



Tegyük viharállóvá szerelmünket!

A házasság hete - Őszintén a házasságról, beszélgetés közismert párokkal

Motiváció a családban és a munkában

Szabadon a családban



AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

Honlap-közösségi oldal szerkesztő klub

2021. február 8-án hétfőn Honlap-közösségi oldal szerkesztő klubot tartottunk. Célja a honlapok és közösségi oldalak kezelésére, adminisztrálására felkészítés és az e közben felmerülő kérdések tisztázása, megoldása. Első alkalommal a Joomla alapú CMS tartalomkezelési funkcióit néztük meg. Bemutatásra került a belépés folyamata, majd tartalom létrehozására, szerkesztésére szolgáló felület is. A következő klubokon a Wordpress CMS hasonló funkciói lesznek bemutatva. A közösségi oldalak funkcióinak bemutatása, oldalak, csoportok létrehozása adminisztrálása egy későbbi klub sorozat része lesz. Igény esetén a videónézés folyamatába is betekintést kaphat, beletanulhat a résztvevő.

**HONLAP - KÖZÖSSÉGI OLDAL
SZERKESZTŐ KLUB
2021. 02. 08. (HÉTFŐ)
17 ÓRÁTÓL**



Tegyük viharállóvá a szerelmünket!

Meghallgattam kedden dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta online előadását, amiben a Házasság hete rendezvénysorozat keretében, erre az alkalomra megjelent könyvét, és annak kapcsán felmerült gondolatait osztotta meg velünk. Az előadás előtt egyébként már olvastam egy interjút a Szemlélekben tőle, amiben könyvét a "Fireproof" című filmmel hozták párhuzamba. Még a jegyesoktáson, úgy öt éve láttam a filmet. Sok kritikát kaptam a megvalósítás, de az üzenet átjött nekem, és azóta is sokszor eszembe jut, mikor kezd lapossá válni a kapcsolatunk, hogy bizony kell, és van értelme tenni a házasságért. Leginkább akkor, ha egyre reménytelenebbnek tűnik. Úgy sejtem, az egész heti előadásorozatban ez lesz a közös pont. Hogy a házasságot életben kell tartani, magától nem működik. Nagyon egyetértek ezzel.

Na de nézzük, dr. Mihalec Gábor milyen cölöpkökre gondolt, amikor azt mondta, a viharálló házasság hét cölöpre építhető. Beállok a sorba, én is hangsúlyozom, ne csak nézzük, hogyan kellene, csináljuk is. Gondoljuk át, nálunk van-e cölöp, és ha nincs, miután meghallgattuk, elolvastuk, kezdjük el ásni, a párunkat meg küldjük el addig a fáért:

A koronavírus járvánnyal, illetve azok következményeivel kezdett. Feltette a kérdést - "Mit hozott ki belőlünk az összezártság?" - hát a választ, válaszolta. Óriási hatással volt és van a párkapcsolatokra a járványhelyzet. A sikeres megküzdés érdekében jött létre a Pár percek gondolata.

AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

Esti Facebook előadások voltak ezek, mára több mint 120 résszel. Inspirációt adott a pároknak. Voltak, akik ebben a helyzetben is fejlődtek, mások a nyomás alatt elhidegültek. A különbségre kereste a választ. Egyéni, vagy univerzális különbségek vannak? Kérdőívet készített, és kiértékelte őket. Több mint 1200 fős volt a minta. Ezekből a gondolatokból jött létre a Viharálló szerelem című könyve, sok-sok nemzetközi kutatást, anyagot figyelembe véve. A párkapcsolati szakítószilárdság, párkapcsolati reziliencia vizsgálatát tűzte ki célul, online kérdőívvel. A lelki ellenállás képességét, a rugalmasságot, ami fejleszthető. Több mint 100 ezer adatot kellett feldolgozniuk, így kapták meg a hét tényezőt, amely a sikeres párokat általában jellemzi.

