



Csodamadár

SZERVÁTÜLTETÉSBEN ÉRINTETT GYERMEKEKNEK, CSALÁDTAGJAIKNAK ÉS MINDEN ÉRDEKLŐDŐNEK



A TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY LAPJA

HUSZADIK ÉVFOLYAM, ELSŐ SZÁM, 2025. ÁPRILIS

SEGÍTS, HOGY SEGÍTHESSÜNK! 1%

Adód 1%-val Te is segíthetsz, hogy a transzplantált és transzplantációra váró gyerekeknek még többet segíthessünk!

- ✓ Tábort, programokat szervezhetünk a gyerekeknek
- ✓ Újságot adhatunk ki
- ✓ Transzplantációs fórumokat tarthatunk
- ✓ Rászoruló családokat támogathassunk

adószámunk:

19667063-1-41



Még több info
www.transzlap.hu

Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért



Köszönjük minden kedves adófizetőnek
– rokonnak, barátnak, ismerősöknek, ismeretleneknek –,
akik az SZJA 1 % felajánlásával
alapítványunknak szavaznak bizalmat.





Trapi történet.....	4	Szülőknek szól	44
Farsang.....	12	Versek	52
Jó hírek.....	26	Varázskéz.....	53
Színházi élmények.....	32	Tudtad?	54
Ismét jól szurkoltunk, győzött a csapatunk.....	34	Süssünk valamit!.....	59
Útibeszámoló.....	38	Mi is nyaralunk tábor.....	60
Az első vese-máj transzplantált édesanya	42		



Kedves Olvasó!

Tél van, a hőmérőre nézek és nem hiszek a szememnek, 21 fokot mutat. Vakítóan süt a nap, kimegyek a teraszra napozni, élvezem a „nyarat”, ami nem az elviselhetetlen kánikula.

Pár nap múlva visszajött a tél, a hegyen, ahol lakom, a hőmérséklet épphogy eléri a 0 fokot.

Zivatarok, árvizek, erdőtüzek, aszály... klímakatasztrófa – mondják. Annyit beszélünk már az időjárásról, mint a britek, de keveset törődünk a környezetvédelemmel. Pedig mindenki egyenként is tehetne érte, hát még ha a gyárak, üzemek is betartanák a szabályokat!

Egy ragyogó dolog indult el múlt évben, ami a megvalósító céget (MOHU) és mindenkit meglepett eredményeivel. Létrejötték a REPONT-ok és egyre népszerűbbek lettek, ma már másodpercenként száz palackot váltanak vissza a magyarok, már 1,4 milliárdnál tart.

Ez óriási dolog! Valami beindult!

És ezt nem azért mondom, mert az alapítványunk is profitál a göngyölegek visszaváltásából, hanem elképesztően sok hulladék kerül így feldolgozásra és nem a földet, folyókat, tengereket szennyezi.

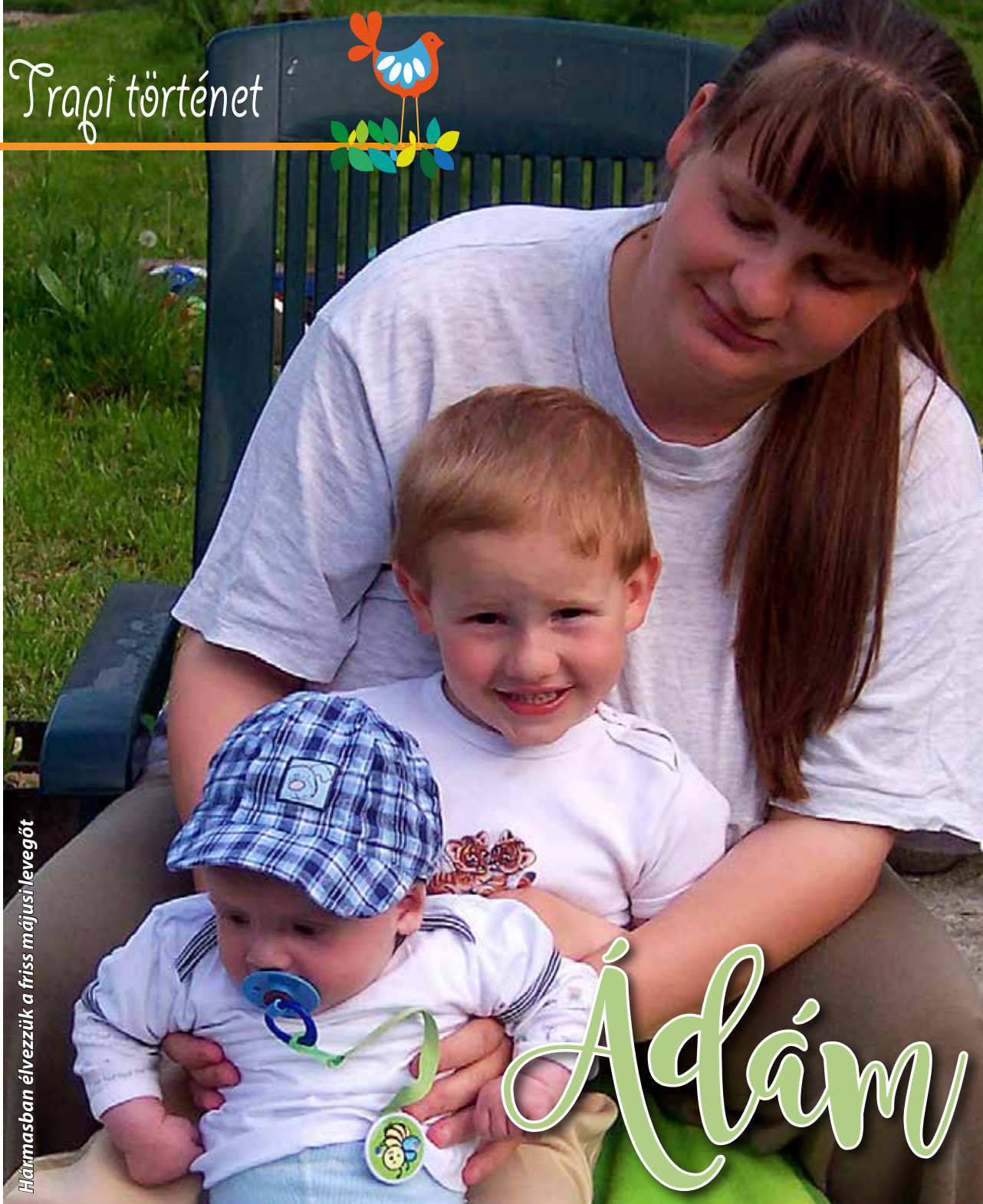
Tavaly augusztus 4-én tettük ki fb-oldalunkra a felhívást a QR kódunkkal és mostanáig már 177.168 Ft landolt a bankszámlánkon.

Hajrá, vigyetek vissza minél több palackot, sörösdobozt, üveget a REPONT-ra és használjátok a QR kódunkat!

Köszönjük, hogy figyeltek a környezetre és egyúttal támogattok minket!

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök





Hármásban élvezzük a friss májusi levegőt

Ádám megpróbáltatásokkal teli története 2007 november 30-án kezdődött Budapesten, a II. Nőgyógyászati Klinikán. Problémamentes terhességből a 41. héten 10/10 Apgar, azaz normál értékkel született. Másnap feltűnt, hogy testvéréhez képest Ádám nagyon fáradékony, és évés után furcsán bukik. Az orvosi vizsgálat során talált probléma pontos kivizsgálására december 2-án átküldték a GOKI-ba, ahol végül hipopláziás balszívfél-szindrómát állapítottak meg nála. A szívének a teljes bal oldala kisebb volt. Ezt a problémát később egy háromlépcsős műtétsozattal (Norwood, Glenn és Fontan műtétek) javították.



Ádám a műtét előtt a nővérke kezében





2007. 12. 13-án az első műtét során egy műrérral kötötték össze a tüdő artériát a jobb kamrával, és a sövényhiányát megnagyobbították. Ádám az első karácsonyát és szilveszterét is a kórházban töltötte, de végül 2008. 01 30-án hazamehettünk, és végre teljes lett a család.

2008. 10. 2-án a katéteres vizsgálata után Ádám oxigénszaturációja nagyon leesett. Október 15-én sürgősségi műtétet hajtottak végre rajta, aminek a célja az volt, hogy a vér a felső testfélből a szívet elkerülve, közvetlenül a tüdőbe áramoljon. Sajnos sebfertőzést kapott, így 23-án újabb műtétet kellett végezni, valamint kiderült, hogy megsérült a jobb oldali rekeszizom- mozgató ideg, ami újabb beavatkozást indokolt. Végül december 19-én mehettünk haza, továbbra is alacsony oxigén értékek mellett.

2010. 03. 25-én volt a sorozat utolsó műtete. Ennek célja, hogy a kis és nagyvérköri keringést végleg szétválassza, így javítva a test oxigén ellátását. A műtét után még nehéz napok vártak ránk, de végülis a szatu-

rációja végre elérte a 92%-ot, és Ádám újra aktív életet élhetett. Műanyag kismotorján száguldozott, fára mászott, lepkét kergetett, mint minden vele egykorú gyerek. Az óvodát nagyon szerette, sok barátot szerzett. Nagy érdeklődést mutatott a természet és azon belül az állatok iránt. Kedvenc TV műsora az Állatkert a hátizsákban volt, melynek az ismétléseit is mindig megnézte.

2014 márciusában szívritmuszavar jelentkezett, amit gyógyszeresen kezeltek, ám a 2. osztály második félévét és a 3. osztályt magántanulóként végezte. A 4. osztályt már Budapesten egy alapítványi iskolában kezdte és azóta is oda jár. (A környező települések iskolái mind elutasították, mert félték felelősséget vállalni egy „problémás/beteg” gyerekért.)

2016-ban Ádám egyre nehezebben bírta a fizikai terhelést, főleg a lépcsőzést. Az MR vizsgálat szívének gyengülését mutatta. Nem szívesen járt iskolába, mert zavarta, hogy fáradékonysága miatt az aktívabb osztálytársak játékaiban (fogócska, kiütős...) ő nem

**A kórházban várjuk, hogy még egy kicsit emelkedjen a saturációs érték.
Az alacsony saturáció jól látható jele a lilás színű száj**





tud részt venni, és emiatt kevesebbnek érezte magát. Kezdt visszahúzódná válni és érdeklődése inkább a számítógépes játékok felé fordult.

2019. 09. 19-től tüdőgyulladással kezelték a Heim Pál kórházban. A kontrollvizsgálaton mindent rendben találtak, de 2 napon belül újra erősen köhögni kezdett. Visszakerült a kórházba, ahol sikerült felköhögni valamit, amiből végül kiderült, hogy mi az oka a hirtelen állapotromlásnak: egy bronchitis plastica nevű betegség, ami a tüdőben hörgőöntvényeket képezett. A nagyobb öntvényeket ki tudta köhögni Ádám, de a kisebbeket ki kellett szívni a tüdőből. Előfordult olyan is, hogy 1 hét alatt kétszer kellett hörgőtükrözést végezni.



Így néztek ki a nagyobb hörgőöntvények, amiket Ádám felköhögött. Ez egy kb. 10 centis példány, ami szépen kirajzolja a hörgőutak fára emlékeztető mintáját

Hálás köszönetünk Ádám kezelőorvosainak: Dr. Gács Éva tüdőgyógyász főorvos asszonynak és Dr. Simon Gábor kardiológusnak, akik minden tőlük telhetőt megtettek, hogy megoldást találjanak a Fontan-keríngés szövödményeként létrejött problémára. Rengeteg szakirodalom átnézése és szakmai konzultációk után végül inhalációs terápia, valamint egy speciális légútisztító szerkezet használata mellett döntöttek. Sike-



Ádám és az ő speciális "rázógépe". A felfújható mellény a léglökét-generátor segítségével impulzusokat küld a mellkasra, így segít felszakítani a tüdőváladékot

rült egy használt gépet beszerezni Angliából, így Ádámot otthon is tudtuk kezelni.

Felmerült az a lehetőség is, hogy egy amerikai kórházban célzottan a nyirokereket műtenék meg, de végül a gyenge kamrafunkciók miatt ezt nem vállalták. Végző megoldásként maradt a teljes vérkör visszaállítása, ami csak szívtranszplantációval volt megoldható.

2020. 01. 30-án egy megközelítőleg 11 órás műtét után Ádám mellkasában új szív dobogott. A műtét időtartamát növelte a korábbi szív-műtétek hegeinek eltávolítása az átültetés előtt, valamint a hajszálerekben fellépő többszöri vérzés csillapítása a donorszív behelyezése után.



Két nappal a transzplantáció után





2020. 02. 26. Végre otthon. A háttérben látható a nagy oxigén tartály (Ádám viccesen R2D2-nek becézte), amit a transzplantáció előtt gyakran kellett használni, de utána már többé nem volt szükség rá

A transzplantáció óta Ádám szervezete folyamatosan erősödik és egyre jobban terhelhető. A szívfejlődési rendellenessége, valamint a rengeteg altatószer miatt tanulási nehézségei, memóriazavara és enyhe autisztikus vonásai vannak. Gyógyszerei erős kézremegést és izomfájdalmakat okoznak neki, de vidámsága, segítőkészsége és a jövő lehetőségeire való nyitottsága maradt a régi.

Tavaly júliusban, augusztusban és októberben kilökődés gyanúja miatt további gyógyszeres és ezzel együtt kórházi kezelésekre szorult, ami miatt hónapokig nem mehetett közösségbe. Jelenleg a 11. osztályt végzi, személyre szabott oktatási formában, és május 21-22-én lesznek az év végi vizsgái. Úgy tűnik, hogy a szervezete jól reagált a kezelésekre, és jelenlegi kezelőorvosával, Dr. Vilmányi Csabával közösen reméljük, hogy a probléma nem fog többé visszatérni.

