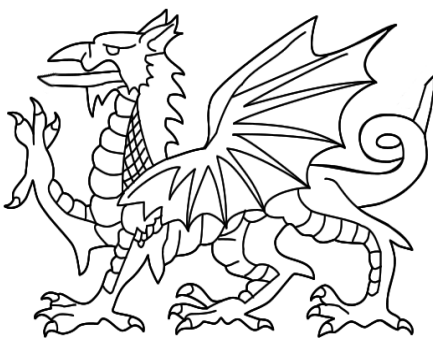
SZÓVAL a méreten felüli, zöld sárkány ott terpeszkedett, szuszogott az álom kellős közepén, és Álommanó kitarotán bökdöste Andrist, hogy folytassa már az álmot, és csináljon valamit.

– Ne csipkedj, ez az ém álom! Pszt! – szolt rá Andris.

– Nem „ém”, hanem én! Álmodban szépen kell beszélni! – emelte fel gyufaszálnyi mutatóujját Álommanó. – De most már dönts el, mit fogsz csinálni a sárkánnyal!

– Mit? Mit? Hát levágom a 35 fejét! – felelte a legtermészetesebb hangon Andris. De aztán mégsem vágta, hanem odaálmodta a barátját is, Burgundi Bélát. Hadd

lásson ő is ilyen nagy dőhe sárkányt, amilyen még a mesében sincs! Meg aztán kettesben mégiscsak bátorságosabb egy ilyen álom.



Így azután már ketten mentek, mende-géltek a hosszú vándorúton, amíg csak Béla elő nem kapta a messzelátóját: – Nézd csak, Andris, elaludt a sárkány! – kiáltotta.

– Menjünk, ébresszük fel! – vette szaporára a lépést Andris. Oda is értek egy-kettőre, és fölmásztak a nagy sárkány dombnyi fejére. Igen ám, de akkora zöld haja volt a sárkánynak, hogy a két fiú

eltűnt benne. De nem mentek ötletért a szomszédba: Andris gyorsan álmodott egy fűnyírót, és levágták vele a sárkány haját.

Miközben Béla a sárkányfüvet nyírta, Andris talált egy kerek barlangnyílást. Alighanem a sárkány orrluka volt! Bemászott. Béla meg kereshette! De aztán csak rátalált, és addig-addig csiklandozták a sárkány szaglószervét, hogy az egy hatalmas tüsszentéssel felébredt.

– Kard ki, kard! – kiáltott rá Andris, mert álmában is szeretett verekedni. S mielőtt a sárkány akár csak egy gyufaszálnyi lángot ki tudott volna fűjni, már le is volt vágva a harmincöt feje. No, szegény Álommanó! Mit csinál egy ekkora álomhulladékkal? De Andrisnak volt ötlete! – Garázsolj belőle egy nagy, zöld dombot! Amin gurulni lehet! – javasolta.

– Az ám! Télen meg szánkázni! – rikkantott Álommanó. De bár ne tette volna! Mert ettől meg nagy álmosan fölriadt Andris, és már többet nem is volt kedve a saját ágyában aludni.

– Anya, te nem álmodsz engem, ugye? Én igaziból itt vagyok?! – suttogta még, aztán a jó meleg biztonságban mély álomba merült.

Hévízen a Mozgássérültek Apartmanházában október 1 – július 1. között szobák kiadók!

Ár: felnőtt: 1600 Ft / fő, gyerek: 1000 Ft / fő

Tel.: 92/ 598 889; 92/ 598 890

Kuncogi királykisasszony

Egyszer volt, hol nem volt, a Feneketlen-tenger partján volt egy Nevesincs ország. Nevesincs országnak Helyesincs fővárosában nagy volt a búbánat, a fejtelenség, a tanácstalanság! Mégpedig azért, mert Irgumburgum királynak egyetlen leánya: Toporzék királykisasszony már harmadik hónapja csak sírt, zokogott, pityergett és ridogált, kesergett és szomorgott, hadonászott és toporzékolt, bármivel is kedveskedett neki jóanyja vagy királyapja. Folyt a könnye, mint a záporosó, ha az udvari bolond akarta megnevettetni. Amikor meg a jó öreg dadus hozta volna neki a kedvenc csemegéjét, akkorát csapott tenyerével az aranytálcára, hogy a tejszínhabos, eperfagyis piskótát három udvari főszakács vakarta négy napig a szobája márványmennyezetéről.

Ekkor aztán már megelégte a dolgot Irgumburgum király, s kihirdette országának – világnak, hogy aki mosolyra bírja fakasztani Toporzék királykisasszonyt, annak nekijár a lányát meg a fele királyságot, de még a Feneketlen-tenger mélyében elrejtett kincseit is.

