

FÓKUSZBAN A SZÜLETÉS

NOE LEVÉLEK

2023/6.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
363-364. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
Vezető testületeink munkájából	4-5
Felhívás	6-7
Tagdíj befizetési felhívás	6
A Jelölő Bizottság felhívása	7
KIEMELT HÍR	8
A szeretet ízei	8
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	9-11
Önkéntes köszöntések	9
Régiós képzések	10-11
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	12-15
BESZÉLGETÉS	16-17
„A legnagyobb boldogság az, ha együtt üljük körül az asztalt”	16-17
HITÉLET	18-19
Lelkészek az ünnepről	18-19
SZÉPIRODALOM	20-27
dr. Cseh László István: Vita szenteste	20-21
Kedvenc karácsonyi verseink, prózáink	22-24
Könyvajánló	25
Szüléskalauz	26-27
CSALÁDI ÉLET	28-37
Új jövevény a családban	28-29
- Hogyan hat ez a család tagjaira?	
A kisbabás család körüli közösségi gondoskodás	30-31
újrágondolása a 21. században	
Családi csoda – Kamaszok az újszülöttről?	32-33
Fészekalja – hová lettél...?	34-35
Óévi elengedés, újévi újjászületés	36-37
ÉLETMÓD	38-40
Karácsonyi hagyományaink	38-39
A NŐRI bemutatja...	40
KEVDEZMÉNYEK	41
Megújulás lélekben	41
PARFINÉRIA	42-43
Ünnepi kortyolnivalók	42-43
Újjászületés gyógynövényekkel	44-45
GYERMEKKUCKÓ	46-54
Fazekas Enikő: A legnagyobb kívánság	46-48
Rejtvény	49-53
Apró ünnepi kedvességek	54-55
ÖRÖMHÍR	56

Köszönjük a Miniszterelnökségnek,
hogy támogatták lapszámunkat.

Felelős kiadó: Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Felelős szerkesztő: Nemes Attila
Szerkesztő: Széles-Csányi Réka
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON 70/771-6565
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1788-9103
Honlap: www.noe.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30
Ebédszünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210
NOE adószáma: 19024471-1-41
A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért
Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

Al-Duna Régiós Iroda VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA 70/331-0760 kunczt.orsolya@noe.hu	Dél-Alföld Régiós Iroda BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
Balaton Régiós Iroda MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA 70/614-4978 budai.angelika@noe.hu	Felső-Duna Régiós Iroda HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
Budapest és Közép-Magyar- ország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	Felső-Tisza Régiós Iroda DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 363-364. sz. NOE Levelek címlap képének forrása:
iStock

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag
NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek
minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 365–366. számának lapzártája:
2024. január 31.

Születésnap

Ünnepek közeledtével kicsit lelassul a világ, ám szülőként mindebből sokszor mégis csak a kapkodást, a rohanást, a teendőik végelethetetlen listáját látjuk. Aztán mi is megnyugszunk egy kicsit, amikor már az ajándékok és a lelkünk is ünneplőbe öltözik, a finomságok a sütőben, s nem hajt a másnap sem, mert nem kell igyekeznünk a gyerekekkel oviba, iskolába, bárhova. Ilyenkor a boltok zárva, a szívünk pedig nyitva tart. Ahogy egy gyermek születése után, úgy ilyenkor is eljön az az időszak, amikor megpihenhetünk s részesülhetünk a kicsik örömeiben, amit az ajándékok, együtt töltött idő szereznek, és a régen látott ismerősök, barátok, rokonok társaságában. Jó, ha nem feledkeznek meg rólunk, s érdemes figyelniük nekünk is, ne feledkezzünk meg azon szeretteinkről, akikkel nem tudunk személyesen találkozni. Ez ad értelmet a felkészülésnek, a munkának, amely mind egyre jobban ráirányítja figyelmünket az ünnepre. A kisded Jézus érkezésére, a születés csodájára. Ahogy a Megváltó, úgy gyermekeink is velünk maradnak, s kicsit az óévet is magunkkal visszük az új évbe. Van, amit elengedünk, van, ami velünk marad, de nem mindegy, hogy minek alapján tesszük ezt. Ahogy az sem mindegy, hogy a nagyobb testvér, a kamasz, miként fogadja a kistestvért, vagy épp az anyukára, apukára hogyan hat az új jövevény. Vannak köztünk, akik már az üres fészek szindrómát élik meg, s nem mindegy, hogy ehhez miképpen viszonyulunk, el tudjuk-e fogadni. E lapszámunk lelki és gyakorlati megközelítésekben mindezekben a kérdésekben értő szakemberek segítségével szeretne támaszt nyújtani. Mert bizony nem csupán a karácsony miatt, de minden a születés körül forog. S ez így van jól!

Áldott karácsonyi ünnepeket és nagyon boldog új évet kívánok!
Szeretettel:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN
A NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK ELNÖKE



Vezető testületeink munkájából

Szeptemberben történt

Szeptember 1-én indult el a TOMI promóciója, amelyben bizonyos termékek vásárlása után a Henkel Magyarország Kft. termékenként 25 Ft-al támogatja a Nagycsaládosok Országos Egyesületét.



Szeptember 5-én a NOE munkatársai a Magyar Pénzmúzeum interaktív kiállítását tekintették meg tárlatvezetéssel. A látogatás célja a társadalmi felelősségvállalás jegyében kötendő jövőbeni együttműködés.

Az elnökség a szeptemberi ülésén

- 194 egyéni és 153 tagegyesületi család felvételéről döntött,
- elbírálta a helyi szervezetek által benyújtott belső pályázatokat. Az „A” pályázatra (Egyesületek és csoportok programjaira) 53 pályázat (48 egyesület és 4 csoport)



érkezett 6.364.800 Ft összegben, a „B” pályázatra (csoportok működésére) 5 db pályázat érkezett 670.000 Ft értékben. Méltányossági kérelmet 1 szervezetünk nyújtott be 100.000 Ft értékben.

Szeptember 12-én adták át a Normafánál a Kopp Mária sétányt. Az eseményen felavatták a 2012-ben elhunyt neves orvos, pszichológus, a Három Királyfi, Három Királylány és a Népesedési Kerekasztal alapítója emléktábláját, illetve a Normafa családi pihenőpadját, valamint elültették a magyar családok fáját is.

Az eseményen Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin elnök asszony képviselte.



Szeptember 13-án az V. Budapesti Demográfiai Csúcs előestéjén Lengyelország, Spanyolország, Olaszország, Anglia és Svédország nagycsaládos vezetői baráti beszélgetésen vettek részt.

Az eseményen a NOE részéről Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Joó Kinga, elnöki tanácsadó volt jelen.



Szeptember 14-én a Budapesti Demográfiai Csúcson Kardosné Gyurkó Katalin, elnök asszony szakmai panelbeszélgetésen vett részt, ahol demográfusok, magyar és külföldi családszervezetek vezetői osztották meg gondolataikat a család jelentőségéről a hétköznapokban, a nemzetek gyarapodásában, az értékek továbbadásában.



EGYED ÉVA

Szeptember 16-án a Budapesti Demográfiai Csúcs Családi Napján a Városligetben a NOE is képviseltette magát a többi családszervezettel együtt.

Szeptember 16-án az Őszi találkozó keretében mintegy 2000 nagycsaládos ünnepelt együtt Kalocsán az Érsekkertben, ahol nagycsaládos esküvőnek is részesei lehettünk: Anna és Benedek fogadott egymásnak örök hűséget.



Szeptember 30-án az állatvédelmi témahét megnyitóján, az Állatvédelmi pikniken egyesületünk is képviseltette magát Budapesten, az Erzsébet téren.

Októberben történt

Az elnökség az októberi ülésén

- 35 egyéni-, 54 tagegyesületi család és a „Remény” Nagycsaládos Egyesület (Üllés) felvételéről döntött,
- az elnökség elfogadta a Nagykörű csoport és a Bácskai Körtevirág Nagycsaládos csoport megalakulását.

Október 8-án a Dinnyésen megrendezett Szeretet ízei eseményünkön meglepetésvendégként köszönthettük Novák Katalin köztársasági elnök asszonyt. Idén a NOE 82 helyi szervezete összesen 3.895 üvegnyi befőttet, savanyúságot, lekvárt és szörpöt ajánlott fel.



Október 8-án a Békés Vármegyei Kormányhivatal és a Gál Ferenc Egyetem szervezésében zajlott le a III. „Fuss és segíts” jótékonyági futóverseny. A szervezők a nevezési díjakból befolyt összeg egy részét a nagycsaládosok Békés vármegyében működő egyesületei számára ajánlották fel. Az adománylevelet a NOE képviselőjében Benedek Szilvia régióvezető vette át.



Október 10-én a Budai Egyszülős Központban tartották meg az Apa ezerrel! 2023. című pályázat díjátadó ünnepségét. A NOE különdíját Ódor Fanna a Fogóreflex című írásával nyerte el. A NOE-t Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

Október 11-én A Partnerségi Megállapodás Monitoring Bizottság szakmai workshopján Egyesületünk nevében Balla Kata vett részt.

Október 22-én a Rákóczi Szövetség felkérésére a koszorúzási ünnepségen a NOE nevében Kardosné Gyurkó Katalin elnök és Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes rótt le kegyelet a hősök emléke előtt.



Kedves Egyesületi Tagtársunk!

Az év vége közeledtével óhatatlanul terveznünk kell az új esztendő. Reméljük, hogy számos olyan programot és lehetőséget tudunk kínálni, amely a családok erősítését szolgálja.

Az éves tagdíjjal Te és családotod is hozzájárul egyesületünk létehez, a családok érdekében végzett közös munkánkhoz, amit ezúton is nagyon köszönünk!

Egyesületünk **2024.** évi tagdíja **8 000 Ft**, amit, ha még nem tetted meg, kérünk legkésőbb 2024. január 31-ig fizessétek be. A tagdíj befizetése után postázzuk az érvényesítő matricát. Csak rendezett tagdíjjal tudtok élni a kedvező üdülési lehetőségekkel, a kultúralistánk ajánlataival és számos kedvezménnyel, amelyek megtalálhatók a honlapunkon. Ha netán elmaradásotok van, az összeadódik a jövő évi tagdíjjal. Kérjük, hogy rendezzék a hátralékot, mert csak így őrizhetitek meg a tagságotokat.