Szeretnénk még sokszor részt venni a Transzplantációs Alapítvány rendezvényein, hogy minél több új barátot és közös élményt tudjunk szerezni.

Linczmayer Brigitta

Wellness a farsangi hétvégén



Farsang

Lillafüreden a farsangi hétvégén





Mi mindent lehet **3** napba belesűriteni?

AVAGY

**A HATALMAS ÖLELÉSEK, A VÁNDORMACKÓ, A VÁNDORKÉP,
AZ EL NEM VESZETT, DE ELTŰNT FÉRJ,
ÉS A KIESETT PILLANATOK HÉTVEGÉJE**

1. nap

„Hol, volt, hol nem volt, az Óperenciás tengeren is túl, a kidúlt-be-dúlt kemencén, az égig érő fa tején, a hetvenhetedik ágán, volt egy rinciráncos szoknya, annak volt hetvenhét ránca, a hetvenhetedikbe volt egy kis könyv, annak a tizenegyedik levelén volt ez a kis mese...” Talán valahogy így, de nem is tudom már, hogy szoktak az óvónénik mesélni az ovisoknak, nagyon rég jártam oviba, sőt a gyerekeim is évek óta iskolások, szóval egy ideje másféle történetek, könyvek kerülnek elő otthon is. De most végre újra ovis lehettem a jelmezbálon!!! Egy elképesztően cuki csoport tagjaként egy



imádnivaló óvónénivel. Szóval egy csodahétvége megint, ... a nagycsaláddal megint, 3 felejthetetlen nap megint, ahh hogy mindig ez van,

milyen unalmas, nem? Dehogy is!!! Óóóóó dehogyis, annyira várjuk és olyan gyorsan vége, hogy onnantól már csak a következőt tervezgetjük.





tos hely"-re kerüljön (mivel a címe is ez). Szóval sikerült elindulnunk, majd visszafordultunk, de végre így is megérkeztünk. A (visszafordulással együtt kb. 15 percig tartó) hosszú út után alig vártuk, hogy kiszálljunk az autóból és kinyújtóztathassuk elgyötört csontjainkat. Ekkor persze Gábort még hazaszólították a társasággal kapcsolatos teendőkről, de szerencsére közel voltunk, ez sem vette el a kedvünket. Szerintem ilyen gyorsan nem pakolt még a pincében, mint akkor. Naná, hiszen alig vártuk a találkozást, azt hogy még meg sem érkeztünk, végre máris megölelhetük egymást, Katit a lelkünkbe látó lelkével, Lacit a hatalmas szívével és pocakjával, ami legtökéletesebb hely egy pogácsás tálnak, Petit, aki mindig tud valami újdonságot mutatni,

Mivel mi mindig elkésünk (jórészt miattam, mert nekem valahogy az idő fogalma kicsit relatív. És egyáltalán nem arról van szó, hogy nem tisztelek meg másokat, vagy maga-

mat, egyszerűen nem veszem észre, hogy telik az idő, ilyen vagyok), szóval most is sikerült. Igazából azért, mert otthon maradt a vándorkép, és az pedig fontos, hogy mindig a „Biz-





kicsit később Timit a megállíthatatlan aktivitásával, Pistit a kicsit mindenkiel kötekedős, de tudjuk hogy szeret minket stílusával, Kati nénit, aki mindannyiunk mamája és vigyáz mindannyiunkra, az imádni való Lilit, aki előtt nincsen akadály (vajon kire is hasonlít?), az édes, tündéri Hannust, aki amúgy egyből rendez a fiúkat (ő is emlékeztet valakire), Bálintot, a „senki se szóljon hozzám, ne is vegyen észre” kamasz mivoltával és természetesen jó volt végre újra látni mindenkit, megölelgetni, aki hagyta, és sokáig beszélgetni az első estén.

2. nap

Másnap a fullos reggeli után a gyerekek a csapataikkal készültek az akadályversenyre, mi szülők pedig a szokásos és mindig nagyon hasznos orvos-szülő fórumra.

Itt mindig rájövünk, hogy nem vagyunk egyedül a problémáinkkal, kérdéseinkkel és az übecuki, jófej dokik türelmesen, ezredszer is válaszolnak a feltett kérdéseinkre, vagy ha új téma merül fel, akkor együtt ötletelünk, pontosabban ők mondják, hogy mit és hogyan kellene csinálnunk (mi pedig próbáljuk a kiskapukat keresni, hogy hogyan lehetne kicsit könnyebben, vagy egyszerűbben) megoldanunk azokat, amikbe kicsit néha belefásulunk mi, vagy a gyerekeink.

Ebéd után a fiatalok összegyűltek, ki a wellness-ben, ki focizott, ki a folyosón beszélgetett csapatokban, kik valami digitális kütyüt nyomkodtak, de

közösen és beszélgettek és mindig annyira jó azt látni, hogy együtt vannak, szórakoznak és felhőtlenül jól érzik magukat. Ok, néha kontrollt veszítenek és hülyeségeket is csinálnak, mondjuk bepakolják a kukákat a liftbe, amin a szülők kiakadnak. Nyilván, hisz teljesen értelmetlen, de nekik akkor, ott az baromi fontos volt és meg kellett csinálni. Teljesen jogosan meg is kapták a fejmosást és mindenki túl van rajta. Ennyi.

Mi, felnőttek, szintén mindannyian azt csináltuk, ami a legjobban esett. Nálunk a csapat egy ideig beszélgetett a nappaliban, én pedig bent a hálóban hallgattam a mi hétköznapi hősünk, Kati csicsergését az életmentésükről, amin olyan jót aludtam, mint egy esti mesén.

A többiek szintén pihentek vagy wellness-eztek. Később, amikor kezdtünk gyülekezni, épp a Szónoczky szobában, Csubák Gabit kivéve mindenki előkerült. Egyik infó szerint még a wellness-ben van, másik infó szerint már rég a szobában van. Nos többször nekifutottam az „elveszett férjem” keresésének, de nem találtam. Kicsit elkezdünk aggódni, hogy mi ez a rejtély és vajon hol lehet. Mikor a második kört tettem a wellnessben „kétségek között vergődve,

kisírt szemekkel” (nem, amúgy nyilván nem) és próbáltam minden helyiségbe benézni, akkor jött velem szemben a fürdőgatyájában, kialudt szemekkel, kisimult bőrrel, mint egy félisten (nyilván nem, bár ő szerinte hogy máshogy), szóval a nyakába ugrottam és hálát adtam a jóistennek hogy végre előkerült (nyilván nem). Mint kiderült, békésen aludt valami eldugott nyugágyon amíg én felkutatattam a szállodát. A lényeg, hogy a rejtély megoldódott, végre mindenki megnyugodhatott. De minek is aggódtunk? Rossz pénz úgysem vész el.

Később következett a borkóstoló. Nem tudom, a többiek milyen bort kaptak, de tuti, hogy nekünk jutottak a legjobbak, mert a végére elég emelkedett lett a hangulat. Lehet, hogy kicsit hangosak voltunk, ezért elnézést, de nagyon vidámak lettünk. Arról beszélünk, hogy a borkóstoló megérne egy hosszabb írást, de hogy, hogy nem, az emlékek kicsit halványak (ki tudja miért), viszont egy biztos, a borok finomak voltak, szuperül éreztük magunkat.

Vacsi után mindenki készülődött a jelmezbálra. Már jó előre terveztük a jelmez ötletet, mert mindenképp szerettünk volna valami közöset.





3. nap

Most velünk jött egy hastáncos, egy pompomlány, egy focista, egy unikornis, illetve egy egész óvodás csoport.

Érthetetlen módon, ahogy felvettük az ovis ruháinkat, megcsináltuk a hajunkat, szeplőinket, pillanatok alatt léleekben is ovis szintre kerültünk.

Itt szeretném tehát bemutatni a Katica csoportot. Kati néni a nagyon kedves, de szigorú óvónéni, aki rendesen küzdött a csoport egyben tartásával. Az Új élet, Új mosoly című könyvet hozta magával, ezt szokta olvasni a rakoncátlan gyerekeknek, akik nem igazán szeretnek szót fogadni. Legalábbis a fiúk, azok tuti nem. Na jó, Petike jó gyerek volt, ő csak az életnagyságú unikornisával játszott mindig. De ott van például Pistike, aki mindenkivel kötekedik, húzgálja Timike haját, akkor Timike haragszik rá, Katika meg Lacika mindig csak szerelmesek egymás-

ba, nem engedik el egymás kezét, Gabika is csak viccelődik Henikével, nem akarja megfogni a kezét, csak a Lilikével táncol mindig, meg a UPS-es autójával játszik. Biztos futár szeretne lenni amikor nagy lesz. Később a táncversenyt megérdemelten a szerelmespár Lacika és Katika nyerte. Ez nem volt kérdés, övük volt a parkett végig, mi is nekik szurkoltunk.

A tombolahúzáson sok szép és értékesebbnél értékesebb ajándék és mint később kiderült „vándor” nyeregmény került sorsolásra.

Erről csak annyit, hogy néhány héttel a buli után Gabika és Pistike megkérdezték, hogy egyáltalán volt-e tombolahúzás? ...Hát ők kicsit lemaradtak róla, pedig miután vége lett, a szobában még együtt eszegettük a megnyert csokit ... (amiből per sze ők is kaptak).

Vasárnap reggeli és kijelentkezés után a legtöbben még együtt mentünk tovább Lillafüredre kisvonatozni és egy kicsit kirándulni. Itt cserélt gazdát a vándor Gigamackó (ő a Dienes családtól jött most hozzánk) és a vándor festmény is (őt pedig mi adtuk át a Kántor családnak).

Ilyenkor már annyira gyorsan vége, pedig még nyújtánánk egy picit, még maradnánk, még nem akarjuk elengedni a családunkat. Pont ezért is örültünk, hogy sikerült Miskolcon a Diósgyőri vártól nem messze egy étteremben, vasárnap ebédidőben 17 emberrel helyet kapnunk, így még egy picit együtt maradhattunk. Ezután már tényleg el kellett búcsúznunk...

De legalább megint van mit várni, és nagyon-nagyon várjuk a következő találkozást, hogy legyen minél több közös emlékünks és Pisti által gyártott „szállóigénk”, amiket csak mi értünk és nekünk nagyon sokat jelentenek.

„Amerre nézel, arra látsz!”

„A ló néz, a csikó lát!”

„Kati, legalább rázkódjál már meg!”

„Fiatal voltam, kellett a pénz!”

„Kati, mint extraszexi fizikatanár néni!”

„Laccci! Nyomd meg a C-ét!”

„Ékes kanyar, szupererő, a kamionos mindig menő!”.

**Csubákné Bajnok Heni írása
Kántorné Csikós Kati
és Szónoczkai Timi
gondolataival fűszerezve**



Farsangoltunk



Köszönjük a támogatást!

az MVM Zrt.-nek és a cég dolgozóinak,
akik idén is megszavazták alapítványunk
támogatását! A farsangi rendezvény
nem valósulhatott volna meg e támogatás nélkül!

MVM







Az alkotás öröme

Amíg a szülők Tokaj-hegyalja nedűit kóstolgatták, addig a terem elválasztott másik felében a gyerekek kézműveskedtek, no meg azok a szülők, akik nem borivók...

Két, vagy talán három éve is már, hogy először önkénteskedtem a balatoni nyári táborban, akkor a fényképezőgépem objektívjén keresztül kukucskálva élhettem át a kalandokat a kalózhajón. Idén már nemcsak passzív résztvevőként, hanem aktív alkotóként tudtam bekapcsolódni az alapítvány munkájába. A feladat egyszerű volt: tartsak kézműves foglalkozást a gyerekeknek. No de hogy lehet összehozni a három évest a tinédzserrel? Erősítést kellett hívnom, mégpedig a testvérem, Vica személyében. A gyerekcsoportot korosztály szerint bontottuk. Az

egészen aprók bálnát hajtogat-
tak origami papírból, majd
gyönyörű tenger alatti
világot rajzoltak, és erre ra-
gasztották az origami bálnát.



Igazán jó móka volt!
A nagyobbak feladata is origami hajtogatással kezdődött, egy mozgatható sárkányszemet készítették, majd erre rajzolták meg a szemgolyót és szemhéjakat. Bár elsőre bonyolultnak tűnt a feladat, mindenki ügyesen követte a lépéseket, a végeredmények pedig igazán látványosra sikerültek! Néhány szülő is eljött a foglalkozásra és ők is csodás dolgokat alkottak.



Az alkotás élménye hamar flow állapotba hozza az elmélyült rajzolókat, az egyik anyuka készítette az egyik legfantasztikusabb szemet, aki elmondta, hogy nagyon régen nem kézműveskedett már, és mennyire élvezte ezt a fajta munkát. Lehet, hogy jövőre érdemes lenne csak a felnőtteknek egy ilyen művészetterápiás alkalmat kitalálni, ahol nyugodtan átadhatják magukat és gondolataikat az alkotómunkának. Ki szeretne a következő alkalommal csatlakozni?



Verbóci Patrícia
fotós, rajztanár
az alapítvány önkéntese





Élőköttünk!





TOMBOLA



A borkóstoló jó hangulata remekül megválasztott időpontnak bizonyult a tombolajegyek árusításához. Szinte az összes sorszám gazdára talált, alig tudtunk pár jegyet menekíteni későbbre, hogy azok is vásárolhassanak, akik nem vettek részt a Tokaj-hegyaljai nedű kortyolgatásában. Így történhetett, hogy a csapat és egy kiemelten nagyvonalú adakozó összesen 346.000,- Ft támogatást hozott össze az alapítványnak, ez négy 12 év alatti gyermek táboroztatását teszi lehetővé. Köszönjük szépen!

