



Csodamadár

SZERVÁTÜLTETÉSBEN ÉRINTETT GYERMEKEKNEK, CSALÁDTAGJAIKNAK ÉS MINDEN ÉRDEKLŐDŐNEK



A TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY LAPJA
TIZENKILENCEDIK ÉVFOLYAM, MÁSODIK SZÁM, 2024. AUGUSZTUS

A szervátültetett
és szervre váró
gyerekekért!

transsalap.hu



Transzplantációs
Alapítvány
a Megújított Életekért

**Számlaszám:
K&H Bank:
10200885-3261135-00000000**



Trapitörténet	4	Szülőknek szól	40
Medveotthonban jártunk	8	Tudtad?	45
Önkéntesek hétvégéje	12	Nyári versek Éles Anett-től	46
XXI. Mi is nyaralunk! tábor	14	Luca receptje	47
GyerekNapoztunk	34	Őszi hétvége	48
Jó Hírek	36		



Kedves Olvasó!

Minden. Egyes. Alkalommal... Megjelenik a magazin, benne a legutóbbi időszak találkozásairól szóló beszámolók, fényképek, megszokott és megújult rovatok. Arra eszmélek, hogy csak pislogtam párat és elszaladt a nyár. Az előbb még javában tartott az előkészület, hogy Mi is NYARALJUNK! Azután itt tartom a kezemben a palackpostát, hogy „Jajj, de jó volt!” és készülünk gőzerővel az őszi hétvégére, a Szervdonációs és Transzplantációs Világnapra (október 12. szombat reggel MOM sportközpont, este fáklyás felvonulás, gyertek, gyertek!), a következő magazinra, év végi zárásra. Eseménytől eseményig számoljuk a napokat, várjuk, hogy eljőjön, lassan vánszorog az idő, aztán elrohan. Várjuk, hogy egészségesen felcseperedjenek a gyermekeink, aztán nézünk utánuk, hogy huss, kirepültek, ó jajj, mikor történt mindez? Szóval most nagy levegő, pillanatot megragadni, élményekben elmerülni, vigyázz, kész, rajt!

Vincze Balázné Lilla
kurátor





Áron TÖRTÉNETE

Áron 2017. 09. 13-án született Pécsen. Három napon enyhe sárgasággal engedték haza a kórházból. 3 hét múlva sárgasága nem múlt, és bár sokat evett, a súlya nem nőtt. Arcán furcsa kiütések jelentek meg, sokat sírt, nyugtalan volt, a széklete sárga színű lett, refluxosan bukott.

A házi orvos vérvételre és hasi ultrahangra adott beutalót Pécsre. Még haza sem értünk, telefonáltak a kórházból, hogy azonnal menjünk vissza és maradjunk is ott, mert további vizsgálatokra lesz szükség. A vérvétel magas bilirubin szintet mutatott, az ultrahangon rendellenességet láttak a májában, az epehólyag alig látszódott.



Atáborban együtt a család

Az előzetes diagnózis epeút-elzáródás volt. Pár nap után Budapestre küldtek bennünket, a Bókay gyereklinikára. Felgyorsultak az események. Sok-sok



Áron transzplantáció előtt szüleivel



Áron Krisztivel, a nagynénivel, akinek a második életét köszönheti



vizsgálat végül megerősítette a diagnózist. Hamar közölték: Áronnak új májra lesz szüksége. 6 hetesen Kassai műtéten esett át, de az epefolyás nem indult meg. Ezután folyamatos problémát okozott a haspuffadás, a nehéz székelés is, ami rengeteg plusz problémát okozott.

2,5 hónaposan megműtötték lágyéksérvel. Folyamatosan jártunk ellenőrzésre a klinikára, és sokszor kellett hosszabb, rövidebb időt bent töltenünk láz, hirtelen haskörfogat-növekedés, vizesedés miatt. Vérképe folyamatosan romlott, mája inhomogén szer-

kezetű lett, teste vizesedett, a májba vezető egyik véna szűkebb. Áron sokat szenvedett megnövekedett belső szervei miatt, a vizesedés miatt fájdalmai voltak, nehezen tudott enni, aludni.

Dezsőfi doktor úr értesített telefonon, hogy 2018. 03. 07-én mehetünk Hamburgba.

Mindenben segítettek, ahogy addig is. Információkkal, tanácsokkal ellátva indultunk el. Hamburgban rendkívül kedves fogadtatásban volt részünk. Mindenki nagyon segítőkész volt. Kaptunk tolmácsot is, és magyar orvos is volt a klinikán, Gábor, aki szintén mindig jött az orvosokkal és fordított nekünk, vagy csak ő jött elmondani, mi is történik éppen. Hamar megkezdődtek a vizsgálatok. Gyorsan megállapításra került: a májtranszplantáció a következő lépés. Áron felkerült a transzplantációs listára. Elmondták, hogy a várakozási idő 4-6 hónap, de az túl hosszú idő neki, állapota további romlása esetén sürgősségi listára kerül. Szülői részről elsősorban élődonoros műtetre készültünk. Párhuzamosan, mindkettőnket vizsgáltak. Előbb apát zárták ki, mint lehetséges donort, majd engem is. Apa nővérei már hónapokkal előbb felajánlották, szükség esetén lennének donorok. Így őket is elkezdtek vizsgálni. Az előzetes vizs-





gálatok otthon történtek, mindkét testvér megfelelőnek bizonyult. Döntésük alapján a fiatalabb nővér, Kriszti volt az első számú jelölt, így ő utazott ki hozzánk. Vizsgálatai Hamburgban folytatódtak. Megfelelt a vizsgálati eredmények szerint, az etikai bizottság szerint és a transzplantációs bizottság előtt is. A vizsgálatokkal több hét eltelt, Áron állapota csak romlott. Már alig tudott enni, vénásan kapott vízhajtót, gyógyszereket, zsiradékot is, hogy a műtetre megerősítsék.

2018. 04. 27-én reggel 7-kor Krisztit bevitték a műtőbe. 11 körül kaptuk a hírt, mája egy darabját kivették, és megfelel Árinak. 11:30-kor szóltak, hogy Áron is mehet a műtőbe. Kriszti műtétje 8 órás volt, Ároné 11 órás. Mindkét műtétet ugyanaz az orvos végezte. Éjfél előtt mehettünk be Áronhoz. Alig látszott ki a csövek, kábelek közül, de élt, és semmi másra nem tudtunk gondolni. Elmondták, hogy a műtétek terv szerint zajlottak, komplikáció nélkül.

Az első 6 óra kritikus, lényegében akkor kezd el újra működni a szervezete, majd a következő 24 óra mutatja a műtét eredményességét. Másnap reggel 10 óra előtt topogtunk az intenzív osztály előtt. A látvány



magáért beszélt. Szeme még hetekig sárgás volt, de az arca nyugodtnak tűnt, kivilágosodott. A mája működik, vérképe javul.





A következő napon már mosolygott, kezeit is mozgatta. Nem zavarta, hogy nyitva van a mellkasa. A harmadik napon megfelelőnek tartották állapotát egy záróműtéthez. Egy műtéttel sikerült összezárni a mellkasát. Nagyon jól viselte ezt is. Összesen 5 napot töltött az intenzíven, majd normál osztályra mehettünk.

A következő napok nehezek voltak számára. Bár összezárták, még a mája és a lépe nagy volt benne, nehéz volt a légzés, lázas is volt. Két hét múlva azonban már a kiírt fájdalomcsillapító mennyiséget sem igényelte. Sajnos elkapott egy fertőzést, ami miatt a következő heteket karanténban töltöttük, de a mája jól működött, a vérképe is kielégítő volt, és szépen megerősödött.

Közben Kriszti is nagyon bátor és ügyes volt. Ő 5 napot töltött kórházban. Még egy hetet a Ronald- házban gyógyult, majd hazautazott apával együtt.

12 hetet töltöttünk az UKE klinikán. 2018.06.29-én végre Kriszti néne májának egy darabjával, új élettel, egészséges gyerekekkel hazarepültünk.

Az Egy Szív a Gyermekekért Alapítványnak köszönhetően együtt lehettünk Hamburgban. Kelenhegyi

Judit, az alapítvány elnöke folyamatosan rendelkezésünkre állt, tanácsokkal, információkkal és lelki támogatással látott el minket.

Sok-sok támogatást kaptunk még a családuktól, ismerősöktől, ismeretlenektől, akik szintén segítettek abban, hogy Áronnak mindenben minden esélye meglegyen a gyógyulásra.... és Áron „meggyógyult”!

Májusban volt a 6. májuszülinapja. Befejezte az ovit, iskolába készülünk. Mindent csinál, amit más gyerek. Úszik, focizik, biciklizik, rendezvényeken verset mond, nagyon nagy a mozgásigénye.

Háromhavonta járunk kontrollra Dezsőfi doktorhoz, és hathavonta szívvizsgálatra, mert egy vénája részben el van záródva. Azt egyelőre megfigyelés alatt tartják.

Úgy gondoltuk, elég nagy már hozzá és elkezdtünk mi is kicsit aktívabban részt venni elsősorban olyan táborokban, ahol vannak transzplantált gyerekek nem kórházi környezetben.

A Transzplantációs Alapítvány munkásságát már régóta figyeljük a közösségi oldalakon, tavaly először, idén másodszor vettünk részt a Mi is nyaralunk! táborban. Elsősorban szerettük volna, ha Áron megismer több transzplantált gyereket, és a testvérei is kicsit benne legyenek ebben.

Hamar rájöttünk, hogy ennél sokkal többet kaptunk. Így már Áron is jobban megérti, nincs egyedül a vágással a hasán, nem csak neki kell gyógyszert szedni reggel, este... A testvéreknek is igen hasznos, hogy láthatják, más család is van, ami olyan, mint a miénk. Persze ez még az ő szintjükhöz viszonyítva.

A mi szemszögünkből sokkal többet látni. Rengeteget segít lelkileg más szülőkkel beszélgetni, nagyon sok hasznos tanácsot kapok tőlük. Nekem kevés alkalmam van a hétköznapokban aktívan kikapcsolódni, ráadásul hasonló sorsú szülőkkel.

Ez itt lehetséges. Valóban olyan hely ez a tábor, ahol mindenki egy nagy család és testileg, lelkileg feltöltődve térhetünk haza, tele élménnyel.

Most próbálunk bekapcsolódni az alapítvány más programjaiba is. A gyerekek már kérdezték: Mikor megyünk újra?

