Még többen, még aktívabban

A közelmúlban elnökváltás volt a Nagycsaládosok Szarvasi Egyesületénél, az új elnök Gombár Györgyné lett, akit a nagycsaládosok irodájában – a Civil Házban – kerestünek fel. Beszélgetésünk kezdetén egy rövid bemutatkozásra kértük.

– Tősgyökeres szarvasi a családunk én is itt jártam iskoláimat is. Három fiú van a családban, a legnagyobb 20, a középső 17, a legkisebb 7 éves. A nagycsaládosok egyesületének 1999 óta vagyok tagja, rá két évre már a vezetőségbe is bekerültem, most pedig elnökké választottak.

– Hogy fogadta a felkérést az elnökségre?

– A leköszönt elnök, Dankó Pál kért fel, s nagyon szívesen vállaltam az elnökséget. Eddig is aktív tagja voltam az egyesületnek, a vezetőségnek.

– Egy korábbi találkozásunkkor úgy mutatkozott be, hogy főállású civil...

– Igen, Lázár Zsolt lelkész adta ezt a titulust, miután a Habitat-nak is tagja vagyok. Ezeket a munkákat társadalmi megbízatásban végzem.

– Mik a tervei a nagycsaládosok élén?

– A legfontosabb a szervezet közhasznúvá alakítása, emellett pedig az, hogy a többi szarvasi civil szervezettel szorosabbra fűzzük a kapcsolatot. Célunk az is, hogy az ország többi nagycsaládos egyesületével is jó kapcsolatban, munkakapcsolatban legyünk, az országos szervezet most szeretne régióközpontokat létrehozni, mi pedig szeretnénk az egyik régióközpont lenni.

– Hány tagja van a Nagycsaládosok Szarvasi Egyesületének?

– Kilencven tagcsaládot számlál egyesületünk. Szeretnénk, ha még nagyobb lenne a taglétszámunk, úgyhogy ezúton is invitálok mindenkit, elmondva, hogy azokat is várjuk, akiknek nem olyan nagy a családjuk, egygyerekes család is lehet nálunk pártoló tag, ha egyetért célkitűzéseinkkel.

– Mik ezek a célkitűzések?

– A nagycsaládosság, a gyereknevelés fontosságának elismertetése, hogy a nagycsaládos ne legyen azonos a szegény családdal. Fontos célkitűzés az anyaság társadalmi megbecsültségének elismertetése, és az érdekképviselet is. Nem utolsó sorban a programok szervezése, a cserebere akciók szervezése, a hozzánk érkező adományok elosztása. Programjaink közül az évi két nagyobb játszóház, húsvétkor és karácsonykor, részt veszünk a Körös Napokon, az Aratónapon, a Szilvanapon. Igyekszünk minél több pályázaton részt venni, kiegészíteni forrásainkat a működéshez. Szeretném, ha a Nagycsaládosok Szarvasi Egyesülete egy még nagyobb civil szervezet lenne, még többen, még aktívabban vennének részt programjainkon.

T.L.

Energiát olcsóbban

Bizonyára ismert a Tisztelt Olvasó előtt, hogy az elmúlt év novemberében hivatalosan is megnyitott a Tessedik Sámuel Főiskola által működtetett Megújuló Energiaforrások Innovációs Központja.

A Központ célja a megújuló energiák – a napenergia, a szélenergia, a termálenergia, a biomassza – kiterjedtebb használatának elősegítése.

Nos, az átadás óta eltelt idő alatt sikerült felvenni a kapcsolatot azokkal a jelentősebb cégekkel (magyar és magyarországi képviselettel rendelkező külföldi – elsősorban Uniós – cégek), amelyek csúcstechnológiát képviselnek ezeken a területeken.

Az Innovációs Központtal való együttműködési készségüket jelezve ők azok, akik térségünkben kielégíthetik a jelentkező igényeket a helyszíni bejárás, a tervezés, a kivitelezés, az utógondozás vonatkozásában.

A velük való tárgyalások alapján és a tőlük kapott termékismertetők birtokában pillanatnyilag a napenergia és a szélenergia hasznosítására vonatkozóan vannak széleskörű információink a megvalósítás lehetséges műszaki megoldásaira.