Tagdíjfizetés módja

Átutalással a 11705008-20474210 számlaszámra a közlemény rovatban a **tagsorszámozatok feltüntetésével** tudjátok rendezni. **(a tagsorszám a kártyán szereplő egy betű és négy szám kombinációja pl: A0001, B0001, C0001, D001, de akinek E betűvel kezdődik a tagsorszáma, annak az adott tagegyesülethez kell utalnia).** A tagsag.noe.hu oldalon már bankkártyával is tudtok fizetni. A belépéshez a tagsorszámra és jelszóra van szükségetek. Az ehhez szükséges kezdeti jelszót már korábban elküldtük. Arra kérünk, hogy éljetez ezzel a lehetőséggel. Ha a jelszó mégsem lenne meg, a **nagy.erika@noe.hu** címen kaptok segítséget.

Tagsághoz kapcsolódó lehetőségek

A tagsági igazolvánnyal számos termék, szolgáltatás kedvezményes igénybevétele jár együtt, valamint jogosultak vagytok kulturális és üdülési ajánlataink igénybevételére is. Ezeket a www.noe.hu és a www.edc.hu oldalon, illetve esetenként a NOE Levelekben találjátok meg. (Egyes kulturális ajánlatokra a benedek.szilvia@noe.hu címen e-mail útján a tagsorszám megadásával lehet jelentkezni.)

A családi adó- és járulékkedvezmények miatt tagjaink többsége már nem tud 1%-os felajánlást tenni, ezért nagy örömmel fogadunk közvetlen anyagi támogatást (<http://www.noe.hu>).

Arra biztatunk, hogy legyetek Ti is aktív részesei a NOE életének!

**Családokat minden tagjának – kicsiknek és nagyoknak – örömeiben gazdag,
békés Karácsonyt és boldog új évet kívánunk!**



Kedves Tagtársak!

A 2024. évi közgyűlésen tisztújítás lesz,

lejár Kardosné Gyurkó Katalin elnök, Herbert Gábor, Takács-Kapot Ildikó és Péterné Novák Krisztina elnökségi tagok mandátuma.

A felsorolt tagok közül újraválasztható
Herbert Gábor, Takács-Kapot Ildikó és Péterné Novák Krisztina

Az Elnökség maradó tagjai:

Dr. Kutassy Jenő, Dr. Herczeg Krisztián, Bak László, Kisné Szirtes Andrea és Görcz Csaba Gyula.

Az alábbi tisztségekre kell új vezetőt választanunk:

- Elnök – négyéves megbízatás
- Elnökségi tagok három fő – négyéves megbízatás
- Elnökségi póttagok, két fő – négyéves megbízatás
- Ellenőrző Bizottsági tagok, 5+3 fő – négyéves megbízatás
- Választmányi tagok, 20 tag – négyéves megbízatás
- Fegyelmi és Etikai Bizottsági tagok 3 fő – négyéves megbízatás

Az elnökség E online 1/2023. június 30. határozatában megválasztotta a Jelölő Bizottság tagjait.

A határozat alapján a bizottsági tagok:

- Czeglédyné Tiborcz Alexa (Budapest)
- Horváth Zsuzsanna (Veszprém)
- Joó Kinga (Budapest)
- Osoha László (Szentendre)
- Tirpákné Barancsi Erzsébet (Hejőbába)

Az SZMSZ 8.§-a határozza meg a jelölés szabályait.

A jelölőbizottság ennek értelmében (8.§ e/): írásos javaslatokat vár, amelyek alapján a személyes meghallgatások után összeállítja a jelöltlistát.

E § értelmében a javaslat még nem egyenlő a jelöltséggel.

Az írásos javaslatnak tartalmaznia kell a jelölt NOE-tag nevét, tagsorszámát, elérhetőségeit és a jelölés indoklását, valamint azt, hogy a javasolt személy elfogadná-e a jelöltséget (mindezt előre egyeztetni kell vele).

A jelölőbizottság elérhetőségei: a noejelbiz@gmail.com vagy a NOE Titkárságára is lehet címezni (1056 Bp., Március 15. tér 8.).

A jelölőbizottság munkáját és a jelölés rendjét az SZMSZ 8. és 9. §-a szabályozza.

Budapest, 2023. november

NOE 2023. évi Jelölő Bizottság



Önkénteseinket köszöntöttük

AL-DUNA RÉGIÓ

Az Al-Duna régió hetedik alkalommal ünnepelte önkénteseit Dombóváron. Kardosné Gyurkó Kata NOE-elnökkel közösen 70 önkéntesnek köszöntött meg az önzetlen segítséget, mellyel támogatták helyi vagy tágabb közösségeiket. Házigazdánk az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár volt, akik színvonalas műsorral és szívélyes vendéglátással gazdagították ezt a jeles napot, melynek Dombóvári Művelődési Ház adott otthont. A köszönet



szavait, okleveleket, ajándékait Kardosné Gyurkó Katalin adta át. Velünk ünnepelte az önkénteseket Városunk Dombóvár polgármestere, Pintér Szilárd, a Dombóvári Székelykör elnök asszonya, Horváthné Etelka és a Civil Tanács elnöke, Hosszú Sándor Gergely is. Köszönjük a támogatást Dombóvár Város Önkormányzatának, az EaTrend Kft-nek és a Dombóvári Evangélikus Általános Iskolának. Minden résztvevő szívébe zárta ezt a tartalmas, élménygazdag és ugyanakkor bensőséges napot.

VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

A NOE Felső-Tisza Régiójának önkénteseinek köszöntését 2023. november 4-én tartottuk meg Újfehértón, ahol a régió 18 szervezete, egyesületek és csoportok képviseltették magukat. A 70 önkéntest Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke, Kristóf József, az Újfehértói Nagycsaládosok Egyesületének elnöke, Dr. Hosszú József, Újfehértó polgármestere és Deliné Szolánics Zsuzsanna, régióvezető köszöntötte. Az eseményen részt vett Nyírcsaholy polgármestere, Magyar Csabáné Mária is, aki a jövőbeli csoportunkat fogja koordinálni.



Hálasan köszönjük a régió szervezeteiben tevékenykedő vezetőinknek, hogy önkénteseik segítségével család és munka mellett építik helyi közösségeinket, segítik tagcsaládjaink mindennapjait. Lelkesedésük erőt ad mindannyiunk számára a nehezebb pillanatokban is. Biztos minden régióvezető kollégám így gondolja a saját régiójáról, de én itt is azt szeretném üzeni

mindenkinek, vezetőnek és önkéntesnek, aki ebben a régióban tevékenykedik, hogy Ti vagytok a legjobbak, és méltán büszkéek lehetek Magatokra mint ahogyan én is Rátok.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

Az idei évben a Felső-Duna régió önkénteseinek köszöntését a 35. születésnapját ünneplő Alpokalja Nagycsaládos Egyesülete segítségével rendeztük meg. E napon tíz szervezet vezetőit és közel 70 önkéntesét köszöntöttük. Öröm volt találkozni, beszélgetni, egy kicsit együtt lenni. Hálás szívvel köszönjük, hogy egész évben számíthattunk Rátok!

HORVÁTH HAJNALKA



Minden korábbiánál több üvegbe zárt szeretet

A korábbi évek osztatlan sikerére való tekintettel a Dinnyési Templomkert Hagyományőrző Turisztikai Központban idén már negyedik alkalommal rendeztük meg „A szeretet ízei” programunk átadó ünnepségét. Az immár hagyománnyá váló kezdeményezés célja, hogy a nagycsaládosok által helyben feldolgozott sok-sok magyar gyümölcs és zöldség olyan tagcsaládjainkhoz is eljusson, akik a nagyvárosokban élve jóval nehezebben jutnak hozzá befőttekhez, savanyúságokhoz. Tagjaink idén összesen 3895 üvegnyi lekvárt, befőttet és savanyúságot ajánlottak fel. A felajánlók nagylelkűségének köszönhetően mintegy négy tonnányi „üvegbe zárt szeretetet” tudtunk átadni 11 szervezetnek ((Egyszülős Központ, Emberi Hang Alapítvány, Kárpátaljai Magyar Nagycsaládosok Egyesülete, Bajai Csoport, Beregi Csoport, Nagykőrűi Csoport, Tiszaroffi Csoport, Zuglói Csoport, Együtt Mindannyiunkért Alapítvány, Ágota Alapítvány, Beregszászi Járási Máltai Szeretetszolgálat).

Programunkat idén megtisztelte jelenlétével tisztelte meg Novák Katalin köztársasági elnök asszony, aki köszöntőjében hangsúlyozta, hogy a szeretet sajátosan magyar ízeit az erős magyar családok adják, hiszen ők azok, akikre az ország a legnehezebb időkben is támaszkodhat.

„A szeretet ízei ilyenek: felejthetetlenek, szívünk legeldegottabb zugáig érezzük. A szeretetnek nem csupán meggy-, barack-, eper- vagy épp savanyúságíze van, hanem azokból is a legfinomabb, mert azt az életünkből az elkészítésükre szánt idő fűszerezi. Az az idő, amelyben

már nemcsak a karunk, hanem a szívünk is dolgozik, s ő mondja azt is: várj, ezt most ne magadnak - másnak is jól esne. Mert a másik öröme ad értelmet az időnek, a mi életünknek.” – mondta beszédében Kardosné Gyurkó Katalin, egyesületünk elnöke.

A családi hangulatú rendezvényt közös ebéddel zártuk, amely után a résztvevők ellátogathattak a Dinnyési Várparkba, a világ egyetlen anyaghüen megépített vármakett parkjába, továbbá megcsodálhatták a Szentek Falát is, amely közel 300 m-en 614 szentnek állít emléket.



Al-Duna régió

Dombóvár

A szeretet ízei



Október 8. szeretettel vittük és adtuk át az egyesületünk tagjai által szeretettel adott, üvegbe zárt finomságot. Az üvegeket a NOE által kért módon felcímkéztük, majd feldíszítve vittük Dinnyésre a „Szeretet ízei” program átadó ünnepségére. Köszönettel tartozom a családoknak, akik a szeretetüket üvegbe zárták és a segítségükkel egyesületünk idén is hozzájárulhatott a programhoz.