A kommunikáció. Fontosnak tartja, az érzések kimondását, hogy ne feszültséget szüljenek, hanem kimondva összekössön minket az érzés a válsághelyzetben. Ismerjük fel őket, mondjuk ki, és ezután könnyebben megy azok formálása a párunkkal együtt. A legszebb szavainkat, és ne a legocsmányabbakat, tartogassuk azok számára, akiket szeretünk.

A konfliktuskezelés. Múltbéli feldolgozatlan sérelmek esetén nehéz helyzetek alakulhatnak ki. Bátorító, pozitív módon beszéljünk a másikkal. Ne vádaskodjunk, a vágyainkat fejezzük ki inkább. Tehát helyezzük az asszertív kommunikációt előtérbe. Próbáljuk megőrizni a belső nyugalmunkat feszültség helyzetekben is.

Intimitás, szexualitás. Fontos ez is. Sok párnál egy válsághelyzetben a szexuális vágy az egyik félnél megnő, a másiknál csökken. Segíthet, ha tudjuk, hogy kinek mit jelent az intimitás. Mintha egy metafora lenne. Tegyük fel magunknak a kérdést! Ha tudjuk mi az, ami a vágy mögött van, akkor - "Az elutasítás is lehet intim élmény, ha választ ad, a mélyebb szükségletre." - mondta.

Pénz, és az ahhoz fűződő viszonyunk. Könnyebben boldogultak azok a párok, akiknek tartalékaik voltak. Kevésbé kell szoronganunk, ha ezen a téren is tervezünk. Készítsünk családi költségvetést!

Rend és ápoltság. A rendetlenség, rendezetlenség kihat az életünk egyéb területeire is. Feszültté tesz. Segít a rend megtartása. Akár a függőségek ellen is. Mert a napirendet, környezetünket, külső megjelenésünket könnyebben tudjuk kontrollálni, és ez jó érzés, biztonságot ad.

Hozzáállásunkat, otthoni légkört meghatározó tényező az érzelmi megközelíthetőség. Amivel közvetítjük a másik felé, hogy számíthat ránk. Egy szerelem definíciót idézett, ahol a szerelmet érzelmi védelemként nevezték meg a túlélés érdekében. A biztonságos kötődés érzése, a kapcsolódás, megnyugtat.

A hitünk, a reménységünk. A válságban nagyon felértékelődött ez a tényező. Az előadó maga is lelkipásztor. Szükségünk van a bajban a reményre. Ha mindketten hasonlóan éljük meg a hitünket, akkor az közelebb visz minket egymáshoz.

Ilyen építési tervet adott tehát nekünk dr. Mihalec Gábor. Eszembe jutott, hogy a CSAKPont mennyi képzése, fejlesztése irányult ezeknek a képzeletbeli oszlopoknak a létrehozására (önismeret, háztartás gazdaságtan, kommunikáció, konfliktuskezelés). Lehet ezeken a területeken fejlődni, akár ingyen is, és van hová fordulni segítségért. CSAK akarni kell, el kell határozni magunkban, hogy kitartunk a kapcsolatban. Idővel, ahogy a megemlített filmben is, a társunk is csatlakozni fog hozzánk. Amíg nem jön magától, addig húzzuk magunk után, de ne hagyjuk hátra. Vannak viharok. A házasságról mi, akik benne akarunk élni, hisszük, kibírja ezeket. Mert az Isten előtt kötött szövetség egymásért. Ettől több, hogy nem csak világi dolog, valami nagyobb erő tartja össze, de mi is kellünk hozzá. Vigyázzunk rá! Vigyázzatok a házasságotokra! Tiszteljétek és ápoljátok! Nagy ajándék, életre szóló.