Lukács Katalin





Dreamnight A MEDVEOTTHONBAN



Laurával hetek óta készültünk a számunkra első Dreamnight – Állatkertek Éjszakája rendezvényre. Idén a Veresegyházi Medveotthonba látogathattunk el a Transzplantációs Alapítvány jóvoltából. Pénteken reggel 7:30-kor a Heim Pál Kórház Bőrgyógyászati osztályán kezdtünk kontrollon. A veresegyházi busz indulásáig a Fővárosi Állatkertbe látogattunk el, a fókashow még éppen belefért. A buszunk 13 órára érkezett meg Veresegyházra, ahol át kellett szállnunk egy másik járatra, hogy a szállásra jussunk. Természetesen a nagy melegben sikerült rossz buszra szállnunk, ezért megnéztük Erdőkertest is. A szálláson lepakoltunk és taxival mentünk a Medveotthonhoz.

Mi értünk oda elsőnek, nagy volt az öröm, hogy mindenkit mi üdvözölhettünk. Cserhádi Ferenc, Veresegyház polgármesterének köszöntője után a gyerekek átvehették az ajándékokat. Laura dottózott, majd az ugrálóvárban játszott egy nagyot. A ragadozómadár-bemutató után

a macilifttel madártávlatból néztük meg a medvék kifutóját. Az ormányos medvék és mosómedvék etetése nagyon tetszett mindkettőnknek. Törölközőből macit hajtogattunk, majd arcfestés és medveetetés következett. Az erdei bányavasúton megnéztük a Medveotthont körülvevő erdőt és a bányaalagutat. A vendégváró szendvicsek és péksütemények finomak voltak, a tombolán egy medvékről szóló könyvet nyertünk. A sötétben érdekes beszámolókat hallgathattunk meg az oroszlánokról és a farkasokról.

A szállásra visszaérve rögtön elaludtunk. Másnap indultunk haza. Jövőre is biztosan ott leszünk a Dreamnight-on, ha lesz még ilyen program!

Köszönjük a meghívást a Medveotthonnak és a szervezést a Transzplantációs Alapítványnak.

Gugolya Anita,

*a májtranszplantált Sinka Laura
édesanyja és donora*









Ha június 7., **AKKOR ÁLLATKERTEK ÉJSZAKÁJA**

Tavaly a Fővárosi Állatkert, idén a Veresegyházi Medveotthon hívta meg a szervátültetett gyereket nevelő családokat erre a fantasztikus programra.

Annak érdekében, hogy minél felkészültebben fogadjanak minket, a dolgozói kis csapat nagy érdeklődéssel vett részt egy előzetes beszélgetésben a szervátültetés történetéről és jelenlegi helyzetéről. Érkeztek a kérdések diétával, étkezési korlátozásokkal, higiéniával, életmódbeli megszorításokkal kapcsolatban, és örömmel nyugtázták, hogy ezekkel a gyermekekkel nem lesz extra gond.



A meghívóban szereplő programok pontosan teljesültek, de ráadásként még étellel-itallal és végül tombolával is meglepték a csapatot, amelyen mindenki jobbnál jobb ajándékot nyert.

Nagyon köszönjük ezt a csodálatos délutánt-estét, kicsik-nagyok egyaránt élvezték!

Mindenkinek javasoljuk, hogy látogasson el ide!

Köszönjük a Veresegyházi Medveotthon szervezőinek, állatgondozóinak és a polgármester úrnak, aki a csapatot fogadta, üdvözölte!





Önkéntesek felkészülése (felkészítése) a táborra

A nyári tábor sokak számára csupán egy fantasztikus nyaralás. De az Alapítvány kurátorai és az önkéntesek nélkül ez bizony nem volna ennyire egyszerű és természetes.

Sokan nem is gondolnák, hogy a programok kitalálása és megszervezése nagyon komoly előkészületeket igényel. Először is az önkéntesek csoportja frissítendő, mert valahogy képtelenség évről-évre ugyanazzal a segítőkkel együtt dolgozni, mert van, aki elköltözött vagy éppen babát vár, esetleg új munkahelyre lett, talán csak nem jó számára az időpont, netán éppen egészen más dologgal foglalkozik, ami miatt az idei évben nem tudja vállalni az önkéntes feladatokat. Ezért minden évben új önkénteseket is kell toborozni, amit legtöbbször a jól bevált önkéntesek segítségével, ajánlásával vagy további szakemberek megkeresésével és az ő ajánlásukkal lehet csak megoldani. Ha pedig összeáll a kép,



hogy mennyi önkéntesre is van szükség ebben az évben, akkor – nemcsak az újak miatt, hanem a feladatok hatékony szétosztása és megtervezése érdekében – nélkülözhetetlen egy csapatépítéssel és tervezéssel egybekötött néhány nap, amikor a programokat sikerül összeállítani és minden feladatnak felelőst találni. Ezt nevezzük önkéntesképzésnek, amikor a nyári tábor helyszínén, azt bejárva megpróbáljuk a leendő fel-

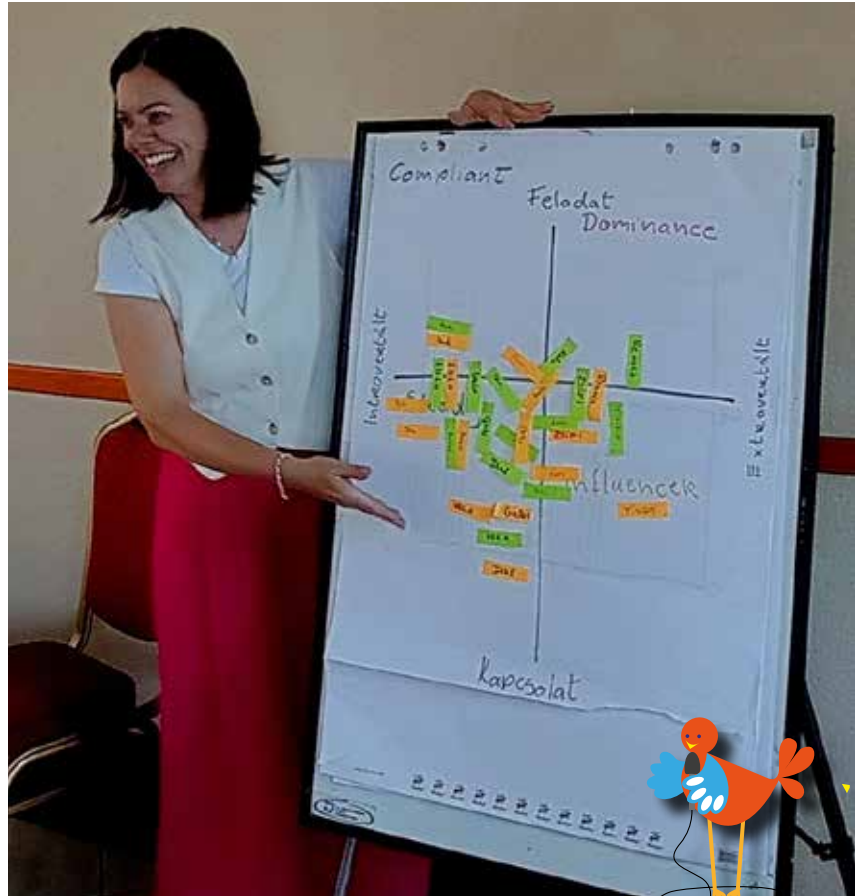
adatok kivitelezése érdekében feltérképezni a lehetőségeket, beosztani a szálloda termeit és helyiségeit az optimális kihasználásért. Nem volt ez másképp 2024. június 8-9-én sem, amikor újonnan összegyűjtött önkéntes csapatunk megérkezett a Magistern Hotelbe.

Idén már második alkalommal készülünk ebben a hotelben a MI IS NYARALUNK táborra és valahogy az önkéntes képzésen is a Balaton te-



rem bizonyult a fő helyszínnek. Az első nap délelőttjén a fantasztikus Kákonyi Anett coach segítségével a csapatépítésen, ismerkedésen, önismertetszerzésen volt a fő hangsúly. A játékos program segítségével kiderült, hogy segítők egyénisége kivétel nélkül nyitott a kapcsolatépítésre és az egymással való együttműködésre. Ezt mindannyian örömmel vettük tudomásul, még ha a személyiségjegyek megállapításánál jókat derültünk, miközben egyetértettünk velük. A kellően megalapozott hangulatot ebéd után a tábori hét programjainak egyeztetése, kialakítása követte. Meglevő és új önkénteseink ismét sziporkáztak, jöttek az új ötletek egymás után, bármilyen marketinges csapat megirigyelte volna ezt a kimagasló kreativitást, amit a csapat tagjai hoztak. Jó hangulatban, vidáman fáradtunk el az esti órákra a programok összeállításában. Elfáradtunk ugyan, de a hotelben ebben az időpontban egy társastánc-tábor kapott helyet, többen elgondolkodtunk rajta, hogy jó lenne beállni és levezetni a kemény munkát. Végül a beszélgetés és a pihenés mellett döntöttünk, hiszen tudtuk, hogy másnap folytatjuk a tervezést a programokhoz szükséges anyag- és eszközigények összeírásával. A feladatok felelősei végül egészen hosszú listát állítottak össze, az ezen szereplő tételeket még be is kell szerezni, tehát ezzel még további munka van. Beszerzés után már csak el kell juttatni az eszközöket a tábor helyszínére.

Csapatépítéssel, kreatív ötleteléssel, a szükséges anyagok, eszközök



összeírásával és az együtt eltöltött időben jó hangulattal teli gondolatainkat hagytuk magunk mögött a Balaton teremben, hogy amikor a tábor nulladik napján a kipakolással kezdünk majd, a szálloda küszöbét átlépve ugyanaz a gondoskodás és vi-

dámság szöje át a tábor hangulatát, mint amit az önkéntes képzés során előkészítettünk. Kezdődjék hát a Mi is Nyaralunk Tábor 2024-es epizódja!

Vincze Balázs
önkéntes





KÖSZÖNET A TÁMOGATÓRNAK, AKIK NÉLKÜL A 21. MI IS NYARALUNK tábor NEM JÖHETETT VOLNA LÉTRE!



KIEMELT TÁMOGATÓK 1 MILLIÓ FT FELETT

- KIM Családokért felelős államtitkárság
- OTP Bank Nyrt.
- MOL Új Európa Alapítvány
- B.Braun Avitum Hungary Zrt.
- Magyar Nephrológiai Alapítvány
- A Szívbeteg Gyermekek Védelmében Alapítvány



TÁMOGATÓK 100.000 FT-TÓL

- Májbeteg Gyermekekért Alapítvány.
- MEGA-PAPÍR 2004 Kft.
- Szent Kereszt Gyógyszertár Kft.