No, lett erre nagy jövés-menés az országban! Jöttek hercegek és lovagok, királyok és királyfiak, bohócok és cirkuszi nevetetők reggeltől estig. A kis királylány meg csak unottan könyökölt a palota erkélyén, és lehetetlenebbnél lehetetlenebb feladatokat osztogatott a jelentkezőknek, akik megszágyenülten kullogtak vissza országukba, vagy éppen elbujdostak a világ végére sikertelenségük miatt. Toporzék királykisasszony pedig csak topantott:

– Nem kell! Ez sem kell! Brühühühü, hogy csak ilyen siralmas fickók vannak a világon! – és keserves nyafogása betöltötte a palota termeit.

A Feneketlen-tenger partján, Nevesincs ország legszélén húzódott egy sűrű rengeteg, komor szálfákkal, szikláiban barlangokkal, rejtőző vadakkal és különleges illatú virágokkal. Itt élt egy nagyon szegény szénégető család, akik nehéz munkával, a boksák adta soványka keresettel tartották el magukat. Kisfiuk: Kékszem volt a legnagyobb kincsük, aki, míg a szülei dolgoztak, az erdő állataival játszadozva múlatta az időt. Kékszem nagyon különös kisfiú volt, koromfekete haja, olajbarna bőre az édesapjára hasonlított, de égszínkéék szeme váratlanul csillogott fel arcából, és mindenkit elbűvölt a tekintetével. Az erdő állatai is nagyon szerették, Kékszem mindükkel tudott beszél-

ni, s az állatok megtanították mindarra a tudományra, amit nekik adott a Teremtő: Kékszem fűgén mászott a fára, mint a mókus, hangtalanul siklott, ha kellett, mint a kígyó, s tudott víz alatt úszni, mint a tengerparti vadkacsák. Már fiatal legényné serdült, épp a születésnapját ülte, amikor kedvenc vadkacsái hozták a hírt Irgumburgum királyról és Toporzék királykisasszonyról, ugyanis a palota épp a tenger partján állott, és a tarkatollú madárkák nap mint nap látták a történeteket.

– Gyere, Kékszem, kacagtasd meg a királykisasszonyt! – hápogták a vadkacsák mindannyian. – Te tudsz a legmulatságosabban szökdelni, mint a zerge, te tudsz énekelve táncot járni, mint a vadgalamb, és segítünk neked megtalálni a víz alatti kincset!

– Kedvesek vagytok, de nem kell nekem senki más, csak Aranyszív, aki gyerekkori pájtásom!

A kacsák tudták, hogy az erdő közepén él egy szegény favágó, és annak jószívű leánykája Kékszem választotta, de azt is tudták, hogy szegénységük miatt nem tudnak a fiatalok összeházasodni. Így hát ezt mondták, hogy meg ne bántsák a fiút:

– Tudjuk jól, Kékszem, hogy te Aranyszívet szereted, de az ország nem lehet meg király nélkül. Márpedig a király nagy bajban van, és nem is fog tudni rendet teremteni, amíg ilyen makrancos az a leány! Valakinek meg kellene már leckézteni! Senki sem alkalmas rá, csak te!

Gondolkozott Kékszem, gondolkozott egy éjjel s egy nap, aztán ráállt a dologra. Szüleitől elbúcsúzott, de nem fedte fel a tervét. Csak a kacsák kísérték, végig a tengerparton, meg a horgászbotját vitte magával a nagy vállalkozásra. Nem volt se lova, se hintója, így két hétbe tellett, amíg Helyesincsbe érkezett. Ünneplő ruhája sem volt, az udvari szokásokat sem ismerte, így hát csak leült a tengerparton egy nagy sziklára, nem messze a palotától, és lógatta a botját a vízbe. A királyi udvarban már elült a nagy forgalom, a sok kudarc elkedvetlenítette a kéroket, csak a királylány kitartó hüppögése hallatszott, meg néha Irgumburgum király mérges kiabálása.

Kékszem már három napja töprengett, hogyan is fogjon hozzá a dologhoz, el-el-tűnődve nézte vadkacsái zajos tollászkodását, amikor egy kavics koppant a háta mögött a sziklához. Megfordult, hogy körülnézzen, hát látja ám, hogy Toporzék áll kinn az erkélyen, és kíváncsian bámulja őt.

– Mit csinálsz ott? – kérdezte éles hangon. – Azonnal gyere ide, és szórakoztass engem! Unatkozom!

– Nem lehet – felelte nyugodtan Kékszem.

– Hogy-hogy nem lehet? Mit csinálsz? – hökkent meg a királylány azon, hogy valaki nem teljesíti azonnal az ő kívánságát.

– Kutatok. – válaszolt kurtán a fiú.

– Kutatsz? Aztán mi után kutatsz azzal a micsodával? – kerekedett el a szeme Toporzéknak.

