



Összetartozunk TV napi megbeszélése

A Család és KarrierPontok Szövetsége álláslehetőségeket kínál

Szülőnek lenni: teljesítménykényszer és önértékelés

Családi legendárium

Egészségkalauz Tévhitok



## AKTUÁLIS HETI AKTIVITÁSOK

### Összetartozunk TV napi megbeszélése

**M**árcius 5.-én ült össze immáron kibővült tagokkal az Összetartozunk TV, amely a kialakult helyzet miatt online került megrendezésre. Vezetője Baksa József elmondta, több mint 50 előadás és 100 fejlesztésen vannak túl, amik kezdetben 4x5 óra majd később 2x10 órában lettek megvalósítva. Újra felvetődött a videó önéletrajz kérdése, amelyet most már az ötleteken túlmutatva meg is lehetne valósítani.

A Kárpát- medencében számos kapcsolatokkal bíró Összetartozunk TV anyagainak rendszerezésén túl, ami minimum 500 filmet is takarhat, felmerült, hogy 2-3 perces megvágott anyagokkal mindamellett, hogy emészthetőbb formába öntjük a hallottakat, hogyan tehetnénk magunkat láthatóbbá a nagyközönség előtt.

Ötletek merültek fel, hogy hogyan lehetne ezeket a pár perces klippeket egyszerre a Youtube-on és a facebookon sugározni, amelyet Vidoczi-Lovey János osztott meg velünk. Nyilván ez a későbbiekben a filmek kategorizálását is segíthetné, melyet egy excel táblában vezetnénk fel Baksa József szerint. Az élő közvetítés (Domokos Zoltán) mint ötlet már nem annyira újszerű, de miért ne használnánk ki ezt a lehetőséget és vetnénk meg mi is a lábunkat ezen területen odafigyelve természetesen a minőségre is, mint például a szakadozó netkapcsolat stb.

Egyszóval ötletekből nem volt hiány és aki kedvet érez, bátran csatlakozzon csapatunkhoz.

*D. T. Hajnalka*

### A Család és KarrierPontok Szövetsége

#### **álláslehetőségeket kínál az** alábbi munkakörökben:

- video-kisfilmszerkesztő,
- cikkíró, közösségi oldal szerkesztő,
- pénzügyi munkatárs,
- Gyerekház munkatárs.

Foglalkoztatás jellege: 4-8 órás munkaidő (rugalmas és online is lehetséges)

A munkavégzés helye: Csongrád-Csanád megye különböző települései, illetve online.

Cél a folyamatos fejlődési és önálló munkavégzésre való képesség.

Iskolai végzettség: középiskola, főiskola, vagy egyetem.

Foglalkoztatás kezdete: 2021. ápr. 1, vagy később, de addig is lehetőség van önkéntességre vagy munkakipróbálásra.

Előnyt jelent: a fenti munkakörökben gyakorlat, önkéntes tevékenység.

Várható bruttó kereset: 250-350 ezer Ft

Aktuális önéletrajzok, és a nem sablon motivációs levelek az összetartozunk.szov@gmail.com címre küldhetők.

Kérjük a levél tárgyában jelölje a munkakört, mely érdekli.

A fenti email-en lehet csatlakozni az egymást segítő Segítségbank ill. az önkénteseket megfelelő munkához segítő, fejlesztő CSAKtív Kör közösségéhez.

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

**Wass Albert**

## CSAK A CSALÁD

### **Szülőnek lenni: teljesítmény- kényszer és önértékelés**

**S**aját tapasztalatom a szülővé válás kapcsán a folyamatos teljesítménykényszer a magánéletben is. A családom felől, a társadalom, a közösségi média felől is jön, mindenhonnan. Azelőtt is jött, de szülőként azért hangsúlyosabban észrevehető, úgy gondolom. Ebbe persze nem fontos beleállnunk, de előbb nézzük, miben mérjük a szülők teljesítményét.

Mérhető pénzben. A GYED a valamikori jövedelem naptári napi átlagának 70 százaléka, ami maximum 234.360 Ft/hó lehet. A GYES 28.500 Ft/hó. A családi pótlék két szülőcsaládban egy gyereknél 12.200 Ft/hó. A főállású anyaság 28.500 Ft/hó. A házimunka, biztos lehetne vitatkozni vele, 389.000 Ft/hó értékű, ami csak egy szám és sosincs igazából forintosítva. A decemberi átlagkereset állítólag 403.600 Ft volt Magyarországon. Aki otthon marad a gyerekével, ha dolgozott, ha nem, a gyermek kétéves kora után havi átlag 50.000 Ft-ot “keres”.