TÁMOGATÓK 100.000 FT ALATT

- felsorolhatatlanul sok cég és magánszemély

ESZKÖZZEL, SZOLGÁLTATÁSSAL TÁMOGATÓK

- Anna and the Barbies együttes
- Balatoni Bob Szabadidőpark
- Serpa Kalandpark
- Magyar Honvédség
- Horváth Lunapark Kft. (Siófoki Óriáskerék)
- MEGA-PAPÍR Kft.
- Markunion Kft
- Marázplast
- Dél-pesti Önkéntes Tűzoltóegyesület



Mi is nyaraltunk!







EBBEN AZ ÉVBEN HAT ÚJ CSALÁD VETT RÉSZT A MI IS NYARALUNK BALATONI TÁBORBAN!

A PALACKPOSTÁN ÉRKEZETT BESZÁMOLÓK - AMIK ELJUTOTTAK HOZZÁNK - AZ ALÁBBIKBAN OLVASHATÓK

6 ELŐSZÖR TÁBOROZTUNK

Plesovszki család:



Évekkel ezelőtt, amikor még minden borús és nehéz volt, azzal vigasztalt egy nővér a kórházban, ahol Napsugárral voltunk, hogy nem is olyan sok idő múlva, amikor a Mi is nyaralunk táborban leszünk öten, a teljes család, azt sem lehet majd tudni, ki az érintett gyermek és kik a testvérei, mert műtét után teljesen egészséges lesz. Ez jutott eszembe, amikor idén végre mi is nyaraltunk, és egy kellemes, közös ebéd vagy vacsora alkalmával megkérdezte az egyik apuka, hogy melyik gyermekünket is műtötték.

És hogy miért hagytunk ki több tábort is korábban? Talán mert kimondatlanul is, de tartottunk tőle, hogy arra az egy hétre rányomja majd a bélyegét a tudat, hogy miért is lehetünk ott: a betegség. Ez teljesen alaptalannak bizonyult, hiszen minden a kikapcsolódásról, felhőtlen szórakozásról, egymás felé való pozitív odafordulásról

szólt, akár a tábori segítőkre, sok-sok sportolási- táncolási- kreatívkodási lehetőségre, bobozásra, kalandparkra, akadályversenyre, bátorságpróbára, fagyizásra, óriáskezekre gondolok. Ezúton is szeretnénk megköszönni a rutinosabb és a szintén új táborozók, valamint a segítők kedvességét, és végül, de természetesen nem utolsósorban a szervezők sok munkáját, ahogyan a lelkiüket is beletették, ami ahhoz kellett, hogy a gyerekek már az összecsomagoláskor azt kérdezzék: Ugye jövőre is jövünk?

Balogh család:



Első alkalommal vettünk részt a Mi is nyaralunk táborban! Nagyon jól éreztük magunkat! Rengeteg program közül lehetett választani. Gyermekünk új sportot szeretek meg, a teniszt. Úsztak, minden nap fociztak a többi gyermekkel. Beszélgetős és kreatív programokon vettek részt. Mindhárman új barátokat találtak. Nyugodtan engedhettük őket a tábor területén, tudtuk, hogy mindenki szeretettel szól hozzájuk.

Fürödtünk, beszélgettünk a többi családdal. Most is tartjuk a kapcsolatot. Felnőtt programokon is részt vettünk. Kocképartin, királynő felvonuláson. Nagyon tetszett az esti közös tánc, koncert és a legjobban a Ki mit



Mi is nyaraltunk!

tud! Egy perccet sem unatkoztunk, nagyon élveztük! Az őszi táborra már jelentkeztünk és bátrabban készülünk a jövő évi nyári táborba is! Köszönjük a lehetőséget és a fáradhatatlan munkátokat!

Vass Csilla,

Kancsó Krisztofer nagymamája:



Nagyon változatos, szuper programok gyerekeknek, felnőtteknek szinte egész nap! Egy nap is kevés lenne elmesélni a sok csodát, azt látni kell! Köszönöm, hogy részese lehettünk!

Minden elismerésem a szervezőknek, segítőknek!

Fadgyas család:

Nagyon tetszett a tábor, jól éreztük magunkat. Szuper volt a gyerek és felnőtt foglalkozások is. Több mindent kipróbáltunk. Hunor „megtanult” teniszezni. Ma ebédnél is mondta, hogy jövő nyáron vissza szeretne menni. Köszönjük, hogy ott lehettünk!

Ádamszki család:



Idén végre sikerült eljutnunk ebbe a felejthetetlen és élményekkel teli táborba a lányainkkal.

Úgy gondoljuk, hogy hasznos programokon vehettek részt a gyerekek, köztük a nagyobbik lányunk is, Loretta. Loretta kimondottan az úszást és kézműveskedést élvezte a legjobban, ahol új barátokkal lett gazdagabb. Kisebbik lányunk Léna, sajnos elég kicsike volt ahhoz, hogy egyéni programokon is részt vegyen, de Anya oldalán a Királynőképzőn jelen volt Loretával együtt. A lányok és persze én is, imádtam minden percét, amikor büszkén vonultunk fel Apa előtt, aki büszkén leste minden lépésünket.

Köszönjük, hogy részesei lehettünk a tábornak, és jövőre újra Mi is nyaralunk, immáron öten a kisfiunkkal együtt!



A Batonai család







**A szentendrei önkéntes csapat
Vera, Nati, Kata**

De rég izgultam így...hát jó-jó, még csak szállingóznak, addig is gyakorlom a neveket...Ildikó, Csanád, Zsombor. Milyen helyesek! Jajaj! El ne felejtsem odaadni a gyerekeknek a pontgyűjtő kártyájukat! Húha! Az előző családnak odaadtam? Ráírtam a gyerek nevét? Mondtam, hogy ez pecsétgyűjtő füzet, és a programokra vinnie kell? És bemutatkoztam a csapatomnak? Te jó ég! Csoportilag edzettnek gondoltam magam, de ez a volumen már az első nap próbára tett.

Mindenki mosolyog. Résztvevő, szervező, önkéntes. Mindenki. Az első kapcsolat a mosoly, ami fokozatosan bővül általános kérdésekkel, majd egyik napról a másikra, szinte észrevétlenül az általánost felváltja a konkrét, a tartózkodást az intimitás, a komolyat a derűs.

MINDEN NAP

Oké, irány a bobbálya és kalandpark. Négyen tartoznak hozzám! Áhá, nem négyen, öten. De ki az ötödik? Látom. Egy síró kislány. Miért sír? Voltál már bobozni? –kérdzem. Aha – hüppögi –, de féltem. Jössz velem? – kérdezi. Háááát – tétovázom – én is félek. Erre hangosan felnevet.

A programok gazdagsága mellett igazán nem lehet unatkozni: a mindennapos terápiás foglalkozások mellett, a csapatfeladatok megmozgatják a kreativitást, az együttműködési készséget.

Ezt aztán hogy oldjuk meg? Az Athéni iskola képet kell rebootolni? Hogy ezt ki találta ki? Mit szólnátok, ha vakációzna Platón, Arisztotelész, Püthagorasz és a többiek. Hm? Jó?

Szalamanov Zsuzsa és Vincze Balázné Lilla előtt emelem a kalapom. Fogalmam sincs, hogyan lehet egy ekkora létszámot átlátni, mozgósítani, és akkor még a várat-



lan helyzetekről nem is esett szó. Az egy elképesztően nagy előnye ennek a tábornak, hogy vannak külön a gyerekeknek, és külön a felnőtteknek szóló programok, ahol körültekintően választották meg a szervezők a terápiás- és az élményrész arányait. Az önkéntes csapat hihetetlen gördülékenyen dolgozott össze, a régiiek már fél-szavakból is megértették egymást. Nagyon jó volt ezt látni! Ebben a táborban Medveczky Kata kolléganőmmel először önkénteskedtünk. Az a kedvesség, természetesség, kíváncsiság, amivel fogadtak minket a résztvevők inspirálónak tette az alkotó- fejlesztő meseterápiás foglalkozásainkat, úgy a gyermek-, mint a felnőtt csoportokban.

Engem nagyon megérintett a táborban a családok története. Az állapotuk viselésének természetessége sokszor zavarba ejtett. Akár a terápiás foglalkozásokon, akár a kötetlen beszélgetésekben épp csak érintőle-



sen esett szó a transzplantációjukról, vagy az azzal kapcsolatos dolgaikról. A legprecízebb tervezés ellenére is akadhatnak váratlan helyzetek, bonyodalmak, aminek a megoldására csak perceink voltak, hiszen, ha megcsúszik az egyik esemény, akkor késve indulhat a másik, és így tovább. „Elsőbálos” önkéntesként azt hiszem, ehhez volt a legnehezebb alkalmazkodnom: az itthoni nyugalomban megtervezett, kiszámolt, felépített alkotó – fejlesztő meseterápiás foglalkozások a táborban folyamatos próbáknak voltak ki-



téve. Mint a mesékben! És tudjátok, a Böhön Hóbün mesében is olvashatjuk: „Bármilyen legyen is, gazdagít!”

Péntekre megértettem, hogy a meseterápiás foglalkozások hatásai, tapasztalatai egy sokkal nagyobb egységbe áramlanak minden nap. Hálásan köszönöm, hogy részese lehettem!

Farkas Vera

Metamorphoses alkotó- fejlesztő meseterapeuta, művészetterapeuta, pedagógus

KÖSZÖNÖM, HOGY BEFOGADTATOK!



25 évig voltunk együtt a Vígszínház társulatában Börcsök Enikővel, aki maga is transzplantációra kényszerült, és így része lett annak a társaságnak, akiknek Szalamanov Zsuzsa létrehozta ezt a Csodát. Enikő – élettársával, Tóth József festővel együtt – mindig aktív részese volt ennek a tábornak, csakúgy, mint minden közösségnek, ahol megfordult; akár a színházban, akár az iskolában, akár a lakóhelyén. Mindenhol adott a közösségnek, sosem fáradva és éreztetve, hogy kímélnie kellene magát, tartalmat adva újabb és újabb életének, és folyamatosan törlesztve – vélt – tartozását. Tiszteletreméltónak gondoltam ezt az életszeretetet, irigyeltem ezért a munkabírásiért és lendületért, miközben nagyon közel állónak éreztem az én értékmércémhez. Ahhoz, amit én fontosnak gondolok az életben: a közösségteremtést, egymásra figyelmet, egymásra hatást lehetőleg a fejlődés, épülés, lelki gazdagodás irányába. Ez a tábor kikapcsolódást, közösséget teremt, miközben tanítja az

ifjúságot – és a felnőtteket is – a tartalmas időtöltésre. Közben pedig erőt méríthetnek a családok egymás életéből, ami segíthet felülemelkedni a nem hétköznapi élethelyzeteken, az új szövet kapott emberek további életminőségét javítva. Minél több önkéntes bevonása a munkába egyre fontosabb, hi-



szen civil szervezatként minden újabb esemény megteremtése nagy kihívást jelent, és csak reménykedhet a búcsúzó csapat, hogy lesz még találkozás.