– Az apád kincse után! – felelte büszkén Kékszem.

– Apám tengermélyi kincse után azzal az izével? – és a királylányból kipukkadt a nevetés. Hahotázott, kacagott, fuldoklott a nevetéstől, be is szaladt nagy-hirtelen az erkélyről, de bentről is kihallatszott gurgulázó kacaja, mert nem bírta abbahagyni. Össze is szaladt a palota népe erre a szokatlan zajra, döbbsenent bámulták Toporzék királykisasszonyt, amíg csak az öreg dadus ki nem kukkantott az erkélyen át a partra, ahol rezdületlenül állott Kékszem a botjával. Hej, vitték a hírt a királynak, hogy a lánya végre nevet, de a király is csak ámult-bámult. Végére is magához tért, és kiküldte a három főceremóniamestert, hogy hívják be a palotába a fiút.

A három főúr egymással előzékenykedve igyekezett volna a sziklára, de az volt az igazság, hogy mindhárman félték a csúszós, nedves köre lépni, ezért csak a biztonságot jelentő parti útról kérték nagy hajlongva Kékszemet, hogy fáradjon be a királyhoz, mert az látni akarja.

– Hát, ha így áll a dolog, fáradjon ki hozzám a királykisasszony, mert nekem csak veled volt dolgom! – felelte a fiú, és tovább állt a partfokon.

S mivel hajthatatlannak bizonyult, a három főúr dolgavégezetlen hátrált vissza a palotába. Irgalmatlanul mérges lett erre Irgumburgum király, és maga futott ki bojtos házicipőjében a sziklára. Nem is gondolt arra, hogy némely dolgok a királyokra sincsenek tekintettel, s ő haragjának lendületével odafutott Kékszem mellé a sziklára, hogy ráripakodjék, micsoda dolog az, hogy valaki a királynak nem engedelmesskedik, amikor:

– Irgumburguuuuu! – idáig jutott, és már csúszott is bele a tengerbe a szikláról!

Persze az udvar egésze az erkélyekről és az ablakokból figyelte a történeteket, és nem is tudták, hogy most nevensenek, vagy aggódnak a királyukért. Csak

Boriska királyné fogta kézen a lányát, és ellentmondást nem tűrően kifutottak a családfő után. Ám a sziklán túl ők sem jutottak. Közben ugyanis Kékszem a királya után ugrott, kimentette a sós habokból, vizes palástját a homokra terítette száradni, és a didergő királyt a napra ültette. Tudta, amíg a parti úton ideérnek hintóval érte, addig egy óra is eltelik. Melléült ő is, és a szikla peremén hallgatózó anya és lánya ezeket hallották:

– Uram, királyom, életem, halálom kezembe ajánlom, bizony nem akartam ekkora kellemetlenséget okozni. Bocsánatot kérem! – kezdte Kékszem, mert egy kissé lelkiismeret furdalást érzett, ahogy az ázott, öreg királyra pillantott.

– Hagyd, fiam! – legyintett a király, mert a hűvös tengervíz már lecsillapította haragját. – Jobban tenném, ha nem volnék ilyen hirtelen haragú. Téged pedig meg kell jutalmazalak, mert megnevettetted a lányomat, ez a gondom már egészen megkeserítette az életem! Mit kívánsz? Én a fele királyságom, kincsem és lányom ígértem annak, aki ezt megteszi. De ha másat kérsz, azt is teljesítem, ha tudom – tette hozzá kisvártatva.

– Uram, királyom! Hadd kérjek valami szokatlant – folytatta óvatosan Kékszem.

– Ezen a szokatlan napon, fiam, kérj csak! – biztatta a király.

– Ennek az országnak sok-sok nevetés kéne, és városodnak is tartós hely, nagy király! Szólítsd olyan néven földed, városod és önmagad, uram, királyom, amire öröm és derű lesz a válasz! Micsoda név az: Nevesincs, Helyesincs? S hogy mosolygójon egy Toporzék királylány? És megbo-csáss, de az Irgumburgum név is csak mér-gelődésre fog ingerelni, amíg csak élsz.



Csodálkozva nézett az öreg király az ifjúra, csak hümmögött és bólogatott. Hosszasan hallgattak. Már majdnem lesett Boriska királyné is meg Toporzék is a kíváncsiságtól a sziklatetőről.

A király szólalt meg először:

– És te milyen nevet adnál az országunknak? Bajanincs országnak Szavasincs királya lennék a legszívesebben – mosolygott az öreg király békésen.

– Én meg Szívesföld Vidámvárában

látnálak a legkedvesebbnek! – szötte tovább a szót Kékszem.