A napenergia hasznosításával melegvíz előállításra, fűtésre, villamos energia előállításra van lehetőség a családi ház mérettől a lakótömbökön át egészen egy kórház nagyságrendjéig.

A szélenergia felhasználásával villamos energiát állíthatunk elő, vagy vizet szivattyúzhatunk az igényként megfogalmazott nagyságrendnek megfelelően.

A fenti két területen kívül tudunk információval szolgálni a hőszivattyús rendszerek lehetséges alkalmazásáról, a nagyobb állattartó teleppel rendelkező gazdáknak a biogázzal történő villamos energia előállításról, önkormányzatok, önkormányzati társulások részére nyesedékek, fahulladékok energia célú felhasználási lehetőségeiről.

Tudja-e Ön, hogy mi az a levegő kazán?

Egy olyan létező és Magyarországon is üzemelő berendezés, amely -20 C°-os levegőből is képes biztosítani egy családi ház fűtését és melegvízellátását.

A leírtakon túl további sok, újszerű információval szolgálhatunk az érdeklődőknek, sőt tájékoztatást adunk a megújuló energiaforrásokhoz kapcsolódó támogatási, hitelezési lehetőségekről is.

Mindezt teljesen ingyen. Önnek nem kell mást tennie, mint előzetes telefonegyeztetés (66/514-161, vagy 66/514-160) után felkeresni az Innovációs Központot az Arborétum felé vezető úton.

A mai és várható energiaárak mellett – higgyék el – megéri.

Dr. Hanyecz Vince,
Innovációs Központ vezetője

Kacagó pancsolók

Néhány hete új lehetőséggel bővült a Szarvasi Fürdő szolgáltatási köre. Minden vasárnap délelőtt kisbabákat és szüleiket várják nagy szeretettel, hogy együtt mozogjanak szárazon és vízen Ramocsa Gábor tanár úr vezetésével.

A foglalkozások célja, feloldani a napi monotóniát, felszabadultságot, felüdülést adni testnek és léleknek egyaránt, központba állítva a gyermek egészségét.

A szárazföldi közös torna nem csak a pici szervezetét, egészséges fejlődését segíti, hanem a szülők edzettségét is növeli. A karok megerősödésével a babát is könnyebben tudják kézben tartani. Az egy órás foglalkozás után irány a medence! Külön baba-öltöző áll rendelkezésre, ahol anyuka vagy apuka kényelmesen átöltözteti a babát az önfeledt pancsoláshoz. A kicsik úszó pelenkát öltenek, amely biztosítja, hogy se ki, se be ne szivároghasson semmi. Valamint a hosszabb hajú csöppségeknek célszerű az úszósapka is. Fontos kellék a törölköző vagy kis fürdőköpeny.

Ma már Magyarországon is elfogadott és közismert a baba-úszás, melynek jelentősége rendkívül nagy, hiszen egyrészt jó alapozás a későbbi mozgások szempontjából, sokszor már a járás előtt "úszik" a baba! Másrészt a vízzel kapcsolatos félelmek, fóbiák ki sem alakulhatnak, aminek később felmérhetetlen haszna lehet. Nem az úszás feltétlen megtanítása a rendszeres lubickolás haszna, hanem hogy a babák mozgás- és élettere kibővüljön; élményviláguk tartalmasabb, gazdagabb legyen; a szülő-gyermek kapcsolat elmélyüljön, ezáltal intenzívebbé, intimebbé váljon. A babaúszás általános célja a speciális motorikus fejlesztés, a szociális viselkedés javítása és a gyermek pszichikai-fizikai fejlődése. A mamával, papával történő úszás előterében mindig az öröm áll! A legfontosabb, hogy a babák jól érezzék magukat és a pici mosolya, kacagása a szülőt is boldoggá tegye. A vízi foglalkozások alatt a szülő és a gyermek fontos közös tapasztalatokat gyűjthetnek a kommunikáció, a bizalom, a szeretetteljes kapcsolattartás terén. A babák egymással is ismerkednek: a különböző feladatok közben össze-össze találkoznak a medencében – már „bébiszerelem" is kötődött – valamint a szülőknek is alkalmuk nyílik tapasztalatokat cserélni, barátságokat kötni.