Köszönjük a Lindt Magyarországi Fióktelepe támogatását, amit az akadályversenyben részt vett gyermekek jutalmazására és a tombolára kaptunk. A csokijaik csoda finomak!

Külön hála és köszönet illeti Eördögh Ákost, aki 420.000,- Ft értékben ajánlotta fel a sorsolás fődíját: három nap, két éjszaka a csodálatos Panoráma üdülőben Aggteleken 48 fő részére. Biztosak vagyunk benne, hogy remek baráti társaság fog összegyűlni.

Gratulálunk a nyerteseknek!



Lindt









BORÁSZAT

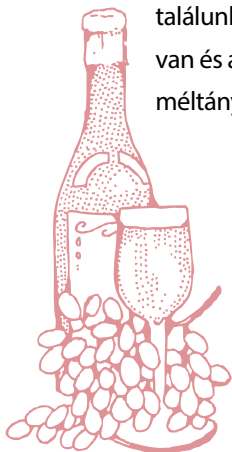
KÖZÖSSÉG ÉS KULTÚRA



Bagolyvár
Tállya

A borászatok története a civilizációk kialakulásának hajnaláig vezethető vissza. Az ókori görög és római birodalmakban már megjelentek az első szőlőültetvények, és a borászat művészete az ünnepek és istentiszteletek szerves részévé vált. A bor, mint kulturális jelenség, több mint egy ital – egyfajta hivatást képez a történelem, az életstílus és a társadalmi kapcsolatok között. A borászatok és a szőlőültetvények nem csupán borkészítő helyek, hanem gazdag kulturális oázisok, amelyek bemutatják egy-egy terület történetét és hagyományait. A bor kulturális gazdagsága egyszerre teremt kapcsolatokat az emberek között, és őrzi meg egy-egy terület egyedi történetét és hagyományait.

Alapítványunk rendezvényein hagyomány a fakultatív borkóstoló, ami kezdetben 20 fő körüli részvételt jelentett, manapság már az ötvenet is meghaladja. Mindig találunk olyan pincészetet, akiknek kiváló bora van és amellyel még empátiával is rendelkeznek, méltányos áron tartják a kóstolót.



Borkóstoló

Bevallom mindjárt az elején, hogy elfogult vagyok a szekszárdi és az egri borok iránt.

Visszont kíváncsi voltam egy olyan





Borkóstolás



pincészet boraira, amely Tállyán gazdálkodva öregbíti a tokaji borvidék jó hírnevét. Talán helyesebb a 4 hektáron gazdálkodó vállalkozást inkább kispincészetnek hívni. Ez hátránynak tűnhet a mennyiség miatt, de behozhatatlan előny az egyedisége miatt. Miután megtudtuk, hogy egy többgenerációs családi borászatról van szó, izgalommal vártuk a Bagolyvár Pince bemutatóját.

Az asztalokon kelendő volt a felhalmozott pogácsa, így vártuk, hogy sor kerüljön a borok bemutatásra, amit Sidlovics Robi, a pince tulajdonosa vezetett le, a felesége és unokatestvére segítségével.

Egy ilyen családi pincészet számomra mindig érdekesebb, mint amikor a multinál marketing-elvek alapján kiképzett szakértő mondja el a gazdálkodással, a szőlészeti és borászati fogalmakkal kapcsolatos tudnivalókat. Ez a bemutató, amelyet maga a tulajdonos vezetett, sokkal hitelesebb és érthetőbb volt, ráadásul a személyessége miatt a kóstoló alatt végig fenntartotta a figyelmet.

A száraz borok kellemesek és jól fogyaszthatóak voltak, a félédes és az édes tételek is tiszták és a maguk módján finomak voltak.

Ahogy haladtunk előre az igazi különlegességek irányába, ugyan egyre hangosabb lett a társaságunk, de amikor Robi elkezdett magyarázni, szerintem sokkal jobban figyeltünk, mint ahogy eddig más kóstolókon történt.



A borok kóstolása közben megtudtuk, hogy lehet a fűrtméret és szerkezet alapján megkülönböztetni a tipikusan tokaji szőlőfajtákat. Érthető magyarázatot kaptunk arról, hogy mi a különbség a szamorodni, az aszú, a fordítás és másolás között, de azt is elmondta, mitől öt- vagy hatputtonyos egy aszúbor.

Ugyan maradok az elején leszögezett ízlés mellett, de szeretném elismerésemet kifejezni a Bagolyvár Pince és a család borai és mentalitása iránt. Köszönet a szervezőknek!

Nagy Antal (Tóni)









Csak hinni kell, és a csodák megtörténnek!

Hogy alapítványunk talpon maradjon és ráadásul még fejlődni is tudjon, folyamatosan vadásszuk a pályázatokat és pályázunk, pályázunk, pályázunk.

Decemberben rátaláltunk a SOLUS PICTURES cég alábbi pályázatára:



„Tapasztalatból tudjuk, hogy a civil szervezetek számára a szűkös költségvetés, a szerény anyagi támogatottság mellett mennyire nehéz láthatónak lenni,

pedig talán nekik lenne a legfontosabb. A Solusnál ezért úgy döntöttünk, hogy félévente pályázatot hirdetünk számukra, és kapacitásunk egy részét arra fordítjuk, hogy segítsük őket ebben.

A civil szervezeteknek félévente lesz lehetőségük pályázat benyújtására hozzánk, és a nyertes pályázóknak ingyenesen biztosítjuk az alábbi szolgáltatásokat valamelyikét:

- *imázsfilm/portréfilm/rövid dokumentumfilm elkészítése (8-12 perces)*
- *weboldal elkészítése és karbantartása 6 hónapon keresztül (a tárhely és domain költségeit nem tartalmazza!)*
- *5 különböző grafikai termék elkészítése igény szerint (pl. szórólap dizájn, plakát dizájn, social media tartalmak, stb.)”*

Azt gondoltuk, nem lenne baj, ha egy kívülálló- és szakember szemével és tudásával kicsit megújulna az alapítvány arculata, némely PR terméke. Pályáztunk és január elején már választ is kaptunk. Olyan választ, amire még sosem volt példa 34 éves működésünk alatt.

A munka elindult és pár hónap múlva az eredményt is meglátjátok!

Köszönjük a SOLUS PICTURES ügyvezetőjének és munkatársainak!

„Bár ezúttal nem az Önök szervezetét választottuk ki nyertesként, a pályázati anyagukat és az elérhető információkat átnevezve láttuk, hogy szervezetük tevékenysége mennyire fontos és szeretnénk eredményességükhöz mi is hozzájárulni.

Kis csapatunk igen szűkös kapacitással rendelkezik, azonban amennyiben az Önök részéről vállalható a bizonyos mértékű mennyiségi kompromisszum és a későbbi megvalósítás, úgy AZ ALÁBBI FELAJÁNLÁST TESSZÜK.

2025. március-augusztus hónapok között PRO BONO ELKÉSZÍTÜNK A SZERVEZETÜK RÉSZÉRE 5 DB GRAFIKAI ANYAGOT, MELYEKET AZ ALÁBBIK KÖZÜL TUDNAK KIVÁLASZTANI:

- statikus social media dizájn elemek (pl. poszt sablonok, cover, profilkép stb.)
- offline marketing anyagok nyomdakész tervezése (pl. szórólap, rollup dizájn, plakát stb.)
- reprezentációs anyagok nyomdakész grafikai tervezése
- logótervezés
- arculati elemek (pl. arculati útmutató, névjegykártya, brosúra stb.)

Az 5 db terméket akár azonos kategóriából is kiválaszthatják (pl. 5 db különböző social media sablon). Amennyiben nehezen meghatározható, hogy mire van leginkább szükség, úgy a célok ismeretében mi is tudunk javaslatot tenni! A pontos igényekkel kapcsolatban egy további egyeztetést javasolunk!”

A találkozás és egyeztetés megtörtént, és az alábbi segítséget ajánlotta fel a Solus Pictures:

„Köszönjük a szerdai találkozót, nagyon hasznosnak bizonyult és sok gondolatot elindított bennünk, hogy hogyan tudnánk segíteni az ügyetekkel kapcsolatban. Összefésültük ezeket az általuk felvetett igényekkel és az alábbi vállalásokat, javaslatokat tesszük:

1. **arculattervezés:** a Világnap arculati elemeinek újratervezése (logó, színpaletta, tipográfia, brosúra)
2. **social media anyagok elkészítése** (pl. kampányokhoz, eseményekhez stb.)
3. **archív anyagokból összeállított rövid dokumentumfilm**, kb. 10 perc, ebben bemutatva az elmúlt 30+ év munkásságát, és használható akár bemutatkozó anyagként is; animációval tarkítva, narrálással; ehhez esetleg be lehetne hívni rövid interjúra érintetteket, régebben transzplantáltakat, olyanokat, akiknek segített a szervezet”





TRANSZPLANTÁCIÓS FÓRUM

Győrben

Az Astellas Pharma Kft ismét támogatást nyújtott ahhoz, hogy a vesére váró betegek és hozzátartozóik olyan információkhoz jussanak, amelyekre a művese központokban nincs lehetőség.

A soproni, szombathelyi, győri, veszprémi, ajkai, székesfehérvári dialízis centrumokban kezelt betegek és családtagjaik, barátaik vettek részt az immár 15 éves múltra visszatekintő „CSAK NŐ SZÜLHET GYERMEKET, DE BÁRKI AJÁNDÉKOZHAT ÉLETET!” programon. A rendezvényt mindig vasárnap tartjuk, mert ez az egyetlen nap, amikor a dialíziskezelés nem akadályozza a részvételt, és általában a hozzátartozók sem dolgoznak vasárnap.

A rendezvényen Dr. Cseprekál Orsolya, a SE Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika (STéG) nephrológusa, tartott előadást az élődonoros vesetranszplantáció jogi és etikai szempontjairól, a donor és a recipiens alkalmassági feltételeiről, továbbá a keresztadonációról és az ABO inkompatibilis transzplantációról. Dr. Pócze Balázs pedig a sebész szemszögéből beszélt az élődonoros transzplantáció különböző kihívásairól, megoldásairól.

Élődonoros párok tették az előadásokat igazán kézzelfoghatóvá. Az egyik pár az ABO inkompatibilis transzplantációjuk nem igazán sima útvjáról számolt be, a másik házaspár egy problémamentes, egyszerű donáció-transzplantáció szép történetét adták elő, a harmadik eset sem komplikált, csak először a feleségétől kapott a férj vesét, és amikor az több mint 10 év után leállt, kicsit dializálták, és aztán sógorától kapott egy új vesét.

Az előadások végén ismét záporoztak a kérdések és válaszok, majd egy finom ebéddel zártuk a napot.

Köszönjük az ASTELLAS PHARMA támogatását, Dr. Cseprekál Orsolya és Dr. Pócze Balázs előadását, az élődonoros párok beszámolóját, a B.Braun Avitum Hungary Zrt. és a Nemzeti Dialízis Központ Kft. szervezését, a résztvevők szállítását.

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök





**A BARÁTSÁG TITKA ABBAN REJLIK,
HOGY ELFELEJTJÜK, AMIT ADUNK
ÉS MINDIG EMLÉKEZÜNK ARRA,
AMIT KAPTUNK.**
(Alexander Dumas)

Az alapítvány rendezvényeinek köszönhetően a családok között több igazi barátság is kialakult. Többek között ilyen a Szónoczki – Csubák – Kántor család barátsága. Ennek a társaságnak van egy „barátságképe”, ami legutóbb a farsangi rendezvényen került továbbadásra. Ugyanis az őszi jótékonysági aukción a három család együtt megvásárolta Darvasi László „Biztos hely” c. festményét, és a kép körbejár közöttük, minden találkozáskor átadják a következő tulajdonosnak. A kép mindig „biztos helyre” kerül! Az idei farsang volt az első átadás helye.

A farsangon szokás volt eddig is, hogy összeöltöztek a családtagok, de mára már divatba jött, hogy a baráti társaságok jelmeze egy keretbe foglalható. Így történt ez most a fent említett három családnál is. A szülők ovisoknak öltöztek és a nagymama, Kati néni volt az óvónéni.

A tombolán egyikük megnyerte a főnyereményt, ami ingyen részvételt jelent az őszi családi hétvégére, ám ők megköszönték és felajánlották további sorsolásra. A következő, akit kihúztak, szintén ennek a társaságnak tagja, ők is köszönettel lemondtak róla és felajánlották tovább-



bi sorsolásra. Ilyen emberek ők... Aki végül megnyerte, előtte egy órával adományozott az alapítványnak (már sokadszorra) 100.000 Ft-ot.

Boldogság, hogy ilyen emberekkel vagyunk körül-véve!

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök



ban beültethető a transzplantáció során.

Az élődonoros veseátültetések donor műtétjét, vagyis a donor által felajánlott egészséges vese eltávolítását 2008 óta úgynevezett minimál invazív módszerrel, azaz nem nyitott műtéttel, hanem laparoszkóppal végezzük – tájékoztatott dr. Piros László egyetemi docens, a STÉG igazgatóhelyettese. Hozzátette, ennek egyik változata a robotasszisztált veseeltávolítás, amit nemzetközi szinten 2001 óta végeznek és világszerte nagyjából négy százalékban történik

Gratulálunk

Első alkalommal végeztek Magyarországon robotasszisztált műtéttel élődonoros veseeltávolítást szervátültetéshez a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai (STÉG)

Klinikáján. A DaVinci sebészeti robot képes a legfinomabb kézmozgást is lekövetni, így a kiemelendő donorszerv vérellátása még pontosabban kiperarálható és megőrizhető, ennek révén biztonságosab-



ilyen módon a donorvese eltávolítása. A laparoszkóphoz képest a robot előnye az esetleges kézremegést is kiszűrő ún. artikulációs mozgás, vagyis a kézmozdulatok pontos lekövetése, ami precízebb preparálást biztosít az orvosok számára, valamint a valódi háromdimenziós, tízszeres nagyítású vizualizáció – magyarázta dr. Piros László. Ennél a műtétnél ez főleg a vese ereinek minél pontos-





sabb megtalálását és megóvását jelenti – tette hozzá a docens. Mivel a vese anatómiája sok esetben változatos, ezért ezeket a műtéteket alapos tervezés előzi meg, aminek köszönhetően a precíz műtéti technikával együtt szinte teljes hosszukban tudják megtartani a sokszor korán oszló ereket, ami nagy segítséget jelenthet a szerv beültetése során a graft ideális vérellátásának biztosításában. A donor felépülése a minimálisan invazív eljárás miatt rövidebb és nem utolsó sorban a sebész is kényelmesebb testtartásban tud dolgozni a robotnak köszönhetően – sorolta az előnyöket dr. Piros László.