Mintha akciósak lennénk, nem? Olyanok, amiből sok van. Mintha végtelen szülői energia lenne arra, hogy egy életet talpra állítsunk és önjáróvá tegyünk, ezért leolcsósítjuk. Sok szülő úgy is érzi magát nap végére, mint amennyit ér mások szemében. Mint akit szétkapkodtak, mert olcsó. Pedig dolgozni kell otthon, és nagyon úgy tűnik, dolgozni kell mellette máshol is. Miután valaki szülő lesz, van két éve beindítani az új családját, ha előtte keményen dolgozott, utána már csak karbantartást vállalhat szervízdíjért. Nekem ez jut eszembe erről. Ezért jó, hogy megválaszthatjuk, hogy milyen munkát fogadunk el. Hogy legalább ott a valós értékén vegyük számba azt, amit teszünk. Persze nem csak pénzért

főleg nem.

Mérhető szavakban. Hogy ő CSAK otthon van a gyerekekkel. Vagy olyan ügyes, mert dolgozik is. Pedig akkor is ügyes lenne, ha nem dolgozna kisgyerek mellett még egy munkahelyen is, meg úgy is ügyes, ha dolgozik. A közösségi média csoportok címkéiben.

A produktumban, vagyis a gyerekekben. Ez baj. Szerintem ebben már ne mérjük. Ha elkezdjük felmérni, hogy milyen lett a vilásképe, az állóképessége és sorolhatnám. Észre fogja venni a méricskélő szemeinket, mi pedig meg fogunk bukni magunk és a gyermek előtt is. Mert ő csak szeretetet akar, csak egy helyet, ahol végre nem kell megfelelni. Ismerős? Mert az élet minden területén meg kell, és erre nagyon jól meg is tanítottuk, de ott ahol a legfontosabb lenne, ott ne kelljen már. Senkinek se. A család az legyen egy szeretetközösség, ne az önértékelés, ne egymás teljesítményének ítélője.

Szóval szerintem álljunk ki a megfelelési kényszerből. Ha pedig kiállunk, és azt mondjuk, hogy azok az életünk részei, de nem határoznak meg minket mindenestől, akkor harmonikusabb lehet a családi életünk. Szerintem. Ez nem azt jelenti, hogy be kell venni azt a bizonyos elnevezésű tablettát, és mindent nagy ívben. Csak azt, hogy Más mentén határozzuk meg magunkat, a teljesítményünket. Amit teszünk, azt önmagunkhoz viszonyítjuk.

A szülők munkájának van értéke, ami az egész család működésében mutatkozik meg, és mondhatjuk, hogy nem lehet forintosítani, szavakba önteni, manifesztálni egy személybe vagy tárgyba. A szülőség, a család működtetése, az nem is egy emberes feladat, az egy hivatás, az egy csoda. Soha nem lehet elég jól csinálni, mégis működik valahogy, ha beletesszük

# CSAK A CSALÁD

magunkat. Ez határozza meg minket, ez a tudat, hogy akárhogy is, de működtetjük ezt a kis földi csodát.

Forrás:

<https://egbiztpezbeli.tcs.allamkincstar.gov.hu/ell%C3%A1t%C3%A1sok/gyermekv%C3%A1llal%C3%A1s-t%C3%A1mogat%C3%A1sa/gyermekgondoz%C3%A1s-id%C3%ADj.html>

<https://www.mixin.hu/magyarország/foallasu-anyasagi-tamogatas-igenylese-es-osszege>

<https://nlc.hu/ezvan/20150420/hazimunka-erteke/>

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/ker/ker2012.html>

*O. K. Anita*

## Családi legendárium

**A**vagy a család története, képekben

Manapság már bárhol, bármikor, bármit és bármiről lehet könnyedén fotókat készíteni a modern kor eszközeinek végtelen számú lehetőségeit felhasználva, különösebb technikai tudás vagy profi gépek nélkül.

A családi legendárium alapjai is ezek a megörökített pillanatok, amelyek jóformán egy darabka történelmet mutatnak be az egyén és a család életéből, ami által még inkább megismerik önmagukat, felmenőiket, hovatartozásukat. Főleg gyermekkorban fontos és érdemes foglalkozni ezzel, ugyanis a képi megjelenítéssel egybekötött mesélés során jobban rögzülnek az információk, s hozzájárul a gyermek identitástudatához, és későbbi személyiségének kialakulásához. A saját családjuktól valamilyen okból kifolyólag távol lévő gyermekek körében még jobban hangsúlyos mindez, hiszen hazánkban is számos kiskorú él gyermekotthonokban vagy

nevelőszülőknél, akik csak ritkán, felszínesen vagy egyáltalán nem tartják a kapcsolatot vér szerinti rokonaikkal, illetve egyáltalán nem is ismerik őket.