Forrás: <https://kepmas.hu/hu/7-colop-viharallo-hazassaghoz-mihalec-gaborral-uj-konyverol-beszeltunk>

O. K. Anita

AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

A házasság hete - **Őszintén a** házasságról, beszélgetés közismert párokkal



Révész Szilvia
motivációs előadó
és férje,
Révész Lajos

Pálúr János
orgonaművész és felesége,
Pálúr Kornélia
– a Házasság hete idei arcai;

Holló András
a „keresztes tánctanár”
és felesége,
Makovecz Virág;

A házasság hetének szerdáján, hagyományosan, közismert párok ültek le egymással beszélgetni az ELTE ÁJK Aula Magánjában a házasságról. A 2021-es programsorozat arcai, Pálúr János orgonaművész és felesége, Pálúr Kornélia, Holló András, a „keresztes tánctanár” és felesége, Makovecz Virág, illetve Révész Szilvia motivációs előadó, a Baptista Szeretetszolgálat korábbi kommunikációs igazgatója és férje, Révész Lajos. A beszélgetést Mohay Bence sportriporter vezette. Miért jó egy ilyen beszélgetés? Szerintem azért, mert látjuk, hogy másoknak is nehéz, mások is megoldják, megnyugszunk, hogy nekünk nem is olyan rossz, vagy épp ráébredünk, hogy sürgősen változtatni kellene valamin.

Mi a recept, teszi fel a kérdést Mohay Bence. Szerinte: döntés, hűség, kölcsönös tisztelet, intimitás, és a közös értékrend. Az Istenkapcsolat, jelen esetben. Akkor jó a házasság, ha kiállja ezek megbillenésének próbáját. Őszinte beszélgetést kezdeményezett, e szempontok alapján.

Döntés: A program mottója, ezerszer is igen. Pálúr János szerint a döntéshez bátorság kell. Valami felé elköteleződünk és másnak hátat fordítunk. Istenre mondtak elsőként igent, és ez segítette őket abban, hogy az egymás melletti igent is megtartsák. A tisztelet fontosságát emelték ki. András gyorsan döntött. Felesége a döntés kapcsán az egyén, a személyiség szerepét hangsúlyozta. Mindenki máshogy dönt, nem is

ez a lényeg hanem, hogy a döntés mellett elkötelezzük magunkat. Lajos szerint a döntés, a hitben egymás mellett élés során erősödik fel. A házasság, ha igazán megéljük, a szeretetben növekedik. Döntésünk egyre bizonyosabbá kellene, hogy váljon. Virágban nem volt kétség a döntését illetően. Sok mindent megélték, és sok igent tudtak egymásnak mondani, mert hiszik, őket egymásnak teremtették.

Hűség: János szerint, a hűség ad szabadságot az életünkben. Az Istenhez való hűségünk hozzájárul a házasságunkhoz való hűségünkhöz. Szilvia szerint a hűtlenség fejben kezdődik, érzelmi kapcsolódással, párunktól való eltávolodással. András szerint a pár érzelmi kötődése a kulcs. A hétköznapiakban az tart össze, hogy megértjük a másikat, teljes figyelemmel fordulunk felé. János a kísértés források között említette a közös érdeklődési kört, a szakmát. Virág hűsége az új András felé megingott, mert Andrásnak baleset miatt új életet kellett kezdenie, de nem mondott nemet rá. Felismerte, hogy mi a probléma és arra kérte, változtasson. Nehéz volt, de kegyelemmel András változott, és ezért hálás mindenkinek.

Tisztelet: Szilvia személyisége, úgy hiszi, a férje mellett tudott kibontakozni. Lajos háttérben tudott maradni, fel tudott nézni a feleségére hivatásában elért eredményei miatt. Rájöttek, el tudták fogadni, hogy ők egymást kell segítsék, az irigység helyett. Kornélia mindig egyenrangú félnek érezte magát, noha 20 évig volt otthon a gyerekekkel, közben órákat adott. Együtt alakult az életük, és egymáshoz igazodtak. A kulcs a sok beszélgetés volt. Büszkéek egymásra, még ha a mindennapok próbára is tették ezt. András a visszajelzés, a bátorítás erejét hangsúlyozta. Egymás erejéből merítkeztek. Szerintük ki kell beszélni a problémákat.