A február 21-i veseeltávolítást követően a szerv beültetése a donor 47 éves élettársába hagyományos műtéti eljárással történt. A beültetést dr. Kovács János Balázs egyetemi adjunktus végezte el; a vesetranszplantációs program vezetője 2008-ban hajtotta végre az egykori Transzplantációs Klinikán az első laparoszkópos donorműtétet. Dr. Piros László beszámolt róla, hogy a következő hason-



ló beavatkozás márciusban lesz. A Semmelweis Egyetemen a DaVinci Xi robottal nemrégiben elvégzett, ezredik műtét kapcsán dr. Szijártó Attila, a STÉG igazgatója arról beszélt, hogy haladni szeretnének afelé, hogy a vesék beültetését is robotasszisztált technológiával végezzék. Ez egyébként a világon már létező eljárás, ahogyan az élődonoros májtransz-

plantációnak az a formája is, ahol már mind az eltávolítás, mind a beültetés robottal történik.

Keresztes Eszter

Fotó: Barta Bálint –
Semmelweis Egyetem

forrás: <https://semmelweis.hu/hirek/2025/03/11/eloszor-tavolitottak-el-veset-elo-donorbol-robotsebeszeti-eljarassal/>

Gratulálunk

a Bókay Gyermekklinika elhivatott és kiváló szakembereinek, akik díjazásban részesültek a Semmelweis Egyetem 1848–49-es forradalom és szabadságharc évfordulója alkalmából tartott megemlékezésén:



Rektori dicséret

Dr. Kiss Imre
Dr. Seszták Tímea

Dékáni dicséret

Dr. Béres Nóra

Kiváló dolgozó

Dr. Szarvas Gábor

Kiváló szakdolgozó

Benedek Zoltánné

Semmelweis Egyetem hőse

Molnár Zsófia

Kiváló PhD-oktató

Prof. Dr. Reusz György -
Alapítványunk kurátora és
20 éve gyermekprogramjaink
orvosigazgatója





Gratulálunk

Jól van az a beteg, akin a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján végrehajtották a 100. műszív beültetést. A 2025. március 5-i, dr. Hartyánszky István profilvervező szívsebész irányításával végzett beavatkozás mintegy 5 órán át tartott. Az alig 10 centiméteres mű-



szívet a férfi beteg szíve mellé ültették február 15-én, majd 2012. szeptember 20-án az első magyarországi végleges műszívet is itt kapta meg egy beteg. A városmajori intézményben évente átlagosan 10-12 ilyen beavatkozást hajtanak végre. Ugyanitt végezték el az első hazai műszív beültetést 2008.

február 15-én, majd 2012. szeptember 20-án az első magyarországi végleges műszívet is itt kapta meg egy beteg.

A betegnek gyors felépülést kívánunk, az orvosi csapatnak pedig szívből gratulálunk!

Fotó: Barta Bálint





IDÉN IS VAN LEHETŐSÉG
a Vértesben részt venni

Csipkeboggyó TÁBORBAN



Kedves Barátaink!

Ti, „régiek” biztosan emlékeztek, hogy 2018-ban és 2019-ben sikeresen együttműködtünk a vértesi Csipkeboggyó táborral. Nagyszerű hírrel szolgálhatunk! Idén is sok szeretettel vendégül tudnak látni szervátültetett gyermeket nevelő családokat. A dátum 2025. július 21-23. amikor kb. 34 fő vehet részt térítésmentesen egy feltöltődést garantáló kikapcsolódásban. Szobák szerint: 12, 9, 8, 5 fős elhelyezés emeletes ágyakon, illetve + 8fő matracon a zsisbongóban. Ez az infó egy halk jelzés, hogy nem szeparálódnak a családok, hanem mindenki ott alszik el, ahol éri az éjszaka... Lányos szobák, fiús szobák, szülőszobák, ööö akarom mondani felnőtték szobája... Legutóbb negyvenen voltunk, a zsisbongóban volt hely plusz hálósákoknak, ez mára sem változott

Van bográcszóó hely, kültéri kemence, szalonnasütő, beltéri konyha.

A tervezett program: darázsölyv bemutató, gyógynövény kereső séta, akril festés, Rácz Jenő Iván által vezetett meditáció, relaxáció, közös főzőcskézés egyelőre, sajnos a dátumból adódik, hogy fészekszámláláshoz késő... a program szervezés alatt. A lényeg úgyis az, hogy találkozhassanak azok a családok is barátságot ápolva, akiknek anyagi lehetősége nem teszi lehetővé a közös nyaralást.

Várjuk jelentkezéseketek

a transalap@acenet.hu címre e-mailben május 26-ig





Köszönjük a Transzplantációs Alapítványnak, hogy ismét kaphattunk pólókat, mivel az előzőt már rongyosra hordtuk. Nagyon szívesen hordjuk a keddi transzplantációs ambulancián, mindenki csodájára jár és irigylik, hogy milyen csinosak vagyunk!



A BÓKAY GYERMEKKLINIKA - TRAMBULANCIA MUNKATÁRSAI:

Nővérek - Farkasné Kovács Fanni, Kovács Károlyné (Marcsi),

Halász Hajnalka, Czipó Annamária, Barják Krisztina

Orvosok: Dr. Mikes Bálint, Dr. Csizék Zsófia

A fotón: Dr. Mikes Bálint, Barják Krisztina,

Halász Hajnalka, Dr. Csizék Zsófia





Vígyszínház - Pinokkió



VARÁZSLATOS ESTE A VÍGSZÍNHÁZBAN

Egy különleges színházi élményben lehetett része azoknak a transzplantált gyermekeknek, akik Majsai-Nyilas Tünde szervezésének köszönhetően ellátogathattak a Vígyszínház Pinokkió című előadására. A gyerekek izgatottan gyülekeztek a színház előtt, várakozásuk pedig hamarosan felejthetetlen élménnyé változott.

Bár csak pótszékeken kaptak helyet, a varázslatos előadás teljesen magával ragadta a kicsiket (és nagyokat egyaránt). A történet fordulatai, a látványos díszletek és a színészi játék elbűvölte a közönséget. Az élmény azonban nem ért véget a színpadon: a szünetben a gyermekeknek lehetőségük nyílt a kulisszák mögé is betekinteni. Szervezőnk jóvoltából találkozhattak a színészekkel, közelebről is szemügyre vehették a díszleteket és megismerhették az előadás különleges elemeit.

Az izgalmas kulisszatitkok után egy kis meglepetés is várta a gyerekeket: perccel és lufival kedveskedtek nekik. Bár a rendelkezésre álló idő nem engedte, hogy minden kérdésükre választ kapjanak, így is hatalmas élményt jelentett számukra a színpadok mögé lesni.

A második felvonásban tovább folytatódott a varázslat: a gyerekek feszülten figyelték milyen sors vár Pinokkióra és társaira. Az este későn ért véget, de a gyerekek arcán látszott, hogy minden percét élvezték. A visszajelzések egyértelműek voltak: az előadás maradandó élményt nyújtott számukra, és boldogan tértek haza a mesebeli kaland után.

**Köszönjük Majsai-Nyilas Tünde színművésznak,
alapítványunk önkéntesének a szervezést!**

**Törökné Horváth Ildikó,
aki a gyerekeket a színházba kísérte
kisfiának vesedonorja, az alapítvány kurátora**





Színházi hírek!



NEM ISMERÜNK AKADÁLYT, ha a gyerekekről van szó

Egy vidéki háromgyerekes család vagyunk, tömegközlekedéssel közlekedünk. Nincs előttünk akadály, nincs lehetetlen, csak akarni kell. Mint például tegnap, amikor színházba készültünk, Budapestre. Elindultunk a buszhoz, ami elméletileg 16:52-kor indul, ám 17:16-kor jött, mert a sofőrnek ki kellett hívni a rendőröket egy utas viselkedése miatt. Maja hozta a formáját: - Nem érjük el a vonatot, mindig velünk történik valami, ha fontos eseményre megyünk. A buszvezetőnek is mondogatta, hogy ő siet, miért késik, mire vár? Egy vasutasra várt, akinek a vonata 19:00-kor indul (ő vezeti), ezt persze nem tudtuk. Ahogy Maja felszállt a buszra, már szépen mosolygott a sofőrre, és köszönt neki. Kérdeztem tőle, hol van a nagy szád? Válasza: Ha már késett, legyen szép napja. Patrik csak motyogott magában: csodák vannak, elérjük a vonatot. Esély nem volt rá, 20 perc az út a busszal, 15 perc múlva indul a vonat. Patrik csak mondja: csodák vannak... A busz 17:36-ra ért be, akkor indult volna a vonat, de a busz utasait megvárta (nem szokás), így 17:38-kor a vonaton voltunk. Patrik azt mondta: látod Anya, csodák vannak. 18:45-kor a Vígszínházban voltunk. Őszintén szólva, nem gondoltam volna, hogy tényleg odaérünk. Ha Maja nem hisztizett volna, és a vasutas nem szól a kollégájának, hogy van egy kislány, aki színházba szeretne eljutni, reményünk se lett volna. Patrik motyogrog magában: csodák vannak...



Órsyné Gecser Tímea



Csoportkép a bajnokokkal

ÓÉV, ÚJÉV, FRADI-JÉG, ÉS A KARÁCSONYI CSODA, AVAGY A LÉPCSŐHÁZI TÖRTÉNET FOLYTATÓDIK

A jégkorong nemcsak egy sport, hanem egy életérzés, pláne, ha az ember teljes lelkesedéssel veti bele magát a szurkolásba. Nálunk ez már hagyomány! A Transzplantációs Alapítvány már több alkalommal kapott meghívást... December

22-én ismét ott találtuk magunkat a Fradi jégkorongcsapatának bázisaként szolgáló Tüske Csarnokban. Arcunk zöld-fehérben pompázott (könnyen lehet, hogy a festék egy része még most is ott van), profi fotósunk, Verbőci Patrícia, a kedvenc boszítársam és testvérem, pedig mindent dokumentált.

A lelkesedésünk határtalan volt, annyira, hogy Patrik már a meccs elején magabiztosan kijelentette: „Győzni fognak, mert itt vagyunk!” Mi pedig hittünk benne.

A Fradi nem is hagyott cserben minket, diadalmaskodtak, és teli torokból ünnepeltünk velük. Palkó sze-



Találkozó a Tüskecsarnok előtt





rint akkora élmény volt, hogy lehet, idén karácsonyi ajándékot sem kér már. (Ezt persze a szülők eldönthették, mennyire veszik komolyan.)

Az estének azonban még nem volt vége. Kirill Stukhalo, kis csapatunk egyik oszlopos tagja, nem akármilyen karácsonyi meglepetéssel állt elő. Közölte, hogy a PS4 konzolját, amit ő már „kinőtt” (avagy lecserélt egy frissebb verzi-



Kirill és Patrik ismerkednek egymással



óra), szeretné elajándékozni valakinek. Nem sokat kellett keresgélni az érdekes jelöltet: Patrik és Kirill baráti kézfogással pecsételte meg az egyezséget, és már aznap este át is vehette az ajándékot. Reméljük, Maja is hozzáfér majd időnként a kontrollerhez.

Az estét egy gondolat zárta a fejekben, amit egy tanárom írt anno az emlékkönyvembe:

**„Szólj, gondoldj, tégy jót,
s minden szó, gondolat és tett
Tiszta tükörként fog
visszamosolyogni rád.”**

Vörösmarty Mihály

Hát, ezen az estén rengeteget mosolyogtunk.

Elteltek az ünnepek, de a jégkorongláz nem csillapodott. Január 26-án újra a csarnokban találkoztunk, sőt, most már egyre többen





Jót szurkoltunk



A játékosok öltözőjében



Autogramosztás 1.



Autogramosztás 2.

Fradi sálban, sapkában szurkoltak. Természetesen a csapat ismét nyert (hiszen ott voltunk, nemde?). Most az Erste Liga playoffjában küzdenek, mi pedig a távolból is teli torokból drukkolunk nekik. Reméljük, ezzel egy hagyományt teremtünk, és hosszú távra erősítjük a kapcsolatot a bajnoksappal.

Hajrá Fradi! Köszönjük a rendszeres meghívást és a számunkra fenntartott külön szektort Tóth Adrián rekordbajnoknak és Mányoky Jucinak, a bajnokcsapat programszervezőjének! És persze köszönjük Kirillnek a karácsonyi csodát! Köszönöm szépen!

Verbőczy Éva

az alapítvány önkéntese



A meccs után Patriknak ajándékozta Kirill a PS4 konzolját





LITVÁN-mi-a-csoda?