Nagyon köszönöm, hogy ismeretségünkre hivatkozva befogadtak, és lehetőséget kaptam, hogy részese legyek ennek a tábornak és közösségnek. Kihívás volt számomra, mert sok új helyzettel és emberrel találkoztam, és nagy megkönnyebbülés, hogy értékeltek, amit adni tudtam. Szeretnék – tanulva az eddigi tapasztalataimból – továbbra is részt venni az önkéntes munkában, és támogatókat keresni, hogy a szervezet működhessen tovább. Minden értelemben.

Majsai-Nyilas Tünde

színművész, drámapedagógus, jógaoktató









Köszönjük!

Hálásan köszönjük Domonkos Áginak és Róth Egonnak, hogy a szülők szerda esti kikapcsolódását biztosították a magas színvonalú koktél-kóstoló megrendezésével!

Külön köszönjük, hogy a jelképes részvételi díjakból befolyt összeget, 160.000,- Ft-ot felajánlották két 14 év alatti gyermek táboroztatási költségének fedezésére!



160.000,- Ft





* VENDÉGEINK VOLTAK *

Meglátogatta a tábor **Jenei-Nagy Gabriella**, a MOL Új Európa Alapítvány projektmenedzsere. Az alapítvány 2006 óta folyamatosan támogatja a MI IS NYARALUNK tábor, örültünk Gabi látogatásának, hogy saját szemével is meggyőződhetett róla: jó ügyet támogatnak!



Vendégünk volt **Dr. Ablonczy László**, a GOKVI Gyermekszív Központ osztályvezető főorvosa, az Egy Szív a Gyermekekért Alapítvány elnöke, valamint kollégája, Dr. Vilmányi Csaba, aki mostanáig a tábor önkéntese volt. Ezúttal is megnyugodva látták, hogy a szívatültetett gyerekek kitűnő körülmények között táboroznak.



Eljött hozzánk **Dr. Dezsőfi-Gottl Antal**, a SE Gyermekgyógyászati Klinika igazgatóhelyettese, a Gasztroenterológia és Hepatológia Osztály osztályvezető docense (a

májtranszplantált gyerekek utógondozója), a Májbeteg Gyermekekért Alapítvány elnöke, és **Dr. Mikes Bálint**, a SE Gyermekgyógyászati Klinika Vese osztály vezetője, aki hatalmas focimeccset játszott a tábor önkéntes orvosaival és a táborozó szülőkkel, gyerekekkel.



Idén is meglátogatta a tábor **Dr. Benkő Tamás** sebész, a STÉG Transzplantációs igazgatóhelyettese, a Magyar Transzplantációs Társaság elnöke, valamint **Dr. Mihály Sándor**, az OVSZ Transzplantációs igazgatója, az MTT titkára. Ajándéközönnel érkeztek, mind a Semmelweis Egyetem, mind az Országos Vérellátó Szolgálat ajándékait osztották, nagyjából egy órán keresztül a közel 100 gyereknek. Aztán jött a hab a tortán, ismét előkerült Bagaméri, aki a fagylaltját maga méri (*Mihály Sándor ezúttal Mátyás László segítségével*). A siker ezúttal is garantált volt! Köszönjük a látogatást!





a MI IS NYARALUNK tábor
főtámogatóinak





Mi is nyaraltunk!

„A tánc felemel, erőt ad, gyógyít és közel visz a szívekhez.”

R.J.



Köszönjük!



HATALMAS HÁLA ÉS KÖSZÖNET A MI IS NYARALUNK TÁBOR ÖNKÉNTESEINEK!



AZ IDEI TÁBOR ÖNKÉNTES CSAPATA:

Barna Diána, Dr. Csizék Zsófia, Domonkos Ádám, Farkas Vera, Galambos Zsófia, Gráczki Andrea, Dr. Kocsis Flóra, Kőműves Luca, Magyarné Homor Katalin, Majsai-Nyilas Tünde, Medveczky Kata, Okrutay Natália, Szabó Bence, Tóth József, Törökné Horváth Ildikó, Vincze Balázs, Zákány Zita.





Köszönjük!

**HOGY MILYEN A TÁBOR,
AZ 90%-BAN RAJTUK MÚLIK.
EZ A TÁBOR SZUPER JÓ VOLT!**



SEGÍTETTEK EGY-EGY ESEMÉNYEN:

Tamási László, Kovács Anikó, Oroszi Zsuzsanna, Domonkos Ágnes, Róth Egon, Róth Klára

AZ ALAPÍTVÁNY KURÁTORAI,

A TÁBOR SZERVEZŐI ÉS A TÁBORVEZETŐ:

Szalamanov Zsuzsa, Vincze Balázsné Lilla, Törökné Horváth Ildikó, Bernáth Mária, Dr. Reusz György prof.









Gergő és én is nagy izgalommal vártuk a látogatást a mogyoródi Aquaparkban. Ennek több apropója is volt:

Gergő még soha nem volt ott - ez volt az első alkalom, hogy aquaparkban járt. Ezenkívül ez volt az „első színrelépésünk” a Transzplantációs Alapítvány szervezésében, ahol megjelentünk. Az utóbbi talán engem, mint szülőt töltött el nagyobb izgalommal és várakozással.

Bár Gergő „csak” tesó; nem ő a transzplantált, hanem a kishúga, Manna (4). Neki ritka genetikai betegsége van; primer hyperoxaluria PH1; kombinált máj- és vesetranszplantációja volt tavaly nyáron. Mannát azonban kicsinek tartottam az aquaparkhoz, ezért csak ketten mentünk el az amúgy 4 fős családból. Azért is döntöttem így, mert Gergővel a tavalyi nyár teljesen elmaradt; hiszen a tesóval mentem Hamburgba transzplantációra a nyári nap első sugaraival és már csak a hulló falevelekre jöttem haza októberben. Szerettem volna egy tartalmas „anya – fia” programot.

Kicsit felhősebb nap volt, de azért kellemes meleg idő.

Odaérkezésünk után Balázs körbevezetett és bemutatott minket. Átjött az egymás támogatása és az „egy nagy család vagyunk” érzése. Sok új szülőt és gyereket

ismertem meg, aminek szívből örülök, hiszen sorstársaim, akikkel eszmecsere-t lehet folytatni arról, hogy: hogy volt, hogy van és hogy lesz. Az embernek mindig jólesik a támogatás.

Gergővel egyből a vadvízi folyón kezdtünk kétszemélyes fánkkal. Nagyon élvezte, csak a víz volt neki hideg. Egyszer sikerült is egy jó nagyot borulni. Csúszunk még a nagy nyitott csúszdán, ufón és még párat a vadvízin. Ezután javarészt a jakuzziban volt Gergő, mert annak a vize volt neki megfelelő hőmérsékletű. Én meg a jakuzzi széléről néztem, mert nekem az túl meleg volt.

Megvártuk a csoportképet, majd hazamentünk, ahogy korábban kérte. Én, mint csöppet sem felnőtt gyerek és lelkes vízcisibe, sajnáltam a korai távozást, de sajnos az időjárás csak bujkáló napot adott, és nem akartam, hogy megfázzon, nehogy aztán a kicsi is elkapja.

Ellenben nagyon-nagyon várjuk az őszi programot, Parádót, a Mátrát, mert ott már teljes létszámban jelen lesz családunk.

Érkezünk - egyenesen Hamburgból éves kontrollról.

Csodás nyári napokat:

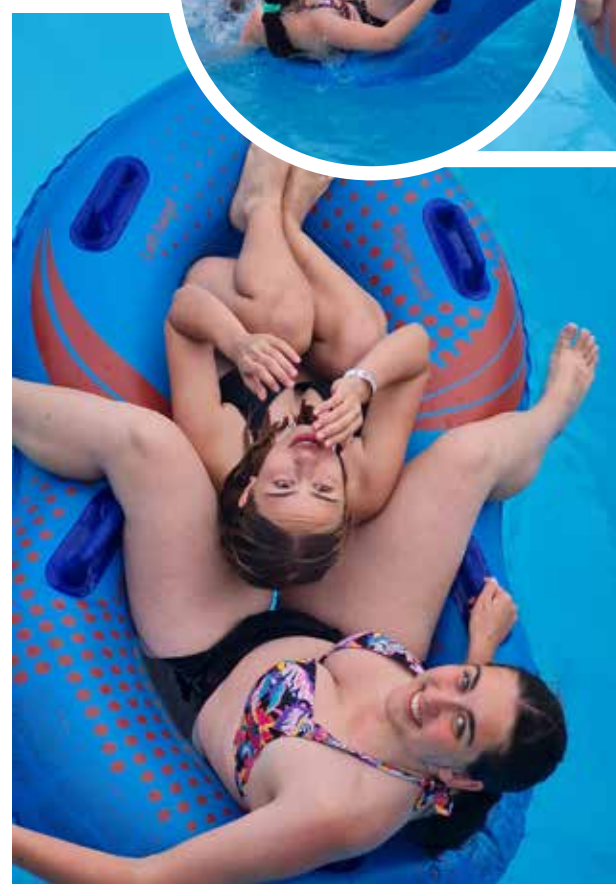
Gergő & Mariann
Szekszárdról



Köszönjük a MOGYORÓDI AQUARENA vezetésének,

hogy több mint tizenegy éve minden nyáron vendégül látják a szervátültetett gyermekeket családjukkal együtt!







„Az Év Önkéntese” - díj

Alapítványunk működési támogatást sehonnán nem kap. Egy 6 órában minimálbérért dolgozó adminisztrátor segíti munkánkat, aki a weboldalunkat is naprakészen frissíti.

Létfontosságú számunkra az önkéntes munka! Minden programunkat az önkéntesek segítik, nélkülük egyet sem tudnánk megvalósítani.

Ezért bő 10 éve elhatároztuk, hogy az értékes önkéntes munkát nemcsak egy forró kézzel és köszönettel háláljuk meg, hanem valami maradandóval, mondjuk egy díjjal, ami egy szobor és egy oklevél.

