

„Mi is nyaralunk” új helyszínen!

Helyszín: OTP Hotel
8636 Balatonszemes, Parti sétány 159.
<http://otphotel.hu/>

Részvételi díj: 48 000 Ft/fő – teljes ellátással, programokkal

Időpont: 2015 június 14 – 20.

Minden szervre váró és szervátültetett gyermek (2-21 év), valamint egy 18 év alatti testvér részvételi díját, továbbá 12 év alatti gyermek, illetve 21 év alatti mozgáskorlátozott fiatal egy kísérőjének részvételi díját a Transzplantációs Alapítvány fizeti.

Jelentkezést *kizárólag írásban* fogadunk el az alábbi címre:
transalap@acenet.hu vagy 1138 Budapest, Váci út 184.

Jelentkezési határidő: 2015 április 30.

Fizetési határidő: 2015 május 31.
(K&H Bank 10200885-32611135)



Idén is mindenkit szeretettel várunk!

TrappanCS

**SZERVÁTÜLTETETT ÉS SZERVRE VÁRÓ GYERMEKEKNEK
TIZEDIK ÉVFOLYAM, ELSŐ SZÁM, 2015. MÁRCIUS**



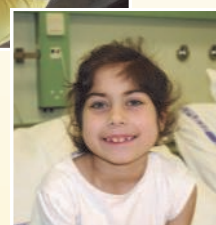
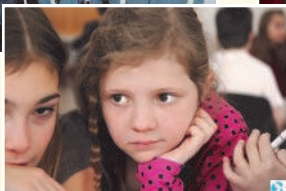
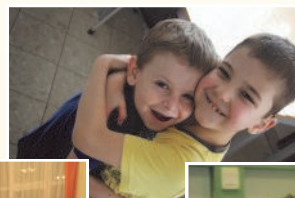
A TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY LAPJA



Trappancs



A TARTALOMBÓL:



Trapi történetek.....	4	Húsvéti készülődés.....	26
Jótekonysági bál Alsónémediben.....	9	Okos légy.....	30
TACKERS Sítábor.....	11	Rajzpályázat.....	31
Tengelici farsang.....	16	Húsvéti vers és mese.....	31
A rendszeres alvás a tanulás kulcsa.....	24	Új trappancsok	33
Tavaszcseréző szokások.....	25		

Csodák csodája

Tavasszal mindig arra gondolok,
hogy a fűszálak milyen boldogok:
újjászületnek, és a bogarak,
azok is mindig újra zsonganak,
a madárdal is mindig ugyanaz,
újjáteremti őket a tavasz.

A tél nekik csak álom, semmi más,
minden tavasz csodás megújulás,
a fajta él, s örökre megmarad,
a föld őrzi az életmagvakat,
s a nap kikelti, minden újra él:
fű, fa, virág, bogár és falevél.

Ha bölcsőbb lennék, mint milyen vagyok,
innám a fényt, ameddig rám ragyog,
a nap felé fordítnám arcomat,
s feledném minden búmat, harcomat,
élném időmet, amíg élhetem,
hiszen csupán egy perc az életem.

Várnai Zseni verse



TRAPI TÖRTÉNETEK

2013. 10. 19-én 14:50-kor életet adtam gyönyörű, egészséges kisfiúknak, Olivérnek. Ennél szebb születésnap ajándékot nem is kaphatott volna a párom, aki egy nappal később, október 20-án ünnepelte szülinapját. Leírhatatlan volt a boldogságunk. Már akkor arról beszéltünk, hogy ha minden jól alakul, akkor csak 3 éjszakát kell a kórházban aludnunk és utána végre otthon lehetünk és boldog családként élhetünk. De ez nem így történt, a sors közbeszólt. Mint a legtöbb újszülött, két nap múlva Olivér is besárgult. Aggodalomra semmi ok— hangoztatták — 1-2 nap múlva elmúlik a sárgaság. De... ez sem így lett. Eltelt egy hét és már olyan gyerek is haza mehetett, aki Olivér után született. Már kilencedik napja voltunk a kórházban, mikor reggel bejött a csecsemős nővér és közölte, hogy pakoljak, mert a gyereket már elvitték a megyei kórházba. A hír persze sokkolt, de nem volt idő gondolkodni... gyors pakolás, aztán irány a gyerekünk után.

Egész úton csak arra tudtam gondolni, hogy nem lesz semmi baj, mert Neki nem lehet semmi baja. Hisz a várandósságom alatt is minden rendben volt, egészséges életmódot folytattam, nagyon odafigyeltem mindkettőnkre, Ő pedig azzal hálálta meg, hogy szépen fejlődött hétről hétre.

Tehát most is minden rendben lesz, nyugtattam magam. Bekerültünk a nyíregyházi kórház patológiás újszülött osztályára, ahol még közel két hetet töltöttünk.

A vizsgálatok alapján az orvosok elhúzódó sárgaságra gyanakodtak, és bár Olivér billirubin értékei emelkedettek voltak, ennek ellenére november 8-án végre hazamehettünk. Hetente kellett visszajárnunk laborkontrollra és hasi ultrahang-vizsgálatra. A billirubinértékek egyre feljebb és feljebb emelkedtek,

Olivér története

hozzájuk társultak az emelkedett májenzimértékek és az ultrahang-vizsgálatok sem voltak túl meggyőzőek, mert nem láttak epehólyagot. A következő lépés egy izotópos CT vizsgálat volt november 27-én. A vizsgálat után a Doktornő elrendelte ugyanezt a vizsgálatot másnapra is. Ekkor már tudtuk, hogy nincsenek rendben a dolgok, de még mindig bizakodtunk. A következő napot soha nem tudom kitörölni az emlékezetemből. A vizsgálat után a Doktornő elmondta, hogy beigazolódott a gyanú, miszerint Olivérnek billiaris atresiaja van. Csak álltunk ott a párommal és néztünk egymásra, hisz nem értettük magát a "billiaris atresia" kifejezést, de tudtuk, hogy ez bajt jelent.



Nem mondtak többet, csak annyit, hogy a vizsgálati eredménnyel azonnal menjük a gasztroenterológus orvoshoz. Egy nem túl empatikus doktornő fogadott minket, akinek a mondatai hideg zuhanyként értek.

Mai napig a fülemben cseng:

- Anyuka! Hétfő reggel 8 órára legyenek Budapesten az I. számú Gyermekklinika csecsemő osztályán, mert a gyermeküket meg kell operálni és előbb-utóbb májátültetésre is sor kerül majd!

December 2-án reggel 8-kor már a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinika csecsemőosztályán voltunk. És itt elindult a lavina.

Felvettek az osztályra, megismerkedtünk gyerekünk kezelő orvosával, dr. Dezsőfi Antallal, és elindult egy egész hetes kivizsgálás, ami alátámasztotta, hogy Olivérnek billiaris atresia-ja, azaz epeút fejlődési rendellenessége van. Gyűlöltem az egész világot és haragudtam mindenkire és nem értettem, miért történik ez velünk...

Egy héttel később már túl voltunk a Kassai műtéten és vártuk a csodát... a csodát, ami számunkra a zöld kakit jelentette. Két nappal később meg is történt a csoda, festenyzett lett a széklet. Álomban nem gondoltam volna, hogy egyszer egy kakis pelenkának fogunk örülni.

Teltek-múltak a napok, a hetek és 3 hét elteltével, pontosan december 24-én hazamentünk. A karácsonyi ajándékozás ugyan elmaradt, de a legszebb ajándék számunkra a drága kicsi Olivér volt, aki gyönyörű nagy szemével csodálta a karácsonyfa csillogó, világító díszeit.

Boldogok voltunk, de boldogságunk nem volt határtalan, mert néhány hét múlva Oli belázasodott és újra a klinikán találtuk magunkat.

Egy hét antibiotikumkezelés után újra otthon, majd később ismételt láz miatt megint Budapesten. Sajnos ez az állapot jellemezte az akkori életünket. Egy hét kórház, egy hét otthon, aztán már két hét kórház... és otthon? Otthon mindig jött a láz. Kiderült, hogy Olivér szervezetét egy nagyon csúnya baktérium támadta meg, ami miatt vénás antibiotikum kezelésre szorult.

A probléma a problémák mellett az volt, hogy amint megpróbálták elhagyni az antibiotikumot, a baci újra és

újra visszatért. Márciusban úgy tűnt, hogy sikerült kiirtani, ezért március 7.-én pénteken elhagyhattuk a kórházat.

Egyetlen egy éjszakát tudtunk csak otthon tölteni, mert minden kezdődött újra. Március 9.-én ismét a csecsemő osztályon voltunk és hosszú időre beköltöztünk a 9-es szobába.

Dezsőfi doktor elmondta, hogy nincs értelme várni, és elkezdte megszervezni a kiutat a Németországban történő májtranszplantációhoz.



Tudtuk, hogy haza már nem mehetünk, utazni a kórházból fogunk. Azt hiszem, elég otthonosan berendezkedtünk és kezdtünk összeszokni az orvosokkal, nővérekkel, hisz akkor, abban a helyzetben Ők jelentették számunkra a családot. A párom kéthetente hétvégén mindig jött. Olyankor sajnos mindig gyorsan elrepült az idő.

Már nem voltam gyenge lelkiikeg, hisz Olivér mindig mosolygott, ezzel erősített és tudatta, hogy szüksége van rám, és tudtam, hogy csak pozitívan állhatok a dolgokhoz. Erősen arra koncentráltam, hogy meg kell felelnem donornak.

Teltek a napok a kórházban és egyre több baráttal gazdagodtunk, ami nem volt nehéz, hisz Olivér vonzotta az embereket, mindenkire mosolygott és mindenki arcára mosolyt varázsolt. Még a legkeményebb szívű nővért is megpuhította.