Ilyen esetekben a családsegítő szolgálat munkatársai és a fiatalokkal kapcsolatban állók lehetnek az ő segítségükre, akik megpróbálják összegyűjteni a valamikor már elkészített fotókat, albumokat, esetleg rajzokat, leveleket, melyekkel a gyermek könnyebben meg tudja válaszolni a „ki vagyok én?” kérdést, és talán jobban el tud majd igazodni élete későbbi szakaszaiban. Ez nem azt jelenti, hogy ő is azzá válik, akihez vér szerint köze van, csupán tisztában lesz származásával, és tudást ad számára a múltjáról, eredetéről, önmagáról. Akik harmonikus közegben, megfelelő körülmények között és szeretetben élnek, bizonyára a mindennapjaik része a család, a gyermekek, a közös programok, események, tevékenységek fotózása, melyeket aztán ki – ki a maga módján használ fel, legyen az egy bekeretezett kép a falon, vagy éppen fényképalbumokba való rendezés, esetleg közzététel a közösségi oldalakon.

Mindenesetre, amikor majd újra találkoznak életük múltjának egy szeletével, az akkori érzéseket, gondolatokat, történéseket fel tudják eleveníteni, mely kapocsként is szolgál egymás iránt, másrészt a kicsivel is meg tudnak osztani olyan pillanatokot, melyre csak részben vagy egyáltalán nem emlékszik.

Felhasznált irodalom: Családtörténet, családi legendárium – Képzési anyag, Szerk. Mester Zsuzsanna, Majzik Katalin, Nemzeti Család – és Szociálpolitikai Intézet

Salamon Györgyi: Családi legendárium. Kézirat. Budapest, Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, 2008.

Székely Zsuzsa: A családtörténet szerepe a gyermekek életében. Kézirat. Budapest, Szociálpolitikai és Munkaügyi Intézet, 2008.

*K. Tünde*

# CSAK GONDOLATAINK

## Egészségkalauz

### TévHITEK

**S**zámunkban pár élelmiszerről, illetve italról rántjuk le a leplet, mellyel életünk szinte minden napján találkozunk.

Sokakkal előfordult már, hogy lemondtak kedvenc ételeikről, italaikról, mert káros befolyást gyakorol a szervezetre, ráadásul különféle betegségekhez is vezethet.

A következő cikkekben a legáltalánosabb s leggyakoribb félreérésekről lesz szó az ételekkel, s italokkal kapcsolatban, melyeknek száma az évek során egyre csak szaporodott.

#### A diófélék



A köztudatban a diófélék elrettentő példaként szerepelnek, főleg a karcsúsodni vágyók körében. Nem véletlenül vélekednek így róluk, hiszen sok zsiradékot tartalmaznak.

Azt viszont már kevesen tudják, hogy ezek a zsiradékok egészséges, telítetlen zsírsavakból állnak, melyek hozzájárulnak a szív-és érrendszer megfelelő működéséhez, továbbá az éhségérzetet is csillapítják.

A különböző kutatások rávilágítanak, hogy a diófélék az alaptalan tévhiteket cáfolva valójában az egészséges étkezés fontos részei.

Az angol kutatók vizsgálataiból kiderült, hogy a diófélék és családjaik fehérje gazdag források, melyek olyan hormonokat termelnek, amik segítik az éhség csökkentését. Továbbá kísérletek bizonyítják, hogy egyáltalán nem növelik a koleszterin és más vérzsírok szintjeit sem.

A plusz kilók leadása mellett más pozitív hatással is bírnak. Tartalmazznak E-vitamint, magnéziumot, folsavat és rezet is, ezek pedig mind fontos élelmi rostokban bővelkednek.

Egy másik kutatásból – melyben a harvardi tudósok majd 80 ezer ápolónőt vontak be – arra is fény derült, hogy azoknál a nőknél fordul elő mintegy 35%-kal ritkábban a szívroham, akik rendszeresen táplálkoznak olajos magvakkal, semmint azok esetében, akik távol tartják magukat tőle.

A diófélék fogyasztása tehát bátran javasolt. A pörkölt földimogyoró például négyszer több telítetlen zsírsavval rendelkezik, mint telítettel, és a földimogyorókrém sem kizárandó a menüről.

A cikkek utáni két oldalon a hozzájuk fűzött szakvélemény, hasznos tanács vagy recept olvasható, illetve a támogató termékei és szolgáltatói láthatóak.

*Kocsis Tünde*

#### 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**