Intimitás: “A kapcsolat folyamatos ápolása milyen nehézségekbe ütközött?” - kérdezte Bence. Szilviáék egy idő után, előre eltervezték a közös programokat, noha rengeteg munkájuk volt és négy gyerekük. Igyekeztek megelőzni az

AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

eltávolodásokat. Sok mindenre nemet kell mondani, ami jó az egyénnek, mert az nem jó a kapcsolatnak. András az önközpontúság helyett, a másik magam elé emelését javasolta. Szilvia a segítők szerepét is kiemelte, hogy legyen lehetőség az intimitásra. Kiemelte, fogadjuk el, amit a másik adni tud. Virág számára, a baleset után, nagyon nehéz volt visszatérni az intimitáshoz, miután András lebénult. András a hála szerepét emelte ki.

Közös értékrend: Virág az egymásra adott válasz fontosságát említette. Együtt változnak, és egymáshoz idomulnak. Ebben az Isteni kegyelmet érzi. Lajos a belső meggyőződés, az Istenkapcsolat fontosságáról beszélt. Ezt egy hajtóerőnek tartják. János az értékrend próbájáról beszélt, és a kitartás nyomán megélt jutalomról. Bence mondta - "A hit ajándék, a hit kegyelem".

Személyes véleményem, hogy ha valaki tud, mer ráim igent mondani, az valóban ajándék. A templomi esküvő részeként kérdéseket tesznek fel. Önszántadból méss hozzá? Szereted, és tiszteled? Elfogadod a gyermekeket, Krisztus törvényei szerint neveled őket? Aztán esküszünk, kitartunk jóban, rosszban. Emlékszem az én igenemre, arra amit adtam, arra, amit kaptam. Ma is igent mondanánk. Akkor csak sejtettem, hogy mire mondok igent. Mert hittem az igenben, és abban is hiszek, hogy az Isten ebben a döntésemben megsegít, megtart. Tudtam már az elején, hogy neki fogom kimondani, és ehhez tartom is magam, bármi is történik a hét-köznapokban. Van nem az életünkben, de az nem áll az igen elé. Valahogy, ha mindketten akarjuk, lebontjuk azt, és beépítjük az igenbe.



O. K. Anita

Baba- mama klub

BABA-MAMA KLUB
2021. 02. 11. (CSÜTÖRTÖK)
17 ÓRÁTÓL
KLUBVEZETŐK:
LÁZÁRNÉ SZAKÁL ADRIENN ÉS FEUERWERKER DANIELLA

2021.02.11.-én 17 órakor Lázárné Szakál Adriennel a Házasság hete programsorozat keretén belül, amelyhez a Csak Pont is csatlakozott tartottam meg a klubbot.

A résztvevőknek ajánlottam egy nagyon jó kezdeményezést a klub után este 8 órakor induló "Babaváró Quizt" amelyet Bartha Álmos nemzetközi kvízmester, a QuizNight.hu Bajnokságok alapítója, illetve Tornyossy Zsófia szülész-nőgyógyász rezidens koordinált.

Ezen az ingyenes versenyen a gyermekvállalás előtt álló "babaváró párok" mérhették össze a tudásukat, de azok is sokat tanulhattak belőle, ahol már született néhány gyermek.

A családi hangulatú klubban megbeszéltük, hogy mikor jut oda egy pár, hogy gyereket vállaljon, illetve, hogy tudatosan kell-e készülni rá továbbá eszmecserét folytattunk kinek milyen nehézségei, illetve problémái adódtak idáig a gyermekneveléssel kapcsolatban.

F. Daniella

„Tiszteld őseidet, mert rajtok keresztül nyertél életet és örököltél Istent és Hazát.”