Elérkezett a "várva várt" nap. A búcsú a szülőktől, nagyszülőktől, akik egészen a repülőtérig kísérték, nagyon nehéz volt. De a csecsemőosztály dolgozói is könnyes szemekkel búcsúztak. 13:30-kor felszállt a Germanwings járatra, és innentől kezdve már hárman voltunk, a férjem is velünk tartott. Végre együtt volt a kis család. 15:00 után már a csomagokra vártunk Hamburgban. Egy taxis várt minket az előtérben táblán a nevünkkel, egy fekete kombi Mercivel jöttünk Kielbe. A város Hamburgtól kb. 80 km-re van, észak-északkelet irányban. 16:30 körül szerencsésen megérkeztünk Kielbe. A taxis leadott minket a betegfelvételen, 75 eurót fizettünk, pedig a taxióra 120-at mutatott. Nem értettük, de persze nem vitáztunk.



Ahogy beléptünk, már vették is fel Oli adatait a nővérek. Fej-, haskörfogat, súly, hossz. Mindenki nagyon kedves és rengeteget mosolyognak. Felvétel után megmutatták a szobánkat, ismertették a házirendet, mit hol találunk, mit használhatunk stb. Egy éjszakát kellett csak a kórházban töltenünk, más-

nap már a Ronald-házban lehettünk együtt hárman: Apa, Oli és én. A vizsgálatok csúsztak egy hetet, mert a tolmácsunk, Móni éppen a nyaralását töltötte.

Az első héten csak ismerkedtünk a környékkel. Gyönyörű város Kiel. A második héten megkezdődtek a kivizsgálások. A férjemet és engem párhuzamosan vizsgáltak, bár az első számú donor jelölt én voltam. Volt CT, szívtultrahang, légzésfunkós vizsgálat, ugyanekkor Olinak vérvétel, EKG, ultrahang.

Mennünk kellett a sebészi megbeszélésre Prof. Dr. Beckerhez. Ő a Transzplantációs Klinika vezetője és ő végzi a csapatával mind a két műtétet, párhuzamosan folyik a gyerek és a donor műtete. Ezek után jött a pszichológiai vizsgálat. Egy nagyon szimpatikus középkorú pszichológussal beszélünk, aki úgy ítélte meg, hogy tök jól állunk a helyzethez. Nagyon furcsa volt az elején, alig értettük, hogy mit mondanak, annyira hadartak, de a végére már egész jól ment a kommunikáció. Móni nélkül is.

A gyerekosztályon mindig van kávé, tea, tej, háromféle ásványvíz (nagyon bubis, kicsit bubis, bubis nélküli), rezsó, vízforraló, cumisüveg sterilizáló, pékáruk, joghurt, felvágott, vaj, sajt, májkrém, pástétomok, zöldség, gyümölcs, meg a jó ég tudja még mi. Gyerekeknek százféle üveges pép, eldobható cumi, cumisüveg, törölköző, pelus, popsitörlő, fürdető cuccok, pelenkázó fölött melegítő lámpa, hogy ne fázzon a gyerek. Szobákban is cumisüveg melegítő és melegen tartó. Szóval valami hihetetlen.

A csecsemőosztály a gyerekklinika 7. emeletén van. A szobánk óriási erkélyablakán át látszik a kikötő és az ott parkoló 6-8 emeletes tengerjárók. A város nagyon tiszta, rendezett. A kórházi negyedről (kb. 10-15 épület) a belváros félóra sétával érhető el. A vizsgálatok alapján kiderült, hogy alkalmas vagyok donornak és megkaptuk a műtét időpontját, a május 13-át, ami végül csúszott egy hetet, így május 20-án került sor a műtétre.

Annyira furcsa a sors és én hiszek ezekben a sorsszálakban, mert ahogy már említettem, hogy

ha egy családban meghal egy házi kedvenc, az emberi életet ment... és a mi néhai kutyánk május 20-án született.

De vannak még érdekességek a mi történetünkben, például, hogy a májtranszplantáció angolul liver transplantation. Máj=Liver... és ha a "Liver" szó elé teszünk egy "O" betűt, OLIVER. A gyermek neve rejti a sorsát.

A műtét sikeres volt mindkettőnk számára. Olivér nagyon erős és ügyes volt, már műtét után le tudták venni a lélegeztető gépről. Apa mindvégig mellettünk volt. Reggel jött hozzám, aztán 10-re ment Olihoz az intenzívra, délután ugyanígy. Három nap múlva átmehettem én is a kisfiamhoz, ekkor május 23-a volt. Másnap volt a születésnapom és ez volt a legcsodálatosabb ajándék, amit kaphattam. Olivér kinyitotta a szemeit és azok már nem voltak sárgák. Gyönyörűen ragyogtak. És a bőre.. az is szép fehér volt.

5 nap után elhagyhattam a sebészeti osztályt és visszaköltöztem a Ronald-házba Apához. Hihetetlenül gyorsan javult Oli állapota és másfél héttel a műtét után már elhagyhatta az intenzív osztályt, így újra együtt lehettünk éjjel-nappal. Bár néhány nap még igencsak megrázó volt, mert az erős fájdalomcsillapítók megvonása miatt Olivér nagyon keveset aludt és szinte egyfolytában sírt.

Néhány nap múlva viszont rendeződtek ezek a dolgok is és Oli hihetetlenül gyorsan gyógyult, olyan gyorsan, hogy a műtét után három héttel már a hazaút is felmerült. Sajnos korai volt az öröm, mert láz jelentkezett és az ultrahang folyadékot mutatott, ezért újra meg kellett műteni, hogy kiderítsék, mi okozza. Nem volt jól elvarrva az egyik összehadás a bélkacsnál és ez okozta a folyadékszivárgást.

Inentől kezdve már csak jobb napok következtek. Mindennap kikerült egy-egy cső, centrális véna, branül, megszűntek a vénás gyógyszerek,

elkezdhattunk végre rendes tápszert és bébiételt enni, és amikor a drain-seb is begyógyult, végre megfürdethettem rendesen Olivért, ami láthatóan nagyon jólesett neki. Végre elkezdett hízni, már nem volt nagy pocak és így hasra tudott fordulni.



10 hét kint tartózkodás után, július 5-én hazarepültünk, vagyis előbb még a klinikára, ahol a gyógyszerek átállítása után, július 8-án végre hazajöhettünk a mi kis otthonunkba. Olivér hála a jó Istennek azóta jól van, boldog, kiegyensúlyozott életet él. Havonta kell kontrollvizsgálatokra járnunk.

Már 16 hónapos és semmivel nincs lemaradva a társaitól. Teljesen egyedül jár, így még jobban felfedezi maga körül a világot.

Nagyon csibész gyerek, állandóan valami huncutságon töri a fejét. De ha Ő lesz a legelevenebb gyerek is a Földön, az sem érdekel, csak egészséges és boldog legyen, csak ez számít!

Olivér megtanította nekünk, hogy igazából értékeljük az életet, mert a legnagyobb kincs az egészség és a legfontosabb az igaz szeretet és összetartás. Nagyon sok jó ember volt és van mellettünk mai napig. A szüleink mindig mellettünk álltak és támogattak, a család és az igaz barátok is. Nagyon hosszú lenne felsorolni, de a családon kívül néhány embert így is kiemelnék: a legjobb és legaranyosabb doktor bácsinkat, dr. Dezsőfi Antalt, az I. számú Gyerekklinika csecsemőosztályának összes nővérét, akiket mai napig nagyon szeretünk és mai napig számíthatunk rájuk, Bayerle Andit, a budapesti Ronald-ház vezetőjét, Takács Nikolas énekest és a Takács Nikolas Fan Club összes tagját és még sorolhatnám naphosszat.

Köszönjük Nektek a határtalan törődést, szeretetet, gyógyítást, támogatást! Örök hálánk mindig üldözni fog! :)

Végre most már boldog családként élhetünk és gyönyörködhetünk imádott kisfiunkban, aki bearanyozza mindennapjainkat.

Takács Nikolas egyik dalával zárnám soraimat.

Élesné Sipos Mariann



Lépkedek

Lépkedek, lépkedek tovább

Én látom, de mégsem rajtam áll

A sorsom nem Én írom ám

Mi gyakran a porba ránt.

Fentről, kértém a csodát

Mi nemsoká eljön

Én érzem a szavát

Álmom éltet igazán,

Így lesz majd minden jó.

Át kell vágnom

Az éjjen, a tarlón, az úton

Mi csupa sár

Hogy megtudjam

Mindazt

Mi van bennem

Mélyen igazán

Átérezem életed

Csak lépj tovább

Nem számít a tegnap

Kérlek nehogy feladd, mert itt vagyok

és fogom a kezed

Tetteink lábnyoma

Számít, s nem más

Álmod a hálód

Mely meg fog a mélységtől.

Kérdés mi nem hoz éjszakát

Feléleszt egy érzést

Vajon mi vár most rám?

Keresem a választ mindenhol, de nem

lelem sehol

Át kell vágnom

Az éjjen, a tarlón, az úton

Mi csupa sár

Hogy megtudjam

Mindazt, mi van bennem

Mélyen igazán

Átérezem életed

Csak lépj tovább

Álmod a hálód

Mely meg fog a mélységtől.

Az útnak a végén

Ott vár ezer barát

Kérlek még gyere velem utamon hogy

együtt érzünk át.

Átérezem életed

Csak lépj tovább

Nem számít a tegnap

Kérlek ne hogy feladd, mert itt vagyok

és fogom a kezed

Tetteink lábnyoma

Számít, s nem más

Álmod a hálód

Mely meg fog a mélységtől.

JÓTÉKONYSÁGI BÁL ALSÓNÉMEDIN A SZERVÁTÜLTETETT GYEREKEK JAVÁRA



Idén december 6-án, már 12-dik alkalommal került sor a szervátültetett gyerekek javára rendezett jótékonysági bálra Alsónémedin. A Betyár étterem zsúfolásig megtelt, a fáradhatatlan szervező Lovas László és Edit családjának hívó szavára 134 ember ismét megmutatta, hogy mennyire fontos számára a szolidaritás, hogy érzékenyek a közösség fontos ügyeire.