NÉMETH ZSUZSANNA

Ivánca

Gyümölcsfa ültetés



Egyesületünk a NEA 2023-as pályázatán a környezetvédelem jegyében a gyümölcsfaültetést tűzte ki célul. Vásároltunk 7 db gyümölcsfát, amit október 28-án közösen ültettünk el az Önkormányzat által biztosított területen. Jó volt együtt ásni, elültetni ezeket a fákat, és reméljük a gyümölcsseit is együtt tudjuk majd élvezni. Emellett hozzájárultunk a levegő jobb minőségéhez.

A kerti munka után jól esett a forró tea és a lilahagymás zsíros kenyér. A program megvalósulását köszönjük a Bethlen Gábor Alapkezelőnek, Magyarország Kormányának, a Nemzeti Együttműködési Alapnak, valamint Ivánca Önkormányzatának.

HAJDÚ ZOLTÁNNÉ MARIKA

Pécs

Családi játszódélután



Pécsen minden évben megrendezzük az őszi játszódélutánunkat, melyre nemcsak a tagokat várjuk, hanem minden kis- és nagycsaládot, akinek a fiatalabb és idősebb tagjai játékokra vágnak. Arcfestés és egyéni

kürtöskalács sütés mellett meg lehetett ismerkedni az 52. Sorgyalogezred Hagyományörző Egyesület tevékenységével is. A Máré Manó Egyesület néptánc bemutatóval lépett fel. A sok játék pedig – menetlevenílen vezetve – ajándék pattogatott kukoricát és kürtös kalácsot ért.

SIMON TAMÁS

Csontváry 170 Kiállítás

A Janus Pannonius Múzeum 2023. október 28-án, a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében Családi Napot tartott a Csontváry 170 időszaki kiállításon. A PSZNE szervezésében a gyermekeinkkel ingyenesen vehettünk részt ezen a programon.

A kiállítás bemutatása élményszerű volt, a gyermekeknek szólt. Végigkövettük Csontváry művészi és életútjának állomásait. A kiállítás megtekintése után a gyerekek lepketablókészítésben vettek részt. Koruknak és képességeiknek megfelelő formákat és színeket felhasználva gazdagítottuk a közös tablót. Aki végigjárta az összes állomást és megszerezte a pecsétet, ajándékkal térhetett haza, az önkéntes segítők Csontváry képeiből kitűzött vagy hűtőmágnest készítettek.

UHERKOVICH ORSOLYA

A Pezsgőház pincerendszerének meglátogatása

A PSZNE szervezésének köszönhetően a jelentkező családok 2023. október 29-én lehetőséget kaptak egy rövid időutazásra. Ennek keretében bő egy órás sétát tehattünk a város alatt húzó pincerendszer egy kisebb szakaszán.

Idegenvezetőnk segítségével – a biztonsági szabályok megismerése után – betekintést nyerhettünk a pezsgőkészítés klasszikus folyamatába a bor megérkezésétől a késztermékig. Az eredeti berendezések látványa nagy élmény volt gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt.

Utunk egy részét a legifjabbak nagy öröme világitás nélkül, egy zseblámpa fénye mellett tettük meg, felidézve az elektromosság előtti időket. Elképzelhettük azt a pillanatot is, amikor a pincemester gyertyája leégett.

TÓTH FERENC

Közép-Magyarország régió

Dunaharaszti Októberi izgalmak

Októberben évek óta kéthetes szabadtéri, keresgélő játékkal öt különböző helyszínen várjuk városunk lakóit. Idén egy kalandjátékra hívtuk a játszani vágyó gyermekeket és családjukat. A Dunaharaszti Kalandjáték alaptörténete egy 1780-as években játszódó, kitalált mese, mely öt állomáson keresztül vezette a kalandozó családokat városunk emblematisztikus épületeihez. A helyszíneken kis táblákat helyeztünk el és az ezeken található meserészletek tartalmaztak utalást a következő állomásra. Aki minden rejtvényt helyesen megfejtett, végül célba ért.

A kéthetes szabadtéri próbatételt az immár hagyományosnak mondható Töklopó Halloween Buli zárta. Nagy örömeinkre még a Szigetszentmiklósi Nagycsaládos Egyesület is ellátogatott a rendezvényünkre. Egyesületünk lelkes tagjai a rendezvény előtti órákban az alkalomhoz illő dekorációval díszítették



fel a Művelődési Ház nagytermét. A rendezvénytérbe belépve csodás mézeskalácsillat hívogatta a betérőket az asztalokhoz, ahol maguk is elkészíthették a finomságokat. A kézműves asztaloknál szébbnél szébb alkotások születtek. A lelkes szülők, nagyszülők és gyerekek közel 60 darab „tökfejet” faragtak ki. Mészáros Ádám hidrobiológus a gyerekeket és az érdeklődő felnőtteket testközelből is megismertette környékünk vízi élővilágával a Vízipók - Csodapók előadás segítségével. A jelmezes felvonuláson egyedülálló és ötletes jelmezeket is láthattunk. A B.B. Balance Gyermek Táncsoport táncelőadását az érdeklődők nemcsak megnézhették, hanem meg is tanulhatták, hiszen a jelmezes felvonulást ösztánc zárta. A rendezvény záró attrakciója Habók János bűvész interaktív előadása volt, amely a gyerekek körében fergeteges sikert aratott.

KISSNÉ GÁL ÁGNES

Dél-Alföld régió

Üllés

Újjáalakult a „REMÉNY” Nagycsaládosok Egyesülete

Csongrád-Csanád Vármegyében a Homokhátságon található Üllés nagyközség. Az utóbbi néhány évben településünkön megnövekedett a 3- vagy többgyermekes családok száma. Szerettük volna a falu nagycsaládosait ismét összefogni, és egy közösségépítő egyesületbe szervezni. Elsősorban családi és kisgyermekes programok, rendezvények és előadások megvalósítását tűztük ki célul. Fontosnak tartjuk, hogy nemcsak anyagi, de lelki is támogassuk a nehéz helyzetben lévő családokat. Tagjaink között tudhatunk pedagógusokat, szociális intézmény dolgozókat, egészségügyi dolgozókat. Ők is mind segítenek az egyesület működésében.



A „Remény” Nagycsaládosok Egyesülete 1994-ben alakult meg Üllésen. A közel 30 év alatt aktívan működő egyesület 2023. február 22-én újjáalakult. Az újjáalakuló ülésen egyhangú szavazással az egyesület elnöke Gyöngyösiné Simon Mariann, titkára Takács-Zádori Kitti és az elnökség tagja Zádori Dalma lett. Jelenleg 39 család tagja az egyesületnek, közel 170 fő az egyesületi létszám. Az elmúlt hónapokban több rendezvényünk és akciónk is megvalósult. Bízunk benne, hogy a közeljövőben még több család lesz tagja Egyesületünknek és meg több közös programon tudunk együtt részt venni.

GYÖNGYÖSINÉ SIMON MARIANN

Újkígyós

Nagycsaládos játékonysági bál Újkígyóson



Egyesületünk ez év október 14-én játékonysági bált szervezett. A bál bevételét egy óriási ugrálóvár megvásárlására szeretnénk fordítani, melyet a településen élő gyermekek ingyen használhatnak a városi rendezvényeken.

Az eseményt belső pályázat keretében a NOE is támogatta. A rendezvény fővédnöke Dr. Takács Árpád főispán volt. A bál

lon a környező településeken működő nagycsaládos egyesületek is képviseltették magukat, vendégeink érkeztek Mezőberényből, Békéscsabáról, Kétsopronyból és Gábortelepről is.

Az est ünnepi köszöntőkkel kezdődött, majd ismert színdarabokból hallhattunk slágereket. A vacsora után tombola és a támogatójegyek kisorsolása következett, értékes festményeket és wellness hétvégét lehetett nyerni. Ezután hajnalig felhőtlen szórakozás következett, melynek csak a fáradtság szabhatott határt.

Játékonysági bálunk bevétele 1.500.000 Ft felett volt, így kitűzött célunkat, az óriási ugrálóvárat biztosan meg tudjuk vásárolni. Ez viszont nem valósulhatott volna meg az a sok segítő szándék és cselekedet nélkül, amit tagjaink, a város lakói és sok ismert és ismeretlen ember megtett azzal, hogy támogató jegyet vásárolt, eljött a bálba, segített az előkészületekben és még sorolhatnám azt a sok dolgot, ami nélkül biztosan nem sikerült volna ilyen jól ez a mulatság.

NAGYNÉ RAJECZKI KRISZTINA

Felső-Tisza régió

Debrecen

Olvasni ebben a kütyüs-életben is jó és érdemes!



A 15 éve tartó Életmese írói pályázat folytatásaként, kibővítésként a IX. Kárpát-medencei Életmese Felolvasó- és Illusztrálóverseny napja a DEMKI Ifjúsági Házban 2023. október 28-a volt.

A személyes megjelenéses felolvasóverseny óriási létszámú versenyzővel zajlott le, ami mögött nem maradt el az illusztrálóverseny sem. Az illusztrálóversenyre beérkezett 188 alkotás többsége hazai, 38 alkotás határon túli volt.

A négy korcsoportban induló összesen 118 olvasót 11 főből álló zsűri minősítette. Az olvasók arany, ezüst vagy bronz minősítésben részesültek. A három versenyen az összes résztvevő száma 412 fő, ebből 120 fő kárpát-medencei volt. A családi, jó hangulatú versenyen a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége és a szervező nagycsaládosok jóvoltából minden résztvevő ajándécsomagot kapott.

Szeptemberi híreink

Szeptemberben a Vojtina Bábszínház több előadását is ingyenesen tekinthettük meg, illetve a Csokonai Nemzeti Színház is ingyenes, illetve kedvezményes részvételt biztosított az előadásaira.

Szeptemberben óriási veszteség érte közösségünket. Kricsfalussyné Ibolya a maga szerénységével, talpig emberségével, kitartó szorgalmával több, mint egy évtizede segítette nagycsaládos egyesületünket. Fájó szívvel búcsúzunk Tőle. Megtartottuk szokásos két gyűlésünket, az első gyűlés témája a gyermekeink boldogulásának segítése, a másodiké a tartósítás nélküli befőzés volt.