Wass Albert

CSAK A CSALÁD

Motiváció a családban és a munkában

Vannak rossz napjaink. Amikor reggel úgy kelünk fel, hogy nem tudunk örülni a nap-sütésnek. Mindenre a nem az első reakciónk. Valami bajunk van. Sokszor látom ezt másokon, és bár magamon nehezebb észrevenni, én is szoktam ilyen lenni. Ma is ilyen volt az egész családunk. Miután lefutottam az első reggeli versenyt, vagyis munkahelyi teendőik átgondolása, beillesztése a napirendbe, elindítani a fiút oviba, feltenni az ebédet, reggelit adni a lánynak, volt időm kicsit elgondolkodni. Kinek mi a baja? Apa beteg, a lányt bántja a testvére, mert nem tetszik neki, hogy ő oviba megy, a lány meg marad itthon anyával. A fiúnak tehát nincs kedve menni. Tegnap is meglepetést kért, mire hazaér. Beteg volt ő is, újra meg kell szoknia, hogy elmegy. És nekem mi a bajom? Valami hasonló, nincs igazán kedvem. Most éppen semmihez sem.

Aztán eszembe jut néhány CSAKPontos képzés, fejlesztés. Többféle módon hívták azt, ami hiányzik most nekünk. Utasi Melinda a vállalkozók hajlandóságáról beszélt a sikeresség kapcsán, Puskás Hajnalka a munkavállalói élmény fontosságáról. Hiányzik a motiváció. És ez az élet bármely területére igaz lehet, akár a családról, akár a munkáról beszélünk. Ha felismerjük, hogy ez a baj, álljunk meg, és gondolkodjunk. Mi motivál engem? Szerezzük vissza valahogy a motiváltságunkat!

Vannak külső és belső motivációs eszközök, és szerintem mindegyikre szükség van. Egyénileg és folyamatosan változó eszköztárral lehet fenntartani a motiváltságot. Az, hogy a fiam kap egy

igazából nem erre van szüksége. Néha lehet adni, de arra van szüksége, hogy szívesen menjen, mert ott neki van barátja, mert ügyesnek érzi magát. Sikerélmény. Szerintem, ez az egyik leghatékonyabb belső motiváció. Ha már volt sikerélmény egy tevékenység kapcsán, akkor könnyebb motiváltnak lenni. Mert hiába nem szívesen csinálom meg egy feladatot, mert mondjuk nehéznek tartom vagy unalmasnak, de erőt veszek magamon, és mégis nekiállok. Azért, mert már tudom, hogy nekem utána jó lesz. Ha még nem volt sikerélmény, akkor nehezebb, akkor lehet, hogy az elején kell a külső motiváció. Aztán várhatóan magától, a tevékenység végzése közben, kialakul a belső ösztönző erő. Mert rájövünk, hogy ebben jók vagyunk, és ha nehéz is végigcsinálni, újra át akarjuk ugrani a lécet, már csak az élmény miatt is, nem feltétlen az eredményért, hanem az érzésért.

Szerintem, a munkahelyen hasonlóképpen működik a sikeres motiválás folyamata. Ebben a vezetőknél is nagy felelősségük és szerepük van. Munkavállalói élmény is kell. Ahogy Hajni fejlesztéséből kiderült, nem feltétlen kerül sokba élményt adni. Nem elég a fizetés, de persze kell az is. Az a leggyakrabban használt külső motivációs eszköze a munkáltatónak arra, hogy munkavégzésre ösztönözzön. De a jó munkahelyre nem csak a fizetés, nem a kávé miatt járnak be az emberek, hanem minden más miatt is. Mert szeretnek ott lenni, mert szeretik csinálni a feladatukat, sikerélményük van. Szociális téren is. Egy csapat aktív és hasznos tagjának érzik magukat. A vezető felelőssége, de nem csak az övé. A munkavállalóé is, és itt megint Hajnira hivatkozok, hogy mondja meg a beosztott, hogy mit szeretne. A munkavállalók egyéni motiválása segít a cég általános motiváltságának fenntartásában. Mert ahogy a családban valaki negativitása az egész közhangulatra rá tud