Idén kicsit rendhagyó volt a műsor, hiszen Szalamánov Zsuzsa, A Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért kuratóriumi elnökének köszöntője után nem az elmúlt évi táborról szóló kisfilmet, hanem a 12 év alatt a szemünk láttára felcseperedett gyerekek életének egy meghatározó eseményéről, a Bangkoki Világjátékokról szóló képes beszámolót láthattuk. A filmben látott gyerekek mára már fiatal felnőttek, pont úgy élnek, tanulnak, dolgoznak, szeretnek, mintha egészségesen születtek volna.

A kisfilm után folytatódott egy 4 éve indult kezdeményezés: Polgár Péter, a Class FM Morning Show című műsorából ismert énekes-



komikus fellépése gondoskodott arról, hogy mindenki legalább egy estére feledkezzen meg a problémáiról és érezze jól magát.



A finom és kiadós vacsora után a legtöbben tánccra perdültek. Ebben idén egy új és lelkes fiatalokból álló zenekar, a Varga Band volt a bálozók segítségére, akik a hagyományoknak megfelelően ingyen vállalták, hogy hajnalig szórakoztatják a közönséget.

Egyszer csak egy rövid időre elhallgatott a zene, de utána mindenki egy ismerős dallamot vélt hallani: igen, jött a Télapó.



Természetesen mind a 12 gyerek rögtön előkerült és szinte rácsimpaszkodtak a Mikulásra. Volt aki a szakállát próbálta húzkodni, hogy igazi-e, volt aki az ölébe ült, de minden gyerek énekelt egy dalt és természetesen kapott ajándékot.

A bál nem lett volna bál tombola nélkül.

Köszönjük a rengeteg színvonalas ajándékot és hogy a megvásárolt belépőjegyekkel és a tombolán való nagyon aktív részvétellel

támogatták a transzplantált gyerekek nyári táborozását! **Idén közel félmillió forint gyűlt össze, melyet már átutaltak az Alapítvány számlájára.** Jövőre ismét szeretettel várunk mindenkit!

Papp Judit, egy rendszeres résztvevő



Köszönjük:

- a **Lovas családnak**, hogy ismét részesei lehettünk egy fergeteges bálnak, aminek a bevétele - 420.000 Ft - a szervező és szerveztetett gyerekek rehabilitációs programjára gyűlt össze;
- a **Betyár Étterem vezetésének** a nagyszerű vacsorát;
- a **Varga Bandnek** a kitűnő zenét, melynek köszönhetően ismét hajnalig ropták a táncot;
- **Polgár Petinek** a fergeteges műsort, amit ismét szeretetből és barátságból nyújtott nekünk,
- és végül, de nem utolsósorban a **bál minden résztvevőjének**, akik befizették a vacsorát, számtalan csodás tombolatárgyat hoztak és számtalan tombolajegyet vásároltak, ezzel segítve Alapítványunk legfontosabb feladatát, a szervező és szerveztetett gyerekek rehabilitációját!

Szalamanov Zsuzsa, a kuratórium elnöke

TACKERS Sítábor — Reloaded



Ismét eltelt egy év, illetve kicsit kevesebb, mert az idei TACKERS a tavalyi március közepéhez képest igencsak az év elejére került. Az a megtiszteltetés ért, hogy a gyerekekkel ellentétben, én visszatérhettem Anzere-be, mint fordító. Az évek és a gyerekek száma is eggyel nőtt. Míg tavaly csak fiúkkal mentem, akik kemények voltak, most mindenki Zsuzsa nénije azzal keresett meg, hogy mit szólnék, ha két fiú és két lány társaságában tölteném a hetet. Mivel otthon is egy-egy a felállás, gondoltam, miért ne. Ismertem a faházat, ahol alszunk, tudtam, hogy a múlt évvel ellentétben a srácoknak biztosan lesz idegen nyelven beszélő szobatárs, de ez az ő korukban nem lehet baj, gondoltam. Majd jól el-activity-znek.

Mivel 3 szívtranszplantált ifjancot kísértem, velük jó előre egyeztettük a szabályokat és a lehetőségeket. A negyedik versenyzőt, Katát, pedig már rég ismertem a korábbi rendezvényekről, így tudtam, csak jó sülni ki az egészsből.

Eljött a repülés ideje. Persze én késtem el egyedül, ahogy ez lenni szokott, de szóljon mentségemre, tényleg fontos dolgokat kellett intéznom. Igazából nem is késtem, csak én értem oda utoljára. Mindenki izgult, bár a különböző generációk nem pont ugyanazért. Simán becsekkoltunk, és nekünk még a csomagjainkat sem akarták elvenni, nem úgy, mint az előttünk induló fiatalembernek, akinek kétszer is

kipakoltatták a bőröndjét, és még fizettettek is vele, pedig nekünk is több cuccunk volt, mint amit a szabályok engednek. Nyugodt repülés, majd a reptéren kis kavargás, mert az ígért busz nem jött értünk, így az én örömömre vonattal mentünk tovább. A végére pedig egy kis buszozás, de csak rövid. Azonban sok kicsi sokra megy, összességében elég későn és fáradtan érkeztünk. Gyors helyzetjelentés haza, vacsi, alvás. Nekem még kis szociális esemény a korábbi ismerősökkel, akik nem voltak túl sokan. Gyakorlatilag minden instruktor új volt, csak a vezető maradt a régi.



Az első nap bakancspróbával telt, és csak a legvégére maradt egy kis csúszkálás. Sajnos az idő sem volt velünk, mert elég hideg volt. Aki tanult síelni, az tudja, hogy az első pár óra még nem az élvezeteké, hanem a küzdésé, de a mieink

élvezeteké, hanem a küzdésé, de a mieink küzdöttek, és csak kicsit panaszkodtak a hidegre, fájdalomra, unalomra, fáradtságra... Akárhogy is, soha nem kellett még csak hangosan rájuk szólni sem, és ez nem túlzás.

Második napi megfagyást követően, nagyon élveztük a termál melegét, és a csodálatos látványt, amit a fürdő nyújtott. Lassan az időjárás is mellénk állt. A csúcson, ahol a pályák voltak, kellemes napsütésben megbizonyosodhattunk róla, hogy a felhők felett mindig kék az ég, és ez nem csak a látvány volt, de ahogy a sítudás javult, a kedv is megjött. Szerdán már abba sem akarták hagyni a csúszást.



Volt, aki félve, volt, aki bátran, mint egy kamikaze, volt, aki technikásan, és volt, aki egyszerűen csak jól. Én, tanulva a múlt emlékeiből, maradtam a hótaposónál, így sérülés sem volt.

Esténként pedig a magyar gyerekek minden rendbontás nélkül játszottak. Hol a fiúk, hol a lányok szobájában, amik csak időnként mutattak természeti csapás utáni állapotot. Eljött a síbemutató ideje és csapatunk két fővel is képviseltette magát, ami a kezdők között nem volt kis szó. Ekkor Katát és Mátét már csak nagy határozottsággal lehetett megállásra bírni a csúszások között. A Gálaesten kitétek a gyerekek magukért,

hisz egy kis tánccal is megtoldották a megbeszélt éneklést. Sajnos, ha gálaest, akkor az a végét jelenti valaminek.



Következett a „RACE”, ahol minden kis versenyző tudása szerint mindent beleadva teljesítette a szlalompályát, és büszkén siklott át a célvonalon. A versenyt ezúttal egy síbalesetet szenvedett, majd később szervei által sok új életet adó gyermek emlékére rendezték, akinek a testvérének a lesiklása volt az etalon. Nagyon megható volt. Nagy öröm volt számomra, hogy indulás előtt mindenki magának pakolt, és még ez idáig senki sem jelezte, hogy nem a saját gyereke ruháit találta a bőröndben. Végül is mindenki hazaért, gyerekek, ruhák, stb. Remélem, a srácok sem meséltek rémtörténeteket a szigorról, ami megkeserítette a telet, hisz megfenyegettem őket, hogy ne tegyék. Jövőre jöhet a revolution, csak ne ellenem!



*Dr. Vilmányi Csaba gyermekkardiológus,
a Transzplantációs Alapítvány önkéntese*

Első síelésem

Ambarus Fanninak hívnak. 11 éves vagyok. Számomra ilyen volt a TACKERS tábor.

Vasárnap

Nagyon szokatlan volt még, és eléggé el is voltunk fáradva, mert sokat utaztunk, este 10 óra után érkezünk meg a szállásunkra.

Hétfő

Még mindig szokatlan volt, de már összeismerkedtünk. Délelőtt elmentünk a sícipőkért, a ruhákért és a sílécért. Délután pedig indultunk síelni. Amikor délután visszamentünk a szállásra, kaptunk forró csokit és sütit. Boldog voltam, mert én kaptam a legjobb síelésért járó kolompot. Estére pedig elfáradtunk, úgyhogy este hamar elaludtunk.

Kedd

Reggel rutinosan felkeltünk és mentünk reggelizni. Síelés előtt megnéztük, mindenünk megvan-e. Mikor ezzel készen lettünk, mentünk és felhúztuk a sítakancsot. Aztán mentünk a buszmegállóba és elvitt a busz minket a sífelvonóhoz. Szuper volt a felvonó. Egész délutánig csak síeltünk. Aztán visszamentünk a házba. Pihentünk, aztán programok is voltak. Aztán vacsoráztunk, beszélgettünk és a nap végén alig volt erőnk állni.