A díjátadás mindig a MI IS NYARALUNK tábor megnyitóján történik, de hangsúlyozni szeretném, hogy nem a tábori munkát díjaz-



zuk, hanem az egész évben végzett önkéntes tevékenységet. Hogy ki lesz Az Év Önkéntese, azt mindig a kuratóriumi ülésen a kurátorok döntenek el.

Idén márciusban egyhangúlag úgy határoztunk, hogy képtelenség egy önkéntest díjazni. Mindannyian megegyeztünk abban, hogy három olyan önkéntesünk van, akinek idén meg kell kapnia a díjat.

Gratulálunk

Dr. Kelen Katának, aki 15 éve az alapítvány önkéntes tábori orvosa, és bármikor éjjel-nappal zavarhatjuk kéréseinkkel, kérdéseinkkel. Ráadásul múlt évben kitalálta a TŐKEPORTÁL-os közösségi adománygyűjtést, aminek az arculatát, a posztjait folyamatosan gyártotta,

ráadásul a szomszédait is komoly adományozásra csábította.

Barna Diának, aki 2007 óta táborlakó volt testvére, Márk révén, aki vese- és májtranszplantált. Dia a Fradi úszója volt, és ahogy betöltötte a 18. életévét, örömmel vállalta és felelősségteljesen végezte a segéd úszásoktatói feladatot. A családjával együtt szívvel-lélekkel az alapítvány munkáját segíti minden téren.

Vincze Balázsnak nincs olyan régi múltja, mint az előző két hölgynek, ám annál intenzívebb. 2019 óta teljes erőbedobással tesz az alapítvány érdekében bármit, amire szükség van. Teniszt oktat, sofőrködik, logisztikai munkát végez, hangosít, pakol. És mindezt kedvesen, mosolyogva.

Maradjatok még sokáig velünk!

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök



Köszönet

Köszönöm, hogy ehhez a csapathoz tartozhatok, boldog vagyok, ha tudtam segíteni, és köszönöm ezt a megtisztelő díjat a Transzplantációs Alapítványnak. Bár távolabb kerülök a transzplantáció ügyétől és tőletek, de bármikor számíthatok rám a jövőben is. Hálás vagyok minden transzplantált gyermeknek és a családjának, amiért tanulhattam tőletek emberséget, küzdeni akarást, kitartást. Még sokáig szeretnék köztetek lenni, és bízom benne, hogy Olivér és Bori is köztetek nőhet fel, hogy erőtök és kitartásotok példa lehessen számukra is.

Dr. Kelen Kata



A jótékonyági kortárs képzőművészeti aukció kezdeményezője 2016-ban Börcsök Enikő, alapítványunk kurátora, Magyarország Kiváló Művésze és párja, Tóth József festőművész volt.

2016 óta minden évben – még a COVID alatt is – rendeztünk jótékonyági képzőművészeti aukciót, eleinte élőben, a COVID óta csak online. A múlt évben a Corvin Palace Galériájában szerettük volna – annak megnyitójaként – megrendezni az aukciót, de sajnos a galéria megnyitásának időpontja folyamatosan tolódott, és végül el is maradt, így az aukció is elmaradt. Idén szeptemberben azonban megnyit az Apolló Galéria, és nagy szeretettel befogadták az aukciót, illetve előtte egy héttel már kiállíthatjuk az alkotásokat, hogy az érdeklődők élőben is megnézhessék.

Már 26 művésztől van felajánlás, 29 kép. Remélem, augusztusban még további felajánlást is kapunk és vevők is lesznek!

A kiállítás október 12-től megtekinthető a Blaha Lujza téren lévő Corvin Palace földszintjén található Apolló Galériában, és 18-án 18 órakor veszi kezdetét az aukció.

Kedves Olvasó!

Az alábbi QR kód beolvasásával a visszaváltható palackok, flakonok és aludobozok után járó betétdíjat a Transzplantációs Alapítvány munkájának támogatására tudjátok küldeni a RE-Pontokon!

Felhívásunk nagy tetszést aratott egyrészt a környezettudatosság, másrészt a támogatás egyszerű voltának köszönhetően. Mióta kivetjük a közösségi médiába a posztot, naponta érkeznek 50-100-200-1000 Ft-os utalások. Köszönjük!



Egyedi azonosító

Kérjük, olvassd be az azonosító kódod, hogy közvetlenül a bankszámládra utalhassuk a visszaváltási díjat.

**Transzplantációs Alapítvány A
Megújított Életekért**



MÉDIA A TÁBORRÓL

Ez volt a 21. MI IS NYARALUNK tábor. Nem dicsekedhetünk azzal, hogy a média hatalmas figyelme kíséri a tábori történéseket, de azért néhány TV-, újság-, rádióinterjú mindig foglalkozik velünk, ha nem is túl hosszan, nem igazán alaposan, de ezt is köszönjük.

Idén azonban az ATV „Heti Napló Sváby Andrással” műsor kiváló riportere, Berecz Péter és Gudmon Olivér operatőr egy egész napot velünk töltött, aminek eredménye egy kiváló, tartalmas, alapos 16 perces film lett, ami a tábor befejezése utáni vasárnap már adásba is került.

**Aki esetleg nem látta,
itt megnézheti, érdemes!**

https://youtu.be/hQ1M8v_yuLc?si=EPOePejrHwgCyF7M

Köszönjük a Heti Naplónak ezt a kitüntető figyelmet és Berecz Péternek a remek filmet!

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök





IFJONCOK A 2024-ES SZERVÁTÜLTETETTEK

Előkelő 3. helyen végzett 25 ország összesített pontversenyében a Magyar Szervátültetettek Szövetségének válogatott csapata a 2024-es Szervátültetettek és Művesekezeltek Európa-bajnokságán, amely versenysorozat röviddel a párizsi Nyári Olimpia előtt, a portugál fővárosban, Lisszabonban került megrendezésre. A megmérettetésen a magyar csapat 56 sportolója 10 sportágban bizonyított, köztük három ifjú titán:



Varga Dominik (16 éves, vese-, és májtranszplantált), **Móricz Barnabás** (19 éves, vesetranszplantált), **Szabó Bence** (20 éves, vesetranszplantált) sportolók, akik ékes bizonyítékai annak, hogy a szervátültetés után teljes életet lehet élni, ami nem jelent akadályt a kimagasló sportteljesítmény elérésében sem.

Domi, mint újonc, Barni és Beni már, mint előző EB-t megharcolt, oxfordi versenytapasztalattal rendelkező játékosok asztaliteniszezőként állták a sarat, újabb bronzérmekkel gazdagítva a magyar csapat éremgyűteményét!

Bence ezúttal – erős mezőnyben – nem jutott ki a fő táblára, de elkeseredésén túllendülve szurkolt és támogatta Dominikot, aki egyéni első nemzetközi versenyén a bronzérem megszerzéséért hősiiesen küzdött!





Jó hírek!

ÉS MŰVESEKEZELTEK EURÓPA JÁTÉKÁN



Barnabás, már tapasztalt versenyzőként, a magyar származású, brit színekben küzdő P. Kristóf ellen heroikus küzdelemben alulmaradt ugyan, de végül a 2. helyen befutott francia ellenfele ellen ki-ki meccset játszva a csillogó bronzérmét szerezte meg!

Az ezután következő páros versenynapon Dominik és Barnabás páros versenyszámban indult összevont korcsoportban a több tízéves tapasztalattal rendelkező versenyzők ellen, többek között a Gubai-Kóka páros ellen is, oroslánkölyökként küzdve, méltán elnyerve a közönség szimpátiáját és támogatását. Bence, akinek ezúttal nem jutott pár, a másodedzői posztjal kacérkodva támogatta mindenben a végül harmadik helyet megszerző újonc duót. Ezután a csillogó éremeső után (2022 Oxford: Barnabás és Bence egyéni és páros bronz, 2024 Lisszabon: Barnabás és Dominik egyéni és páros bronz) méltán nevezhetjük fiataljainkat a jövő

utánpótlás-generációjának a szervátültetettek és művesekezeltek nemzetközi versenyein.

Hozzátartozóként és szurkolóként mindannyian feltöltődve érkeztünk haza a portugál utazásból, ahol a verseny mellett egy kicsit a városnézésre és strandolásra is tudtunk időt szakítani.

Külön köszönet a szervezőknek mindenért, mert mint mindannyian tudjuk, a szervátültetés életet ment.

Hálásan köszönjük donorjaiknak, orvosaiknak és a támogatóknak, hogy mindez létrejöhett!

Szabó-Székely Katalin
(Beni édesanyja)

Ésudamadár 39



Szülőknek szól

Berczeli Lildikó
rovata



KEDVES KERTBARÁTOK!

Július közepére rendszerint már teljes pompájában tündököl a kertünk. A virágoskertben szebbnél szebb növényekben gyönyörködhetünk, a fecskék és rozsdafarkúak pedig versengve repdesnek az itató körül. A legfontosabb munka ebben a hónapban az öntözés, gazolás és a növényvédelem. A nappali nagy hőségben könnyen leforrázhatjuk a növényeket, ezért a locsolást inkább a hajnali órákban végezzük, ekkor a kipárolgás esélye kisebb. A beteg részeket, gombákat mindig távolítsuk el és ezeket a komposztba se tegyük bele.

A növények erősítésére használhatunk háziszereket is. Kevésbé ismert az élesztő segítségével készített tápoldat. Ebben az esetben egy kocka élesztőt 5 liter langyos vízben pici cukorral fel kell oldani, majd ezt tovább hígítva kell a növényekre kilocsolni. Népszerű módszer a tejjel való locsolás is, ez az oldat, mivel gazdag tápanyagokban, a paradicsomra és a paprikára is jó hatással lehet. Ezek a növények ugyanis gyakran szenvednek kalciumphányban. Egy rész vízhez egy

rész tejet kell adnunk.



A paradicsomnak rendszeresen szedjük a hónaljajtásait, ezzel a növény elburjánzását akadályozzuk meg és hatására több virág, illetve termés fog fejlődni. A ritkítás hatására könnyebben beindul az etén nevű hormon termelődése is, amely az érésért felelős.

A kert felszabadult ágyásaiba vethetünk például céklát, retket, zöldbabot. Ilyenkor a friss vetések locsolásra jobban oda kell figyelnünk.