CSAK A CSALÁD

telepedni, úgy a munkahelyen is. Foglalkozni kell mindenkivel külön-külön is, és az egész szervezettel, családdal is. Lehetőséget kell adni arra, hogy pozitív élményt szerezzen a beosztott. Meg kell néha dicsérni. Válasszon más vagy új feladatot. Legyen csapatépítés. Aztán, ha úgy tűnik, semmi sem jó továbbra sem, akkor lehet, hogy munkahelyet kellene váltani. Olyat keresni, amit szívesen csinál az ember, ahol nem kell a bónusz, csak jó, ha van.

Munkahelyet viszonylag könnyen lehet váltani, családot kevésbé. Éppen ezért, szerintem nagyon fontos, hogy bizonyos időközönként átgondoljuk, mi motivál minket az életünk egy-egy területén. Merítsünk erőt jó példákból, más sikereiből. Legyenek azok a referencia pontjainak. A céljaink. Mert akár a családért dolgozunk, akár egy cégért, belülről kell jönnie az akarásnak. Akkor lesz elég kitartásunk. Akkor, ha éppen rossz napunk is van, egy kis szünet után, vissza tudunk találni a megkezdett utunkra, amitől eltávolodtunk. Tegyük a sajátunkká a tevékenységet, amihez épp nincs kedvünk, hozzuk újra közel magunkhoz. Szerezzük vissza a motivációnkat! Mert az jó nekünk.

A motivációról röviden: <https://megoldasokpont.com>

O. K. Anita

Szabadon a családban

Sokat használt szókapcsolat a közbeszédben a szabadon megélt anyaság, mintegy a boldogsághoz szükséges élmény a nők életében. Innen is, onnan is definiálni próbálják. Szerintem nem lehet, és ez nem is egy reális cél.

Az anyai lét alapvetően nem a szabadságról szól. Hanem arról, hogy annyira szeretek, hogy kicsit odaadom magam. Előbb a testem, aztán

az életemből egy, két, vagy három, akármennyi évet. Aztán persze próbálok visszaszerezni magamat szépen sorban. Amikor már nincs szükség arra, hogy a másikat teljes mértékben elém helyezzem. Mindenkinek más út ez. Tornázok, elkezdek dolgozni. Azért van egy pont, ami szerintem közös. A ráébredés, hogy ami voltam, az már nincs meg. Azt már odaadtam. Más van, és azt jó, ha tudjuk szeretni. Mert annak is szeretni kell az övét. Itt közben gyerekek lettek. Igen, az odaadásnak igazán sosem lesz vége, az intenzitás változik.

Aki még előtte van, annak szerintem a szabadon megélt anyaság egész mást jelent, mint nekem. Annak lehet ez egy hívó szó. Lesz egy aranyos baba, és azt csinálom továbbra is, amit akarok. Persze magamból indultam ki. Nem is tudtam felfogni, hogy ekkora alázat kell majd. Még nagyobb is kéne. Egy ponton azért megérkezik a kérdés, hogy ezt akartam én?

Megszületett akit vártunk, ugye? És ha nem vártuk, csak lett? Akkor én hogy leszek anya? Aztán maradj otthon, amúgy is maradj otthon. De legyen friss gyümölcs, és semmi cukor. Legyen tesó, legyen apa, és ha jön egy baleset, kirúgás, szebb nő, vagy a maradj otthonban elfogy a kenyér? Ha nincs meg minden? Inkább dolgozz, de csak kicsit! Nem járt bölcsibe? Hogy lehet? Hol a szabadság, mit is kell megélni? Maradt-e még, aki megélje?

A hajnali felkeléseket, a folyamatos üvöltést, hogy a párod azt mondja, én többet már nem tudok beletenni, és te se tudsz. Azt, hogy csak nyugodtan szeretnél dolgozni. Tényleg semmi mást. Hogy ki is vagy te, mi lett a párodból, egyáltalán hol van, és ez tényleg a te gyereked? Ennyit tudtál neki adni? Erre volt elég? Jobb ha elfelejtjük a szabadon megélt anyaságot. Mást keresünk, szerintem.