Szerda

Reggel felkeltünk, aztán siettünk és mentünk is síelni reggeli után. Már nagyon tudtunk síelni és már csak úgy száguldtunk lefelé a dombokon, szuper volt. Délután nagyon vártam, hogy bemenjünk a melegedőbe. Onnan mentünk haza a szállásra és készültünk az esti farsangra. Nagyon jó volt, én doktor néni voltam, de sok jó jelmez volt még. Én elfáradtam, mert még táncverseny is volt. Nekem nagyon-nagyon tetszett.

Csütörtök

Reggel rutinosan keltünk, reggeliztünk, elkészítettük a



szendvicseket, vettünk finom narancsot vagy almát és mentünk síelni. Síelés után egy kicsit pihentünk a szálláson, aztán izgatottan vártuk a két órát, mert jött hozzánk egy varázsló. Én majdnem mindent kipróbáltam. Tanultunk sok trükköt. Este pedig hamar elaludtunk, mert nagyon vártuk a másnapi síelést.

Péntek

Reggel újra elég korán keltünk fel, de én nagyon vártam a délutánt, mert elvittek minket a termálfürdőbe. Nagyon jó volt, mert volt egy kinti fürdő is. Este pedig karaoke-est volt, bár mi nem értettük, mit énekeltek, de mi is énekelünk egy magyar zenét.

Szombat

Ma izgatottan keltünk, mert ma síverseny volt. Elmentünk a síverseny helyére, és először lecsúszott mindenki, s aztán kezdődött a verseny. Mindenki szépen teljesített, érmet kapott mindenki. Aztán kaptunk hamburgert és narancslevet, finom volt. Aztán sajnos le kellett adni a sícipőt és a sílécet is. Este búcsúdiszko volt és mindenki kapott oklevelet. Már azért vágytunk haza. Hamar elaludtunk, mert másnap korán reggel indultunk haza.

Vasárnap

Hat órakor felkeltünk, már el is készültünk. Indultunk le reggelizni, aztán sajnos el kellett indulnunk. A busz elvitt minket a repülőtérre, aztán hazarepültünk. Nagyon-nagyon jó volt ez a hét. Köszönöm a svájci és az itteni embereknek, hogy lehetővé tették ezt a feledhetetlen hetet a szervátültetett gyerekek számára. *Fanni* 😊

Tél

Tél, tél eljöttél,
Hideg, havas pár hét.
Szép fehér a táj,
Gyere, maradj még.
Friss hó ess, csak ess,
Rajtad csúszik a szánkó
És a ló patkó.
Tőled fehérek a fák,
Olyan, mint a mennyország!
Ambarus Fanni verse
11 éves, szívtranszplantált



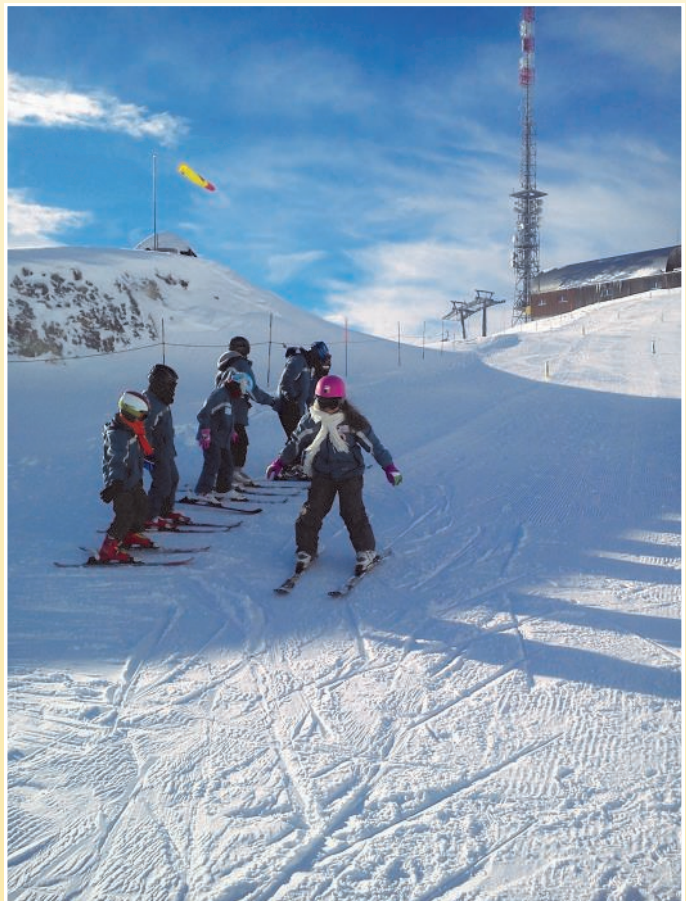
15 országból 45 szervátültetett gyermek töltött ismét egy csodálatos hetet a svájci Alpokban, Anzère-Village falucskában.

Az idei csapat tagjai: Fanni, Máté, Zétény - szívtranszplantáltak, Kata - májátültetett. A gyereket most is, csakúgy, mint tavaly, Vilmányi Csaba gyermekkardiológus, az alapítvány önkéntes segítője kísérte.

A Transzplantációs Alapítvány 2005 óta biztosít lehetőséget szervátültetett gyerekek számára, hogy részt vegyenek a svájci TACKERS (Transplant Adventure Camps for Kids = Transzplantált Gyerekek Kalandtábor) programon.

Idén 4 gyermek - 3 szívátültetett és 1 májátültetett - számára tettük lehetővé, hogy a svájci Alpokban megismerkedjenek a téli sportok örömeivel, hogy nemzetközi barátságokat kössenek más országokból érkező sorstársaikkal.

Köszönjük a program rendszeres támogatóinak - Rotary Club Tabán, Ádám Róbert, Király László, Sterk Péter klubtagok, PC Aréna Kft., Crydet Kft. -, hogy idén is biztosították számunkra a szervátültetett gyerekek utaztatását!







Családi hétvége Tengelicen – a szervátültetett gyerekek és családjaik farsangján

Decemberben, a Transzplantációs Alapítvány javára, Alsónémedin rendezett jótékonysági bál tomboláján kisfiunk jegyével megnyertük a fődíjat, mely egy tengelici wellness-hétvége volt. A család nagyon örült és kíváncsi várakozással készültünk az előttünk álló hétvégére. Az időjárás nagyon kegyes volt hozzánk, mert mire pénteken megérkeztünk a szálláshelyre, kb. 5-10 cm friss hó várt minket. A gyors ki- és bepakolás után egy nagyon érdekes bemutatót hallottunk a Paksi Atomerőműről. Itt szeretném megemlíteni a kedves előadó teljes odaadását és felkészültségét, minket felnőtteket teljesen elbűvölt, a szó jó értelmében ☺. Ezután rövid bemutatkozás és köszöntés következett, bemutatták a nyári táborról készített videót (személy szerint homályosan láttam végig ☺) majd a gyerekek élvezhették a leesett hó adta minden örömet, hóemberépítést, hógolyózást, hegyépítést és még sorolhatnám... Este fáradtan dőltünk mindannyian ágyba, de reggel kipihenten kezdtük a napot.

Amíg a gyerekek a nagyteremben kézműveskedtek és akadályversenyeztek, addig mi felnőttek egy másik teremben orvosoktól kérdezhettünk.

Nagyon jó ötletnek és kezdeményezésnek tartom, hogy orvos-szülő ilyen kötetlen kapcsolatban is találkozhat, mert biztos vannak olyan kérdések, melyeket a szokásos kontroll idején nincs mód és lehetőség megkérdezni. A délutánt ezután a szálloda uszodájában töltöttük, gyermekeink és mi is élveztük a fürdés és

lazulás minden pillanatát. Este egy fergeteges farsangi mulatság kezdődött, kicsik és nagyok beöltözésével, a hangulatot pedig egy felnőtt táncverseny koronázta meg. Másnap szintén az uszodát látogattuk meg, majd ebéd után indultunk útnak hazafelé.

A gyerek és mi, szülők is nagyon jól éreztük magunkat, egy igazi nagy Család részei lehettünk. Ezúton szeretnénk még egyszer megköszönni a lehetőséget, az ott lévők kedvességét, amilyen szeretettel fogadtak minket, a gyerekeknek az őszinte nyitottságukat gyermekeink iránt, Zsuzsa néni minden kedves és jó szavát.

Nagyon jó látni, hogy az emberek ilyen megpróbáltatásokon túl is mennyire vidámak és önfeltek, és milyen önzetlenül segítenek bármiben másoknak. Betekintést kaptunk egy másik élethelyzetbe is – amely ugyan kicsivel másabb, mint a miénk, de a kiindulópontja ugyanaz (kisfiunk egy éve esett át csontvelő transzplantáción), súlyos betegségeken átesett gyermekeinknek igyekszünk minden lehetőséget és eszközt megadni ahhoz, hogy életüket minél kiegyensúlyozottabban és boldogabban tudják élni.



**KÖSZÖNJÜK, HOGY RÉSZESEI
LEHETTÜNK A HÉTVÉGÉTEKNEK!**

Üdvözlettel:

Krasnyánszki Család, Alsónémedi

...és még pár szó a tengelici hétfvégén történteokról

Úgy kezdődött, hogy a farsangi estén a tánc mindig döcögösen indult be. A felnőttek talán azt gondolták, hogy nem akarják a táncteret elvenni a gyerekek elől, a gyerekek pedig szégyenlősködtek, nehezen indult be a buli. Pár éve indítványoztam, hogy legyen táncverseny a szülőknek, ezzel talán elindul valami.

Első évben csak 2-3 pár mert jelentkezni, aztán évről-évre egyre többen. Idén már tele volt a táncparkett, öröm volt nézni az önfeledten táncoló párokat és ráadásul a gyerekek is csatlakoztak.

Idén már harmadszorra, az őszi családi hétfvégén való ingyenes részvétel a fődíj. Viszont most először, profi táncosok - Vajk Dóri és Baranyai Andor - bírálták el a versenyt, bizony nem volt könnyű dolguk.