BEKE MARGÓ



Hejőkeresztúr

20 évesek lettünk

A Hejőkeresztúri Nagycsaládos Egyesület november 11-én emlékeztető rendezvény keretében ünnepelte meg 20 éves fennállását. Dudásné Fejér Mártika, az egyesület elnöke, szívhez szólóan idézte fel, hogyan kezdődött az útjuk és hogyan formálódtak a családok közösséggé. Emellett büszkén mutatta be az egyesület jövőbeli vezetőjét Kovács Gábor személyében, aki folytatja majd az értékek és a közösségi szellem megőrzését. A NOE elnöke, Kardosné Gyurkó Katalin üdvözlő szavait Deliné Szolánics Zsuzsanna régióvezető tolmácsolta, köszöntve ezzel a családokat, az elnöki tisztséget átvevő Kovács Gábort és az egyesület egészét. Ez a pillanat is megmutatta, hogy a nagycsaládosok milyen szorosan kapcsolódnak össze országukban.



Az esemény további részében Márta izgalmas gyógynövény-bemutatóval színesítette az ünnepséget, majd Tán-Cseh Vivien pszichológus érdekes előadást tartott a kisgyerekkorról. A programok sorát a BogLady által tartott bogár- és hullőshow követte, amely minden korosztály számára izgalmas és tanulságos élmény volt. Az ünnepi nap üstben főtt ünnepi vacsorával zárult. Ezen a jeles alkalmon újra megtapasztalhattuk, mennyire fontosak a közösségi élmények és a kölcsönös támogatás a Hejőkeresztúri Nagycsaládos Egyesület életében.



DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

Felső-Duna régió

Lábatlan

Jót tenni, adni!

Mi, nagycsaládosok ezt tesszük egész évben. Segíteni, adni a családoknak az egyik legszebb feladatunk. De ahhoz, hogy ezt a feladatot meg tudjuk oldani, minket is segítenek. Egyesületünket egész évben a Magyar Termék Nonprofit Kft. támogatja. Így minden hónapban tudunk adni a családjaink asztalára tartós és nagyon finom élelmiszereket, amelyeket magyar termelők készítenek. Nagyon köszönjük Eszternek és Anitának a sok támogatást, segítséget. Másik támogatónk a Piszke Papír Kft. Köszönjük a sok papíradományt, amit családjaink között szétosztottunk. Anyaszervezetünk a NOE - egész évben tőle is kapunk támogatást: vitaminadományt, termelői adományt, sportruhákat. Dalma, egyesületünk titkára évek óta nyaralni visz 20 lábatlani gyermekeket. De nemcsak gyerekeket nyaraltatunk, hanem családokat is



eljuttatunk a Balaton partjára. Az, hogy nagycsaládosok vagyunk, nagy érték! A családokat a közösségbe bevonni, értékes feladatunk. És hogy mi az, ami már 22 éve alkotja ezt a kis közösséget? A gyerekek és a családok öröme. Azt, hogy nekik valami szép dolgot tudjunk nyújtani. A családjaink és munkánk mellett az áldozatos és önfeláldozó munka a közösségért, a családoknak szól, a családok érdekében tesszük. Maradandó alkotásunk két csodaszép mesekönyv, amelyek megtalálhatók intézményeinkben és a város könyvtárában. Büszkéek vagyunk erre! A Varázslatok 2006-ban jelentettük meg, majd 16 év után, 2022-ben következett a Varázslatok könyve lábatlani gyermekek meséi és rajzaival illusztrálva, tele varázslatokkal, furfangos történetekkel.

STERCZER LÍVIA

Balaton régió

Keszthely

Családi nap

Szeptember végén a gyenesdiási Nagymezőn tartottuk családi napunkat, amin egyesületünk tagjai közül 120 fő vett részt.

Csodás őszi időben tölthettük el a napot. Az ebéd előkészítésében több anyuka, apuka segített, így időben „asztalra” került a pincepörkölt. A kisebb gyerekeknek

óriási LEGO építőjátékkal kedveskedtünk, a nagyobbak és a felnőttek pedig a Darts focit próbálhatták ki. Mindkettőnek nagy sikere volt.

Ezen kívül a helyszín adta lehetőségekkel is éltünk, hiszen el lehetett sétálni a kavicsbányához, meg lehetett méretni magunkat az erdei tornapályán, és a felújított Festetics-kilátóhoz is fel lehetett mászni. Ezen kívül a hatalmas füves terület olyan játékokra is alkalmas volt, mint a foci, a tollaslabda, a frizbi, de a játszótéren is sok gyermek mulatta az időt. Több család magával hozta a kutyusát is.



Őszi túra a Badacsonyhoz

2023. október 14-én az egyesületünkben verbuválódott közel 30 fős csapattal Keszthelyről vonattal elutaztunk Badacsonyra, hogy meghódítsuk a legmagasabb tanúhegyet.

A túránk egy kb. 7 km-es kör volt a hegy derekán, érintve több kilátópontot, mint a Rózsakő, a Hertelendy-kilátó. A meredek kaptató után hamar elértük a hegy legmagasabb pontján (437m) lévő Kisfaludy-

kilátót, ahonnan teljes körpanorámában tekinthettük meg a többi tanúhegyet, a Tapolcai és a Káli-medencét, valamint a Balatont. Az otthonról hozott ebédet a kilátó lábánál fogyasztottuk el, ahol a gyerekek egy fatörzsekből épített sátrat, kunyhót is összeállítottak. Utunk ezt követően a Ranolder-kereszthez vezetett, majd pedig a Bujdosók lépcsőjén jöttünk le. Innen egy laza lejtmenettel tértünk vissza a kiindulópont-hoz. A nagyon páras, meleg időjárás miatt mindenki vágyott egy kis felfrissülésre, ezért néhány pincészet borait, nedűit, egyéb finomságait még megkóstoltuk, majd a gyerekek nagy öröme a játszótérre is ellátogattunk.



A NAKE VEZETŐSÉGE

Régiós képzések

Tanfolyamok a Dél-Alföldi régióban

A régióban szeptember és november között 6 alkalommal összesen 110 főnek tudtunk tudásbővítő tanfolyamot tartani.

Előzetes felmérés alapján a legnépszerűbb a sajtkészítés és a kenyérsütés volt.

A tanfolyamvezetők három alkalommal a kenyérsütés, két alkalommal pedig a sajtkészítés gyakorlati tudását adták át, valamint volt négy óra biokertészeti ismeretek témakör is

Kenyérsütés:

Beszélggettünk a lisztekről, azok tulajdonságairól, megtanultuk a kovász etetését és sütésre alkalmassá tételét, tulajdonságait, egészségre gyakorolt hatását is. Közben elkészítettük azt a kenyérkét, melyet a nap végén mindenki büszkén vihetett haza.



Sajtkészítés:

Nemcsak a sajtokról, hanem a joghurt és a túró készítéséről is részletes ismereteket kaptunk, közben közösen elindítottunk egy grillsajtot, amit a tanfolyam végén meg is sütöttünk és közösen elfogyasztottunk.

Minden helyszínen kóstolókkal, ebédrel várták az érdeklődőket. Olyan hasznos kulisszatitkokkal lettünk gazdagabbak, amelyeket az általános leírásokban nem lehet megtalálni. Jó hangulatban teltek az órák, mindenki büszkén és lelkesen tért haza.

BENEDEK SZILVIA

Gyógynövényes Nap a Felső-Duna régióban

Izgalmas, jó hangulatú napot tölthettünk el november 4-én az Ürmös porta pannonhalmi birtokán. A reggeli négy fok tíz órára már 12-re szelődött és a nap mellett a finom gyógynövényes teák is kellemesen melengették a régió minden pontjáról érkező résztvevőket. Miután megismerkedtünk a hely és tulajdonosa, dr. Pottyondy Ákos történetével, a délelőtti a gyógynövényekről, azok természetéről és felhasználásáról szólt, de a talajegészség fontossága, a mulcsolás és takarás különbsége a biodinamika és még sok más is szóba került. Az ebédszünetben megosztottuk kis batyuink tartalmát, beszélgettünk, ismerkedtünk, majd gyümölcsészettel folytattuk. Megtutdunk, miért jó tájfajtaikat ültetni, hogyan történik az oltás és a metszés, ha egyáltalán szükség van rá.

A nap egyik legfontosabb üzenete talán az volt, hogy csak a természettel összhangban dolgozva, a működéseit megértve és tiszteletben tartva érhetjük el, hogy tápláljon minket.

Az utolsó részben a gyógynövények kivonatolásának technikáit tekintettük át, készítettünk fehér ürmös tinktúrát, körömvirág mace-rátumot és zsályás mézet. Így aztán két hónap múlva, amikor a készítményeink majd „megérnek” a kamrapolcokon, a gyomrunk, a bőrünk és a légutaink is biztonságban lesznek a sérülésekkel, illetve a betolakodókkal szemben.

Az ingyenes programot Horvát Hajnalka, a NOE Felső-Duna régiójának vezetője szervezte meg.

Köszönjük, hogy részesei lehettünk ennek az értékes napnak!

MOSONMAGYARÓVÁRI
NAGYCSALÁDOSOK
ÉLETFA EGYESÜLETE



Tanuljunk Együtt Egymástól Egy helyen

Az Al-Duna régió által első ízben megrendezett tudásbörzén a családok több témakörben is bővíthették tudásukat. Nagy öröm volt számunkra, hogy a Bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium az első megkezdésre partner lett a szervezésben. A gimnázium területén 4 témakörben vártuk a családokat előadásokkal, bemutatókkal, miközben a gyerekek a Kreatív kuckóban közösen alkottak.

Az energetika témakör házigazdája Herbert Gábor volt. Dr. Kovács Antal (MVM Paksi Atomerőmű, kommunikációs igazgató) „Atomenergia – egy lehetséges megoldás” című előadása során betekintést kaptunk a paksi atomerőmű munkájába és biztonságosságába. Ezután interaktív tudásmegosztás következett, amelyhez Horváth Gábor, épületgépész: Az energia nem vész el,... vagyis de” és Dénes Attila: Napelemmel a jövő fényesebb!” címmel megtartott prezentációiból kaptunk hasznos információkat.