A baba-úszás a gyermeket előnyökhöz juttathatja a testi-szellemi fejlődés terén kortársaival szemben. A pozitív hatások megmutatkozhatnak a vérkeringésben, a tüdőteljesítményben, fokozza az izmok erejét és a gyermek szociális fejlődése és magatartása is kedvezően befolyásolható. A vízben való mozgás egy korai koordinációs és ügyességi kihívás. A gyermekek egyensúlyérzékelése könnyedén fejlődhet a majdnem súlytalan állapotban, amit a víz felhajtó ereje okoz. A víz a legideálisabb számukra, hiszen a mama pocakjában is ez volt a természetes közegük, így tulajdonképpen újra átélhetik azt a biztonságos érzést, amiben anyuka méhében voltak. Éppen ezért lényeges, hogy már 3-4 hónapos kortól (a kötelező oltások után) kerüljenek a babák vízbe, még 6-7 hónapos kor előtt, hogy a búvár-reflex ne múljon el. Ez a velünk született reflex a légzés reflex-szerű kihagyása. Lényege, hogy ha a babák vizet éreznek arcukon, a külső légutakban, akkor azonnal bezárják a hangrésüket, szájukat, orrukon levegőt fújnak ki (buborék fújás). Ez megakadályozza, hogy a baba vizet nyeljen.

Ramocsa Gábor tanár úr nagy szeretettel, türelemmel és jókedvvel „edzi" a piciket és szüleiket. Még az első percekben kicsit sírdogáló baba is hamar megnyugszik és együtt élvezik a foglalkozást a szülővel. Kiegészítő eszközökként szivacsokat használnak és apró labdákat. A tanár úrtól megtudtam, hogy hamarosan az országszerte elismert Kalovits-módszerhez kívánnak csatlakozni, mely 1991 óta működő nevelési módszer sok énekkel és játékkal fűszerezve. Tudatosan felépített játékrendszere segítséget nyújt a családi kötődések elmélyítéséhez, a gyermekek testi-lelki fejlődéséhez, s közelebb viszi a szülőt a gyermekük megismeréséhez.

Az „úszás"-óra a tanmedencében történik, mely vízforgatós, tisztítós (a többi medencéhez hasonlóan) és ivóvíz van felmelegítve benne. A babák érkezése előtt 1-2 fokkal emelik a medence hőmérsékletét, aktívabb víztisztításban részesül, ami egy ember-barátabb tisztítási módszer, azaz nem klórral történik, annál hatékonyabb, de ártalmatlanabb! A kicsik így biztonságos, higiénikus klórmentes környezetben vannak. Érzékeny bőrüket, szemüket sem irritálja a víz, de nyugodtan használhatnak krémet, babaolajat is. A vízi-programmal a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességük is fokozódik. A pancsolás után pedig fél óráig senki nem mehet be a medencébe, ennyi idő elegendő a víz esetleges rehabilitációjára.

A foglalkozás után a babák mélyebben és nyugodtabban alszanak a fizikai terhelés következtében. Megelőzhetők a mai társadalomra jellemző gyakori testtartási hibák, fejleszthető a központi idegrendszer is.

És ne feledjük, a csecsemőkorban szerzett első tapasztalatok az ember egész életére hatással lehetnek!

D. Zs.

Kanadai képeslapok

A sokarcú ország

Kanada története szorosan összefügg a bevándorlókkal, és az európai sorstragédiákkal, háborúkkal, gazdasági válságokkal, amikor az új otthont kereső emberek hatalmas hullámokban, évtizedről-évtizedre megérkeztek, létrehoztak városokat, kolóniákat, meghonosítottak különböző ipari és mezőgazdasági technikákat, létrehozták Kanada sokszínű és változatos kultúráját. Ennek a hatalmas történelmi keveredésnek a legjelentősebb színtere maga Ontario, ahol szinte az összes európai nemzet megalapította a saját kolóniáját, és részt vett a történelem alakításában. Vannak itt németek, olaszok, portugálok, angolok, skótok, írek, hollandok, oroszok és persze nem utolsó sorban magyarok is. Bár a magyar bevándorlási hullám igazából csak 1956 után indult meg Ontarioba, hiszen előtte leginkább az Egyesült Államokat célozták meg az új hazát kereső magyarok.