– Én meg hadd legyek a Kuncogi királykisasszony! – kuncogott bele a beszélgetésükbe fölülről Toporzék, mert már nem tudta kivárni, neki milyen új nevet szánnak. Fölnéztek erre király és Kékszem, elnevezték magukat, mert meglátták a hallgatózó nőszemélyeket, és a népszavazásig el is halasztották az országkeresztelést. A király meg legfőbb tanácsadójának választotta Kékszemet, és még ahhoz is ragaszkodott, hogy Aranyszívvel a lakodalmukat is ő rendezze meg. Toporzékon rajta ragadt a Kuncogi név, de ő nem is bánta: mégse lehet, hogy népszavazás döntsön az ő becses személyéről! Kékszemmel összebarátkozott, és kiderült, ha nem hisztizik, egész helyes lány lesz belőle! Együtt hozták föl a tengermélyi kincset, és egész Szívesföld népe segédkezett nekik. Aranyszív lett a kiosztója, – nem is szűkölködött ezután senki sem az országban. Az öreg királynak már nem is maradt más tennivalója, minthogy magának is nevet válasszon, de addig-addig gondolkodott rajta, míg egészen megöregedett, és rájött, hogy a népe már nem is hívja őt másként, mint Bölcs Ezerránc királynak.

Gál Magdolna

„Lopjátok el az idejüket!”

A Családellenes Főnök összehívta a démonokat a világ minden tájáról.

A megnyitó beszédében ezt mondta:

☞ **„Nem tarthatjuk vissza az embereket attól, hogy eljárjanak közösségeikbe.”**

☞ **„Nem tarthatjuk vissza őket attól, hogy tudják az igazságot.”**

De lopjátok el az idejüket annyira, hogy ne legyen idejük arra, hogy igazi kapcsolatokat alakítsanak ki! **„Ezt akarom tenni!”** – mondta a Családellenes Főnök.

☞ Kössétek le őket az élet mellékes dolgaival, és találjátok ki számtalan csejt, amikkel lefoglalhatjátok a gondolkodásukat!

☞ Kisértsétek őket arra, hogy költsenek, költsenek, költsenek, és kérjenek kölcsön, kérjenek kölcsön, kérjenek kölcsön!

☞ Győzzétek meg a feleségeket, hogy dolgozzanak hosszú órákat, és a férjeket, hogy dolgozzanak 6-7 napot egy héten, 10-12 órát egy nap, így megengedhetik

maguknak az üres életformát!

☞ Tartsátok vissza őket attól, hogy időt töltsenek gyerekeikkel! Ahogy a családok darabokra hullanak, hamarosan az otthonaik többé nem lesznek biztonságos menedékek a munka nyomása alól.

☞ Stimuláljátok túl az agyukat, hogy ne legyenek képesek meghallani azt a „halk, szelíd hangot, a lelkiismeretüket”!

☞ Csábítsátok őket arra, hogy kapcsolják be a rádiót vagy a magnót, amikor vezetnek, hogy hagyják bekapcsolva a tévét, videót, cd lejátszót és a számítógépet az otthonaikban folyamatosan! Ez majd bezsúfolódik az agyukba, és megtöri a kapcsolataikat.

☞ Töltsétek fel a dohányzóasztalokat magazinokkal és újságokkal! Nyomjátok bele az agyukba a híreket 24 órán keresztül! Árasszátok el az e-mail postafiókjaikat szeméttel, katalógusokkal, amikből online lehet rendelni, sorsolásos játékokkal és mindenféle hírlevéllel és promóciós ingyenes ajánlatokkal és hiú reményekkel!

☞ Tetessétek sovány, gyönyörű model-

leket a magazinokba és a tévébe, hogy a férjek azt higgyék, hogy a külső szépség a fontos, és aztán elégedetlenné váljanak feleségükkel!

☞ Tartsátok fáradtan a feleségeket olyannyira, hogy ne tudják éjjel szeretni a férjüket! Adjatok nekik fejfájást is! Ha nem adják meg azt a szeretetet, amire szükségük van, hamarosan máshol fogják azt keresni. Ez jó hamar szétszakítja a családokat.

☞ Még ha el is utaznak pihenni, tegyetek arról, hogy ott is hajszojják túl magukat, hogy kimerülten térjenek vissza! Tartsátok őket túl elfoglaltan ahhoz, hogy kimenjenek a természetbe, és annak szépségét csodálják!

A démonok buzgón indultak teljesíteni a megbízásukat, hogy az emberek minél kevesebb időt hagyjanak a családjukra szerte a világon.

A kérdés az, hogy sikeres volt-e a Családellenes Főnök ebben a cselben?

Döntsd el te magad!

Az immunitás és a táplálkozás kapcsolata

Az immunrendszer épsége az egyik sarokköve az emberi szervezet egészségének. Az immunrendszer több funkciót is betölt: elpusztítja az ártalmasnak ítélt élő organizmusokat, semlegesíteni képes bizonyos mérgező anyagokat, lebontja a hibás sejteinket, méregteleníti és tisztítja a testet, védekező anyagokat halmoz fel.

