



Életfa

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületének hírlevele

ÉLETFA – 2010. október 4.



Kedves Barátaim!

Sok-sok szervezőmunka után szeptember 18-án eljött a nap, aminek meg kellett koronáznia minden előkészületünket. A szombati egész napos rendezvény vendégek és vendéglátók részéről azt bizonyította számomra, hogy a nagycsaládosok valóban a kultúra hordozói. Tényleg itt volt a helyünk az EKF rendezvényein belül, s meggyőződésem, volt is mire figyelni a városnak.

A hosszas sorolás helyett most elsősorban Nektek, kedves segítő, önkéntes Tagtársak, szeretném megköszönni mindazt a munkát, amit ajándékozottatok a találkozói sikeréhez. Ehhez ugyanilyen fontos volt az idelátogatók elszántsága, jókedve. Hiszem, városunkban valódi kulturális lábnymot hagytak a nagycsaládosok maguk után. Kedvünket nem szegte külső körülmény, a találkozás öröme, az egymásközi kapcsolat fontosabb volt a nap-sütéses komfortérzet utáni vágynál. Nem ott kezdődik-e a kultúra, hogy az étteremben nem maradt számottevő moslák, a szemét között nem találtunk kenyérhulladékot, a Tettyén kihelyezett szem-

teszsákjaink úgy maradtak üresek, hogy a tér is szeméttelmentes volt. Mosolygó arcokat láttunk, s amikor már igazán érthető lett volna fáradtan a szálláson maradni, kisgyermekes családoktól is teltházasan koncerten vettünk részt este a Dómban! Méltó zárása volt ez a napnak. Többen fejezték ki ott a helyszínen köszönetüket mindannyiótoknak, s a nagykállóiak szeretettel várnak egy egész különvonatot Pécsről a következő évi találkozóra hozzájuk. A nagy sikerre való tekintettel megismételjük a kincskereső játékot azoknak, akik a találkozói napján rendezők voltak és emiatt nem tudtak részt venni. Találkozó: Tettye park buszmegálló, 2010. október 15. péntek 16.30. Ezután 17.30-tól az Iparkamarában megajándékozunk minden családot, aki a találkozói sikerét előmozdította. Aki ezen részt szeretne venni, jelentkezzen október 11-ig az sz.sica@gmail.com e-mailen vagy a 70-635-18-13. Aki nem tud megjelenni, ajándékát az ügyeleti időben átveheti az irodában.

Addig is, míg újra elérkezik a következő találkozói időpontja, buzdítalak benneteket, ezzel a lendülettel vigyük tovább a már bevált menetrendszerű prog-



ramjainkat közös épülésünkre. Engedjünk egy rövid estét meg magunknak minden hónap első csütörtökén, hogy kereshessük az alkalmat egymás gazdagítására!

Sámson László

Részletek Sámson László megnyitó beszédéből

„Vendégséghez tudom hasonlítani mai rendezvényünket, s most hozzánk jött el mindenki! Kívánom, örüljön minden család a másíknak! Találják meg egymást a régi ismerősök, szüleessenek újabb barátságok! Szeretném, ha nálunk újra megtapasztalhatnánk, hogy már nagyban is létezik az a modell, amit kicsiben családnak nevezünk. A család számunkra a tisztelni való élet bölcsője, légtere, élettere, ahol jó anyának vagy apának lenni. Ahol a gyermeektől a nagyszülőkig fontos mindenki. Közösséget teremtve tudjuk legjobban az érdekeinket, értékeinket és az életünket minden bajtól óvni. Nem engedhetjük sem gyermekeinket,



sem magunkat a kapcsolatlanság őserdejébe veszni, ezért fontos számunkra a közösséget minél szerteágazóbb-, és minél intenzívebb formában élni a közös értékeinkért velünk tenni akarókkal. Gyermekeinknek is meg kell tanítanunk az őket megtartó értékes kapcsolatok építését, melyekben a szabadság és egyenlőség minden lehetőségének csakis a testvériség foglatatában van értelme. Rendezőként azon dolgoztunk, tudjon minden család és korosztály találni számára kedves elfoglaltságot itt a Tettye helyszínén vagy a város más részén. Mindenkinek kedvére való elfoglaltságot kívánok!”