Érdekes színfolt az ontarioi emberek között a Mennoniták közössége, akik az Amerika területén, Pennsylvaniában élő amish közösségek rokonai. Ők a XVII. századi németalföldi, oroszországi és svájci-német anabaptista szekták tagjainak leszármazottai, akik igen puritán életet élnek. A mai napig nem használják a modern technika vívmányait, maguk állítanak elő mindent, saját kézzel varrott ruháikban járnak, lovaskocsin közlekednek. Jellegzetes haj- és szakállviseletük van. A nők hosszú ruhákat és kalapokat hordanak. Nagyon érdekes látvány, amikor a vidéki városokban a parkolókban ott állnak a szekerek és külön víz és abrak van kitéve a megfáradt lovak számára. Az autóutak mentén pedig az ő számukra is ki van alakítva útszakasz. Piacokon árulják házi készítésű élelmiszereiket (a kolbászuk például igazán finom) és gazdaságaikban előállított termékeiket.

A nagyobb városokban sok a japán, kínai, indiai, afrikai származású lakos, de Európa összes országából is érkeztek ide. A franciáknak külön tartományuk is van. Egy színdarabot is láttam, melynek ez volt az alaptémája. Torontoi amatőr fiatal színészek adták elő és a darab mondanivalója, hogy tulajdonképpen nem létezik olyan, hogy „kanadai", hiszen mindenki valahonnan érkezett ide. Igazi kanadainak csak az őslakos indiánok számítanak, akik rezervátumokban élnek.

Sok nép még most is őrzi ősi hagyományait, öltözködésükben, szokásaikban. Megszokott látvány a turbánban rohangáló férfi, vagy az arcát teljesen lefátyolozó nő.

Ezt a keveredést tükrözi Kanada kultúrája, gasztronómiája is. Oly sokszínű, hogy nemzeti ételekről, vagy nemzeti szokásokról szinte nem is beszélhetünk. Többnyire az Egyesült Államok kultúráját vették át, ételeiket, ünnepnapjaikat; persze léteznek kifejezetten kanadai ünnepek is, mint például a Canada Day július elsején, amikor az alkotmányuk létrejöttének évfordulóját ünneplik. Kanada 137 éves, így amikor arról meséltem, hogy Magyarország már több mint ezredévnyi történelemmel bír, igencsak eltátották a szájukat.

Hálaadáskor (Amerikával ellentétben itt október második hétfőjén tartják) hatalmas evés-ivást rendeznek, az elmaradhatatlan töltött pulykával. A karácsony számomra fájó szívvel telt el, a család hiánya és a merőben eltérő szokások miatt. Náluk nem létezik a Szenteste. Másnap reggel teszik a fenyő (ami szinte már minden családnál mű fenyő) alá az ajándékokat és délben van az ünnepi ebéd (szintén töltött pulyka). Mielőtt azonban hozzálátnának a falatozáshoz, mindenki kibontja a tányérja mellé helyezett kis csomagot, ami egy nagy cukorkához hasonlít. A két végénél fogva kell széthúzni és nagyot durran, benne pedig kis ajándék rejtőzik, valamint egy vicc, vagy humoros szólás, amit mindenki felolvas. A fát nagy színes szalagokkal díszítik és műhóval, a szalon cukor nem divat.

Nyáron szinte minden héten rendeznek kerti barbeque-zást. Steaket sütnek, hamburgert, hot dogot készítenek és mellette karton számra fogy a jó kanadai sör. Sajnos az USA-tól a rossz szokásokat is átvették, ahogy mi is kezdjük, európai országok. Bármerre jártam lépten-nyomon gyorséttermekbe botlottam, megszámolni se tudnám a két kezemen hányféle franchise jellegű étterem és kávézó működik. Sajnos ez a rohanó életmód részévé vált. És azért ilyen népszerűek, mert fillérekért jól laknak vele. S ez egyenesen vonja maga után a tömeges elhízást. Már a kicsi gyerekek is gurulnak, mert hamburgeren, pizzán nőnek fel.

Demeter Zsuzsa