Az Életünk az ételünk tematika háziasszonyaként Ilcsik Anamária fogta össze a téma bemutatóit, előadóit, várta a recepteket és segítette a kovácsbörzét. Ebben a teremben nagy volt a jövés-menés, mivel az előadások között itt lehetett gyakorlati információkat szerezni. A témában a régió mesterei, háziasszonyai adták tovább tudásukat az alábbiakról: Lánytesók (Kiskunhalas): Tartósítás befőző automatával, avagy egy családi gazdaság létrejötte. Illés Krisztina (Kalocsa): A tésztakészítógép bemutatása, avagy hogyan készítsünk könnyedén tésztát otthon. Németh Imre, pék (Komló): Az otthon kenyere az otthon melege! Kenyérsütéssel kapcsolatos praktikák és receptek cseréje.

Tanulás témakörben az előadók a családokat érintő aktuális kérdésekről beszéltek. Hallottunk a tanulási nehézségekről, az internet veszélyeiről és a digitális világban rejlő pozitív megoldási lehetőségekről is. A témák címszavakban: Dr. Hollós Roland (ELTE): Virtuális növényekkel a klímaváltozással szemben. Miben segíthetnek a számítógépes játékok? Tukericsné Schvilinger Anikó győgyepedagógus): „SNI-s tanulók segítése az iskolákban” Nagy Imre mérnök-informatikus (Dombóvár): Hogyan védjük meg magunkat az interneten.

A testi-lelki egészség teremben Kisné Szirtes Andrea: Az élet egy csoda! című előadásában védőnőként a csecsemőkori táplálás újdonságairól beszélt.



A terem illatozott és zöldellt az Imhoffné Szalma Éva természetgyógyász, reflexológus, intenzív szakápoló (Komló) által hozott bemutató növényektől, aki „Ismerkedés a gyógynövényekkel” címmel készült erre a napra.

Szeitz Tibor mentőtechnikus (Kalocsa): „Logikus elsősegély, avagy mire nem tanítanak meg az elsősegély-tankönyvek” című előadása pedig igen hasznos tanácsokkal látta el a résztvevőket arról, hogy mit tegyenek baleset esetén.

Az esemény előzményeként az Al-Duna régió családjai körében a gyermekek számára logókészítő pályázatot hirdettünk a TE3 (TE a köbön) címmel, melyre 25 pályázati munka érkezett. Ezekből az alkotásokból a helyszínen kiállítást szerveztünk és a helyszíni szavazás alapján jutalmaztuk meg az alkotókat. A rajzpályázatot a TE a köbön név ötletgazdája Gyalog Hortenzia fogta össze, és neki köszönhetjük az esemény 12 plakátját is.

A nap folyamán az udvaron felállítottunk egy mesterségeket bemutató kiállítást is, ahol részleteket tudhattunk meg a Pécssett honos mesterségekről.

A program zárásaként Dr. Papp Lajos, Széchenyi-díjas szívsebész professzor előadását hallgathattuk meg, melyben a „Test, lélek és szellem harmóniájá”-ról beszélt. Miközben a szülők lélekben gazdagodtak, a gyermekek hulladékból hangszert készítettek és közösen dalra fakadtak Kovács Gábornak a Muzsikus élvezetes és magával ragadó előadásával. Az első **TE3** Tudásbörze 2023 című rendezvényünk igazi tudáscsere volt. Mindenki hozott valamit és mindenki valami mást vitt magával. A résztvevők visszajelzései alapján már készülünk is a Tudásbörze 2024-re!

AL-DUNA RÉGIÓ

„A legnagyobb boldogság az, ha együtt üljük körül az asztalt”

Születés. Milyen sok jelentéstartalmat hordoz. A vajúdás, a kezdet, az ünnep, a fájdalom és az öröm... Mit jelent vajon ez a szó annak, aki valaha az olimpiai dobogó második fokán állt, volt közéleti személyiség és köztársasági elnök felesége, mindemellett édesanya és nagymama? Makray Katalinnal beszélgettünk, születésről, karácsonyról, új esztendőről, hagyományokról és reményekről.



– Mi jut először eszébe erről a szóról?

– Három lányom van, és mind a hat unokám születésénél jelen voltam, bárhol is zajlott a világban ez a nagy esemény. Elsőként tehát a családomra gondolok. Másodszor pedig a Kiszéjuszra, ugyanis gyermekkoromban a születés élménye hozzá kapcsolódott. Bölcső, kisbaba, karácsony...

– Milyenek voltak azok a gyermekkori karácsonyok?

– Nagyon szépek. 1945-ben, közvetlenül a háború után születtem. A karácsony akkor kezdett kifényesedni és világosodni, amikor már picit jobb élet volt. Addig sötét szentestékre emlékszem, amelyeket a gyertyafény világított be. Kicsit misztikus, kicsit félős ünnepek voltak. Egy tanyasi házban éltünk, s emlékszem, egyszer a sötétben odakinn egy angyal repkedett. Nagyon kicsi voltam még, de azt tudom, hogy nem lehetett az édesanyám, mert ő bent volt velünk. Talán valaki a szomszédból. A felnőttek megpróbálták a lehető legszebbé varázsolni az ünnepet. Nem csodás ajándékokkal, mert azok nem voltak, nem lehettek, hanem minden más módon, ahogy adódott.

– Hányan voltak testvérek?

– Két bátyám van, ők édestestvéreim, és két öcsém, akiket ugyanúgy szeretek. Pici gyermekkorom emlékeiben a két öcsém még nem szerepel, vagyis akkoriban hárman voltunk. A szüleinknek, mint említettem, nagy ajándékokra nem telt, de meglepetésre igen: volt, hogy odafentről aranypapírba csomagolt csokipénz hullott... Persze, valaki biztos feldobta a kis korongokat a levegőbe, de nekem akkor úgy tűnt, hogy a plafonról esnek. Mikor már nagyobbacska voltam, általános iskolás, már volt egy-egy kifejezetten nekem szóló ajándék is a fa alatt. Egy kézzel hajtható, apró varrógép, pont' az én kezeimhez illő. Nagyon vágytam rá. Volt, hogy iskolatáskát, ruhaneműt kaptam, mackóruhát, mert akkor ab-

ban jártunk. És egy-egy narancs. Akkoriban a déligyümölcs nagyon nagy szó volt.

– Karácsonyfájuk mindig volt?

– Igen, de nem az a hatalmas, plafonig érő, hanem kicsi, asztalon álló fenyőfa volt. Arra mindig szép díszek kerültek. Emlékszem még a szaloncukorra, akkoriban fondantból készült, volt rózsaszín, sárga és fehér. Meg kakaós is, de azt nem kedveltem annyira. A mai napig ez számomra az igazi szaloncukor. Óvatosan bontottuk ki és a papírt visszahajtogattuk, ne látsszon, hogy üres. Habkarika is került a fára - hogy azt én mennyire szerettem! És a régi díszünket is. Emlékszem, úgy öt éves lehettem, ott álltam a fa előtt, gyönyörködve a ráakasztott apró tárgyakban, amiket mintha kristálycukorban hempergettek volna meg. Úgy hiszem, még édesanyám lánykorából maradtak meg. Most is a hagyományos, régi díszeket kedvelem, és azokat használjuk. Nálunk nem divat a fát évente új köntösbe öltöztetni.



ÁDÁM K. EMESE

– Emlékszik még az ünnepi vacsorára?

– Mindig szépen meg volt terítve, erre nagyon adtak a szüleim. Pici korom karácsonyi menüjére nem emlékszem. Mikor nagyobb voltam, minden évben kaszinótojás, franciasaláta, hidegtál került az asztalra. Édesanyám borlevest főzött és bejglit süített az ünnepre. Megtartottam a hagyományt, én is húsos hidegtalakat és sok más ínycsiklóságot – amit az unokák várnak – készítek a családomnak szentestére. Mikor nagyobbak lettek a lányaim, meg is kérdezték, hogy miért pont karácsonykor van kaszinótojás, mikor annyi más finomsággal lehetne díszíteni az ünnepi asztalt... Aztán, amikor felnőttek, továbbvitték ezt a családi szokást, és ha ők készítik a vacsorát december 24-én, náluk is ott van a menüben a kaszinótojás.

– Idén hányan ültek körül az ünnepi asztalt?

– Sokan, mivel a vacsora szenteste nálunk szokott lenni. Három lányom van és hat unokám. A legidősebb lányom nem Magyarországon él, de idén hazajönnek decemberben, és együtt lesz az összes gyermekem, vőm, unokám. Legalább tizennégyen leszünk. Édesanyámtól réges-régen átvettem már a karácsonyi vacsora elkészítését, így nagy gyakorlatom van benne. A hidegtál hozzávalóit előző nap megcsinálom, és 24-én reggel megterítek, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen. A férjemmel feldíszítjuk a fát, ez is gördülékenyen és békességben megy, ahogy ennek hagyományát kialakítottuk. Talán a borleves az, amiben nem ragaszkodom a gyermekori szokásokhoz. Azt mindig édesanyám főzte, én pedig sosem kérdeztem, hogyan kell – talán azért, mert nem igazán szerettem. A legidősebb lányom viszont megtanulta tőle – ha nem Magyarországon ünnepel, meg is szokta főzni maguknak –, így, ha mégis el szeretném készíteni, majd ő elmondja nekem.

– Szoktak ajándékozni?

– Igen, de nem erről szól az ünnep. Van, hogy összefogunk és többen ajándékozunk együtt egy családtagnak, máskor a gyerekek különféle élményekhez kapcsolódó utalványt,

illetve apró ajándékokat kapnak. Nincs bevett szokás, mivel nem ezen van a hangsúly. A férjemnek és nekem az az ajándék, hogy itt vannak a gyerekek, unokák és együtt lehetünk. Szerintem, az ajándékozásban amúgy sem az eggyel több tárgy birtoklása a fontos, hanem a vágyakozás, az adni-kapni érzése. Könyveket, azt veszünk egymásnak, és az mindig öröm. De a legnagyobb boldogság az, ha együtt ülünk körül az asztalt, beszélgetünk, az unokák társasjátékoznak... Semmi különös nem történik ilyenkor, de olyan jó együtt lenni. Jókedvű lányaim, unokáim vannak, nagyon boldoggá tesz, ha velük lehetek.