Mások írták a találkozóról

„Tényleg nagyon szuper volt a szervezés, és a programok, ha az időjárás is a kegyeibe fogadta volna, hát ez egy csúcshéber nap lehetett volna, de így sem hallottam panaszt, mindenki élményekkel telten mosolyogva jött haza. KÖSZÖNJÜK!!!!” /Mélykút/

„Mi Mosonmagyaróvárról mentünk egy busznyai emberrel, hajnali fél ötkor indultunk, hogy a megnyitóra odaérjünk. Sikerült. Mindenki nagyon jól érezte magát. Bejártuk a múzeumokat, voltak, akik a kilátóhoz sétáltak el, a barlangba együtt mentünk. Este többen elmentek a hangversenyre. Szép élményekkel lettünk gazdagabbak, jól éreztük magunkat, köszönjük a pécsieknek a szervezést.”

„Köszönjük a nagyszerű szervezést, a jó programokat, a finom ebédet. Nagyon jól éreztük magunkat Nálatok. Az eső sem tudta elrontani a jó hangulatot.” /Budapest/

„Köszönöm, hogy részese lehettem a találkónak.” /Pécs/

Elkövetkező programjaink

Szeptemberi találkozóinkon sokan voltak jelen, s közös elhatározással a kezdési időpontot ezután is 19:00-ra szavaztuk meg. Remélem, egyre többen tudunk így jelen lenni a Kocsis László tereben.

Október 7-én lesz 19 órakor beszélgetőtársunknak özv. Hetényi Varga Károlynét hívtuk meg. Bori néni házasságukról fog tanúságot tenni, hogy mélyebben elgondolkodhassunk a hűségről, akár az örök hűségről is.

November 4-én Budapestről várunk vendéget, aki (akik) beszélni fog a felelősségünkről a teremtett világban.

December 2-i találkozóinkat Karácsony gondolatainak szánánk.

Ebben az évben is szeretnénk közös adventi programot szervezni **december 12-én**, melyen ismét sokak részvételére számítunk!



Az elmúlt időszak babahírei

Keszthelyi Tamás és Rózsa
kisfia Áron 09.06-án

Horváth Gergely és Horváthné Derkovits
Emese kisfia Márk Tamás 07.20-án,

Pretz Attila és Pretz-Farkas Helka
kisfia Attila János 06.26-án,

Dénes Mátyás és Dénesné Farkas Enikő
kisfia Mátyás Levente 07.10-én,

Farkas Csanád és Farkasné Magusics
Petra kislánya Kata 08.12-én születtek.

Hárman közülük
Farkas András és Sica unokái.

Egyesületünk legifjabb tagjait köszöntjük
és Isten áldását kívánjuk számukra!

Szeretnénk minden újszülöttet és családjukat otthonukban köszönteni egy kis ajándékkal. Aki ebben szívesen segítene írjon sz.sica@gmail.com e-mailre.

HÍRLÁNC

E-mailes hírláncunk nemrégiben átalakult, két fajta körben működik már.

Az egyikben, a „Nagycsaládos hírláncban” kizárólag az egyesületet közvetlenül érintő események, valamint a tagok kérései kerülnek kiküldésre.

Létrehoztunk egy „Nagycsaládosok hírei egymásnak” csoportot, mely egyéb híreket és felajánlásokat tartalmaz. Természetesen ez is moderált, ide sem kerülhetnek üzleti felhívások, körlevelek, stb.

Kérek mindenkit, hogy ha nem kapja a híreket, vagy egyik, illetve másik hírláncra szeretne feliratkozni, az jelezze e-mailben a vardaiokr@gmail.com címen Várdai Krisztinél.

Aki csak telefonon kapta eddig a híreket, és lett e-mail címe, az is jelentkezzen a fenti elérhetőségen.

NOE Flotta

A NOE-s flotta május óta még kedvezőbb feltételeket kínál számunkra.

Két tarifacsomag közül választhatunk:

1. Az előfizetési díj alacsony, a percdíjak magasabbak! Gyerekeknek ajánljuk, vagy akik keveset telefonálnak!

Előfizetési díj 1500Ft, 1000Ft belföldi nem emelt díjas hívásokra lebeszélhető.

Percdíj: 23,8 Ft

SMS: 40 db ingyenes sms hálózaton belül.