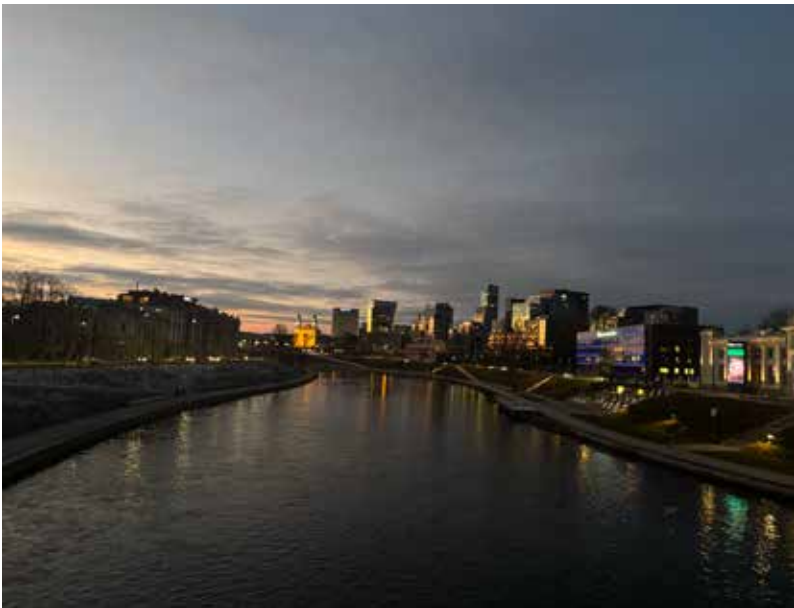
**HOGY MÁR MEGINT HOL?!
HOGYAN?!
MIÉRT?!
ÉS AMÚGY KI IS VAGY?**



Ezekre a kérdésekre fogok választ adni. A legjobb talán az, hogyha először bemutatkozom, hiszen habár az első táborok oszlopos tagja voltam, az elmúlt években már nem látogattam annyira a programokat. (Azért a tavalyi Farsangon ott volt! szerk.) Timi vagyok, 21 éves egyetemista, az ELTE Pedagógia és Pszichológiai karán tanulok Emberi Erőforrás menedzsmentet. 2006-ban, 3 évesen élődonoros májátültetésen estem át. Ez van. Most jön az izgalmas rész: egészen mióta kicsi voltam, mindig volt bennem mehetnék, a Baross utcai klinika folyosóján kismotorral való száguldozástól kezdve egészen a törökországi középiskolai csereévig. Az egyik kedvenc hobbim az atipikus helyek választása a külföldi tanulásra. Így tehát 2024 szeptemberében, a XIII. kerületben egy napsütötte reggelen, amikor épp a félévkezdesi melankóliával küzdve megláttam az emailt a Neptun nevezetű egyetemi platformtól, gondolkodás nélkül kattintottam az "Erasmus+ külföldi tanulmányi mobilitás pótjelentkezés"

címre. Az egyik legfontosabb dolog, amit az egyetemen tanultam kettő év alatt az az, hogy mindent túl lehet bonyolítani, és a legegyszerűbb, magától értetődő szavakat is lehet több bekezdésen keresztül tárgyalni és definiálni. Ez a szabály alapvetően nem csak a tananyagra, hanem mindenféle egyetemi kommunikációra is igaz, így a különböző pályázatokra, lehetőségekre való felhívásra is. Az "Erasmus+ külföldi tanulmányi mobilitás pótjelentkezés"



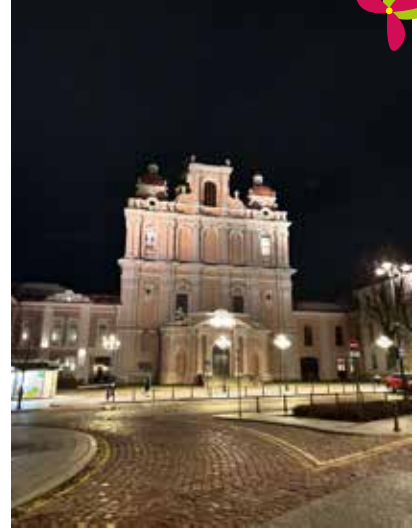


érthetőbb szavakkal annyit tesz, hogy ösztöndíjas cse-refélév egy külföldi egyetemen, rövid jelentkezési határidővel. Szóval – gondoltam én – teljesen nekem való. A döntés, hogy jelentkezem, nagyjából 15 perc alatt született meg, a döntés, hogy melyik országot írom majd első helyre, körülbelül 10 perccel később. A jelentkezés az én egyetememen egy Mobility Online nevezetű - stílusban és gyorsaságban a 90-es évek első weboldalaira kísértetiesen emlékeztető – internetes platformon keresztül történik. Ide fel kellett töltenem egy motivációs levelet, különböző személyes iratok, tanulmányi eredményeket, átlagokat, kreditindex igazoló papírokat, nyelvismereti igazolásokat és egyéb borzalmakat. Itt történt az izgalmas része is a jelentkezésnek, ugyanis itt kellett a megadott külföldi egyetemi opciókból hármat választanom és azokat sorrendbe állítanom. Hogy milyen opciók voltak? Németország: egyik város, Németország: másik város, Németország: harmadik város, Olaszország, Románia, Spanyolország, Finnország - olvastam a listát - majd megakadt a szemem valamin: Vilnius. Pompásan hangzik - gondoltam. Őszintén megvallva, abban sem voltam biztos, hogy pontosan melyik balti országban is található Vilnius. Viszont azt éreztem, hogy a szó minden betűje engem hívogat. Azért még egy ideig tanakodtam, hiszen mégiscsak komoly súlya van annak a döntésnek, hogy hol fogok élni fél évig, de azt hiszem, hogy valahol legbelül

már az első olvasáskor eldöntöttem, hogy ide fogok jönni. Aztán megszületett a sorrend: Litvánia - Vilnius, Finnország - Abo, Lettország - Daugavpils. Közben egy másik pályázaton megpályáztam Írországban is egy egyetemet. Először jött az email, hogy fogadnának az ír egyetemen, iratkozzak be. Aztán jött a másik email, hogy fogadnának Vilniusban, iratkozzak be. Ezen el kellett gondolkodnom, viszont végül mégiscsak a hangzása alapján szimpatikus várost választottam. Szépen nekiálltam kutatómunkát végezni azzal kapcsolatban, hogy van-e Litvániában élődonoros májtranszplantáció, hogy Vilniusban van-e olyan kórház, ami szükség esetén tud engem fogadni, és amennyiben igen, milyen anyagi vonzata van, név szerint kit kereshetek, aki tud velem angolul beszélni, merre fordulhatok vészhelyzet esetén. A válasz: van, van, van, telefonszám is van, email is van. Szuper. Ez nagyon fontos, ha hosszabb távra külföldre mentek, nézzetek utána, hogy milyen kórházak és szakorvosok vannak a környéken! Ezután további izgalmak következtek, ugyanis még a kezelőorvosomnak is be kellett adagolnom, hogy én akkor most fél évre elmegyek az országból. Szerencsémre nagyon támogató volt és jól fogadta, így még egy akadály elgördült az utamból.

Komoly bürokráciai és dokumentációs küzdelmek árán megérkeztem január 27-én a vilniuszi reptérre és amikor ezt írom, lassan két hónapja itt vagyok. A Vilnius





University, ahova járok, az egyik legrégebbi egyetem Kelet-Európában. A reneszánsz és a katolikus megújulás eszméinek terjesztésére alapították jezsuita szerzetesek a 16. században, majd a 18. századtól a felvilágosodás szellemében az Orosz Birodalom által irányított állami intézmény lett. Az 1832-es lengyel-litván felkelés után az intézményt bezárták, mely után csak 1918-ban, az első világháború végével nyithatott újra a lengyel és a litván állam erőfeszítései árán. 1919-ben Litvánia területe lengyel megszállás alatt volt, amely idő alatt az egyetem infrastruktúráját helyreállították és a megújult intézményt Báthory István után nevezték el. A Vilnius University nevet csak a rendszer-váltás után kapta vissza az egyetem. Ez egy 2025-ben itt tanuló hallgató számára abban nyilvánul meg, hogy templomból, kolostorból, belső udvarokból összefonódó, kacifántos, hol többszáz éves freskókkal, hol szocialista realista mozaikokkal díszített épületben kell megtalálnia a legkevésbé teremnek tűnő előadókat.

Nagyon sok mindent tanultam ezalatt az idő alatt, a helyi kultúrá-



ról, más kultúrákról, a világról, magamról. Megismerkedtem a kollégiumi élettel, és habár néha kimerítő folyamatosan emberek között lenni, összességében imádom a nyüzsgést, a közös főzést, a spontán közös vacsorákat, ahol mindenki a saját nemzetének a konyhájából készít valamit, az esti sétákat az egész felfedező csapat számára ismeretlen utakon. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy meg tapasztalhatom a kolis létet, azt, hogy milyen egy nemzetközi környezetben tanulni. Az egyik legfontosabb dolog, amit itt tanultam eddig, az az, hogy mekkora privilégium európainak lenni. Rengeteg ukrán, fehérorosz és grúz hallgató van itt, akikkel nagyon fontos témákról beszélgetünk. Számomra a legértékesebb dolog az Erasmus szemeszterem alatt az, hogy első kézből tájékozódhatok a világról és rengeteg nézőpontot megismerhetek. Sokszor az is eszembe jut, hogy talán, ha nem abba az országba születek meg, ahova, hanem például abba, ahonnan a szobatársam származik, most nem lehetnék Litvániában, mivel nem lett volna számomra elérhető egy olyan egészségügyi ellátórend-



szer, amelyben meg tudják menteni az életem. Azon is szoktam gondolkodni, hogy mekkora előnyt jelent az életemben, hogy részese a szülőhelyem egy olyan programnak, amelynek keretein belül gyakorlatilag önköltség mentesen próbálhatom ki a külföldi életet. Illetve talán, ami a legfontosabb, azért érzem magam a legszerencsésebbnek, hogy olyan tanáraink voltak diák korom alatt, akiknek köszönhetően sosincs problémám a litván egyetem angol nyelvű előadásain megérteni a szaknyelvet. Amióta itt vagyok, a hála érzése tölt el leggyakrabban. Hála azért, mert otthonról támogatnak, hála azért, mert úgy alakult, hogy nagyon jól megértjük egymást a szobatársaimmal, hála azért, mert elég egészséges vagyok

ahhoz, hogy zavartalanul itt lehessenek. Hála azért, mert az itt lévő magyarokkal is nagyon jól megértjük egymást, hála azért, mert érzem, hogy minden nap fejlődöm. Szeretnék Benneteket arra biztatni, hogy keressétek azokat a lehetőségeket, amelyekkel nemzetközi társaságokkal találkozhattok és beszélgethettek, mert a közöny egyetlen ellenszere a nyitottság és a sokszínű emberekkel való beszélgetés!

Végezetül pedig szeretném veletek a Vilniusban található, önmagát független köztársaságnak kinevező városrész, Užupis alkotmányát megosztani:

Luka Tímea

májtranszplantált, egyetemi diák

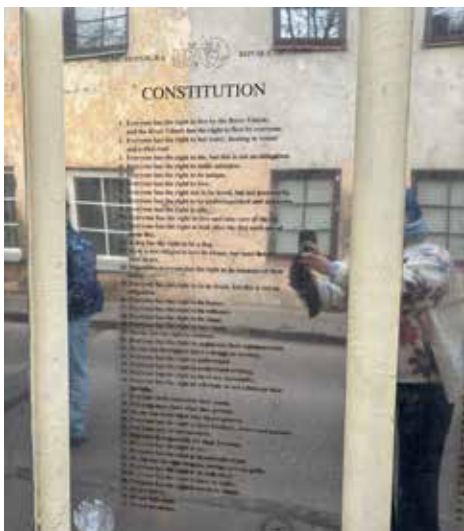
Mindenkinek jogában áll, hogy a Vilnelé folyó mellett lakjon, a Vilnelé folyónak pedig joga van ahhoz, hogy bárki mellett elfolyjon.

Mindenkinek joga van melegvízhez, fűtéshez télen és cseréptetőhöz a feje fölött.
Mindenkinek jogában áll meghalni, de ez nem egy kötelesség.
Mindenkinek jogában áll hibázni.
Mindenkinek jogában áll egyedinek lenni.
Mindenkinek jogában áll szeretni.
Mindenkinek jogában áll szeretve lenni, de ez nem szükségszerű.
Mindenkinek jogában áll beolvadni és ismeretlennek maradni.
Mindenkinek jogában áll pihengetni.
Mindenkinek jogában áll szeretni a macskát és gondoskodni róla.
Mindenkinek jogában áll foglalkozni a kutyával, amíg valamelyik meg nem hal.
A kutyának jogában áll kutyának lenni.
Egy macskának nem kötelezettsége kedvelni

a gazdáját, ám nehéz időkben segítenie kel (eredetileg is elírás)
Néha mindenkinek jogában áll, hogy ne tudja mi is éppen a dolga.
Mindenkinek jogában áll kételkedni, de ez nem kötelező.
Mindenkinek jogában áll boldognak lenni.
Mindenkinek jogában áll boldogtalannak lenni.
Mindenkinek jogában áll csendesnek lenni.
Mindenkinek joga van a hithez.
Senkinek sincs joga az erőszakhoz.
Mindenkinek jogában áll értékelni a saját jelentéktelenségét.
Senkinek sincs joga ahhoz, hogy befolyásolja az örökkévalóságot.
Mindenkinek joga van ahhoz, hogy értse.
Mindenkinek joga van ahhoz, hogy ne értsen semmit.
Mindenkinek jogában áll bármilyen nemzeti-ségnek lenni.
Mindenkinek jogában áll ünnepelni, vagy ne ünnepelni a születésnapját.