– Hogy emlékszik vissza, tizenéves korában, mikor az élsport töltötte ki az életét, milyenek voltak a karácsonyok?

– Nem emlékszem rá, hogy bármiben is mások lettek volna, karácsonykor a tornászok is otthon vannak. A gyermekeim is sportoltak, az unokáim is rendszeresen és versenyszerűen sportolnak, de a karácsony most is szent, az a pár nap a pihenésé.

– Mennyiben volt más az ünnep azokban az időkben, amikor a férje még köztársasági elnök volt?

– Ahogy visszaemlékszem, akkor is nyugodt karácsonyaink voltak, a gyerekeink körében. Más helyszínen, de ugyanazokkal a szokásokkal. El szoktunk menni az éjféli misére, bár, volt olyan időszak, amikor ez nem volt lehetséges: idős édesanyám velünk élt és nem hagyhattam egyedül.

– December végén nemcsak a Kisjézus születik meg, hanem az új esztendő is. Ön szerint van-e jelentősége annak, hogy véget ér egy év és kezdődik a következő?

– Nagyon nagy jelentősége van, mert minden új évnek megvannak a tervei, a vágyakozásai és a realitásai. Az, hogy múlnak felettünk az évek, az a realitás. Arra vágyunk, hogy egészségesek maradjunk, a sportoló unokák sikeresek legyenek. És a tervek: bekerülni a csapatba – olimpiai év lesz, ez számukra nagy kihívás, előtte még Európa-bajnokság is lesz –, befejezni az egyetemet, jól letenni a vizsgákat... És imádkozunk, hogy ne jöjjön semmi közbe, és sikerüljön, amit kigondoltunk. Sokan így vagyunk, amikor az új évet tervezzük; megvannak a magunk kérései, imái: egészség, szeretet, nyugalom, béke. És ez utóbbinál meg kell állnunk egy pillanatra. Különleges évet zárunk, és óhatatlanul felmerül, hogyan tovább. Ha a háborúra gondolunk, mindannyiunk szíve összeszorul. A finom falatok és az öröm idején nincs, aki ne gondolna azokra, akik a háború sújtotta országokban élnek, a mieinktől annyira különböző gondokkal birkózva. Itt jön a nagy kérdés: mit hoz az új év, mi lesz velünk, mi valósul meg a vágyainkból? Ez elszomorít és szorongással tölt el, ugyanakkor nagyon optimista vagyok és bízom benne: megjön a világ józan esze.

ÁDÁM K. EMESE



Lelkészek az ünnepről

Békességmunkálás



„Dicsőség a magasságban Istennek,
és a földön békesség, és az emberek-
hez jóakarát. (Lk 2,14)

A karácsonyi angyalének kettős üzenete 2023 háborúskodó adventjén és karácsonyán másként rezonál bennem, mint máskor. Komolyabban kell vennem a felhívást: *Dicsőség a magasságban Istennek!* Ahol Istené a dicsőség, ott senki és semmi, sem világi,

sem vallási főhatóság nem rendelkezik azzal a végső tekintéllyel, amellyel bárkinek is az élete felett rendelkezhetne a maga javára. Egyedül csak Isten a végső, az abszolút tekintély, aki előtt meghajlik minden térd. Ilyen szemlélettel élve nem lehetséges semmilyen vallási, politikai, gazdasági, szellemi és kulturális diktatúra igénye, amely teljes hatalmi igénnyel akar fellépni, hogy bitorolja Isten tekintélyét, hiszen nincs az életnek olyan területe, amely ne tartozna Istenre és ne állna az Ő fennhatósága alatt. Tegyük meg mindent azért, hogy messze a karácsonyi időszakon túlra zengjen az angyalének üzenete: *Dicsőség a magasságban Istennek!*

Van egy másik felhívása is az angyaléneknek, amit meg kell hallanunk és meg kell élnünk: „*a földön békesség, és az emberekhez jóakarát.*” Még frappánsabban mondva: „*a földön békesség az isteni jóakarát embereinek.*” Azaz: árasz békességet magad körül! Igyekezz megfelelni az Úristen tetszésindexének! Ehhez munkáld a jó akaratot az emberek között. A karácsonyi örömműzenet arra az útra akar elindítani, amelyiken alapszabály, hogy a gonoszt és a gonoszságot jóval lehet meggyőzni, mert az ember borzasztóvá tud válni és fanatizálható, hamis túlvilágképpel motiválható. Napjaink történései éppen karácsonykor erősítik fel bennünk a jézusi emberség mércéjét, amely nem áll meg az önszeretetről, hanem önszeretetünk meghaladására hív! Tegyük meg mindent azért, hogy messze a karácsonyi időszakon túlra is zengjen az angyalének másik üzenete: „*a földön békesség az isteni jóakarát embereinek.*”

Minden kedves Testvéremnek kegyelemteljes ünnepet és Istentől megáldott, boldog és BÉKESSÉGES új esztendőt kívánok:

Debrecen, 2023 adventjén

DR. FEKETE KÁROLY
REFORMÁTUS PÜSPÖK

Isten tenyerén



Karácsony ünnepe azt üzeni ma, 2023-ban, hogy a világ a rettenetes háborúk, az energiaválság, a környezetünk felelőtlen elpusztítása ellenére sem esett ki Isten kezéből. Ő ma is a tenyerén tarja a világot és az életünket. Mi emberek annyi mindent tönkreteszünk Isten gyönyörű teremtett világában. Ám az Ő szeretete irántunk mégsem fogyatkozott meg, Ő ebben a háborús adventben is megérkezik, ma is kopogtat az életünk ajtaján. Ő a kezdet és a beteljesedés. A történelem és az életünk szálai, amiket sok-

szor annyira összezavarunk, mégis az Ő kezében találkoznak majd össze.

Egy régi csángó imádság így szól:

Felkelék én jó reggel hajnalba,
Megmosdottam minden bűneimtől.

Megkendőztem arany kendezőmvel,
Kimenék én ajtóm elejibe.

Feltekinték magas mennyországba,
Nyitva láttam mennyország kapuját.

S azon belül mennyország ajtaját,
S azon fejel egy rengő bölcsőcskét.

Mellette van anyánk Szűz Mária,
A lábával rengetgette vala.

A lábával rengetgette vala,
S a szájával mondogatta vala:

:/Aludjál, aludjál, Istennek báránya,
Mert te jöttél világ váltásárá!:/

A régi csángó asszony, amikor felkelt és kilépett a házból, felnézett az égre. A szíve szemeivel látta a megnyílt eget, a menyiny kinyílt kapuját. Ott pedig nem egy trónszéket látott, hanem egy rengő bölcsőcskét. A csángó asszony világgépének közepén a szeretet volt, Isten kinyílt szíve, Isten értünk ajándékul, áldozatul odaadott szent Fia. A mai zűrzavaros világban ez az egyetlen igazi biztonság. Milyen jó volna, ha minél több ember világgépének közepén ez a karácsonyi bölcső volna! Talán több bölcső lenne a családok otthonaiban is. Milyen jó volna, ha egyre több ember sejtené, hogy ez a világ és mi emberek is: szeretetből lettünk, a Teremtő Isten végtelen, túlradó jóságából, életteliességéből, szépségéből. Arra születünk, hogy megtanuljunk szeretni, és majd a földi életút végén a halál titokzatos kapuján át belépünk az Örök Szeretet hatalmas szimfóniájába. Ez a szikla a mai zűrzavarban, ez az erőforrás. A modern ember nehezen érti meg, hogy az igazi szabadság nem a valóságtól, a valóságba beleírt gyönyörű isteni harmóniától elszakadó önkényt jelent. A valóság nem ellenségünk. A lény legmélyén a mai ember is tudja, sejti, érzi azt, hogy ez a gyönyörű, hatalmas világmindenség nem csak úgy magától, véletlenül, a semmiből van. Sejti és érzi azt, hogy embernek lenni több mint a birtoklás és a hatalom utáni hajsza, több mint az élvezetek és élmények halmozása. A lelke mélyén mindenki vágyik valami igazi, kristálytisztá öröme, egy soha véget nem érő találkozásra és ölelésre, a teljességre. Karácsony ennek az örömek a felragyogása.

SZÉKELY JÁNOS
RÓMAI KATOLIKUS PÜSPÖK

Békesség Istentől



„Békesség Istentől” – a remény, a vigasztalás, a nyugalom fogalmai áradnak e nagyon rövid Reményik Sándor-idézetből.

Krisztus születésének történelmi háttérét figyelembe véve – amikor békétlenség, elégedetlenség uralkodott – mit adott az Úristen? Egy ártatlan gyermeket. A békétlenségben és a bűnnel teli világban egy csendes zugban születik meg a béke, a szeretet. A mai időkben – amikor szintén megéljük a békétlenséget, a háborúkat – mi adhat újból vigasztalást az emberiségnek? A gyermek Jézus születésének ünnepe! Az egyéni életmódunkat szemlélve – feszültséggel, rohanással teli világunkban – mi jelentheti a nyugalmat? Jézus születése által a szív békessége, a szív nyugalma.

Legyünk mi is követői az Isteni Béke hírnökének, Jézus Krisztusnak. Ez a béke megtalálható a csendben, az imádságban, az egymásra való odafigyelésben, a másikért vállalt áldozatban. Ajándékozzunk egymásnak időt, és értékeljük egymást mint ajándékot, akit a Jóistentől kaptunk. A család számára fontos az együttlét, az egymásra való odafigyelés és a hálátelt szívből fakadó szeretet. Legyen ez az ünnep a béke, az öröm és a szeretet forrása mindnyájunk számára.