Egy jól működő immunrendszer jelentősége felbecsülhetetlen, ugyanis elegendő tudományos bizonyíték van arra, hogy szervezetünkben naponta több ezer új rákos sejt is képződik. Ezért az immunsejtek az egészséges embereknél is állandó készletben vannak, hogy az újonnan képződött rákos sejteket megsemmisítsék. Legyengült vagy túlterhelt immunrendszer esetén sokkal nagyobb valószínűsége van annak, hogy a rákos sejtek akadálytalanul szaporodhassanak, és daganatot alkothassanak. A szervezet saját védekező erőinek gyöngülése a káros anyagokkal és a kórokozók ellenálló képességet csökkenti, és gátolja a rákos sejtek felismerését és elpusztítását.

Ennek a bonyolult szisztémának a védelme elengedhetetlen ahhoz, hogy alkalmazkodó képességünk megmaradjon a fizikai és lelki megterhelésekkel szemben. Számos külső és belső tényező függvénye, hogy ez a rendszer jól működjön.

Szervezetünk védekező képessége függ az általános egészség és fizikai fittség mértékétől, az életmódtól, táplálkozástól, káros szenvedélyektől, környezeti ártalmaktól, de ezektől függetlenül is nagymértékben lecsökkenhet a negatív gondolkodásmód, zaklatott életvitel, túlhajszoltság és stressz miatt.

Fontos tény, hogy az immunrendszer mintegy 70%-a a béltraktusban és ahhoz kapcsolódóan (bélbaktériumok) helyezkedik el. Éppen ezért nem elhanyagolható a védekezés szempontjából a bélflóra helyzete. Ma már tudjuk, hogy bizonyos táplálékok kifejezetten rongálják a normál bélflórát. Ilyenek a fehér cukrot, fehér lisztet tartalmazó élelmiszerek, a túl sok állati fehérje, a rossz minőségű zsiradékok, a túlzott mennyiségű vegyi- és adalékanyag és a túl kevés rostot tartalmazó ételek. A jó bélbaktériumok nagyon érzékenyek az erjedés, rothadásos folyamatokra. Ezért lehetőleg a gyümölcsöket magukban fogyasszuk délelőtt vagy koradélután, étkezés előtt legalább fél-egy órával. A vacsorát lehetőleg 6 óra körülre időzítsük, és ez legyen az utolsó étkezés. Mivel az emésztés, illetve a bélmozgás éjszaka minimálisra csökken, nagyon fontos, hogy este már semmi könnyen erjedő vagy rothadó élelmiszert ne vigyünk be. Azt szoktam javasolni, hogy csak olyat tegyünk a tápcsatornába este, amit kint mernénk felejteni éjszakára a fűtőtesten is. A meleg, sötét gyomor-bélrendszerben ugyanis pont olyan csúf dolgok kelet-

keznek például a húsból, tejből, gyümölcsökből, mintha kint hagynánk a hűtőből. Sőt, a belekben álló táplálékon ilyenkor az erjesztő, rothasztó baktériumok kezdenek szaporodni, és a keletkező gázok és mérgező anyagok puffadást, bélflóra károsodást, immungyengedést, végső soron pedig allergiát, krónikus- és degeneratív betegségeket idéznek elő.

Az előbbieken felsorolt kerülendő ételek mellett azonban nagyon lényeges hangsúlyozni, hogy vannak olyan tápanyagok, amik nélkülözhetetlenek az immunrendszer megfelelő működéséhez. Nagyon fontos a kiegyensúlyozott, teljes értékű, a hosszútávon szélsőséges megszorításoktól mentes táplálkozás. Az immunsejtek működéséhez megfelelő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot, illetve nyomelemet kell magunkhoz vennünk, az általuk termelt ellenanyagokhoz pedig fehérjékre van szükségünk.

Immunrendszerünk csak valamennyi lényeges alkotóelem kellő koncentrációja mellett képes az optimális védekező funkció ellátására.

Dr. Kuklis Eszter

orvos, életmód tanácsadó-és terapeuta
bejelentkezés: 20/4546-759
NOE-tagoknak 10% kedvezmény



Élelmiszeradalék információ

A 2006. év folyamán a NOE együttműködési megállapodást kötött az E-SZEM Fogyasztóvédelmi és Tájékoztatási Alapítvánnyal. Az E-SZEM alapítvány célja, hogy a fogyasztókat tájékoztassa az élel-

miszergyártást, -fogyasztást érintő általános és aktuális kérdésekben. Február folyamán az interneten elérhetővé válik a magyar nyelven eddig megjelent legrészletesebb élelmiszeradalék-anyag adatbázis, a www.e-szam.hu. Ez a honlap a NOE portálján keresztül is elérhető lesz.