A legtöbb virágzó cserjét (aranyeső, nyári orgona) ilyenkor lehet dugványozással szaporítani. A vessző, amit szaporítani szeretnénk idei növéssű legyen, de még nem fásodott. A gyökereztetéshez használhatunk méz-fahéj keverékét, de a gyökereztető por is jól használható. A kis dugványunkat laza talajba a cserép szélére szúrjuk be, és helyezük árnyékosabb helyre fontos, hogy tartsuk nedvesen a földet.

A kerti munkák a nyár utolsó hónapjában is várnak minket. A nagy melegben védekeznünk kell a tűző nap ellen. A legkönnyebb árnyékoló

növényekkel, de hálót is használhatjuk erre a célra.

A kártevők továbbra is jelen vannak a kertben, a poloska, a meztelen csiga és a levéltetvek komoly károkat tudnak okozni. A csigák ellen egy új módszer van elterjedőben, amelynek lényege az, hogy a kertben a védendő növény köré búzakorpát kell szórni. A csigák, miután elfogyasztották a korpát, kiszáradnak és elpusztulnak. Eső után a korpát újra ki kell szórni, mert a megdagadt csalettelkkel hizlaljuk a csigákat. A tetvek ellen használhatunk házi keveréket, ehhez csupán 0,5 liter víz szükséges, 2ek ecet, 2ek cukor, 2ek mosogatószer és pici szóda bikarbóna.

Az üres területeket ne hagyjuk fedetlenül, a boltokban kaphatók takarónövény magkeverékek, amelyeket augusztus végén, illetve szeptember elején kell elvetnünk. Ezek a növények védik a talajunkat, lazítják, és nitrogént szabadítanak fel. Emellett előnyük, hogy nagy lombot nevelnek, amely zöldtrágyaként beásható, illetve, ha tavaszig a talajban hagyjuk, elnyomják a gazokat is.





Szülőknek szól

Berczeli Ildikó
rovata



A gyümölcsösben a csonthéjasok esetében fontos munka a zöldmetszés, azért is, mert ezeket a gyümölcsfajtákat télen nem szabad visszavágni. Ebben az időszakban a metszési sebek is gyorsabban gyógyulnak.

Szeptember közepétől lelassul az élet a kertekben. A hajnalok hűvösebbek lesznek, és a színek is kezdenek megfakulni.

Azért ilyenkor is van teendő a kertben. Az ősz a betakarítások ideje. A gyökérzöltségek levelei már elszáradtak, ki lehet ásni őket a földből. A burgonyát a virágzás után már fel lehet szedni, akkor, amikor a szára már elszáradt, és könnyen ki lehet húzni a földből. Ez általában szeptemberben van, előtte már ne locsoljuk. Nagyon



kitolni ezt nem érdemes, mert a krumpliban lévő keményítő átalakul cukorrá, és ilyenkor már nem lehet jól tárolni.

A paradicsom élettartamát meghosszabbíthatjuk, ha a sérült leveleket és beteg terméseket leszedjük. A paradicsom utóérő zöldség, egy papírdobozban meleg helyen bepirosodik, nem is szükséges napra tennünk. Ha almát teszünk mellé, a paradicsom hamarabb beérik a gyümölcsök által kibocsátott etiléngáz miatt. Ha van fagymentes helyünk, a paradicsom növényt gyökerénél fogva is fellógathatjuk, így is van rá némi esély, hogy a termés bepirosodjon.

Enyhe őszi időben érdemes még próbálkozni az áttelelő zöldségnövények magvetésével. Ilyen például a spenót, sóska vagy a petrezselyem, borsó. Hideg téli napokon ezeket takarással óvhatjuk meg a fagyoktól. Ilyenkor van lehetőségünk a magvak begyűjtésére is, így nem kell jövőre magokat vennünk, illetve az idén bevált zöldségnövényeket jövőre is meg tudjuk termelni. Az egészséges, túlélrett paradicsomból egyszerűen csak nyomjuk ki a magokat, majd alaposan mossuk meg, esetleg áztassuk be, hogy a nyálkás rész lejjön rólok. Ezután konyhai papírtörlőn, meleg helyen szárítsuk meg.

A gyümölcsösben is a betakarítás a legfontosabb munka, illetve a szőlőben a szüret. Ha van egészséges, laza fürtű csemegezőlő a kertben, fagymentes tiszta helyen fektessük papírra vagy szalmára, vagy lógassuk fel a kocsányánál fogva. Az így tárolt fürtökből csemegezhethetünk a hűvös téli hónapokban. Erre legalkalmasabb fajták a Pölöskei muskotály, a sasza-félék vagy a Kövidinka.

Őszi munka a tápanyag-utánpótlás



lás is, amely kihathat a gyümölcsfa következő évi fejlődésére. Ilyenkor kell a kálium- és foszfortartalmú trágyákat adnunk, amelyeket sekélyen dolgozzuk be a talajba, lombhullás után pedig a lemosó permetezést is végezzük el, amellyel a kártevők számát csökkenthetjük. A törzset szokás fehérrel lemeszelní, amely visszaveri a hőt és a fagyási károk ellen is véd. Fagymentes időben kell a szabad gyökerű fákat ültetni, illetve a virágoskertben is ilyenkor végezzük el az ősszel virágzó évelő növények tőosztását.

Fontos munka a fagyok beállta előtt, hogy a melegigényes növényeinket védett helyre vigyük.

A leandert nem szoktuk metszeni ősszel, de ha nem fér be a teletető helyére, nyugodtan vágjuk vissza. Sajnos gyakran pajzstetves lesz a növény, ezt megelőzhetjük, ha enyhe mosogatószeres vízzel lemossuk.

Novemberben már gondoskodnunk kell a kertben élő madarakról is, hiszen ilyenkor ők már nem találnak eleséget maguknak.

Jó kertészkedést és pihenést kívánok mindenkinek!

Berczeli Ildikó
májtranszplantált
és egy májtranszplantált gyermek
édesanyja





Miért olyan nehéz elengedni a gyereket?

A folyamathoz mindkét fél aktív szerepe, közreműködése szükséges: a szülő leválaszt, a gyerek pedig leválik.

Nézzük, hogyan zajlik mindez az állatvilágban. Az állatok a nevelést az utód önálló életvitelének kialakításáig folytatják. Aktívan készítik a kicsinyeket arra, hogy képesek legyenek ellátni, megvédeni magukat, párt találni és utódokat nemzeni, majd felnevelni őket.

A madaraknál például elég látványos a leválasztás folyamata. A szülő megérkezik, szájában egy csábító falattal, amihez boldogan szaladna, repülne a fiókája, de mielőtt el tudná kapni a falatot, a madárszülő átrepül egy közeli ágra. Így veszi rá utódját a repülésre. Egyre nagyobb távolságot járnak be, majd ha ez és a táplálék keresése is jól megy, egy idő után nem engedi vissza a fészekbe. Az élelemkeresésben egy darabig még segít a fióknak, akár kiegészítő ételt is visz neki, de már elengedte.

Eleinte a házimacska is szinte minden idejét a kicsinyeivel tölti, aztán időnként elhagyja a fészket szükségleteinek intézésére. Az időkeret először nagyon szűk, aztán egyre nagyobb, ráadásul már nemcsak a szükségletei miatt marad távol, hanem napozik, alszik, láthatóan élvezi a szabadságot. Eközben a kicsik is megszokják, hogy az anyjuk nélkül is tudnak játszani, élni. Az anyamacska egy ideig a szoptatást is korlátlanul nyújtja, majd lassanként elkezd korlátozni a kölyköket, s amikor a kicsik már képesek más táplálék elfogyasztására, ezt is megvonja tőlük.

Ki felel a szülők jóllétéért?

Az állati példák a szülők leválasztási törekvéseit mutatják, jól látható, hogy a lényeg a kicsinyek önállóságának elérése. Az embereknél sincs ez másképp: a kamaszok és a fiatal felnőttek leválásában is az önállóság a cél. Ez az igény már középiskolás korban megjelenik, fontos a saját határok szabása, egyre több önálló döntés meghozatala és a felszabadulás a szülők napi kontrollja alól. Ez az autonómiaigény persze feladat a szülők számára is, amit sokszor aggodalom kísér, hisz a féltés ott munkál bennük. Az aggodás van, amikor dühöt vált ki a fiatalból, mert sértve érzi magát, hogy nem bíznak a képességeiben. De szülei viselkedése el is bizonytalaníthatja a kamaszt, vajon elég idős-e ahhoz, hogy képes legyen az önállóságra, vagy ez talán annyira nem is fontos még.

Az a fiatal, aki lemond az autonómiaigényéről a szülei javára, később kevésbé lesz asszertív, kevésbé tud majd kiállni magáért. Problémás az a szülői magatartás is, amikor tudattalanul felelőssé teszik a gyereket a saját hangulatukért, érzelmeikért, aki így azt tanulja meg, hogy ő tehet a szülei jóllétéért. Ezért nem tesz olyat, ami elkeserítené a szüleit vagy fájdalmat okozna nekik, akkor sem, ha ez lenne az érdeke, igénye.

Dorothy Freeman a családi életciklusokat tekinti át, azok feladataival és nehézségeivel együtt. A leválási időszak krízisének feladatáról azt írja, mindkét félnek lehetnek nehezítő tényezői. A fiatalok

egy része akár a középiskola után, de az egyetem évei alatt és után már külön szeretne lakni a szüleitől, elkezdené az önállóságot. Vannak azonban olyanok is, akik nem igyekeznek önállósodni, még akkor sem, ha lenne rá lehetőségük. Látszólag kényelmességből kihasználják a „mamahotelt”. De az is előfordul, hogy az egyik vagy mindkét szülő tartja vissza a fiatalt, mert így nem kell szembenézniük az üres fészek szindrómával, ami nagy kihívással jár. Az eddigi fókusz, ami a gyerekeken, a gyerekeknél volt, most átkerülne rájuk, a párkapcsolatukra, és nem mindig egyszerű visszatérni egymáshoz, vagy új fókuszokat találni az életükben.

Ki csinálja jobban?