A munka nekem például rengeteget segített. Hogy lett egy másik cél is. Hogy újraépíthetem magam az életemnek ezen a területén. A CSAK-Pont jó, mert segíteni szeretne, és nem megmondani. Hogy ilyen meg olyan anya legyél.

CSAK A CSALÁD

Azoknak szól, akik egyszer csak nem értik, hogy hol itt a szabadság. Minden hasonló segítő kezdeményezés jó, mert visszaadhatja azt, amit keresnek magukban. Önmagukat, vagy a családba vetett hitüket. Hogy lehet ezt így is. A megfelelői kényszert, ideákat, ilyen-olyan elvárásokat amennyire lehet, mellőzve. A család, szerintem a maga kitekert módján szabad, de nem úgy, hogy mások aggatják rá a jelzőket, irreális elvárásokat. Könnyebb együtt, nem olyan, mint amilyennek elképzeltük, de jó. Nélküle olyan értelmetlen lenne sok minden. Szeretetbomba!

Szabadon éljük meg az anyaságot. Úgy nem fog menni, ez nem erről szól, szerintem. Békességben, szeretetben, létminimum felett, megsegítve. Ahogy tudjuk, és már annak is örülünk, ha megtudjuk. Mindenki kicsit máshogy élné meg, és de jó lenne, ha mindenki meg is kapná azt a segítséget, amire ehhez szüksége lenne. Szerintem ahhoz, hogy szabad, boldog legyen a család, úgy jó belemenni, lenni benne, hogy ezeket kimondjuk, készülünk ezekre. Tudjuk, hogy kihez fordulhatunk, ha úgy érezzük, segítség kell, mert nem olyan, mint amire számítottunk.



O. K. Anita

Vásárhelyi lakodalmas pereg

Hozzávalók:

- 1 kg finomliszt
- 5 dkg élesztő
- 4 db kockacukor
- 1 dl tej
- 40 dkg disznózsír
- 2 db tojás
- 1 db tojássárgája
- só ízlés szerint

Elkészítés:

Az élesztőt a tejjel és a cukorral felfuttatjuk.

Egy tálban elmorzsoljuk a lisztet a zsírral, hozzáadjuk a két tojást, a sót, az élesztőt, majd tésztává gyúrjuk. Enyhén lisztezett deszkára borítjuk, és addig gyúrjuk, amíg szép, sima, egyenű, rugalmas tésztát kapunk. Akkor jó, ha könnyen formázható, "gyurmázható", és egyáltalán nem ragad sem a deszkához, sem a kezünkhöz.

Kb. 2 ujjnyi vastag, hosszú nudlikat formázunk belőle, majd vékonyra szeleteljük, azaz nagyjából fél cm vastagságú, pici darabokat vágunk le belőle. Ezeket a pici tésztadarabokat a tenyerünkkel a deszkán olyan vékony kis pálcikákká formázzuk, mintha egy fél ropit készítenénk, majd az egyik ujjunk köré kanyarítva kis karikákat, gyűrűket formálunk belőlük.

A karikákat úgy pakoljuk a tepsire, hogy nagyjából összeérjenek, és a tetejüket megkenjük a tojássárgájával. (Ügyeljünk rá, hogy a tepsire ne nagyon kenjük a tojásból, mert akkor odaragadnak a pereckéink, és sütés után nehéz lesz leszedni őket, esetleg összetörnek.) Forró sütőben percek alatt kisütjük őket, majd azonnal leszedjük őket egy lapátkával.

„Egyedül nem érheted el a kiválóságot, és pont. A siker közös folyamat.”