A szent karácsony éjszakáján elhangzott angyali köszöntéssel kívánok minden kedves olvasónak békében, szeretetben megélt karácsonyi ünnepet:

„Dicsőség a magasságban Istennek, és békesség a földön a jóakarató embereknek!” (Jn 14:27)

SZOCSKAI ÁBEL
GÖRÖGKATOLIKUS MEGYÉSPÜSPÖK

A gyermek ajándék



Gyermekeként olyan családban jó élni, ahol a gyermeket ajándéknak tekintik a szülei, a testvérei és a nagyobb család. A legtöbb nagycsaládos gyermeknek osztályrésze lehet ebben, mert a legtöbb nagycsaládos éppen ezért vállal több gyermeket és végzi az ezzel járó sok munkát, mert a gyermekeikre ajándékként tekintenek.

A gyermekek születése nem természetes és magától értetődő.

Vannak olyan ismerőseim, akik nagyon szerettek volna gyermeket, mindent megpróbáltak, beleértve az orvosi segítséget is, de vágyuk nem válhatott valóra. Pedig – magam is úgy gondolom – jó szülők lehetnek volna, mert a közelükben lévő gyermekekkel, vagy a keresztyekekkel is nagyon kedvesen, figyelmesen törődtek. Az ősi bibliai zsoltár évezredekkel ezelőtt nem véletlenül fogalmazott így: „Az Úr ajándéka a gyermek, az anyaméh gyümölcse jutalom...” (127. zsoltár 3. vers)

Nekem megadatott, hogy egy szokatlanul nagy, tízgyermekes családba érkezhettem hetedikként. Nem lehetek eléggé hálás a szüleimnek, hogy engem és a testvéreimet is ajándékként fogadtak. Többször is elgondolkodtam azon, hogy bizony a legtöbb családban meg sem születhettem volna hetedik gyermeknek...

A feleségemmel szülőként is megtapasztalhattuk a csodát, hogy a Teremtő Isten a mi sejtjeinkből is gyermekeket formált, akiket ajándékként ránk bízott. Nemrég egy új és nagyszerű életfázisba léphettünk. Nagyszülőkké lettünk, mégpedig rövid időn belül háromszorosan is. Mindhárom gyermekünkél kis unoka, nagy ajándék érkezett.

A Teremtő Isten legtitokzatosabb ajándéka azonban az összes földre született gyermekcsoda közül is kiemelkedik. Kétezer éve született egy gyermek Betlehemben, az a bizonyos „karácsonyi gyermek”, akiben az Isten szeretete öltött testet és jött el földünkre!

Nem kevesebbről szól ez, mint arról, hogy az életadó Isten a földi életen túl egy új élet távlatát is megnyitotta és elérhetővé tette számunkra.

Ajándékká szeretne lenni számunkra 2023. karácsonyán is!

SZEMEREI JÁNOS
EVANGÉLIKUS PÜSPÖK



Vita szenteste

„Rádöbbsentél már, hogy karácsonyfád alatt érték csak az marad, mi kézzel nem fogható?”

Éjfél után, amikor már az egész család aludni tért, nagy vita támadt a jó meleg szobában. A vitát valójában a szépséges fenyő kezdte – bár igazán nem is tudta, hogy mit is akar elérni a megállapításával.

– Nem kétséges, ma én vagyok a legfontosabb. Szíнемnek, illatomnak köszönhető az a hangulat, ami ma itt a szobában uralkodik. Zöld szíнемmel én hirdetek reményt. A karácsonyt igazán karácsonnyá én teszem.

Szinte be sem fejezte még harsány mondatát, amikor a gyertya gyorsan félbeszakította őt.

– Na, ne! Hogy Te vagy a legfontosabb? Ha még egyszer ilyet hallok, hát meggyújtalak! Ha én nem égnék, nem omlana el a sötétség. Nélkülem a világ sötét sivatag. És akkor Téged senki sem látna. Tehát, szerény véleményem szerint nem Te, hanem én vagyok ma a legfontosabb.

Erre már aztán a csillagszóró sem hallgathatott tovább. Gyorsan a gyertya fölé akart kerülni.

– Gyertya! Ne bolondozz! Ha ekkora lánggal égsz, a holnapot sem éled meg. Az igaz, hogy Te valóban fényt és meleget árasztasz, irigyellek is néha, hisz fényed és meleged is nagyobb, mint az enyém. S hosszabb életű is vagy, mint én. De Te minden nap így élsz, minden nap ezt teszed. Vagyis nem

tudod az egyik napot a másiktól különbözővé, igazán különlegessé tenni. Ezzel szemben engem csak ezen a napon gyújtanak meg. S ezt mindenki tudja. Vita nélkül megállapítható, hogy igazából nélkülem nem karácsony a karácsony. Tehát én vagyok a leg-fontosabb, fontosabb valamennyiőtöknel.

A következő pillanatban hirtelen nagy rázkódás következett. Mindannyian azt hitték, nyom-ban lehullanak a földre, de aztán minden előbb szóló és eddig hallgató számára világossá vált, hogy csak a tartó talapzat kért szót és figyelmet.

– Én azzal ugyan egyetértek, hogy valamennyien hozzájárultok az ünnep fényéhez, hangulatahoz, de jelentőségében mi az hozzám képest? Bele gondoltatok már abba, hogy ha én nem lennék, aki valamennyiőtöket tartja, akkor mi lenne? Tehát, kétségtelen: a fontossági sorrend-ben az első hely engem illet.

Az ajándék ennél is tovább ment.

– Figyeljete! Ti csak látvány vagytok. Hangulat. Az igaz, hogy ha rátok néznek az emberek, más lesz a hangulatuk. De valójában engem várnak, nekem örülnek. Ha én nem lennék, akkor nem lenne karácsony a karácsony. Következésképp én vagyok ma a legfontosabb. Az újságok is rendre rólam írnak. Arról, hogy az emberek mennyit költenek rám az adok-kapok napok során. És szerintem is ez az, ami igazán lényeges.

Sorra jöttek aztán a karácsony szereplői. Előbb a bejgli, majd a narancs rukkolt elő az ízével, illatával. Majd a fadísze





azzal, hogy ők emlékeztetik az embereket a ki tudja már hol levőkre, készítőikre, ajándékozóikra. A csomagolópapír pedig utánozhatatlan zörgésére és szépségére volt kimondhatatlanul büszke. Érveket sorakoztatott föl aztán a dió, a lemezját-szó, sőt, még a különféle színekben villogni is tudó izzósor is. Mindenki mondta a magáét. Oly hangzavar lett, hogy...

A vita már-már tettelegesséig fajult, amikor...

Szerinted mi történt? Mi lett a vita vége? Ki lett a legfontosabb? Megoldódott, vagy elmér-gesedett a probléma? Írd meg a történet végét! Használd fantáziád!

Magam így folytattam:

A fenyőnek majdnem a csúcsán, – csak azért nem a legesleg-csúcsán, mert oda egy tűhegyes, törékeny, zöld-fehér üveg-dísz tettek a fa fölöttötztetői –, szóval, nem sokkal a kicsiny csön-gettyű fölött, megbújva az illatos, zöld ágak között egy nagyon régen készített, kopott ruhájú, festett gipszangyalka lakott. Bár öreg volt, háta mégsem hajlott. Sok-sok karácsonyt látott már. Látta például nagyapót és az ő nagyapóját is. S őt még egészen kicsinek is. Az egyik, aranyra festett szárnyából a hosszú évek alatt egy jókora darab letörött. De e törésből is simára kopott már. Törékeny-kecses, gyöngye-hatalmas kezében hosszú szalagot tartott. Rendületlenül. A szalagra eredetileg szép, fekete betűkkel egy mondat volt fölírva. Csak mára már ez a fölirat is jócskán megkopott.

A mégis örökké fiatal arcú, gyönyörű, fekete hajú angyal nem vett részt a nagy vitában. Az igazat megvallva, most meglehetősen elszomorodva törte a fejét, mit is tehetne, hogy ennek az értelmetlen, egymást bántó, egymást semmi-be vevő szóáradatnak véget vessen. Az angyal nagyon szelíd teremtmény volt. Csengő hangját általában csak az hallotta meg, aki tudott nagyon csöndben maradni, Rá figyelni. Aki tudott a szívvel hallgatni. Nem csoda, hogy a vitatkozók, hangoskodók sokáig nem vették észre, nem hallották meg őt. Rá se figyeltek, akik magukkal voltak elfoglalva.

Az angyalnak könny csordult a szemébe, ami lassan alágördült máskor mindig derűs, fényt sugárzó arcán. A könny aztán aláhullott a fenyőre. Egy csepp, kettő, három, majd még egy s még egy. Az angyal senkit sem szidott, senkit sem bántott, csak csöndesen sírt.

A vitatkozók önkéntelenül fölfelé, feléje fordították arcukat. A magasban megpillantották a könnyező angyalt. Amint fölfigyeltek rá s abbahagyták egymás túllicitálását, leszólását, a ver-sengést, a hirtelen lett nagy csöndben, elolvashatták a csak csöndben láthatóvá váló üzenetet.

„Gloria in excelsis Deo, et in terra pax hominibus bonae voluntatis.”

Annak ellenére, hogy réges-régen, deáku l írták föl ezt a nagy mondatot, mindannyian rögtön megértették: ha békét akarnak, föl kell emelni tekintetüket, Isten dicsőítésével kell kezdeni, s jóakarattal, a jó akarásával kell a másokra tekinteni. Sorra elszégyellték hát magukat. Előbb a fenyő, aztán a gyertya, a csillagszóró, majd az ajándék, végül a bejgli. Szégyenükben egymás után hajtották le fejüket. Amint azonban így nekibúsultak, lenn a mélyben, a nagy sötétben, megpillantották a kicsiny betlehemet, a békesség apró házikóját, az ütött-kopott, száraz fűvel bélelt jászlat, s a benne fekvő, kitárt karú kisdedet. Kimondás nélkül is megértették, hogy ha Ő nem jött volna el, akkor nem lenne ünnep a legsötétebb éjszaka. Megértették, hogy pusztán velük nem sokat ér, csupán lényeg és tartalom nélküli kirakat a karácsony.

A kis Jézus ekkor rájuk mosolygott. Karja nagyon nagyra volt tárva. Akkorára, hogy mind-annyian megéreztek, sőt, tudták, hogy ebbe a karba mindannyian beleférnek. Pici tenyerén különös, de minden megtörtént ellenére ott csillogott mindegyikük igazi neve. A szobában akkora nagy, tisztelettel teli, megilletődött csönd és akkora nagy, máskor sosem tapasztalt bé-ke lett, hogy a kis Jézus szavát mindnyájan tisztán hallhatták. Azt mondta:

– Annyira örülök, hogy itt vagytok. Azzal, hogy mind itt vagytok, Veletek igazán karácsony a karácsony.