A táncverseny győztesei:

Luka Ferenc — Mezei Piroska

Második helyezett:

Rózsa Sándor – Illés Erzsébet

Harmadik helyezett:

Daróczi Lajos – Darócziné Dankó Mónika



Hagyománnyá vált már az is, hogy oklevéllel köszönjük meg azoknak a szülőknek, akik valamilyen módon segítik az alapítvány munkáját.

Idén Luka Timi szülei kapták az oklevelet.

Köszönjük az Irigy Hónaljmirigy múlt év végi, a TV2



BUMM műsorának nyerteseként tett felajánlását, mert ennek köszönhetően tudtuk idén megrendezni hagyományos tengelici programunkat.

Köszönjük a remek előadást a Paksi Atomerőmű főkonstruktorának, Borbély Sándornak. Az előadás számos résztvevőjének érdeklődését annyira felkeltette, hogy többen kérték, jövőre iktassuk be a programba az Atomerőmű látogatását.

...és végül, de nem utolsósorban, köszönjük a Hotel Orchidea igazgatójának és munkatársainak a változatlanul kitűnő vendéglátást!

Szalamanov Zsuzsa

Szülő-orvos fórum Tengelicen

A következő orvosok, szakemberek vettek részt a fórumon:

- Prof. Dr. Reusz György (egyetemi tanár)
- Dr. Vilmányi Csaba (szívtranszplantáltak kezelő-
orvosa)
- Dr. Dezsőfi Antal (májtranszplantáltak kezelőor-
vosa)
- Dr. Szabó József (sebész)
- Dr. Kulcsár Andrea (infektológus, védőoltás-
tanácsadó)
- Tusor Lilla (pszichológus)

1. Mindenki megkapta az influenza elleni védőol- tást?

Ennél a kérdésfeltevésnél Dr. Kulcsár Andrea vette át a szót, aki a Szent László Kórház védőoltás tanácsadója.

A doktornő elmondta, hogy a szervátültetett gyerekeknek más védőoltási programra van szüksége, mint az egészségeseknek.

A szervátültetés után egy évvel (az éves kivizsgálás idején) meg kell jelenni az ő szakrendelésén

(előzetes e-mail-es időpont egyeztetéssel), ahol vérvizsgálattal megállapítható a korábbi oltások védettségi szintje, és ennek alapján, egyénre szabottan állít fel oltási tervet.

2. Mi a helyzet a humán papilloma vírus (HPV) elleni védőoltással?

A transzplantált gyerekek nagyobb veszélynek vannak kitéve legyengített immunrendszerük miatt ennek a típusú vírusfertőzésnek is, amelynek nagyon sokféle változata van.

Az országosan elterjedt oltóanyag, amelyekkel a 13 éves lányokat az iskolákban ingyen oltják, 2 komponensű, de a transzplantált gyerekeket, fiatalokat a 4 komponensű oltóanyaggal célszerű oltani, amelyek az ebben a körben oly gyakori szemölcsök ellen is védelmet nyújtnak.

Ezzel a 4 komponensű oltóanyaggal fiúkat is érdemes oltatni, azonban ezt az oltóanyagot jelenleg az OEP nem támogatja.

Ezzel a kérdéssel kapcsolatban bővebben az újság következő számában olvashattok.





3. Mit kell tenni, ha bárányhimlős lesz a transzplantált gyermek?

Fontos tudni, hogy a hólyagok ebben az esetben csökkentek, tehát nem pontosan azonosak a tünetek. Vírusellenes gyógyszert kell alkalmazni viszonylag nagy mennyiségben, hogy elkerülhetőek legyenek a szövődmények, és a betegség lefolyása is enyhébb legyen. Ha transzplantáció előtt már átesett a gyermek bárányhimlőn, akkor másodlagos bárányhimlő, azaz övsömör alakulhat ki, amelyet szintén gyógyszerrel kell kezelni.

4. Mit lehet tenni, hogy lehet segíteni a 17-24 éves korosztályú fiatalokat, akiknél a kilökődés gyakorisága sokszorosa a többi korosztálynál? A kiváltó ok többnyire a gyógyszerek nem szedése.

Tusor Lilla: Erre a korosztályra a lázadás jellemző. Keresik a helyüket a világban, és ahhoz, hogy önálló felnőttek legyenek majd, el kell szakadni a szülőktől, a gyerekkortól, és a lázadás ennek érdekében van. Minden más fontosabb és érdekesebb az életükben, mint a gyógyszer, ezért gyakran csak a feledékenység, nemtörődömség az oka. Ez később rendeződik.

Hasznos lehet, ha minél kisebb korban önállóságra neveljük a gyermeket, hogy az ő feladata legyen a gyógyszer bevétele, és mire eléri az említett kritikus kort, addigra napi rutin legyen számára a gyógyszer-bevétel.

5. A tavalyelőtti fórumon elhangzott, hogy kutatást indítottak arra vonatkozóan, hogy az egy év alatt májtranszplantáción átesett, szülőltől kapott májszegmens esetén el lehet-e hagyni az immunszuppressziós kezelést.

Erre vonatkozóan még nincs eredmény. Fontos tudni, hogy esetükben a lehető legalacsonyabb szinten tartják a gyógyszer szintet, amelyet azonban megváltoztathat hányás, hasmenés, valamint más gyógyszerek (pl. antibiotikum) bevitele. Ezért fontos a rendszeres gyógyszer szint ellenőrzés.

Köszönjük mindenki részvételét a fórumon, nagyon hasznos volt mindannyiunk számára!

Fellner Márta

Mit is jelentett nekem ez a fórum?

Már harmadszor vettünk részt Tengelicen, a Transzplantációs Alapítvány családi hétvégéjén.

Mindig érdeklődéssel várom az orvos-szülő fórumot, ahol sok hasznos tapasztalat és tanács hangzik el, amelyből tanulni lehet.

Amiért én most tollat ragadtam, egy ilyen fontos információ volt, és talán segíthetek a többi szülőnek is felhívni a figyelmét a védőoltások fontosságára.

A transzplantált gyerekeknek nagyon fontos lenne a védőoltások meglétének és beadásának ellenőrzése.

Ezen a fórumon meghívottként többek között jelen volt Kulcsár Andrea doktornő, aki ennek a jelentőségére és hiányának a veszélyeire hívta fel a szülők figyelmét.

A mi esetünkben is elmaradtak ezek az ellenőrzések, és sajnos az oltások is igen hiányosak. Olyan oltások maradtak el, mint az agyhártyagyulladás,



a Hepatitis B elleni védőoltások, amelyeket fontos lett volna megkapnia az unokámnak. Ennek lehetséges veszélyeire nem is szeretnék gondolni. Szerencsére ez nem következett be.

Külön szeretném megköszönni Kulcsár doktornőnek, hogy soron kívül fogadott bennünket és mindkét oltást pótolta azonnal.

Remélem, hogy az elkövetkező fórumokon is számíthatunk rá és sok-sok hasznos tanáccsal segíti a szülőket. Én pedig, ha ezzel a cikkel csak egy szülőnek is tudok segíteni, már megérte.

Tányér Zolika nagymamája



Téli mese

Ha nem tudnád, semmi sem történik ok nélkül... A varázslat mindenütt körülvesz minket. Csupán keresni kell. Fürkészni. Figyelmesen. Valójában az idő és a távolság sem az, aminek véljük. Mark Helprin 1983-ban megjelent Téli mese című regényének filmadaptációja. Fantasztikus. Romantikus. Misztikus fikció. Máskor nem néztem volna meg. De a címében valahogy benne volt Tengelic csodája. És igen. Odarepített. Láttam a pókember jelmezeket, az akadályversenyen egymást segítve, boldogan küzdő, este boszorkánynak öltöző tündéreket, a borkóstolóról visszaérkező busz utasait, a hóemberépítést, hallottam a hó ropogását a csizmák alatt, és igen, éreztem a forró farsangi fánk ízét a számban. Na persze, a milánói borda. Megérne egy külön bekezdést... Tavalyról emlékszem. és tavalyelőttről, és azelőttről... De tér és idő... Mit számít? Köszönöm, hogy az idén is Veletek lehettem. Kicsit másképp. És közben... Egy fehér ló hazarepített egy feketehajú hercegnőt... Mindennek megvan a maga célja. Mindennek. Képzeld el, hogy mindannyian a nagy terv részei vagyunk, melyet egy nap majd megértünk. És, miután megtettük azt, amire csakis mi vagyunk hivatottak, képzeld el, hogy csillagokká válunk. Igen, vannak csodák. Tengelicen például mindig nekünk esik a hó. Csak nekünk.

dr. Kelen Kata, gyermekorvos, nefrológus, a Transzplantációs Alapítvány önkéntes segítője



Tengelici életképek 1.



Tengelici életképek 2.



A rendszeres alvás a tanulás kulcsa

Az ember fejlődésének korai szakaszában a hosszú alvás a kulcsa mind a tanulásnak, mind az emlékezésnek - írja a BBC. Az angliai Sheffield-i és a bochumi Ruhr Egyetem kutatói közösen 216 egyévesnél fiatalabb csecsemővel végeztek vizsgálatokat. Az eredmények szerint a babák képtelenek



voltak visszaemlékezni az újonnan megtanult feladatokra, ha a tanulást nem követte egy kiadós alvás. A tudósok szerint ezért a tanulásra a legjobb idő az alvást közvetlenül megelőző periódus, továbbá hangsúlyozzák a lefekvés előtti olvasás fontosságát is.

Az alvással foglalkozó szakértők úgy vélik, az alvás a csecsemők számára sokkal fontosabb lehet, mint az idősebb gyermekek vagy felnőttek esetében. Az emberek pedig általában sokkal több időt töltenek alvással csecsemőkorban, mint bármikor később életük során.