„D” kategóriás készülékek vonatkoznak rá! Lásd a VODAFON honlapján!

2. Az előfizetési díj magasabb, a percdíjak alacsonyabbak! Annak, akik többet telefonálnak!

Előfizetési díj 2125Ft, (1565Ft hálózaton belüli, 560 Ft belföldi nem emelt díjas hívásokra használható fel.)

Percdíj: 16,6 Ft

SMS: 40 db ingyenes sms hálózaton belül.

„A” kategóriás készülékek vonatkoznak rá! Lásd a VODAFON honlapján!

A flotta tagjai egymás közt ingyen beszélnek!

Aki a NOE flottába szeretne belépni igazolást kérjen Várdai Krisztitől, illetve Sicától. Egy névre öt előfizetés váltható.

Kérjük, hogy jelezze, akinek flottás telefonja van e-mailben a vardaiokr@gmail.com címen, vagy telefonon, a 70/332-3514-es számon Várdai Krisztinél, hogy flottás telefonkönyvet készíthessünk!

GYEREKEINK ÉS A TANULÁS

„Harmonikus” tanulás –
Zenével, vagy csöndes magányban?

„Zene mellett nem igazán lehet” „Nekem óriási segítség a zene” „Azt vettem észre, hogy mintha jobban fogna az agyam” „Tök laza leszel, mindenféle eszedbe jut” „Be szoktam kapcsolni a kedvenc rádiómat, csak az a baj, hogy jobban leköt, mint a kémia” „Nekem aztán mindegy, hogy szöve valami vagy sem. Utálok tanulni így is, úgy is.”

Az, hogy vajon hat-e a zene a tanulásra avagy sem, ma már nem vita tárgya, legföljebb a fenti diákcsevegésekben.

„A zene nem tud nem hatni” – egyértelműen bizonyított tény, hogy szoros összefüggés van az

emberi agy működése és a zene között. Hatással van a tanulásra is. Ezért lenne jó ismerni azt is, melyik zene, mikor, hogyan, mire használható a tanulás területén?

Ehhez először azt vegyük számba, mikor hatékony a tanulás? A „profi” tanulás mindkét agyféltekét „használja”, tehát tudatos, logikus, elemző és egyúttal a képzelőerőre, érzésekre, érzékekre, összefüggésekre is támaszkodik.

Erre kiváló lehetőség pl. a halk zene hallgatása. Eközben ugyanis elég, ha a hangok csupán az agyhoz jutnak el. Nem a fülnek, azaz nem az izlésünneknek zenélünk ilyenkor, tehát akkor is hatékony, ha kifejezetten nem is élvezzük. Hatása – kicsit leegyszerűsítve – annak köszönhető, hogy bizonyos zenék hallgatása ugyanolyan mintákba rendezi az agyi hálózatokat, mint amilyenek az elvont gondolkodáshoz szükségesek. Hasonló ez ahhoz, hogy ha pl. valaki rendszeresen futó edzéseket végez, ezáltal nemcsak a futásban érhet el jobb teljesítményt, hanem akár a labdarúgásban, vagy más olyan sportágban, amelynek lényeges eleme a futás.



Ezzel magyarázható a híres Mozart-effektus: Kísérleti személyek két matematikai-geometriai tesztet tölthettek ki. A második teszt bonyolultabb volt az elsőnél. Az egyik csoport a két feladat között 10 percig Mozart zenét hallgatott. A kísérlet azt a meglepő eredményt hozta, hogy a Mozart-zenét hallgató csoport térintelligenciára vonatkozó IQ szintje 9 ponttal megnőtt. Ez a nagyon jelentős változás ugyan időleges volt, de ez is azt mutatja, hogy viszonylag kevés tréning is jelentősen befolyásolja az agy működését.