Az E-SZEM Alapítvány kéri a NOE minden tagját, hogy kérdéseiket, megjegy-

zéseiket juttassák el a honlap szerkesztőinek (e-mail: info@e-szam.hu), hogy a tartalmat az érdeklődésnek megfelelően tudják fejleszteni. Az érdeklődő NOE-tagok az említett e-mail címen ingyenes ismertető kiadványt is igényelhetnek.

Szentváry-Lukács Gábor
E-SZEM Alapítvány
kuratórium elnöke

Várom azokat a nagycsaládosokat, mozgáskorlátozott gyerekekkel élő szülőket, nagyszülőket, akik szívesen töltenének néhány napot természetközeli nyugodt környezetben, fenyves erdő mellett. Bács-Kiskun megyében, Kiskunmajstól 8 km-re fekszik a 900 lakosú kis falu, **Kömpöc**. (Opusztaszer 16 km, Szeged 38 km, Jászszenlászóló 20 km) Tanyánk hajdanán vadászház volt. Vendégeink rendelkezésére áll egy 4+1 ágyas, világos, erdőre néző szoba, közepesen felszerelt konyha, ebédlő, pihenősarok, fürdőszoba. Az idelátogatók megismerkedhetnek egy működő gazdasággal. Lehet itt tyúkot, pulykát, kacsát, malacot etetni, tehenet fejni, részt vehetnek a szénagyűjtésben, horgászhatnak, megtanulhatják hogyan készül a tejföl, a sajt, a kemencés kalács, kenyér, lángos. Szállítás: 1 500 Ft/fő/éj.

Több nap esetén 10 % kedvezményt adunk. Étkezés megbeszélés szerint.
Nagy Mihály Józsefné 6134 Kömpöc, Sivány dűlő 31., 20/591-6965

Meghívó

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete

2007. évi közgyűlésére

2007. április 14., szombat

9.30 – 15.00 óra (érkezés 8 órától)

Helyszín: **Szent Margit Gimnázium**, Budapest, XI. Villányi út 5-7.

Megközelíthető: a Móricz Zs. körtér a Moszkva tér és a Déli pályaudvar felől 61-es villamossal,
a Deák térről 47-es, ill. 49-es villamossal, valamint a 7-es autóbusszal vagy 6-os villamossal.

A gimnázium épülete a Móricz Zsigmond körtértől 2-3 perces sétával elérhető.

NAPIRENDDTERVEZET

Megnyitó – Himnusz

1. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére.
2. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása.
3. A NOE-díjak, Bölcső-díjak, oklevelek átadása.
4. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése.
5. Az elnök beszámolója az Egyesület munkájáról.
6. Az Ellenőrző Bizottság beszámolója az Egyesület munkájáról.
7. A beszámoló megvitatása, szavazás.
8. Jelentés a 2006. évi költségvetés végrehajtásáról, a közhasznú jelentés ismertetése.
9. Az Ellenőrző Bizottság beszámolója az Egyesület gazdálkodásáról.
10. A jelentések és a beszámoló megvitatása, szavazás.
11. A 2007. évi költségvetés és tagdíj előterjesztése.
12. Az előterjesztések megvitatása, szavazás.

Szünet

13. Fórum (kérdések, javaslatok).

Zárszó – Szózat, Tavaszi szél.

FIGYELM!

*Amennyiben a közgyűlés 10.00-ig nem bizonyul határozatképesnek, a megismételt közgyűlés
2007. április 14-én 10.30-kor kezdődik. A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*

A BRINGÓHINTÓ KKT.

2007. március 24-25-én
14. alkalommal rendezi meg
a Tavaszváró Kölyök Napokat



Rendezvény védnöke: Dr. Szabó Endre,
a NOE elnöke

Helyszín: Margitsziget, Bringóvár

Programok:

- 1) Minden család, annyiszor 10% kedvezményt kap a bringóhintónál kölcsönözhető járművek kölcsönzési díjából, ahány gyermekkel érkezik.
- 2) Bringóhintózás után minden család ajándékot kap.
- 3) Minden résztvevő, sorsoláson vehet részt, ahol értékes ajándékokat sorsolunk ki (állatkerti belépők, Tropicarium jegyek, ajándékcsoomagok, bopálya meghívók stb.)

Fődíj: Hotel Juventus, 2 éjszaka, félpanziós ellátással, egy család részére.

- 4) A helyszínen, ingyenes kézműves foglalkozás, rajzverseny, ugrálóvár, lufihajtogató bohóc és kedvezményes arcfestés várja a gyermekeket.
- 5) A helyszínen a rendezvény ideje alatt, a rendezvény résztvevői 50%-os kedvezménnyel vásárolhatnak óriáspercet és Sió (2 dl) üdítőt (a készlet erejéig).