Nézzük, hogyan történik a visszatartás. Legtöbbször aggodalmakkal és érzelmi zavarolással. A szülők szinte elvárják, hogy a fiatal számoljon be a mindennapjairól, például telefonáljon mindennap. Ha nehézség, probléma akad, azon ugyanúgy dolgozni akarnak a szülők is, mint amikor a fiatal még gyerek volt, azaz amikor ez még valóban az ő dolguk volt. De ha nem is avatkoznak be tevőlegesen, mindenképp tanácsokkal látják el gyereküket, és persze ha ő nem azt a megoldást választja, megsértődnek. Sokszor a fiatal partnerével szemben is lojalitást kérnek a szülők, nehezítve ezzel a párkapcsolatát. Elvárják, hogy hétvégén meglátogassák őket, közös programokat szervezzenek. De sokszor eleve nem nézik jó szemmel a kapcsolatot, nem tudják elfo-





Szülőknek szól

Révész Renáta Liliána
rovata

gadni a partnert. Ennek háttérben is aggodalom állhat: vajon biztosan szereti-e a fiukat/lányukat annyira a partnere, mint ahogy ők szeretik. Mindez rivalizáláshoz és gyermekük figyelmének, szeretetének erőszakos kisajtolásához vezet. A partnernek ez persze többnyire terhes, miközben saját gyerekük talán nem is érzékeli tisztán szülei törekvéseit, csak kedvesnek, gondoskodónak látja őket.

Kétségtelen, hogy a szülők veszteséget élnek meg az elszakadással, hisz kevesebb a szülői szerep és a felelősség is, és a gondoskodást sem tőlük várják. Felnőtt gyerekük már nem úgy néz (fel) rájuk, mint kiskorában, elfogadása sem feltétel nélküli, látja a hibáikat,



és nem látja már olyan erősnek őket. A szülők így a saját maguk által kialakított képről is kénytelenek lemondani, vagy módosítani azt. A család kisebb lesz a mindennapokban, és kevesebb feladat hárul rájuk. Az unokák megszületése hoz ugyan változást, de sokszor ekkor is előkerülnek a leválással kapcsolatos

problémák: aggodás, bizalmi kérdések, hozzáértés-, kompetenciaviták. Újraindul hát a rivalizálás: ki tudja, ki csinálja jobban. Ez pedig növeli a konfliktusok számát, ami senkinek nem jó, hiszen éppen elég az újdonsült szülőknek a csecsemő körüli tendókkal foglalkozni.

Mikor történik meg a leválás?

Susan Forward Mérgező szülők című könyvében azt írja, hogy az ilyen családokban a gyerekek annyira igénylik szüleik jóváhagyását, hogy képtelenek azt az életet élni, amit szeretnének. Felteszi a kérdést: „Képes-e ön úgy gondolkodni, cselekedni és érezni, hogy egyáltalán nem veszi figyelembe szülei reményeit, elvárásait?” Természetesen erre a kérdésre nem lehetséges teljesen őszinte igennel válaszolni, hisz valamilyen szintű szimbiózis mindig van a szülők és gyerekek között. Persze nem mindegy, hogy mekkora. Forward listákat állított össze a szülőkkel kapcsolatos hiedelmekről, érzésekről és a velük kapcsolatos viselkedésről. Ezekből képet kaphatunk, mennyire vagyunk érzelmileg függetlenek tőlük.

„Az a dolgom, hogy boldoggá tegyem a szüleimet.”

„Az a dolgom, hogy büszkék legyenek rám a szüleim.”

„Én vagyok a szüleim élete.”

„A szüleim életképtelenek lennének nélkülem.”

„Semmi olyat nem szabad tennem vagy mondanom, ami érzelmileg megsértheti őket.”

„Gyakran engedek a szüleimnek, függetlenül az érzéseimtől.”

„Előfordul, hogy nem beszélek nekik a valódi érzéseimről, gondolataimról.”

Érdemes ránézni ezekre a listákra, és szembenézni azzal, hol tartunk a leválásban. Történhet a folyamat kevésbé fájdalmasan és kevésbé elhúzódóan is. Az egyik kulcs ebben, ha a szülők a nevelés során folyamatosan szem előtt tartják az önállóságra nevelés szempontját. Azaz támogatva, de folyamatosan biztatva segítik a gyerekek szárnypróbálgatásait. Már a kicsiknek is lehetnek önálló területeik: például melyik játékkal játszanak, melyik ruhát vegyék fel. Persze az, hogy az időjárásnak, a helyzetnek megfelelő ruhát vegyen fel a gyerek, a szülő felelőssége, de hogy azon belül milyen színű, mintájú legyen, az már lehessen az ő akarata. Így alakul ki az önállóan öltözködés. Ugyanígy fontos, hogy a gyerekek a családi feladatokban is szerepet vállaljanak, mert így képesek lesznek majd az önellátásra, legyen az takarítás, mosás, főzés. Természetesen ezeket eleinte a szülővel együtt végézzék, aztán idővel egyre kevesebb ellenőrzést kell beiktatni, egészen az önálló munkavégzésig.

Hogy miért fontos ez? Mondhatnánk, ráér erre felnőttként. Ám aki már gyerekkorától beleszokik, begyakorolja mindezt, automatikusan képes lesz sok más feladattal is megbirkózni. A sikerélmény erősíti a kompetencia élményét is, azaz azt éli meg: „képes vagyok elvégezni feladatokat”. Ezzel az igény is kialakul a saját döntésre, az önálló cselekvésekre, azaz az önállóságra.

Révész Renáta Liliána
pszichológus, gyásztanácsadó,
meseterapeuta

A cikk megjelent
a Mindennapi Pszichológia
2023.04.16-i számában





JOGSZABÁLYOK, RENDELKEZÉSEK VÁLTOZÁSA

Változik a közgyógyellátás időtartama 2025-től, és változás lesz az igazolások és a testnevelés óra alóli felmentés szabályaiban is az Országgyűlés döntése értelmében.

A jogszabály alapján változik a közgyógyellátási jogosultság időtartama, ez jelenleg alanyi jogon négy, míg normatív jogon két évre jár. 2025. január 1-jétől az alanyi jogosultság az alapul szolgáló körülmény fennállásáig terjed ki, a normatív közgyógyellátást pedig négy évre állapítják meg. A jövőben véglegesnek véleményezett állapot esetén nem kell elvégezni a



súlyosan fogyatékos emberek időszakos felülvizsgálatát.

Módosultak a közoktatásban a mindennapos testnevelés alóli felmentés szabályai: a jövőben kizárólag a verseny-engedéllyel rendelkező tanulók kaphatnak felmentést heti két óra alól, ha a testnevelési óra a nulladik, az első, az utolsó vagy utolsó kettő tanítási órára esik.

Átalakul az orvosi igazolások rendje: az óvodai, iskolai vagy kollégiumi foglalkozásról való hiányzásról szóló igazolást a jövőben az elektronikus egészségügyi szolgáltató téren keresztül is továbbítani lehet.

BARÁTSÁGTÖRTÉNET



amit majd oda-vissza adnak egymásnak minden találkozásnál. Na itt vége is lett az iciri-piciri sztorinak, mert május elején egy találkozásunkkor hát kb. egy új családtagot kaptunk, akinek nemhogy gyerekülés nem kell a kocsiba a méretei miatt, de alig fér el a gyerekek között a hátsó ülésen. A lényeg, hogy Lucám (és velem is, hiszen most már mindig jönnie kell velünk) kapott egy GIGAMACIT.

Nagyon-nagyon örült neki, hazafelé végig azt hallgattam, hogy úristen mennyire cuki a maci is, és Gergő is, és az egész Dienes család, és hát ezt ő mi-



ért is kapta és hogyan-mivel is fogjuk viszonzni? Jelentem, kedves Magyar Anikó és Dienes László, még mindig nem tudom, hogyan, de tuti kitalálom, úgyhogy viszonzzuk ezt még!

● Szóval innentől kezdve Gigamacit minden találkozásunkkor ott lesz. Mi visszük és onnan Gergőék viszik haza, majd a következőre ők hozzák el, és mi hozzuk haza. Sokat fog utazni a mackó, biztos élvezni fogja, hát a gyerekek ahogy egyre nőnek, nem tudom, hogy fognak elférni, de majd ők megoldják.

● Most jön a második útja (ugye az első akkor volt, amikor Lucám kapta), irány Siófok és a Transzplantációs Alapítvány nyári tábora!

Csubákné Bajnok Henri



● Van az a történet, hogy egy iciri-piciri kismacska talál egy iciri-piciri tökököt, 2 iciri-piciri ökröcskét, és minden iciri-piciri. Nagyon szerettem gyerekként is, és amikor az én gyerekeimnek meséltem, akkor is.

● Nos nekem is van egy iciri-piciri kiscicám (aki iciri-picirít mindenbe beleszólt és iciri-picirít mindent jobban tud, szóval iciri-picirít már nagylány) és neki meg van egy iciri-piciri Gergője a Transzplantációs Alapítvány jóvoltából. Hú mióta is? ... iciri-picirít régóta ... 8-9 éve talán?

● Van a „mi” Gergőnknek egy csuda édes családja, akik minden örült ötletét támogatják és így volt ez akkor is, amikor kitalálta, hogy mivel nagyon ritkán találkozik az ő Lucájával, szeretne venni egy iciri-piciri ajándékot,





EGY NŐ REFORMÁLTA MEG AZ EGÉSZSÉGÜGYET AZ ÓKORBAN

Agnodice, aki megváltoztatta az egészségügy történelmét

Agnodice, az ókori görög női gyógyító és bába kiemelkedett az ókori görög világ gyógyítói közül rendkívüli szakmai hozzáértése és bátorsága révén. Az ő igazán különlegessége abban rejlett, hogy az akkori társadalmi normák és korlátok ellenére merész és páratlan lépéseket tett a nők egészségügyi ellátásának javítása és a szülésterén való szakértelme elősegítése érdekében. Bár a modern tudósok általában kétségbe vonják, hogy Agnodice valós történelmi személy volt, a története mégis inspiráló és fontos a nők számára, akik a gyógyászatban és a szülészeten szeretnének tevékenykedni.

A történet szerint, Agnodice Athénban élt, ahol a nőknek tilos volt a gyógyászat tanulása. A Kr. e. 4. századi Athénban a nők helyzete jelentős korlátokkal és társadalmi hátrányokkal járt. Az ókori görög társadalmat szigorú hierarchia jellemezte, a nők alárendelt szerepet töltöttek be a férfiakhoz képest. Nem vehettek részt a politikai életben, nem szavazhattak és nem vállalhattak közzszolgálati tisztséget. Az öröklés szempontjából is jelentősen korlátozott lehetőséggel bírtak, anyagi szempontból a nők gyakran függtek férfi rokonaiktól vagy férjüktől. Az oktatás terén is megkülönböztették őket. Általában nem jártak iskolába, és nem is tanulhattak. Inkább a háztartási és anyai feladatok ellátására nevelték őket, felkészítve őket a házasságra és anyaságra. A nőkkel kapcsolatos sztereotípiák és előítéletek is hozzájárultak a tiltáshoz. A férfiak gyakran úgy gondolták, hogy a nők nem alkalmasak a tudományos vagy orvosi munkára.