Mindenkinek emlékeznie kellene a nevére.
Mindenki megoszthatja azt, ami a birtokában áll.
Senki sem oszthatja meg azt, ami nem áll birtokában.
Mindenkinek joga van ahhoz, hogy bátyjai, nővérei és szülei lehessenek.
Mindenki lehet független.
Mindenki felelősséggel tartozik a szabadságáért.
Mindenkinek jogában áll sírni.
Mindenkinek joga van ahhoz, hogy félreértsek.
Senkinek sincs joga ahhoz, hogy büntudatot keltsen egy másik személyben.
Mindenkinek jogában áll egyéninek lenni.
Mindenkinek joga van ahhoz, hogy ne legyen semmi joga.
Mindenkinek jogában áll nem félni.
Ne pusztíts!
Ne támadj vissza!
Ne add meg magad!

(a saját fordítás)





Előzetes információ:

2 hónapos koromban, csecsemőként derült ki, hogy velem született policisztás vesebetegségem és máj-fibrózisom van.

Ekkor felkerültünk az I.számú Gyermekklinikára, ahol Dr. Sallai Péter kezelte a szervátültetésemig. A mai napig hálás vagyok, a legjobb kezekben voltam.

A transzplantációm 2008. június 18-án történt, és azóta hála Istennek teljesen egészségesen élhetem mindennapjaimat. Sportolhatok, dolgozhatok, és megtapasztaltam a szerelmet is, ami 4 évvel ezelőtt kezdődött és tavaly nyáron törvényesen is egy családdá váltunk.



Köszönetnyilvánítás:

Szeretnék hálás szívvel köszönetet mondani mindazoknak az orvosoknak és szakembereknek, akik végig

kísértek és támogatták a terhességemet. Az ő odaadó munkájuknak, szakértelmüknek és figyelmüknek köszönhetően egy egészséges kisfiút hozhattam világra.

Külön szeretném kiemelni Prof. Rigó Jánost – PhD, MTA doktora, szülész-nőgyógyász, hipertoniológus, egészségügyi menedzser, aki már a 7. héttől gondosan nyomon követte az állapotomat. Alapos, precíz és lelkiismeretes hozzáállásával biztonságot és nyugalmat adott nekem, nekünk, ezen a különleges úton.

Szeretném megköszönni továbbá:

Dr. Gerlei Zsuzsannának – hepatológus, infektológus

Dr. Szabó Gábornak – PhD, szülész-nőgyógyász

Dr. Alasztics Bálintnak – szülész-nőgyógyász

Dr. Silhavy Mihály – klinikai főorvos, szülész-nőgyógyász, nőgyógyászati daganatsebész, urológus

Dr. Patonai Attilának – egyetemi adjunktus - kórbonctan-kórszövettan-, belgyógyász-, nephrológus szakorvos

**Transzplantáltként
anyává válni –
Köszönet a fantasztikus
orvosi csapatnak!**





és minden további orvosnak és szakembernek, akik a Semmelweis Egyetem 1-es számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján dolgoznak.

Szeretném kifejezni hálámat férjemnek, szüleimnek, szüleinknek, családombnak és támogató barátainknak,



2008 - transzplantáció után, még a kórházban



2009 - először vettem részt a MI IS NYARALUNK táborban

sorstársaimnak, akik végig mellettem álltak ebben a csodálatos életszakaszban. Ők is adták az erőt és a szeretetet, biztatást, amire szükségem volt.

Örökké hálásan gondolok a donoromra és családjára, nekik köszönhetem, hogy ma itt lehetek, és mindazt megtapasztalhattam, amit az élet adhatott.

Ez egy különleges történet:

Úgy tudom az én, a mi esetünk különleges, hiszen, ha jól tudom, én vagyok az első nő Magyarországon, aki vese- és májtranszplantáltként, spontán fogant terhességből egy

egészséges kisfiút szült. Móricz Máté Erik 2025. február 6-án jött a világra programozott császármetszéssel. A férjem is velem lehetett a szülésnél, és ő tölthette az első órát a kisfiunkkal – ez egy meghatározó és felejthetetlen élmény és pillanat volt számunkra.

Ez az út tele volt kihívásokkal, de a megfelelő orvosi támogatással végig biztonságban éreztem magam. Köszönöm mindenkinek, aki részese volt ennek a csodának! - mert csodák igenis vannak!

Móricz-Hasznos Szabina



2018 - gyakran voltam önkéntesként hostess az alapítvány által rendezett Világnapon





KERTBARÁTOKNAK!

Szeretettel írok nektek ebben az évben is a kerti teendőkről. Az utóbbi időben egyre nehezebb megmondani, hogy mikor kezdjük el a kerti munkákat. A tavasz kezdete és vége egyre kevésbé határozható meg, ezért az a legjobb, ha figyeljük a meteorológiai előrejelzéseket. A gyümölcsfák esetén metszés és lemosó permetezés után fontos munka a trágyázás. Hogyha tavaly a gyümölcsfa bőségesen termett, valószínűleg felhasználta a talajban található tápanyagokat, ezért pótlásra van szükség!

Két részletben szoktunk trágyázni, rügyfakadáskor és virágzás kezdetén. Ez azért fontos, mert a nitrogén gyorsan felszívódó tápanyag, ezért, ha több részletben adjuk, egyenletesebb lesz a fa fejlődése. Fontos, hogy ne csak a törzs körül trágyázzunk, hiszen gyökerek a korona szélén is vannak.

A szamóca esetében az öntözés nagyon fontos, a hajszálgyökereket be kell indítanunk, ezért sekélyen



kapáljuk meg. A trágyázást a szüret után végezzük, ugyanis ilyenkor már nem tudjuk a termés mennyiségét befolyásolni. A szamóca nagyon vízigényes növény, de a pangó vizet nem szereti.

A gyümölcsfák legszebb arcukat áprilisban-májusban mutatják virágzásuk idején. Figyeljünk, mert még lehet fagy, ami ellen takarással, füstöléssel is védekezhetünk.

A virágzás idején már komolyabban oda kell figyelnünk a növényvédelemre. Megjelenhet a monília, de a kártékony rovarok is. Kihelyezhetünk ellenük rovarcsapdákat, de a hasznos rovarokat bűvőhelyek létesítésével a kertbe is becsalogathatunk. A fülbemászók a levéltetveket gyérítik. Ezért, hogy minél több legyen a kertben belőlük, egy agyagcserépbe rakjunk szalmát és akasszuk fel a fára. A katicákat is bevonhatjuk a kertbe, ha egy farönkbe különböző méretű lyukakat fúrunk, és ezt függőlegesen felrögzítjük a fatörzsre. A zöldségeskertben március végétől

már megszorodnak a teendők. A hidegtűrő növények (karalábé, karfiol, káposzta) magjait fóliába, de akár szabadföldbe is elvethetjük. Enyhébb fagyok esetén a kis csíranövényeket fátyolfóliával, szalmás takarással védhetjük.

A vörös-és fokhagymát, hónapos retket, sárgarépat, petrezselymet, salátát, borsót, spenótot vetjük el legkorábban, ezek talán már ki is keltek. A gyökérzöldségek közé lehet hagymamagot szórni, ugyanis ezek a növények védik egymást a kártevőkkel szemben. Előfordul, hogy csak várunk és várunk és nem kel ki az elvetett mag. A csomagoláson nagyon ritkán tüntetik fel, hogy mennyi ideig csírázik egy adott növény. Iránymutatásul a saláta 6-8 nap, uborka 5-8 nap, spenót 10-12 nap, borsó 8-10 nap, paradicsom 12-16 nap alatt csírázik ki ideális körülmények között. Olyan is előfordul, hogy olyan magtasakot találunk otthon, aminek lejárt a szavatossága. Ezeket ne dobjuk ki, próbavetéssel





Szülőknek szól

Berczeli Ildikó
rovata



megállapítható, hogy jó -e még a mag. Érdekesképpen: a petrezselem magja 2-3 évig, a borsó, bab, paradicsom, vöröshagyma 3-4 évig használható, legtovább – 6-8 évig – a tökfélék, uborka magja vethető.

Növényvédelem szempontjából fontos, hogy a vetésforgóra, a társításokra és a támogató növények jelenlétére (körömvirág, бүдöske) figyeljünk.

Ha nevelünk az ablakpárkányon paradicsomot, paprikát, jó ha tudjuk, hogy ezek a melegigényes növények csak az első levéllék megjelenéséig igénylik a magasabb hőmérsékletet (20°C) aztán már elég nekik a 10-14 fok. Ha kis növényeinket kamillateával locsolgatjuk, nagy eséllyel a fertőzéseket, palántadőlést megakadályozhatjuk. Április végén a bátrabb kertészek védett helyre elpalántálhatják a kis növényeket. Fagy esetén ezeket éjszakára be kell takarni, ha sikerül megmenteni a palántákat, akkor

korábban ehetünk a saját paradicsomunkból. Mivel nem tudjuk még milyen idő lesz, akkor ezért ez rizikós megoldás, de meg lehet próbálni.

Április végén biztonsággal vethető a kukorica, babvető János napja után (május 6) pedig az uborka, patisszon, és a hüvelyesek.

Május közepétől már bátran kiültethetjük a palántákat, a paradicsomot jó mélyre tegyük, hogy rendszeren be tudjon gyökeresedni, mikorrhiza gomba por használatával erősebb és ellenállóbb növényeket nevelhetünk. A micéliumszálak benövik a talajt és a szimbiózisnak hála a vizet és a tápanyagot könnyebben fel tudja venni a növény. Én az egész kertben használom a cserepes és szabadföldi növényeimnél is.

Virágos növényekkel is van munka ilyenkor. A gumósakat, (kannavirág,

dália, liliom) márciusban védett helyen cserépben előnevelhetjük, ha nincsen időnk áprilisban-május elején végleges helyükre is ültethetőek. A kertben az ősszel virágzó növényeket ilyenkor kell töosztással szaporítani. A legtöbb kertész nagyon várja a hagymások és virágzó cserjék virágba borulását. Jó tudni, hogy az aranyesőt, boglárka cserjét, jázmint stb. virágzás után kell visszavágni, ekkor lehet hajtásdugványozással szaporítani. A hagymás növényeket a virágszirmok lehullása után kell trágyáznunk, ezt addig tegyük meg, amíg a növény levele nem húzódott vissza, ezután ugyanis már nem tudja hasznosítani.

A teleltető helyen lévő növényeket nézzük át, mielőtt kikerülnek a kertbe. A leander esetében a kártevők eltávolítása nagyon fontos, a tetveket

enyhe mosószeres vízzel könnyen eltávolíthatjuk. A cserepes növényeink talaját frissítsük fel jó minőségű földdel. A muskátlit érdemes kicsit visszavágni, földjét felfrissíteni, hogy új erőre kapjon. Gazdaboltokban lehet nagyon szuper táprudakat kapni, amelyek akár egész ideig alatt biztosítani tudják a tápanyagokat a cserepes növényeknek.

A növényeink újjászületése, a virágzó növények látványa minden kertet szerető embernek nagy boldogság. A kertészkedés stresszoldó, önbizalomnövelő és örömforrás az emberi léleknek. Mindenkinek jó kertészkedést kívánok!



Hunyor, nárciszok, tulipánok

Berczeli Ildikó





ORVOS-SZÜLŐ FÓRUM

Az idei farsangi fórum a védőoltások és a serdülőkor problémáit vitatta meg. Tekintettel arra, hogy a beszélgetés során kifejezetten érzékeny területeket érintettünk, az idén nem tesszük közzé a beszélgetést kérdés-válasz formájában, csak összefoglalva, az ott megfogalmazott terveinket bemutatva, az oltások tekintetében pedig irányt mutatva.

A kamaszok élete krónikus betegség, vagy szervátültetés nélkül is igen nehéz periódus, a maguk személyiség- és kiütkeresésével, baráti, szerelmi kapcsolatok kialakításával és elvesztésével. Ha ezt még fűszerezi egy egészségügyileg is problémás helyzet, család legyen a talpán, aki ezt kiállja. Véleményünk szerint ennek fontos lépcsői a relatíve korai önállóságra nevelés, mely az életmentő gyógyszerek ismeretével kezdődik, és a teljes önállóság elérésével zárul. Ez nem megy egyik napról a másikra, de fontosnak gondolom, hogy hagyjuk őket felügyelet mellett önállósodni, hogy a felnőtt gondozásba kerülve ne érje őket traumaként, hogy ott sokkal inkább magukról kell gondoskodni, illetve, hogy a felsőoktatásba kerülve, esetleg egy másik városban is meg kell találniuk a helyüket úgy, hogy az egészségükkel is foglalkozniuk kell. Ez egy nehéz egészségügyi problémákkal kísért gyermekkor után nem mindig megy segítség nélkül,



Dr. Kelen Kata, Dr. Reusz György, Dr. Dezsőfi-Gottl Antal és egy vese-máj transzplantált kislány étesanyja





Szülőknek szól

Fórum



Amit a védőoltási tanácsadásról tudni kell, dr. Kulcsár Andrea tollából:

*Ellátó orvosok: (minden ellátást ellenőriz dr. Kulcsár Andrea)
DPC kórház (László kórház telephely)*

Kulcsár Andrea (andrea.kulcsar@dpckorhaz.hu)

Herczeg Erzsébet (herczeg.erzsebet@dpckorhaz.hu)

Bókay Gyermekklinika

Tróbert Sipos Diána (trobert-sipos.diana@semmelweis.hu)



azonban a segítséget nem lehet erőszakkal rájuk erőltetni, mert nem fog működni. Mind a szülőknek, mind az ellátóknak rendelkezésre kell állni, ha támogatás kell, illetve nagy segítség lehet a hasonló problémákat átéltek emberekkel történő kapcsolatfelvétel, kontrollált körülmények között. Mindkét gyermekellátó helynek vannak saját pszichológusai, akik rendelkeznek hasonló betegek kapcsán tapasztalatokkal, de nem biztos, hogy ez a segítség lesz a célravezető, mert ez egy érzékeny terület, és pont a helyszín és a kapcsolat miatt maradhatnak gátlások, melyek csökkentik a közös munka eredményességét.