Mindenkit szeretettel vár a Bringóhintó KKT!

9 FŐS CSALÁDI AUTÓ A LEGJOBB ÁRON!

Az új FIAT Scudo megérkezett. 9 fős változata bevezető áron, már **bruttó 4.990.000 Ft-ért** kapható.

A piacvezető ár olyan korszerű, alacsony fogyasztású multijet motorral párosul, amely a fenntartás költségeit jelentősen csökkentik. A piacon elérhető legjobb finanszírozással, a gyári garancián túl +1 év Csiki-Bege garanciával kínáljuk.

NOE tagok az új FIAT Scudo 9 fős személyautót 2007. február 28-ig féláron bérelhetik. (Maximálisan egy hét időtartamra, egy alkalommal.)

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének igazolványával cégünknel fél áron bérelhetnek autót: utazáshoz, költözéshez, szállításhoz. A NOE tagjai az Autoplaza szervizének munkadíjából az 5 évesnél fiatalabb autók javításakor **10 % kedvezményre**, az 5 év feletti autók munkadíjából pedig **30 % kedvezményre jogosultak.**

Hosszabbított nyitva tartással várjuk:

hétfőtől péntekig 7.00-20.00

szombaton 8.00-13.00 óra között.

Csiki-Bege Kft.

1142 Budapest, Tengerszem u. 59/A. Tel.: (36-1) 471 7030

E-mail: teherautok@csiki-bege.hu

Web: http://www.csiki-bege.hu

Fuvarvállalás! Titkárságon leinformálható NOE-tag, 14 köbméteres kisteher-gépkoocsival, Budapestről.

☎ **70/316-1533; 395-1217 Sziráki Imre**

6-7 szobás családi házat venne Kispesten vagy Pestszentlőrincen ötgyermekes családnak. (Nappali + felszobák is megfelelnek.)

☎ **280-9376**

Plasztikai Sebészet. Dr. Jánky György plasztikai sebész rendel: hétfő, csütörtök: 15-19 h. Vállalom, hogy a legalább egy éve NOE-tag, 3 vagy többgyermekes, érvényes tagsági igazolvánnyal rendelkező szülők – csak 5-12 év közötti –, elálló fülű gyermekét vagy gyermekeit térítésmentesen megoperálom, ha igényli és alkalmas a műtétre.

1114 Budapest, Bartók Béla út 1.

☎ **365-8633; 20/934-8778**

E-mail: jankydr.plastsurg@t-online.hu

Bp-től 35 km-re, **Csolnokon** eladó – hivatalsan 12 millióra becsült – több generációs lakhatásra és vállalkozásra is alkalmas, 200 m²-es családi ház, 1100 m²-es telken. Munkalehetőségek 10 km-es körzetben! Ár: 9,9 millió Ft.

☎ **20/493-1612, 85/360-879**

Nagycsaládnak való összkomfortos kertés ház eladó **Pomázon**, csendes helyen.

100nm + 75m² beépített tetőtér. A telek 540nm. 3 nagy szoba, 2 kis szoba van.

A két szint külön is használható, külön közmű mérőórákkal vannak.

HÉV, óvoda, iskola, gyalog 5 perc, Ferences Gimnázium Szentendrén járművel 1/2 órán belül. (Mi is nagycsaládosként élünk itt, beilleszkedéshez segítséget nyújtunk.)

Irányár: 37 millió Ft.

☎ **26/326-893**

Ötödik gyermekem részére (hathónapos fiú) vásárolnék használt etetőszéket, járókát, holdkompot, készségfejlesztő játékokat és folyamatosan kinőtt ruhákat, cipőket.

☎ **70/335-3224**

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten, NOE-tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ **20/956-5720 Kovács Árpád**

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

web: http://teherfuvarozas.uw.hu

9 személyes Mitsubishi L 300, diesel mikrobusz eladó. 1995-ös évjáratú, a következő vizsga 2008. januárban esedékes. Ára: 550 000 Ft, megegyezéstől függően részletre is.

☎ **23/452-013, 20/968-7844**

TÉLI VÁSÁR!

Gyűjtse a Fenomén pecsétet február 28-ig!

A Fenomén Divatházban elkezdődött a TÉLI VÁSÁR!!!

Akcióink keretében készleteink jelentős részét óriási kedvezménnyel kínáljuk, mely nagykereskedelmi árainkból értendő!*

*Akciónk a készlet erejéig tart!

Vásároljon a Fenomén Divatházban a TÉLI VÁSÁRBAN, és minden elköltött 5000 Ft után egy Fenomén pecsétet adunk gyűjtőfüzetébe. 10 pecsét összegyűjtése után vásárlása teljes értékére egyszeri, 10 százalék kedvezményre jogosult 2007. február 28-ig.