A most közzétett kutatás szerint azonban meglepően keveset tudunk a csecsemőkori alvás szerepének fontosságáról. A kísérletek során a csecsemőkkel három új cselekvést tanultattak meg, majd a vizsgált babák felét hagyták hosszabb ideig aludni, míg a többiek vagy nem aludtak a tanulás után, vagy csak 30 percnél kevesebbet pihentek. Másnap a csecsemőket arra biztatták, hogy ismételjék meg a megtanult cselekvéseket.

Az eredmények szerint átlagosan másfél feladatra

emlékeztek azok a babák, akik hosszan aludtak a tanulás után, míg azok a csecsemők, akik nem, vagy csak keveset aludtak, egy cselekvést sem tudtak megismételni.

Jane Herbert, a Sheffield-i Egyetem kutatója szerint az eredmények világosan megmutatták: azok, akik alszanak tanulás után, sikeresen tanulnak, míg azok, akik nem, nem tanulnak semmit.

A tudós szerint eddig úgy gondolták, hogy a tanulásra a teljes ébrenlét a legalkalmasabb, azonban a mostani kísérletek alapján a hosszabb alvást megelőző időszak a legfontosabb. Herbert szerint az eredmények rávilágítanak arra is, mennyire fontos az elalvás előtti meseolvasás a gyerekeknek.



Derk-Jan Dijk, a Surreyi Egyetem alváskutatójának véleménye szerint a csecsemőknek mindenképpen elegendő alvásra van szükségük a tanulás elősegítése végett, azonban a tanulásra való koncentráció a közvetlenül az elalvást megelőző időszakban nem a legjobb megoldás. "Az adatok azt mutatják, hogy a tanulás utáni alvás pozitív, de ez nem azt jelenti, hogy álmosan tanulni pozitív hatású lenne" - mondta.

Forrás:

http://informed.hu/eletmod/care/dev/?article_hid=197110

TAVASZVÁRÓ SZOKÁSOK

Madarak éneke

Február végén, a **nagyböjti időszak** beköszöntével már sokan a tavaszt várják. Régen nagyon sok ősi, mágikus eljárással megpróbálták siettetni a jó idő eljövételét.

Február közepén, a **farsangi időszak** végén őseink már a tavasz kezdetét várták. Az ég küldötteinek tekintett madarak viselkedéséből próbálták következtetni a hamarosan beköszönő jó időre.



Mivel jól ismerték a természetet, azzal is tisztában voltak, hogy Bálint napon már megjelenhetnek az első vándormadarak, hogy meg hozzák a tavasz híret.

A kalotaszegi hagyományban a seregély korai megjelenése és fészekrakása szép nyarat ígér, ha viszont kora reggel csapatostul repülnek, akkor zivatar várható. Az Alföldön a frissen érkező „vendégek” számára ezért gabonaszemet, aszalt gyümölcsöket szórtak ki az udvarra, hogy finom falatokat csipegethessenek fel.



Madarak ünnepe

A Tavasz szél kezdetű dal nem véletlenül volt népszerű hazánkban, hanem népi bölcsességen alapult. Régen tisztában voltak azzal, hogy a madarak Bálint-nap körül választanak párt, vagy ahogyan néhány helyen mondták, akkor ülik a menyegzőjüket.

A palócok úgy tudták, hogy **Bálint napján** tér haza a **vadgalamb**, hogy itthon költse ki fiókáit.

Megjelenése reményt keltett a hosszú telet átvészelő népeknek.

A Rábaközben Bálintot a **verebek** védőszentjének tartják, ez azon az ősi megfigyelésen alapulhat, hogy verebek ekkor kezdtek el párosodni. Ha viszont korán kezdenek el fészket rakni, az még további rossz időt jelez.

Talán a madarak fészekrakási kedvének példájára a falvakban az asszonyok ezen a napon kezdték el a **tyúkültetést**. Másik fontos megfigyelés volt, hogy **Zsuzsanna napkor** szólal meg először a **pacsirta**.



Forrás: Alfahir.hu

Húsvéti locsolkodás



A locsolás az emberiséggel csaknem egyidős termékenységkultusszal van kapcsolatban, ugyanakkor a vízzel való meghintés utal a keresztség jelére és tartalmára.

A szokás arra a legendára is visszavezethető, amely szerint locsolással akarták elhallgattatni a Jézus feltámadását hirdető jeruzsálemi asszonyokat, illetve vízzel öntötték le a Jézus sírját őrző katonák a feltámadás híret vivő asszonyokat.

A szokásról már XVII. századi írásos emlékek is fennmaradtak. Régebbi időkben, főként vidéken, a fiatal legények csapatokban járták a falvakat, és vízzel alaposan meglocsolták a leányzókat. A lányok hálából, hogy nem maradtak szárazak, hímes tojásokat osztogattak nekik. Persze a húsvéti locsolóversek sem maradhattak el, népköltészetünk gazdag tárházát kínálja a különböző rigmusoknak.

Később ez a szokás is modernizálódott, a fiúk nem csapatokban mentek a lányokhoz, és előkerültek a kölönösüvegek is. A lányok pedig megvendégelték őket, és a locsolókat fáradozásaikért aprópénzzel is megjutalmazták.



**„Üdvözlöm e szent ünnepet, a ház minden lakóit,
Kívánom, hogy töltsék vígan ennek minden óráit.
Vagyon itt egy szép virágszál, aki, tudom, öntözést vár,
Mert víz nélkül minden plánta, úgy gondolom, elszáradna!
De hogy ő soká viruljon, szép orcája is piruljon,
Megöntözöm piros vízzel, fogadja el jó szívvel!”**



HÚSVÉTI PROGRAMOK

Villány, 2015. április 4-5.

Egész napos, változatos családi programok a Villányi borvidék legszebb falujában, a 330 lelkes Palkonyán.



Könnyed tavaszi sétával felkereshető húsvétváró udvarházak, műemlék pincék, családi pincészetek várják az érdeklődőket. Az útvonal egyes állomásain a vendéglátók finom borokkal, kemencés és grill ételekkel, házi süteményekkel, programokkal készülnek.

Ópusztaszer, 2015. április 5-6.

Szeri Húsvét a Nemzeti Történelmi Emlékparkban. Rügyfakasztó vasárnap és vízbevető hétfőn életre kel Ópusztaszeren a skanzen. Korhű ruhákba öltözött menyecskék, legények elevenítik meg az ünnepi szokásokat.

Ételszentelés, tojásfestés, régimódi locsolás, muzsikaszó, meglepetések és nyeremények, várják mindazokat, akik a természethez közel szeretnék ünnepelni a feltámadást.



Hollókői Húsvéti Fesztivál, 2015. április 4-6.

Mindhárom nap a település múzeumai, kiállítóhelyei és a vár is ingyenesen látogatható a központi jegy megvásárlásával, ami egyben a parkolójegyet is magában foglalja.

A szombati napot a gasztronómiai jegyében rendezik meg, hiszen ekkor készül a húsvéti sonka is. A szombati napon a feltámadási szentmise után Herczku Ági és a Banda szórakoztatja a vendégeket. Húsvét vasárnap és hétfőn a programok a délelőtti húsvéti szentmisével és vasárnap a körmenettel kezdődik a program, majd az Ófalu egész területén folytatódik.

Itt népviseletbe öltözött helyiek és néptáncosok töltik meg az utcákat, akik locsolkodnak és



bemutatják húsvéti hagyományait. A szabadtéri színpadon palócföldi néptáncosok és helyi néptáncosokon bemutatkozásán kívül koncertekkel színesítik a programot.



Húsvéti szokások *más országokban*



A keresztény egyházakban a húsvét Krisztus feltámadásának ünnepe. Ez mindig is az egyik legjelentősebb keresztény ünnep volt, hiszen a megváltás, amelynek beteljesedése Krisztus feltámadása, a kereszténység legfontosabb üzenete. Az ünneplésnek a különböző országokban eltérő hagyományai alakultak ki.

NÉMETORSZÁG

Németországban nagypénteken letakarják a keresztet. Szombat estéig szigorú böjt van, a vasárnap ebédnél viszont már elmaradhatatlan a piros tojás és a bárány alakú torta.



A gyermekek húsvétkor a kertben elrejtett húsvéti tojások és édességek után kutatnak, s ebben a játékos kedvű felnőttek is örömmel részt vesznek. Sok helyen húsvéti máglyát raknak, melyen elégetik a karácsonyfát (érdekességként említem, hogy édesapám elbeszélése szerint gyerekkorában még náluk is húsvétig állt a karácsonyfa), s ezzel hivatalosan is búcsút mondanak a télnek, és üdvözlik a tavaszt.

SZICÍLIA

A kisvárosokban a fiatalok körbehordozzák a településen Jézus és a tizenkét apostol szobrát. Húsvét vasárnap délben a templom előtt



eljátsszák a feltámadást. A jelenet tetőpontján Mária lefátyolozva, teljes gyászban jelenik meg, majd amikor az apostolok elmondják neki, hogy fia feltámadt, s újra találkozik Krisztussal, boldogságában megválnak a gyászfátyoltól.

MEXIKÓ

Mexikóban a húsvétot Semana Santától Pascuaig, azaz több mint két hétig ünneplik. Semana Santa azt jelenti, Szent Hét. Ekkor emlékeznek Jézus életének utolsó napjaira. Pascua húsvét vasárnapjától a következő szombatig tartó hét. Ekkor Krisztus feltámadását ünneplik. Mexikóban, ezekben a hetekben sokan utazásnak ide-oda, sok városban passiójátékot is rendeznek. A színészek korhű, 2000 évvel ezelőtti öltözékben lépnek fel, olyanban, amelyet Jézus idejében is viselhetek az emberek.