Bár voltak kivételek, mint például azok a nők, akik a híres hetairák közé tartoztak. A hetairák az ókori görög városokban, például Athénban és Spartában, a társadalmi és kulturális élet központjaiban éltek minden napjaikat. Ezek a nők rendszerint magasabb társadalmi körökből származtak, és képzetek voltak irodalomban, zenében és táncban egyaránt. Gyakran részt vettek a filozófiai, politikai és művészeti beszélgetésekben, és közvetlen kapcsolatban álltak az értelmiségiekkel és a politikai vezetőkkel, azonban általánosságban véve a nőknek korlátozott lehetőségeik voltak az önállóságra.

Azonban Agnodice nem hagyta magát megkülönböztetni. Elhatározta, hogy orvosi

tudást szerez, de ehhez férfiruhába kellett bújni, és rövidre vágatta haját. Titokban tanult, miközben más lányoknak a háztartásban vagy más tradicionális női szerepekben kellett részt venniük. Agnodice kiváló megfigyelő volt, és gyorsan sajátította el az orvosi tudomány alapjait.

Alexandriába ment, hogy a híres orvos, Herophilus mellett tanuljon. Herophilus orvosként egyedülálló anatómiai megfigyeléseket végzett az emberi testen, amelyek jelentősen hozzájárultak az agy, a szem, a máj, a reproduktív szervek és az idegrendszer megértéséhez. Figyelemre méltó munkásságában, hogy ő volt az első ember, aki szisztematikusan boncolta az emberi testet, és széles körben elismerték az anatómia atyjaként. A valaha élt egyik legnagyobb anatómusként üdvözölték, csak Andreas Vesalius vetekedett vele, akit a modern emberi anatómia alapítójának tartanak. Agnodice férfi álarcban mindent megtanult, amit csak lehetett, és visszatért Athénba, hogy a gyakorlatba ültesse mindazt, amit tanult. A nők segítségére sietett, akik szegényük miatt nem fordultak férfi orvosokhoz. Egy olyan társadalomban, amely minden formában értékelte a női szerénységet, sok nő megtagadta a férfi orvost, hogy levezesse a szülést, és ezért belehalt a szülésbe.

Szorgalmasan dolgozott, és hamarosan komoly hírnévre tett szert a környezetében, mint aki a legnehezebb szüléseket is képes levezteni. Az emberek megbíztak benne, és nem voltak hajlandók más orvoshoz fordulni, ha Agnodice elérhető volt. Agnodice tudását és hozzáértését hamarosan szerte a görög városállamokban elismerték. A nők sorban álltak, hogy nála szüljenek. Agnodice nemcsak a testi gyógyításban jeleskedett, hanem a mentális és érzelmi támogatásban is, ami különösen fontos volt az ókori világban, ahol a szülés és az anyaság gyakran veszélyes volt a nők számára.

A többi férfi orvos számára gyanúsnak tűnt, hogy a nők már terhességük alatt tanácsot és gondozást kérnek Agnodice-tól. Azt hitték, hogy Agnodice elcsábította a



Agnodice a bírók előtt
Fotó: AFP/Roger-Viollet/
© Roger-Viollet

terhes nőket, és szakmai féltékenységükben bíróság elé állították. Agnodice a vád ellen csak egy módon védekezhetett, a legnyilvánvalóbb bizonyítékot mutatta be, hogy nem csábított el más nőket. A bíróság előtt levetkőzött, hogy megmutassa, hogy nő!

Ezzel a tettével ugyan megcáfolta, hogy elcsábította volna ügyfeleit, de a vádló férfi orvosok tovább mentek: „Hogy merészel

egy nő gyógyítást végezni, férfinak álcázva, és mindezt az orrunk előtt!” Ez tilos volt a nők számára, valójában bűncselekménynek tekintették, és ettől a vádtól már nem menekülhetett. Ezért halálra ítélték.

Amikor a halálos ítéletnek híre ment, sok nő, köztük a hatalmon lévők feleségei is a bíróság elé vonultak, és addig tiltakoztak, amíg fel nem mentették a vádak alól, és a bírók a megváltoztatott ítélet mellett úgy döntöttek, hogy megváltoztatják a női orvoslás tilalmát kimondó törvényt is. Azután a nők már legálisan tanulhattak és gyakorolhattak orvoslás tudományát.

Agnodice nem csupán egy kiváló szakember volt, hanem egyúttal példát mutatott arra is, hogy a nők képessége ugyanolyan az egészségügy terén, mint a férfiaké. Bátor cselekedeteivel és hiteles tudásával olyan új utakat nyitott meg a nők számára az egészségügyben, amelyek előtte sosem voltak elérhetők.

Jellemezhetjük őt, mint egy előfutárt, aki megküzdött a nők magas szintű egészségügyi ellátásáért és a szülészeti gyakorlatok fejlesztéséért, miközben példát mutatott az elkötelezettségre és a szakmai hozzáértésre. Agnodice életének és pályafutásának története egyedülálló példája az elszántságnak és a küzdelemnek az ókori Görögország patriarchális társadalmában. Az ő története arra emlékeztet bennünket, hogy a kitartás és a hitelesség képesek áthidalni a legnagyobb társadalmi és kulturális akadályokat, és hogy a nők képesek kiemelkedő teljesítményre, még a legnehezebb körülmények között is.

Eib Zoltán, Magyar Hírlap





Éles Anett versei



Nyáron

Nyáron az erdő
dallamot rejtő
lombjában lágyan
szusszan a szellő.

Szisszen a nyárfa,
mint ezer hárfá,
éneke száll a
messzi világba.

Semmi se látszik,
száz tücsök játszik,
tóparton lenge
szél dudorászik.

Hallja egy béka,
kuruttyol néha,
tó tükrén táncol
millió fény ma.

Nyári altató

Nyugszik a Nappal
a nyári varázs,
esti sötétben
a szél dudorász.

Nótája lebben
az ablak alatt,
cseppnyi csodája
most dalra fakadt.

Énekel halkan
ezernyi mesét,
szikrázó, fényest
és éjféketét,

hangjegyek szállnak,
a házak között,
elbújt a Nap most
már, messze szökött.

Holdmese száll be
a függönyön át,
ezüstbe önti
a csöppnyi szobát,

alszik a polcon
a medvemama,
fénylik a szőréen
a Hold sugara.

Hallgatom csendben
a szélnek dalát,
cseng-bong csodásan
az éjszerenád.



Vattacukor

Vattacukor ma a felhő,
lógatom róla a lábam,
készül a Hold is aludni,
csillagos ég-pizsamában.

Fentről a tó picitócса,
épp csak, hogy látom a fákat,
összefolyik a sok erdő,
szél dala jár, dúdolászat.

Átkarol lágyan az ének,
dallama elvisz az ágyba,
csurran a csillagok fénye,
csendben a szép pizsamámra.

Lebben a Holdnak ezüstje,
árnyakat rajzol a falra,
vattacukor ma a párnám,
édeset álmodok rajta!



Miért?

Miért gömbölyű a Föld?
Az óriás gyúrta?
Miért alszunk a házban?
Tán nem jó a jurta?

Miért öltözik a jég
csipkés pizsamába?
Meddig nő a télapó
hófehér szakála?

Hogyha alszok, hol leszek?
Barangolok egyre?
Hipp-hopp feljuthatok majd
sok hatalmas hegyre?

Mikor leszek majd felnőtt?
Lábujjhegyen járva
megyek holnaptól majd én
reggel iskolába.

Akkor talán meglelem,
hát a választ végre,
hogy a sok fényes csillag,
hogy került az égbe.

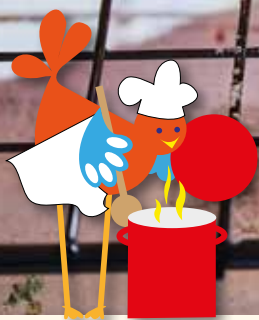
Miből lesz a hófelhő,
hópehely tollpárna?
Mi lenne, ha a világ
madárdallá válna?

Csicseregne, csodaszép
dallamokat fújna,
és akkor a sok felnőtt
gyerek lenne újra!



Feles Krisztina illusztrációi





HA NEM SZERETNÉNK SOKAT
ÁCSOROGNI A KONYHÁBAN,
EZZEL EGY JÓ NAGYOT LEHET
VILLANTANI!

Fordított barackos lepény

Hozzávalók:

- 1 csomag élesztős leveles tészta
- 2 ek méz
- 4-5 szem keményebb barack

- 1 db tojás
- 2 ek kristálycukor
- 1 ek porcukor

A leveles tésztát 8 db egyenlő nagyságú téglalapra vágjuk. Egymástól nagyobb távolságra helyezünk 8 kupacban 1-1 teáskanál mézet, erre a félbevágott kimagozott és szeletekre vágott barack kerül, majd minden kupacra 1-1 darab tésztát teszünk, a széleit lenyomkodjuk és megszurkáljuk villával. Lazán

lekenjük tojással őket, megszórjuk cukorral és mehetnek a 175 fokra előmelegített sütőbe 20 percre.

Ezzel el is készült a sütinck, amit porcukorra megszórva még látványosabbá tehetünk.

Jó étvágyat kívánok,

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 Georginé,

a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért közhasznú civilszervezet kuratóriumának elnöke

Szerkesztette: Vincze Balázs **Olvasószerkesztő:** Tímár Borbála

Nyomda: Pharma Press Kft.

Grafikus-tördelő: Serfőző Magdolna

Fotók: Zákány Zita, Szabó Bence 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



Őszi CSALÁDI HÉTVEGE A MÁTRÁBAN

IDŐPONT:

2024. 09. 06. – 08.

HELYSZÍN:

Erzsébet Park Hotel,

3244 Parádfürdő, Kossuth Lajos út 372.

www.erzsebetparkhotel.hu

Részvételi díj:

45.000 Ft/fő

szülőnek, vendégnek, 18 év feletti testvérnek
(a részvételi díj tartalmazza a szállást, svédasztalos reggelit - vacsorát, szombati ebédet, a szálloda wellness részlegének használatát, a WIFI és a szálloda parkolójának használatát)

**Minden szervre váró és szervátültetett
gyerek és 18 év alatti testvér részvételi
díját alapítványunk vállalja.**

Jelentkezési határidő: augusztus 20-ig!
Részvételi díj befizetése szeptember 2-ig
a Transzplantációs Alapítvány
10200885-32611135 számlájára

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADNAK!

Jelentkezést csak írásban fogadunk el
a transalap@acenet.hu címre