Egy vásárlás alkalmával csak egy gyűjtőfüzet váltható be. Ez a kedvezmény más kedvezménnyel nem vonható össze. A gyűjtőfüzet beváltásakor a füzetben feltüntetett vevőkódnak egyeznie kell a beváltó vevőkódjával.

web: www.fenomenu.hu

FENOMÉN
Divatház

Görögország 2007

ASPROVALTA BEACH



Stratos Apartman ház



Asprovalta Beach

INDULÁSI IDŐPONTOK: HÉTFŐ-PÉNTEK.

május 11., 18., 25.

14.900.-Ft/fő

június 1., 4., 11.

16.900.-Ft/fő

június 15 - július 6.

26.900.-Ft/fő

július 9 - augusztus 17.

27.900.-Ft/fő

augusztus 20 - 31.

26.900.-Ft/fő

szeptember 3., 10., 17.

17.900.-Ft/fő

CSOPORTSZERVEZŐK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK!

A fenti árak tartalmazzák: autóbussz oda-vissza, apartman 8nap/7éjszaka, magyar nyelvű idegenvezető.

Biztosítás: Baleset, Poggyász, Betegség • 300.-Ft/fő/nap, (150.-Ft/fő/nap - Gyermekek, 18 éves korig)

FIRST CLASS UTAZÁSI IRODA KFT. • 1053 BUDAPEST FERENCIEK TERE 4. • Nyitva: H-P 09-18 h

Tel: 318-2200, 317-0075 • Fax: 317-7694 • e-mail: iroda@fcutazas.hu



Kedves Barátaim!

Megrendülve tudatom, hogy korábbi elnökünk, Juhász Tibor január 5-én, pénteken halálos autóbalesetet szenvedett. Nélkülöznünk kell ezentúl barátságát, egyenes jellemét, józan tanácsait, csakis rá jellemző, tiszta lelkét tükröző világlátását. 8 évig vezette egyesületünket, de azután sem hagyott magunkra, hogy átadta a stafétát. Aki ismerte, annak nagyon fog hiányozni. A helye a világban, itt az egyesületben vagy otthon a családjában most valóban légüres tér. Szívünkben gyászoljuk feleségével és 4 gyermekével együtt.

Molnárné Brinza Edit
Nagycsaládosok Egri Egyesülete

Február

Reggel

Reggel az ember ki se lát, annyi, de annyi jégvirág nyílt az éjjel az ablakon. És szánkáz a szél az utakon.

Délfelé

Ereszt az ereszt: csöpp-csöpp-csurrr! Izzad a hó és kásásul. Fázik a hóember, didereg. Kacagnak rajta a verebek.

Estefelé

Bújnak a cserepek alá a verebek: csip-csirip. Hideg van, hideg a mindenit! Az ablak üvege citeráz, szaporáz. Az ajtón ijedt kis szelecske kotorász. Brummog az erdő is, dörmögő hanglemez. Morog a medve, ébredez.

Kányádi Sándor

Örömhír

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy Ott Andreának és Semsey Zoltánnak november 25-én hármas ikrei születtek: Vera, Eszter és Lilla. Az édesanya és a csöpp-ségek egészségesek. Az apuka és a nagyobb testvérke alig várja, hogy hazakeressenek. Kapás Agi, Szentendre

November 29-én megszületett 5. gyermekünk Réka, 3150g és 50cm. Erős, egészséges kisbaba. Kívánok mindenkinek annyi boldogságot, amennyit a gyermekeink adnak nekünk. Hodossyné Bereczk Erna (a balassagyarmati csoport vezetője)

2005. április 3-án megszületett 4. gyermekünk, Benjámín Máté testvérei: Gabriella, Nikolett, Miklós és szüleik nagy öröme. Fodor György és Fehér Erika, Köröstarcsa

A csepeli csoportok örömmel tudatják, hogy a 2006-os évben hat kisgyermekkel gyarapodott a gyermekszámuk: Cséke Enikő, Eszik László, Papp Csepke, Sebők Olivér, Szabó Rita és Veszelszki Orsolya egyaránt a család negyedik gyermekeként látták meg a napvilágot.

Varga László és Dravecz Ildikó családjában László, Balázs, Gábor, Anna Mária után január 9-én megszületett Emese Zsófia. Az egész családot szívből köszöntik az orosházi nagycsaládosok.

„Örömmel tudatja veletek a Nagycsaládosok Nagykanizsai Egyesülete, hogy 2007. évben megszületett az első újszülötünk Paulik Villő Sára, Dr. Paulik Balázs és Magyar Zsuzsanna negyedik gyermeke. Nem mellékesen az én 13. unokám!” Magyar József elnök