FINNORSZÁG

Az északi országban csendesen ünneplik a húsvétot, a nagyhetet is csendes hétnek nevezik. Nagypénteken gyászruhába öltöznek, tilos a tűzgyújtás, nem találkoznak barátokkal, rokonokkal, ismerősökkel. Szigorúan betartják a böjtöt, csak naplemente után étkeznek.



AUSZTRÁLIA

Bár a nyúl ma már beépült a keresztény húsvét ünnepébe, az ausztrálok nem igazán találják nemzetükhöz illőnek. Ausztráliában ugyanis a nyulak hatalmas gazdasági problémát jelentenek, és a legtöbb államban hivatalosan nem is tarthatók. Csak a bűvészek és az oktatási intézmények tarthatnak nyulat, de nekik is komoly tortúra, amíg megszerzik az ehhez szükséges engedélyeket.



Bilbies NOT bunnies

A hagyományoknak azonban meg kell felelni (nem hiába öltözik Ausztráliában karácsonykor, nyár derekán, a legnagyobb hőségben az egész ország Mikulás-kosztümbe). Így aztán az erszényes nyúl, ez az őshonos ausztrál állat vette át a házinyúl szerepét a húsvét szimbolikájában. A hosszú füle mindenesetre megvan hozzá!

BULGÁRIA

Az ortodoxia számára a Húsvét a legnagyobb ünnep: Krisztus feltámadása az ünnepek ünnepe, az ünnepélyesség tetőpontja. Az ortodoxok mélyen átélik a Húsvét csodálatos spiritualitását, dicsőítő szertartásokat végeznek, amelyek már Virágvasárnap megkezdődnek, majd következik a nagyhét a reggeli szertartásokkal és a vesperásokkal, amelyek tele vannak reménységgel, szeretettel és jócselekedetekkel, hogy a hívek újból és újból felfedezhessék a feltámadás hatalmát.



A nagyhét jellegzetes szertartásai az olajok megáldása nagyszerdán és a kínszenvedés evangéliumain keresztül megélt keresztúti ájtatosság. A bolgárok legnagyobb, legtiszteltebb ünnepükre hét héten át böjttel készülnek. Ennek kezdete a vajhagyó vasárnapot követő hétfő. A húsvéstől való tartózkodás viszont már az ezt megelőző, ún. húshagyó vasárnap után megkezdődik, amikortól még egy hétig szabad tejtermékeket fogyasztani.

A böjt első és utolsó két napján a hívőknek – azoknak, akiknek van elegendő fizikai és lelki erejük –, ajánlatos megtartóztatniuk magukat mindenféle ételtől. A nagyböjt alatt mellőzni kell az állati eredetű ételeket, beleértve a halat is; ez természetesen nem vonatkozik a várandós asszonyokra, a betegekre és a nehéz fizikai munkát végzőkre, akik könnyítéseket kaphatnak. Szabad fogyasztani gyümölcsöket, zöldségfélét, kenyeret.

Források: www.bolgarok.hu, www.natursziget.com



A böjt

A böjt az érzéki élvezetek, különösen a táplálkozás korlátozását, vagy az azokról egy időre való teljes lemondást jelenti, eredetileg vallási fogalom. Böjt idején „belülről” táplálkozunk: az önkéntes megvonáskor az energiát nem a felvett élelmiszerekből, hanem testünk táplálékraktárából nyerjük. A böjt valamennyi vallásban megtalálható: régen a perzsák, az egyiptomiak, a görögök vagy akár az indiánok egyaránt ismerték a lelki elmélyüléshez vezető utat, a keleti jógatanítás is a leghatásosabb szellemi tisztítókúráként tartja számon a böjtöt. Az élvezetekről való lemondás nemcsak az evést, hanem az alkoholfogyasztást, sőt a tisztálkodást is érintheti (pl. iszlám).

Speciális böjt, diéta bizonyos betegségek esetén (pl. emésztési, szív-, cukorbetegség) a legjobb gyógyszer is lehet, de az egészség megtartásáért, a test és a szellem felfrissítéséért mindenkinek ajánlott. A nagyobb vallási böjtök tavasszal és ősszel vannak, érdekes módon éppen egybeesnek az egészségügyi szempontból ajánlott időszakokkal. Természetesen más céllal és máshogyan böjtöl egy mohamedán, egy buddhista, egy keresztény vagy egy ateista ember. A böjt nem keverendő össze az éhezéssel: csoportos vagy egyéni éhségstrájkot politikai-társadalmi okokból, tiltakozásként is tarthat valaki, erre híres és szép példa Mahatma Gandhi.

Keresztény böjt

A keresztények két fő böjti időszaka a karácsony előtti advent négy hete és a húsvét előtti negyven nap, ebből a második a szigorúbb. A nagyböjt (az adventtel elmentében) mozgó időszak. Húsvét időpontját a IV. században határozták meg: a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő első vasárnap.

A negyvennapos böjt (keresztény hagyományban a

negyvenes szám mindig az egyes események jelentőségét emeli ki) a tizenegyedik századig olyannyira szigorú volt, hogy késő délutánig semmit sem ettek, húst, tejterméket és tojást pedig a böjti napokon egyáltalán nem fogyasztottak. Az egyház mára enyhített a böjti szabályokon, a II. Vatikáni Zsinat (1962–65) óta a hamvazószerdára és nagypéntekre szigorú böjtöt ír elő: a 18 és 60 év közötti hívek csak háromszor étkezhetnek, és egyszer lakhatnak jól. E két napon és nagyböjt többi péntekén 14 évesnél idősebb tagjait arra kéri az egyház, hogy a böjti fegyelem részeként ne fogyasszanak húst. A protestáns egyházak híveikre bízzák az önmegtartóztatást. Régen a nagypéntek előtti napon, népies nevén zöldcsütörtökön is böjtöltek (jellegzetes étel volt a spenót rántott zsemelével). A böjt vallásos gyakorlata a bűnbánatot, az áldozathozatalt és a megtisztulást szolgálja.

A torkos csütörtök hagyományosan hamvazószerda előtt volt. Nem utána, ahogy napjainkban azt – értékesítés ösztönző céllal - az éttermek hirdetik, ünneplik. De hát nem is lehetett utána, hiszen a hagyomány szerint a maradék húsételeket húshagyó kedden kellett elfogyasztani (ekkor csapott össze Farsang és Böjt), a zsíros edényeket alaposan elmosták, és húsvétig elő se vették, nehogy zsír- vagy húsmaradék kerülhessen a böjti ételekbe. Szerdán aztán (vezeleképpen) hamut szórtunk a fejünkre – innen a hamvazószerda elnevezés.

Magyarországon ebben az időszakban nem főztek, sütöttek állati eredetű zsírral; a nagyböjt kezdete előtt mindent a kamrába tettek, amit negyven napig nem fognak használni (zsíros edényeket, szalonnát stb.). Mindennap csak kétszer ettek: ebédre levest, böjtös pitét, vacsorára olajos káposztát, savanyú paprikát, diót és mézet. A hagyományos böjti étrendben helyet kapott még sokféle főzelék, aszalt gyümölcs, tojás- és halétel. Böjti időszak alatt tilos volt lakodalmat, mulatságokat tartani.

Források: www.valasz.hu, www.mindmegette.hu

RAJZPÁLYÁZAT

Kedves Gyerekek és Szülők!

Novemberi számunkban meghirdetett meseíró-pályázatunkra öt mese érkezett és egy rajz. A pályamunkákat beküldőknek és szüleiknek köszönjük szépen a gyönyörű munkákat!

Jacsmenik Hajnalka rajza



Pályamunkákat beküldők:

- Jacsmenik Hajnalka (14 éves) mese és rajz
- Ambarus Fanni (11 éves) 2 mese
- Daróczy Emília (8 éves) mese
- Domján Zsófia Emma és szülei (8 éves) mese
- Rózsa Viktor (14 éves) mese

A sorrend a beérkezési sorrendet tükrözi, nem rangsoroltuk az alkotásokat. A díjazásra később kerül sor, mindenkit értesítünk a díjátadás idejéről és helyéről, és

erről az eseményről a következő számunkban tudósítunk.

Fellner Márta



K. László Szilvia: A legkisebb nyúlgyerek

Húsvét előtt izgatottan készülődnek nyusziék, egész kosár tojás várja, hogy színesre befessék. Anyanyuszi, apanyuszi és a nyuszigyerekek festegetnek, készülnek itt zöld tojások, veresek. A legkisebb nyuszigyerek ügyetlen még, nem vitás, eltöri a tojásokat, zöld lesz tőle a lakás.

Mégsem szidják a többiek, így kezdte ezt mindenki, bizony nehéz mesterség ez, meg kell szépen tanulni.

Hogy a tojás céklalében főzve mindjárt piros lesz, hagyma héja szép sárgára, spenótlevél zöldre fest.

Tanítgatják tojást fogni, hogy a héja ne törjön, munka után kezet mosni, rendet rakni a földön.

Így lesz ügyes egy-kettőre a legkisebb nyúlgyerek, Büszke, hogy már ő is segít, csakúgy, mint a többiek.



Devecsery László: Ki segít a nyuszinak?

Húsvéti
mese



- Közeleg a húsvét, s én éppen most törtem el a kezemet! - sóhajtott a nyuszi - Hogyan fogok én így hímes tojásokat festeni...

Ebben a pillanatban kopogtattak.

- Tessék belépni!

Egy kisfiú és egy kislány volt a látogató. Julcsi és Máté: mindketten óvodások, s már napokkal ezelőtt elhatározták, hogy meglátogatják a húsvéti nyuszt. Kedvesen köszöntötték egymást. Nagy volt az öröm. A gyerekek csodálkozva nézték a nagy-nagy kötést a nyuszkó kezén.

- Hogy' tudsz bekötött kézzel hímes tojást készíteni?

- Törött kézzel hogyan tudnék... Kesereg is eleget miatta...

- Ne keseregj, majd mi segítünk!