A kreatív gondolkodáshoz, a komoly koncentrációhoz, a hosszú távú memória működéséhez oldott, feszültség- és szorongásmentes állapot szükséges, ezért a tanulást a halk, biztonságérzetet sugárzó, nem szöveges zene támogatja leginkább. Barokk zenével végzett kísérletek szerint ez a zene 24%-kal megnöveli a tanulási képességet és 26%-kal javítja a memória teljesítményét. A lassú barokk zene pl. nem készítet rohanásra, de stabil, mégis finom lüktetése az előrehaladás biztonságos érzetét is kelti. A magas hangok (hegedű, furulya, trombita stb.) egyébként is az agy „C” vitaminjának számítanak. Lüktetése megfelel az ember nyugalmi pulzus számának, tehát a szívverés összehangolódik ezzel és eredményeként a stressz-állapotban lévő agyi erek ellazulnak. Jobb lesz a vérkeringés, hatékonyabb a figyelem, a koncentráció, miközben ebben a „laza” állapotban növekszik a kreativitás is.

A gyorsabb tempójú barokk zene is rendelkezik ezekkel a tulajdonságokkal, de lüktetése kifejezettebben aktivizáló, inspiráló, serkentő hatású.

Több kutatás is foglalkozott azzal, hogy más zenék is ugyanígy hatnak-e, de mindez ideig egyértelműnek látszik, hogy a barokk és klasszikus (ezen belül is Mozart kiemelkedően) zene nyújt leghatékonyabb támaszt a tanulásban.

Érdekességként jegyezzük meg, hogy a zene hatásával kapcsolatban természetesen sok állat-, sőt növény(!) kísérlet is folyt, egyik legkülönösebb ezek közül, amikor 72 egér labirintusos útkeresését figyelték meg. Az egerek először átlag 10 perc alatt futottak végig a kanyarokon. Ezután 3 csoportra osztották őket és 4 hétig különböző zenét hallgattattak velük. Az első csoport heavy

metal, a második Mozart, a harmadik semmilyen zenei aláfestést nem kapott.

A megismételt labirintfutás eredménye:

Heavy metal – 30 perc
(háromszor rosszabb, mint volt)
Mozart – 1,5 perc
(mintegy 1/10-e időeredménnyel)
Semmi – 5 perc
(félidő – „ismétlés a tudás anyja”)

A. Einstein egyik fia így emlékezik meg édesapja munkamódszeréről: „Amikor úgy érezte, hogy zsákutcába, vagy nehéz helyzetbe került a munkájában, akkor a zenéhez fordult, és ezzel minden problémát megoldott.”

– Lehet, hogy nem lesz belőlünk Einstein, sem Mozart, de a kellemest a hasznossal mindenképpen érdemes összekötni!

„Harmonikus”, eredményes tanulást kívánunk!

dr. Pécsi Rita



Támogatásokat köszönettel fogadunk.
Számlasszámunk: Szigetvári Takarékszövetkezet
50800111-11189404



Egyesületünk, a **Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület**

– elnök: Sámson László –

látja el a **Nagycsaládosok Országos Egyesülete Al-Duna Régiós Iroda** teendőit is.

Régiós titkár: Várdainé Kiss Krisztina, Telefon: 70/332-3514 email: vardaikr@g-mail.com

Helyettes: Farkasné Székely Kamilla, Telefon:70/635-1813 email: sz.sica@gmail.com

Egyesületünk irodacíme:

7622 Pécs, Nagy Lajos király út 9. fsz.6., Telefon: 72/520-568 Telefax: 72/520-569

E-mail: noepecs@pphf.hu

További információk honlapunkon található:

www.noepecs.hu

Irodánk ügyeleti rendje 2009. szeptember 14-től:

Hétfő	14.00 – 16.30	dr. Buzássy Beáta – jogi tanácsadás, segítségnyújtás hivatalos levelek megírásában
Kedd	9.00 – 12.00 12.00-16.30	Várdainé Kiss Krisztina – új belépők jelentkezése Trási Edina
Szerda	9.00 – 12.00 12.00 – 16.30	Aratóné Erdelecz Teréz Székely Kamilla – angol korrepetálás
Csütörtök	9.00 – 13.00	Várdainé Kiss Krisztina – új belépők jelentkezése
Péntek	10.30 – 12.30	Csizmadia Ildikó

Életfa - a **Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület** kiadványa

Megjelenik évente 5 alkalommal, 700 példányban

Felelős kiadó: Sámson László

Felelős szerkesztő: Farkasné Székely Kamilla

Design és nyomdai munkák: Molnár Nyomda Kft.

E számunkat Nádasi Tibor tagtársunk találkozózn készített fényképeivel díszítettük.