Terveink között szerepel egy „fordított fórum” megszervezése, ahol a kamaszok ülhetnének le beszélgetni, szakértő vezetésével, illetve korábban transzplantáltak, a kamaszkort már átéltek, de még friss élményekkel rendelkezőkkel. A beszélgetést a gyógyszeresedési problémák, alkohol, drog, szexuális élet témakörök köré szerveznénk. Mottója a „Túléltem a betegségelem, most túléltem az egészségelem” lehetne.

Minden klinikán gondozott gyerekeknek szüksége van az oltási tanácsadóban történő konzíliumra, egyéni oltási tervre. Nem a kötelező oltási rendben, hanem egyéni terv alapján lesznek oltva. Ehhez az erről szóló dokumentációt be kell mutatni az iskolában.





Ennek módja:

Elektronikus konzílium emailben. Amennyiben a kezelő/gondozó/háziorvos ezt nem kezdeményezi, a szülő is megteheti.

Szükséges adatok: név, szül. idő, hely, laccím, anyja neve, TAJ-szám, szülő egyéb elérhetősége (telefon-szám), oltási könyv csatolva.

Az oltásbeadás kivitelezhető a háziorvosnál vagy védőoltási tanácsadóban, előre egyeztetett időpontban, akár a klinikai kontroll napjára időzítve: Bókay Gyermekklinika (20/825-8185) vagy DPC László Kh. (1/455 8100/8363 reggel 7-9 óra között kell telefonálni).



Dr. Kulcsár Andrea

A folyamatos ellátás módja:

Az oltási tervben meghatározott időpontokban, későbbiekben éves kontroll eredményei után egy elektronikus konzílium formájában történik. Az oltási tanácsadást ellátó orvosok valamelyikéhez emailben név, TAJ adatokkal és az oltási könyvvel egy felújító konzíliumot kell kérni. Javasoljuk, hogy kezdeményezze ezt a szülő.

Védőoltással kapcsolatban felmerülő probléma, kérdés esetén ne habozzon senki emailt írni az ellátó orvosok valamelyikének!

Ha hosszú ideje nem történt már védőoltási konzílium, egyeztetés, akkor mielőbb javasolt ezt megtenni. A kötelező oltások végeztével (általános iskola 7. osztály) nem szűnik meg az oltások szükségessége és a védettség időszakos ellenőrzésének szükségessége.

A felzárkózó oltási tervhez oltási könyvet – vagy az utolsó konzílium óta beadott oltások nevét, dátumát



Dr. Ladányi Erzsébet

mindig közölni kell (ez nem látszik az EESZT-ben!) Az kötelező oltási rendben adott oltások és a felajánlott HPV oltás (gardasil), valamint a szezonális influenza elleni oltás térítésmentesek. További javasolt oltások: pneumococcus (tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás megelőzése), meningococcus (gennyes agyhártyagyulladás megelőzése), Hep A („A” vírus fertőzés megelőzése) sajnos térítésköteles. Vannak lehetőségek anyagi segítséget igénybe venni, de ez igen korlátozott.

Nem a kötelezőség fontos, hanem a fertőzések megelőzése!



Dr. Vilmányi Csaba

Köszönjük a szülőknek a szokásos aktív részvételt, az őszinte hozzánk fordulást.

**dr. Dezsőfi-Gottl Antal, dr. Kelen Kata,
dr. Kulcsár Andrea, dr. Ladányi Erzsébet,
dr. Reusz György, dr. Vilmányi Csaba**





Šzülőknek szól

Csapatépítés



ŐSZI aggteleki hétvégék

A Transzplantációs Alapítvány által szervezett nyári táborok nem csak a nyaralásról és a rehabilitációról szólnak. Vagyis igen, de ennek van egy meglehetősen pozitív hozadéka. A táborozó gyermekek, szülők, családok között szoros barátságok szövődnek, emiatt a táboron, az őszi vagy tavaszi hétvégén kívül is találkoznak egymással, vendégül látják egymást, közös programokon vesznek részt. Nem egyszer arra leszünk figyelmesek, hogy két család együtt érkezik egy Alapít-



vány által szervezett rendezvényre, vagy a barátokká vált gyermekek felügyeletét oldják meg a szülők másik család segítségével.

Pontosan ezt bizonyítja az őszi aggteleki két hétvége esete, aminek megszervezésében nagy köszönet jár Eördögh Ákosnak – egyik önkéntes fotósunknak –, amiért egyedi kedvezménnyel csökkentett árakon tette lehetővé, hogy az Alapítvánnyal táborozó családok az első hétvégén újra együtt játszhassanak, éljenek át közös élményeket, illetve az úgynevezett



Szülőknek szól

Csapatépítés



második „gyerekmentes hétvégén” a szervátültetésen átesett gyermekek szülei tarthassanak egy kifejezetten lazítós, feszültségtől és felelősségtől mentes hétvégi programot. A vendég-látó segítségével mindkét hétvége felejthetetlen élményekkel gazdagította a résztvevő családokat. Meglepő módon – bár kicsi különbséggel – nagyon hasonló módon sikerült lebonyolítani mindkét hétvége programját. Ezt valószínűleg senki nem is gondolná, de valóban így történt.

Első nap, azaz pénteken mindenki megérkezett és nagyon örültek egymásnak a családok. Az este a korábbi élményeken alapuló nosztalgizással, közös játékokkal és jó beszélgetésekkel telt. Szombat reggel a közös reggeli elfogyasztása után hirtelen új feladat született: a meghatározott időpontban induló Aggteleki barlangtúrát el kell érni, kevés az idő, kezdésre ott kell lennünk! – támadt fel a gondolat mindkét hétvégén.

Emiatt az első hétvégén néhány gyerek, a másodikon egy-két felnőtt gondolta úgy, hogy indulás előtt kell átöltözni, még eltenni pár falatot az útra, inni egy-két kortyot, megnézni a telefonos játék utolsó értesítéseit, s kicsit közösen úgy érezni, hogy siessünk, nehogy lemaradjunk valami jó mókáról!

Így esett, hogy mindkét hétvégén szétszakadt a szállásról-barlanghoz igyekvő közel 30 fős csapat, hogy az elsők megvásárolják a belépőjegyeket, az utolsók pedig éppen hogy csak megérkezzenek a barlangtúra kezdetére. Ezután indulhatott a csodálatos föld alatti kaland. Aki nem volt még az aggteleki barlangok mélyén, annak el sem lehet mesélni, mennyi gyönyörű cseppkővet, az idők során kialakult mészkő-, cseppkő formákat, csodálatos képződményeket láttunk





Szülőknek szól

Csapatépítés



a barlang különböző termeiben. Ezt legalább egyszer mindenkinek látnia kell. Azonban mindkét csapatban előkerültek a szószólók: Ide máskor is el kell jönnünk, hiszen még nem láttunk mindent! – utalva ezzel arra, hogy a barlangban nemcsak a szokványos rövidtúra, hanem néhány órás közép-, és majdnem egész napos hosszútúrára is lehet jelentkezni, mindegyik más-más élményt kínál. Nem is beszélve a különböző, izgalmas denevérfajokról, amelyek a kicsik és a nagyok figyelmét is felkeltették és további megfigyelésüket javasolták egymásnak.

A barlangtúra mindkét szombaton a résztvevők kellő lefárasztásával járt. Nem csoda, hogy az éhség lett úrrá a csapaton. Egy-két reggelről megmaradt szendvics, csokoládé, chips jól jött. Szerencsére a felnőttek előkészítették a délutáni főzőcskészéshez szükséges alapanyagokat és mindkét

alkalommal akadt egy-egy önkéntes, aki a bográcsban készült étel főszakács szerepét elvállalta. Nem kis sikerrel. Öröm volt nézni, hogy a zöldségek pulcolása, a hús darabolása vagy a többi hozzávaló előkészítése mind-mind közös – jó beszélgetések között kialakult – munkát hozott magával. Legjobb szakács az éhség – tartja a mondás.



Ezt bizonyítja, hogy mindkét csapat fáradtan, elégedetten és a baráti társaság biztonságában, a körbeölelő szeretet melegében – na meg a fával begyűjtött kandalló közelségében –

Köszönjük mindenkinek, aki eljött, valamint vendéglátónknak is a fantasztikus helyszínt és a programokat.

Vincze Balázs





Éles Anett, akit már jól ismerünk, mondhatni a mi „házi szerzőnk”, kérésünkre ripsz-ropsz megírt egy húsvéti verset. A Tavasz és a Tavaszzi zápor című vers a legutóbb megjelent Tarkabarka Zenebona című kötetben olvasható, a Tiritarka dallamok pedig már az új, most készülő Lógatom a lábam című kötet egyik verse lesz, így most ezzel a verssel a Csudamadár olvasói találkozhatnak először! Az új kötet megjelenése ez év őszén várható.

Húsvétkor

Kivirágzott már a barka,
az én kertem szép tarka,
lepke szárnya illeg-billeg,
készülődünk húsvétra.

Kalácsillat ölel reggel,
nem keltem ma hiába,
kéket, sárgát és piros színt
festek sok-sok tojásra.

Hímeset és virágosat,
varázslatos kék eget,
napsárgát is, tűzvöröset,
csuda vidám színeket.

Csupa maszat a két kezem,
de a szemem ragyog ám,
gyűlnek a kis tojászsodák,
büszke rám az anyukám!

Fényes tojás fent a Nap is
húsvét áldott ünnepén,
barkaágon ringatózik,
bimbót bont az új remény.

Tavasz

Tavasz van, tavasz van,
rügy bomlik most reggel,
lusta Nap nyújtózik,
várva-várt meleggel.

Előtte ködfátyol,
fáradtan pislákol,
madársereg rikkant
örömeiben távol.

Boldogan köszöntik
a szép napsugárkát,
hiszen olyan régen
kitartóan várták!

Tavasz van, tavasz van,
csivitel a rét is,
vidáman köszöntöm
ezer hangját én is.

Tiritarka dallamok

Belezendül a tópart is,
visszhangzik a láthatár,
szól a mező, zeng a rét is,
csivitel most száz madár.

Nem is száz az, ezer is van,
vagy talán már milliós!
Sok-sok trilla madárdalból
kihallik egy kisrigó.

Azt éneкли, itt a tavasz,
ragyog már a napsugár,
suttog már a szelíd szél is,
táncot jár vagy száz bogár.

Tavaszi zápor

Csöpp! Ez az eső, úgy csepereg!
Szomjas az utca, könnye pereg.
Issza a föld is minden cseppjét,
kortyol a mező, szüröcsöl a rét.

Rezzenő bokrok, csöppnyi virág,
koppan az eső, ázik az ág.
Csepp! Csilingel a földön az ég,
ess, eső ess, mert még nem elég...

Fűszál hajlik, szellő surran
bimbó bontó szép réten,
odafent kis bárányfelhők
ballagnak a kék égen.

Amikor az est terít majd
ránk egy puha takarót,
tücsökbanda játszik nekünk
álmot hozó altatót.





Sziasztok, Kedves Barkácsolók!

Nem tudom, ti hogy vagytok vele, de én már nagyon elfáradtam a tél végére. Várom a jó időt, a tavaszt. Az időjárás azonban még elég szeszélyes, mintha április lenne: hideg, szél, eső, napsütés váltakozva érkezik. Addig is, amíg kiszabadulunk a természetbe, hoztam nektek pár színes barkácsötletet.

Közeleg a Húsvét, kisdíkjaim kedvence a nyuszi, ezért készítettünk párat.

Képeslap vagy falikép is lehet ez a hosszúfülű.

Mintás alapra fehér nyuszifej került (1.).



Őt a diákjaim elnevezték nagy fogúnak. Egy körte formájú alap a feje. Az arca, mint egy nagy nyolcas. Az orra egy szív, a bajusza vékony, a füle pedig vastagabb papírcsík (2.).

Ő lett a kedvenc. Neve a Répanyuszi (3.).

Szükséges eszközök, ahogyan a képen is látszik: fonal, nagy szemű gyöngy, és különböző méretű karkák. Mi dekorgumiból készítettük, de a karton is megfelel. A répalevél és nyuszifej sablonját is mellékeltem. Ablakba vagy csillárra fel-függesztve vidám színfoltja lehet a gyerekszobának.



Nincsen nyuszi tojás nélkül.

Most népi motívummal készültek (4.).



Nem húsvéti, de tavaszi a fenti három munka. A feladat: színes motívum fekete mintás háttérrel. A képek magukért beszélnek (5.).

Kívánom, hogy a nyuszi minél előbb megérkezzen hozzátok is, sok piros tojással!

Kellemes Húsvéti ünnepeket kívánok és jó barkácsolást Nektek!

Szeretettel:

Márkus Márta

az alapítvány önkéntese





Zsidó - keresztény

MIT ESZÜNK HÚSVÉTKOR? – ÉTELEK ÉS HAGYOMÁNYOK

A húsvét nemcsak a tavasz egyik legnagyobb ünnepe, hanem vallási és családi szempontból is különleges időszak. Az ünnepi asztalok ilyenkor megtelnek hagyományos ételekkel, amelyek mind mélyebb jelentést hordoznak. De vajon honnan erednek ezek a szokások, és mit szimbolizálnak az ünnepi fogások? Nézzük meg együtt!

A húsvét jelentése

A keresztény húsvét Jézus Krisztus feltámadását ünnepli. A Biblia szerint Jézust nagypénteken feszítették keresztre, majd harmadnapra, húsvét vasárnap feltámadt. A húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, amely a megváltást és az újjászületést jelképezi.

A húsvét előtti 40 napos böjti időszak Jézus szenvedésére és áldozatára emlékeztet. A hústól és a nehéz ételtől való tartózkodás segít abban, hogy a hívők lelkileg is felkészüljenek az ünnepre. A böjtöt követően a húsvéti lakoma örömmel, amely a feltámadás és az élet győzelmét jelképezi.