Nyuszi könyvtárából előkereste a Húsvéti hímes című könyvet. Sok-sok mintát találtak benne. Hamarosan munkához is láttak. Nyuszi irányításával készültek a szebbnél szebb hímes tojások.

- Örülnek majd a gyerekek! - lelkesedtek mindannyian.

Ettől a naptól kezdve Julcsi és Máté minden délután meglátogatta a nyuszt. Mire elérkezett a húsvét, a tojások is elkészültek, s nyuszi kezéről is lekerült a kötés.

- Köszönöm a segítséget! Most már magam is boldogulok...

Vidám kedvvel köszöntek el egymástól. Jó érzéssel, könnyű szívvel várták húsvét vasárnapját. Kiszaladtak az udvarra. A fák és a bokrok alatt mindenütt hímes tojások... Az egyik fa tövében két óriási csokoládé nyuszi üldögélt. Mellettük két hatalmas csokitojás. Julcsi és Máté titokzatosan egymásra mosolygott.

Az udvar kerítése mögöl mintha nyuszi-nevetést lehetett volna hallani.



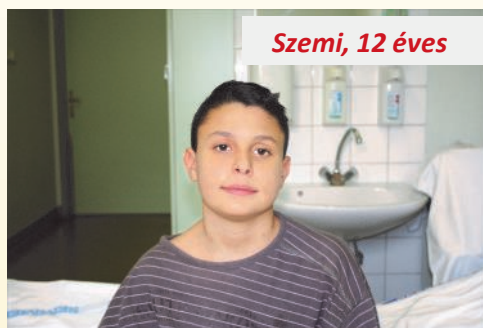
Új Trappancsok



Lili, 9 éves

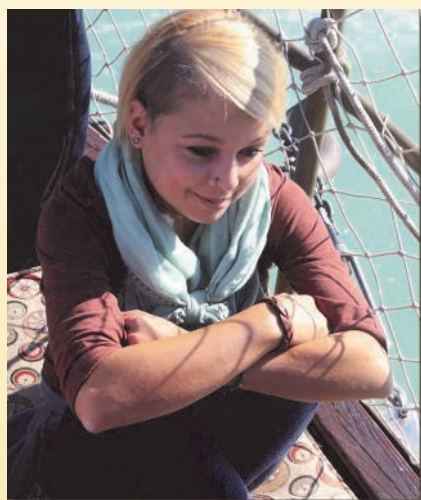
Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, aki egyik napról a másikra nagyon beteg lett. Megkérdezte egyszer tőle valaki, hol szeretne lenni legszívesebben, mire Ő azt felelte: Innivárosban. Inniváros egy olyan hely, ahol mindenki boldog, nincs művesekezelés és annyit lehet inni, amennyit jól esik. Lili és szülei elhatározták, hogy odaköltöznek. Tavaly nyáron elindultak, az út hosszú és néha elég nehéz volt, DE idén januárban megérkeztek. Lili Édesapja veséjével boldogan él és Ő lett Inniváros polgármestere.

Szemi eddig élte a vele egykorúak életét, de májbetegsége súlyosabbá vált és átültetés vált szükségessé. Szerencsére nem sokáig kellett várnia, február elején új májat kapott. Nagyon sok terve van, szeretne sportolni, leginkább focizni vagy úszni. Egyelőre még a sebészeti osztály szerinte legjobb betege. Egy kedves kis párbeszéd Szemi és Fehérvári dr. között: Szemi kérte, hogy vegyen ki egy szűrős varratot, Fehérvári dr. – Rendben, kiveszem, de ígérd meg, hogy megeszed az EGÉSZ ebédet. Szemi – Mi is lesz ma az ebéd?



Szemi, 12 éves

Maléth Anikó koordinátor (SE Transzplantációs és Sebészeti Klinika), az alapítvány önkéntes segítője



Cisztás fibrózissal születtem... Hogy mit jelent ez? Nem tudtam. Csak azt, hogy nekem sokkal több feladatom és felelősségem van, mint a többi gyerekeknek. Sok inhalálás és gyógytorna, minden fizikai megerőltetés komoly fulladást okozott. Aztán eljött az idő, amikor már mindenféle mozgás nélkül is fulladtam. Szerencsére mindez mára rossz emlék, rossz álmom és a rossz álomból egy szebb jövő, egy új esély született. Idén februárban volt tíz éves a tudóm. Már akkor tudtam, hogy a sok gyógyszer, amit kilökődés ellen szedek, egyszer tönkretesz a vesémet. Egyszer... hallottam az orvosoktól mindig. Messzinek tűnt, de sajnos elérkezett az idő egy évvel ezelőtt. Sokáig jól bírta a vesém, de egyszer csak elfáradt, és pár hónap alatt nagyon rossz értékeim lettek. Ekkor kerültem nefrológiai gondozásba, Török Szilárd doktorhoz. (Azért megjegyezném itt, hogy nagyon jó orvosnak tartom, és nagyon jófej.) Ő elmondta, hogy mire lehet számítani, de pozitívan állt mindig a dologhoz, és persze hozzám is. Elkezdődött az élődonoros kivizsgálás. Édesanyjáról az elején kiderült, hogy nem felel meg, így apukám ment végig minden vizsgálaton, és szerencsére minden passzolt. A vizsgálatok nem haladtak túl gyorsan, a vesém meg nem várt, így bekövetkezett, amitől nagyon féltem és tiltakoztam. A dialízis. Kaptam egy ideiglenes kanült a nyakamba, amin heti háromszor kezeltek. Úgy volt eredetileg, hogy pár hét lesz ez, de sajnos elhúzódott, és hét hónap lett belőle. Hét hosszú hónap. De elérkezett a nap, amikor apukámmal végre sorra kerültünk, és újra új életet és új esélyt kaptam. Szívből mondhatom, hogy szerencsés vagyok. Ennyiszor kevesen kapnak új életet.. Csak most, hogy már túl vagyok 6 hete a műtéten, tudatosult bennem, hogy mekkora szerencsém van azzal, hogy ilyen családom és ilyen apukám van. Felajánlotta egy kis részét nekem, hogy újra teljes életet élhessek. Hogy élhessek. Ez egy ajándék, amiért örökre hálás leszek neki. - Kálló Jenny

Sós finomságok

Sajtos háromszögek

Hozzávalók:

Tészta: 80 dkg liszt, 5dl tej, 5 dkg élesztő, 1,5dl olaj, 1 evőkanál só

Töltelék: 3 tojássárgája, 18 dkg vaj (margarin), 10 dkg reszelt füstölt sajt, csipet só

A tetejére: 1 tojásfehérje, 10 dkg reszelt sajt

Elkészítés:

1. 1dl cukros langyos tejben felfuttatjuk az élesztőt. Egy kelesztő tálba tesszük a lisztet és a többi hozzávalót, valamint a maradék tejet. Amikor az élesztő kész, hozzáadjuk a liszthez és lágy tésztává dolgozzuk, majd 4 cipót formálunk belőle.

2. Amíg kel a tészta, elkészítjük a tölteléket. A vajat vagy margarint egy villa segítségével elkeverjük a sóval, hozzádolgozzuk a tojást, belereszeljük a sajtot. A cipókat egyenként kinyújtjuk jó vékonyra, szinte akkorára, mint a nyújtódeszka. Egy-egy kinyújtott tésztát megkenünk a töltelék negyedével, majd feltekerjük, mint a bejglit. Háromszögekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Hagyjuk pihenni kb 20 percet.

A süttőt előmelegítjük 180 fokra. Végezetül megkenjük a háromszögeket felvert tojással, megszórjuk reszelt sajttal és 30 perc alatt arany barnára sütjük.

Tipp:

Sajt helyett megszórhatjuk *szeszámaggal* is.

Sütés után érdemes egy *tiszta konyharuhával* letakarni, így nem szárad meg.

Jó étvágyat!



1%
a
szervátültetett
gyermekéért!

Transzplantációs
Alapítvány a
Megújított
Életekért

Adószám:

19667063-1-43



Pihe-puha mákos-almás, vaníliásodóval

Az alma adja meg ennek a sütinnek azt a tökéletesen puha állagát, amiért mindenképp el fogod készíteni. Feltéve, ha szereted a mákot. De ha mégse szeretnéd, akkor készítheted dióval is.

Hozzávalók

1 tojás
10 dkg cukor
10 dkg liszt
1 csapott teáskanál szódabikarbóna
10 dkg darált mák
1 dl olaj
2,5 dl tejföl
2 közepes alma



Elkészítés

A felsorolás sorrendjében mindent összekeverünk. Az almát nagy lyukú reszelőn reszeljük le, és úgy keverjük bele. A tésztát kivajazott, lisztezett (vagy sütőpapírral bélelt) formába öntjük, és 180 fokos sütőben 30 perc alatt (tűpróba) készre sütjük. Ha kihűlt, porcukorral meghintjük és fogyaszthatjuk is. Vaníliásodót kínáljunk mellé, jól fog neki állni.

A fenti mennyiség a 24 cm-es tortaformába lesz jó, de bátran süthetitek más formában is.



Az újság az ASTELLAS Pharma Kft. támogatásával készült.

IMPRESSZUM

TRAPPANCS

A szervátültetett és szervátültetésre váró gyermekek lapja

ISSN 1788-232X

Felelős szerkesztő és kiadó: Szalamanov Georginé, a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért kuratóriumának elnöke

Fotók: Jakab Ivett, Feszt Tímea, dr. Vilmányi Csaba, Dudás László

A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy a beérkezett szövegeket rövidítse, illetve a stilisztikai és helyesírási hibákat kijavítsa.

Cím: 1138 Budapest, Váci út 184. | Telefon: 236-0833 Fax: 239-0128 |

E-mail: transalap@acenet.hu | Honlap: www.transalap.hu

Adószám: 19667063-1-43 | Számlaszám: K&H 10200885-32611135