L. Howes

RÉSZTVEVŐK – KULTÚRA HATÁROK NÉLKÜL

Nonprofit Hagyomány Alapítvány

Alapítás, célok, tevékenység:

Tevékenységekünk:

A NOHA – Nonprofit Hagyomány Alapítvány 2006-ban alakult meg azzal a céllal, hogy tevékeny szerepet vállaljon a civil szférában, valamint, hogy elősegítse a magyarságtudat felélénkülését a kulturális értékek közvetítésével és a hagyományok ápolásának eszközével határainkon belül és kívül egyaránt.

Eredményeink:

2011-ben tett regisztrációnknak köszönhetően Önkénteseket fogadó szervezetként is működünk a Nemzeti Erőforrás Minisztériumnál.

Az elmúlt években számos sikeres programot hoztunk létre és működünk közre más civil szervezetekkel pl.: **2013** óta rendszeresen részt veszünk a „Székely – Csángó – Magyar” Tudástalálkozó programsorozatban, ahol a címben szereplő, különböző magyar identitású, szórvány-magyarságban élő és anyaországi fiatalok megismerkedhetnek néphagyományaink sokszínűségével, saját és egymás kultúrájával. **2014**-ben aktívan közreműködtünk egyik legkiemelkedőbb délvidéki partnerünk, a zentai Gyermekebarátok Egyesületének programjában. A Határtalan Gyermekefesztivál nevet viselő rendezvény összesen 2000 gyermek számára adott lehetőséget több mint 150 féle nemzeti identitást erősítő kreatív játékon való részvételre. **2015**-ben megvalósítottuk a NIVO (Nemzeti Identitás Vetélkedő kis Okos) Kárpát-medencei Nemzeti Identitás Táborát egyrészt Körösi Csoma Sándor szülőfalujában, az erdélyi Csomakörösön, valamint a kulturális és természeti értékeket egyaránt őrző magyarországi Szarvas településén. **2016**-ban hagyományt teremtve megvalósítottuk a II.NIVO (Nemzeti Identitás Vetélkedő kis Okos)

Kárpát-medencei Nemzeti Identitás Táborát a felvidéki Érsekújváron. A fiatalok az egy hetes táborban identitást megerősítő és megőrző programokon vehettek részt. **2017**-ben is immár III. alkalommal valósítottuk meg a „NIVO” (Nemzeti Identitás Vetélkedő kis Okos) Hargita megyében. Gyergyólibántelepen tartottunk táborot, ahol 4 ország diákjai sajátíthatták el a magyar régiók kultúráját népzene, néptánc és kézműves foglalkozások keretében. **2018**. IV. Nemzeti Identitás Tábor. **2018. Család és Karrier Pont létrehozása Pitvaroson.** **2019**. V. Nemzeti Identitás Tábor fővédnöke: Áder János köztársasági elnök úr.

Az eltelt 8 évben több lelkes fiatal szerzett már nálunk szakmai tapasztalatot. Alapítványunk továbbra is üzemelteti a transzparencia.hu honlapot, amely hazai civil szervezetek nyilvánosságát, átláthatóságát segíti elő. Mindig naprakész információkkal várjuk az érdeklődőket a vonatkozó jogszabályokról, a megjelent pályázatok formai és tartalmi követelményeiről (Európai Unió pályázatok elkészítéséről, azok precíz elszámolásáról). Továbbá a noha.magysiker.hu oldalon folyamatosan hírt adunk saját alapítványunk működéséről, rendezvényeinkről, valamint a velünk kapcsolatba lépő civil szervezetek. Együttműködő a Kultúra határok nélkül pályázatban: Ács-Sánta Katalin, elnök, kulturális szakember.

Impresszum

CSAKtív Csanád Család, Család és Karrierpont elektronikus kiadvány
Kiadó: **Nonprofit Hagyomány Alapítvány**,
6914 Pitvaros, Arany János utca, 16/1
Tartalom: **CSAKtív Kör**
Szerkesztés: **Bónusz SikerPont KFT.**
Tel: **+36 20 350 2432**
E-mail: **CSAKtív.csanad@gmail.com**