A nagyböjti ételek – önmegtartóztatás és tisztaság

A böjtös időszakban hagyományosan kerülni kellett a húst és a zsíros ételeket.

A főbb böjti ételek:

Hal – a keresztény szimbolikában Jézust jelképezi. Az őskeresztények titkos jele is egy hal volt, így nem véletlen, hogy

nagypénteken is ez kerül az asztalra.

Aszalt gyümölcsök és olajos káposzta – ezek egyszerű, de tápláló fogások, amelyek a böjti szerénységet tükrözik.

Cibereleves – a cibere erjesztett búzakorpat jelent, savanykás ízű, régen akár naponta főzték a húsvét előtti időszakban, nem véletlenül, hiszen finom, laktató és olcsó.

Nagypéntek a legszigorúbb böjti nap, amikor a keresztények Krisztus szenvedésére emlékeznek. Ilyenkor sokan csak egyszer étkeznek, és azt is nagyon egyszerűen.

Nagyszombat – a készülődés napja

Nagyszombaton már nagy a sürgés-forgás a konyhákban. A böjt véget ér, és megkezdődik az ünnepi fogások elkészítése.

Húsvét vasárnap – az élet és az újjászületés ünnepe





hagyományok



Húsvét hétfő – a locsolkodás és a vendéglátás napja

A húsvét hétfő már inkább a vidámságról és a népi hagyományokról szól. A fiúk ilyenkor meglocsolják a lányokat, hogy „el ne hervadjanak”. Cserébe hímes tojást és finom falatokat kapnak. Ez a népszokás szintén termékenységi rítusként értelmezhető.

A húsvéti lakoma az élet diadala a halál felett. Az asztalra kerülő ételek mind szimbolikus jelentéssel bírnak:

Húsvéti sonka – a régi időkben a hús ritkaságnak számított, így a böjt utáni bőséges sonkalakoma a megváltás utáni örömet fejezi ki. A sonkát lassú tűzön főzik, hogy az íze jól összeérjenek. Hagyományosan babérlevél, bors, fokhagyma kerül a főzővízbe.

Tojás – az élet és az újjászületés ősi jelképe, amely összekapcsolódik Jézus feltámadásával. A hímes tojás díszítése is egy ősi hagyomány, amely a termékenységet és az új kezdetet jelképezi.

Torma – az erős ízű gyökér a szenvedést és a nehézségeket szimbolizálja, de ugyanakkor a tisztító erőt is hordozza.

Kalács – a kelt tészták a bőséget és a termékenységet jelentik. A diós és mákos kalács a magyar konyhában klasszikus húsvéti édesség.



Hagyományos ételek húsvét hétfőjén:

Rántott csirke – könnyedebb, tavaszias fogás a sonka után.

Friss tavaszi saláták, zöldségek – a természet újjáéledését és a megújulást jelképezik.





Mit esznek húsvétkor a nagyvilágban?



Olaszországban például a böjti időszak után szinte kötelező a bárányevés. A sütőben sült borsos bárányt articsókával tálalják. A húsvétra szánt bárányt csak tejjel etetik, hogy puha legyen a húsa.

Görögországban nagypénteken csak olívát, zöldségeket és kenyeret esznek, húsvét vasárnapján azonban korán kezdődik a reggel, mert a bárányt öt órán át sütik a nyárson, majd rizsszel, salátával és húsgombóccal tálalják.

Spanyolországban a tipikus húsvét vasárnapi menü a sült bárány és a torrija péksütemény is.

Németországban hal a hagyományos nagypénteki éték. Húsvét vasárnapján pedig az ártatlanság jelképeként bárány kerül az asztalra. Klasszikus húsvéti fogás a főtt tojás zöld mártásban, amelyet friss fűszernövényekből, petrezselyemből, snidlingből és sóská-

ból készítenek, valamint az Osterlamm, a bárány alakú sütemény.

Franciaországban a húsvéti asztalra hagyományosan bárány, sertés és valamilyen tojásétel kerül. A bárányt legtöbbször fokhagymával, fűszerekkel pácolva sütik, vagy pástétomnak készítik el, és népszerű a levendulával és mézzel pácolt báránycomb is. Sonkát is főznek fehérborban, petrezselyemmel, tárkonyal ízesítve.

Belgiumban jellegzetes ünnepi étel a foie gras, ami kacsá- vagy libamájat takar. Általában füge- vagy cikórialekvárral fogyasztják. Itt is tálalnak báránysültet húsvétkor, legtöbbször zöldbabbal és újkrumplival körítve. A desszertek közül népszerű húsvéti édesség a csokitojásokkal díszített csokoládétorta

A britek is tojást és bárányt esznek húsvétkor, a bárányt gyakran mentaszósszal, burgonyával és zöldbabbal tálalják. Legkedveltebb húsvéti fogásuk a hot cross buns, az édes, gyümölcscsel és fűszerekkel ízesített kalács, amelyet cukorkereszttel díszítenek.

Húsvéti recept: diós kalács

HOZZÁVALÓK:
50 dkg liszt
2,5 dl tej
2 dkg élesztő
8 dkg cukor

10 dkg vaj
2 tojássárgája
csipet só
20 dkg darált dió
10 dkg porcukor

Ha te is szeretnél egy igazi húsvéti finomságot készíteni, próbáld ki ezt az egyszerű diós kalácsot!

ELKÉSZÍTÉS:

1. Az élesztőt futtasd fel langyos tejben egy kis cukorral.
2. Keverd össze a liszttel, a tojássárgákkal, a sóval és az olvasztott vajjal, majd dagaszd ki a tésztát.
3. Keleszd 1 órán át.
4. Keverd össze a diót és a porcukrot, majd kend meg vele a kinyújtott tésztát.
5. Tekerd fel, és süsd 180 fokon 30-35 percig.

Ezzel az ínycsiklandó kaláccsal te is hozzájárulhatsz az ünnepi hangulathoz!





Pészah

Pészah a kovásztalan kenyér ünnepe, amikor a zsidó nép az egyiptomi rabszolgaságból való kimenekülést ünnepli 8 napon át, melynek első estéje a szédereste. Pészah már Jézus előtt is volt, húsvét csak utána

Az ünnep pikantériája, hogy Jézus éppen a (tévesen) zsidó húsvétnek is nevezett pészah ünnepére, tehát egy akkor már létező ünnepre érkezett Jeruzsálembe.

Pészah estjén egy különös rend szerint zajló vacsorát tartanak, melyben a Hagada (a zsidóság késő ókori szer-

tartáskönyve) elmondásával emlékeznek az Egyiptomból, a szolgaság földjéről való szabadulásra.

A széderestén szokás egy karosszéket (kispárnával) készíteni az asztal mellé a széder ve-

zetője számára, ezzel is jelezve, van idő a beszélgetésre. Egyes helyeken egy második karosszéket is készítenek az asztalhoz, várván „azt a zsidót”, aki valamiért nincs ott (nem érdekli, beteg, nem lehet jelen). A széder vezetője és a nős férfiak fehér köntösben (kitli) vesznek részt az alkalmon. Az asztalnál a családfő, vagy a széder vezetőjének helye a főhely, jobbjára a legfiatalabb gyermeknek terítenek, baljára kerül Illés próféta, vagy a vendég széke.



A Peszah ünnepének fontos része a történetmesélés: a legfiatalabb családtag megkérdezi, miért más ez az éjszaka, mire az idősebbek elmesélik az Egyiptomból való kivonulás történetét.

Az ünnepi asztalon a következő kellékek szerepelnek:

szédertál, rajta ételek:

zroá – egy darab sült csirkehús (nyak vagy szárny, melyet nem fogyasztanak el)

bécá – egy sült vagy főtt tojás

máror – keserűfű (cházeret, torma és fejes saláta)

chároszet – reszelt alma, körte, dió, fahéj és bor keveréke

kárpász – valamilyen zöldség

koréch – alul középen ismét keserűfű (ugyanaz, mint a máror)

bor (legalább 3,5 dl személyenként, helyette lehet szőlőlé is)

pohár (mindenkinek)

egy nagy és díszes serleg (Élijáhu/III. és serlege)

egy tálka sós víz

három darab pászka (macesz)

ünnepi gyertyák (legalább kettő)

A zroá jelképezi azt az egészben sült bárányt, amelyet a templom fennállásakor a szentélynél áldoztak. A templom a zsidó hit szerint még nem áll, ezért nem fogyasztják el az áldozatot. (A kereszténység Jézusban látja a messiást, aki a templomot a hívők közösségében építette fel. Az új templomban Jézus a bárány, vagyis az áldozat.)

A macesz (kovásztalan kenyér) – az egyiptomi menekülés sietségére emlékeztet, amikor nem volt idő keleszteni a kenyeret.

Keserű fűszerek (pl. torma) – a rabszolgaság keserűségét jelképezik.

Sós víz – a könnyeket szimbolizálja

A **bor** az öröm és a vidámság jelképe, a széder kötelező eleme 4 pohár bor elfogyasztása.





A maceszgombócleves titka

A maceszgombócleves a zsidó konyha egyik ismert étele, hagyományosan Pészahkor eszik, amikor tilos mindenfajta kovászos étel fogyasztása. A leves marha- vagy tyúkhúsból lesz a legízletesebb. A titka, hogy sokáig, lassú tűzön kell főzni, hogy összeérjenek az ízek, majd ebben főzik ki a maceszgombócot.

HOZZÁVALÓK

4 darab tojás

4 ek. libazsír

12 dkg maceszliszt

2 darab maceszlap

ízlés szerint só

ízlés szerint bors

1 kk. gyömbér (friss, reszelt)

ízlés szerint szerecsendió



ELKÉSZÍTÉS:

A maceszlapokat áztassuk be vízbe. A tojásokat választjuk szét, a fehérjét egy csipet sóval verjük kemény habbá. A sárgáját keverjük el a meglangyosított libazsírral, nyomkodjuk ki a vizet a maceszlapokból, és dolgozzuk bele a masszába. Óvatosan forgassuk bele a fehérjét, sózzuk, borsozzuk, szórjuk rá a maceszlisztet, ízlés szerint a gyömbért, szerecsendiót, és tegyük a hűtőbe egy fél órára.

A masszából formázzunk gombócokat, majd tegyük a mélyhűtőbe egy napra.

Másnap vegyük elő, és még fagyottan sós vízben vagy a húsvétes levében főzzük ki. Nagyjából 20 perc alatt fő meg, de érdemes egyet szétvágni, hogy biztosan kész van-e.

<https://sobors.hu/receptek/maceszgomboc-leves-recept>

Kellemes ünnepeket kívánunk!





Házi zabfalatok

A jó idő beköszöntével egyre több alkalom nyílik a kirándulásra vagy bármilyen szabadban szervezett programra. Ahelyett, hogy a drága és ízfokozókkal teli kekszek kerüljenek a hátizsákokba, ajánlok egy olcsóbb és egészségesebb opciót.

Házi zabfalatok

Hozzávalók 20 darabhoz

100 gramm zabpehelyliszt
50 gramm darált dió
100 gramm vaj
100 gramm apró szemű zabpehely

80 gramm barnacukor
1/2 citrom reszelt héja
1 tojás
1/2 teáskanál sütőpor
100 gramm aszalt áfonya/mazsola/
meggy/ csokidarabok (ki mit preferál).

A lisztet és a hideg, felkockázott vaját összemorzsoljuk, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót. Addig dolgozzuk, ameddig össze nem áll. Az aszalványokat, csokit a végén



forгатjuk hozzá. Enyhén vizezett kézzel kis (evőkanálnyi) golyókat formázunk majd fél centisre lapítjuk őket. Sütőpapíros tepsin, alsó felső sütésen 170 fokon 15-18 perc alatt készre sütjük őket, majd rácson hagyjuk kihűlni.

Légmentesen záródó dobozban akár egy hónapig is eláll! Ha addig nem fogy el.

Jó sütögetést!

Kőműves Luca
májtranszplantált, cukrász, az alapítvány önkéntese

A LAP KIADÁSÁT A



SE TÁMOGATTA

IMPRESSZUM • CSUDAMADÁR

Szervátültetésben érintett gyermekeknek, családtagjaiknak és minden érdeklődőnek

ISSN 2416-2035

Felelős szerkesztő és kiadó: Szalamanov Georjiné,
a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért közhasznú civilszervezet kuratóriumának elnöke

Szerkesztette: Szalamanov Georjiné és Vincze Balázné

Nyomda: Pharma Press Kft.

Grafikus-tördelő: Serfőző Magdolna

Fotók: Eördögh Ákos, Szeicz Anita, Tarján Iván és a szülők

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

A megjelenéssel egy időben az újság honlapunkon online is olvasható.

Cím: 1138 Budapest, Váci út 184. · **Telefon:** +36304815155

E-mail: transalap@acenet.hu · **Honlap:** www.transalap.hu

Adószám: 19667063-1-41 · **Számlaszám:** 10200885-32611135

XXII. MI IS NYARALUNK TÁBOR

HELYSZÍN:

Magistern Hotel

8600 Siófok, Beszédes sétány 72.
<https://hotelmagistern.hu/>

Részvételi díj:

165 000 Ft/fő – teljes ellátással, programokkal

Időpont:

2025. június 29. - július 5.

Minden szervezetre váró és szervátültetett gyermek (2-21 év), valamint a 18 év alatti testvérek részvételi díját, továbbá 12 év alatti szervezetre váró-, vagy szervátültetett gyermek, illetve 21 év alatti fogyatékkal élő szervezetre váró-, vagy szervátültetett fiatal egy kísérőjének részvételi díját az Alapítvány fizeti.

Jelentkezést kizárólag írásban fogadunk el az alábbi címre:

transalap@acenet.hu

Jelentkezési határidő:

2025. április 25.

Fizetési határidő:

2025. június 15.

(K&H Bank 10200885-32611135-00000000)