A békesség házában szólhatott már az orgona, a hegedű szívbe markoló, gyönyörű zenéje annak okán, hogy a sötét éjszakán közöttük ütötte föl sátorát Isten Igéje, ki hús-vér embernek született.

Gloria Tibi! Rex coelestis.

E mesével kívánok áldott karácsonyt és szép újévet.

DR. CSEH LÁSZLÓ ISTVÁN



Kedvenc karácsonyi verseink, prózáink

Túrmezei Erzsébet: Fületlen bögre

Ma este elmosogattam éppen nyolcra.
Rakosgattam a bögréket fel a polcra.
Kettő van fületlen, de előlről szépek,
Egészen olyanok, mint a többi épek.
Csak a fületlen részt hátulra kell tenni,
S nem kell azt a hibát úgy szemügyre venni.
Most eszembe jutott sok felebarátom,
Hogyha képletesen fületlennek látom,
Úgy teszem-e őket életem polcára,
hogy ne lássunk mindig arra a hibára?
Hanem csak a szépre, hanem csak a jóra,
Mert (csak ha így térek egyszer nyugovóra)
Akkor tesz el az igazságos Isten
– Ahogy a bögréket rakosgattam itt lenn
A mennyei polcra nagy irgalmú szemmel
Hátrafelé az én letörött fülemmel.

BEKÜLDTE: BODROG BEÁTA



Dsida Jenő: Itt van a szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?

Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.

Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhítat
minden szívet átitat.

Pásztorjátsszók be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.

BEKÜLDTE: BODROG BEÁTA



D. Somogyi Eszter: Emma karácsonya (részlet)

Hazáig énekelték a Csendes éjt! Még mindig az est hatása alatt volt, amikor hazaérve nyitva találták a bejárati ajtót. Emma nagyon gyorsan visszatalált a valóságba! A valóságba, ahol nincsenek csodák, ahol nincs szeretet és fény. Ahol embertelenség van, és ahol betörtnek az otthonukba karácsony szenteste, amíg ő templomba ment a gyerekeivel! A lakásba lépve már nem tudott úrrá lenni az érzelmein. Nem tudta befogadni azt a látványt, ami várta. Megmagyarázni sem tudta magának, hogyan történhetett ez meg velük...

A nappaliban feldíszített karácsonyfa állt, alatta gondosan csomagolt dobozok. Mindegyiken egy-egy név. Az ő neveik! Az asztal szépen megterítve, és középen ott gőzölgött valami a fazékban, sült hús a tálon. A kandallóban pattogott a tűz, pedig már rég elfogyott a tűzifa. Most viszont annyi fa állt a kandalló mellett felhasogatva, ami napokig elég lesz nekik, hogy meleg legyen az otthonukban.

- Anya! Nálunk is jártak az angyalok! Nem csak a temploma jutottak el, hanem a mi otthonunkba is! - zökentette ki az ámulatból fia kiáltása.

Emma csak állt, és nyelte a könnyeit. Hosszú hónapok óta először érezte úgy, hogy nincs egyedül. Mert csodák tényleg léteznek! Az angyalok pedig valójában köztünk élnek!

BEKÜLDTE: TÖRÖKNÉ ERDŐSI NOÉMI

A teljes novella elolvasható:

<https://dseszter.hu/blog/emma-karacsonya/>

Móra László: Karácsony édes ünnepén

Legyen ma templom minden ember szíve,
Melyben a lélek szárnyat bontogat!
Karácsony édes ünnepén
Legyen imádság minden gondolat.
Legyen ma templom minden ember szíve,
S legyen a templom tiszta, szent fehér.
Karácsony édes ünnepén
Istennek tetsző legyen a kenyér.
Szálljon szívünkbe áldott akarat,
Ez kösse egybe mind a kezeket.
Karácsony édes ünnepén
Te légy vendégünk: Jóság, Szeretet!
Akinek könnyet osztogat az Élet
És kín a napja, kín az éjjele,
Karácsony édes ünnepén
Ne fuss előle! Óh beszélj vele!
Testét takard be s enyhítsd sok sebét!
Óh lásd meg, tudd meg: testvér ő veled.
Karácsony édes ünnepén
A szíved szépül, őt ha öleled.
Az emberszívek öröklő őre
Tegye ma össze mind a kezeket!
Karácsony édes ünnepén
Maradj vendégünk: Jóság, Szeretet!

BEKÜLDTE: NAKE



Arthur Madsen: A Zokni (részlet)

Ezután magamhoz vettem az apró, girhes fenyőfát, és elindultam a hideg, magánytól fuldokló lakásom felé. Otthon előkapartam a régi, ócska díszeket, és felraktam őket a fára. A fehér ruhás üvegangyalkát finom mozdulatokkal ráerőltettem a csonka csúcsra, majd az utcai ablakhoz vonszoltam magam. Mélabúsan bámultam a halott utcát és őszintén irigyeltem a szemközi házban a karácsonyfa köré gyűlt, boldog családokat. Igen, ez volt az a pillanat. Ekkor értettem csak meg szüleim boldogságát a pislákoló gyertya fényénél. Lomha, darabos mozgással vánszorogtam el a karácsonyfáig, amit gyönyörűnek láttam. Leültem a tövébe, és remegő kézzel simogattam meg a hófehér üvegangyalkát. Szinte tökéletes volt minden körülöttem, csak egy valami hiányzott. Nem, nem a hó. Azok a csodálatos emberek hiányoztak, akik a nyamvadt zoknit, a világ legszebb ajándékát odatennék a félhomályban tündöklő kicsiny karácsonyfám alá.

BEKÜLDTE: HAJDU EDINA



Aranyosi Ervin: Szeretetről szóljon!

Tudod, az én ajándékom nem kapható boltban.
Kicsi szívem szeretetét összecsomagoltam.
Karácsonyig őrizgetem szívem közepében,
ám addig is csöpögtetem, osztogatom szépen.

Anyukámhoz, Apukámhoz szép szavakkal szólok,
felvidítom a kedvüket, ha szívből mosolygok.
Látom ám, hogy jobb a kedvük, visszamosolyognak,
s nem kerítnek nagy feneket sok apró dolognak.

Testvéreim jókedvűek, a kedvükben járok,
s szeretetet kapnak tőlem idén a barátok.
A világ is megtisztulna, ha kedvesek lennének,
ha nem vásárolt holmikat, ajándékot vennénk.

A legfontosabb ajándékunk a figyelmünk lenne,
az időnket, a szívünket od`adhatnánk benne.
Nem kellene sorban állni, s kacatokat venni,
mert a szívünk képes csodás dolgokat teremni.

Mit szólnál egy öleléshez, egy beszélgetéshez?
Ha mindenki elmondhatná, mit gondol, mit érez?
Közös ének, közös játék, de csodás is lenne,
apró öröm, nagy boldogság csilloghatna benne.

Év közben a szükségeset úgyis meg kell venni,
csak egy dolgot felejtünk el, őszintén szeretni.
Öltözködjön a szív fénybe szerte a világon,
szóljon végre szeretetről idén a karácsony!

BEKÜLDTE: HEIM KÁROLYNÉ, TERI ÉS UNOKÁI



Betlehem kis falucskáján

Betlehem kis falucskáján,
Karácsonynak éjszakáján,
Fiúisten ember lett,
Mint kisgyermek született.

Őtet hívták Jézuskának,
Édesanyját Máriának,
Kit pólyába tette,
És jászolba fektette.

Az angyalok fenn az égben,
Mennyei nagy fényességben,
Szépen így énekeltek,
Dicsőség az Istennek!

Pásztorok a falu mellett,
Báránykákat legeltettek,
Meghalván az éneket,
Jézuskához elmentek.

Ájtatosan letérdeltek,
Jézuskának ágya mellett,
Hogy őt szépen imádják,
Égnek földnek királyát.

Azután meg napkeletről,
Ragyogó nagy csillag kelt föl,
Három király követé,
Gáspár, Menyhért, Boldizsár,
a három szerezsenkirály!

Azok is a Jézuskához,
Betlehemi jászolához,
Jöttek el imádni őt,
Az édes üdvözítőt.



Aztán midőn növekedett,
Napról napra kedvesebb lett,
Hogy Én is olyan legyek,
Szót fogadó jó gyermek.

Elérvén a harminc évet,
Az emberek közé lépett,
Tanította ottfolyvást,
A keresztény hitvallást.

Mégis volt sok ellensége,
Kik üldözték,
S elfogták,
Jól meg is ostorozták.

Elítélték a halálra,
Felszegezték keresztfára,
És ott meghallt azután,
Nagypénteken délután.

Levették a keresztfáról,
Sírt csináltak kősziklából,
És őt oda helyezték,
És katonák őrizték.

De nem maradt benn a sírban,
Feltámadott harmadnapra,
Aztán negyven nap múlva,
Felment a mennybe újra.

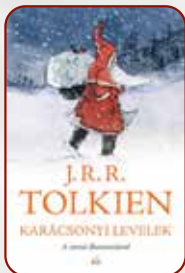
Elküldötte a Szent Lelket,
Ki megszentelt minden lelket.
Pünkösöd napján szállott le,
És itt maradt örökre.



BEKÜLDTE: STRIGENS JUDIT ÉS CSALÁDJA



Könyvajánló



J. R. R. Tolkien – Karácsonyi levelek

J. R. R. Tolkien gyermekei nem csupán az ajándékok miatt várták Karácsony apót: ők ugyan is minden évben képekkel illusztrált levelet is kaptak tőle! Mesélt nekik a házáról, a barátairól és arról, mi történik az Északi-sarkon. Az első levél 1920-ban érkezett, amelyet későbbiek követtek húsz éven át, minden egyes karácsonykor. Tolkien karácsonyi könyve különleges utazás a gyermeki fantázia és a varázslat birodalmában. Mindez átszöve a karácsonyi csodavilág semmihez sem hasonlítható érzésével. Aki szereti a nem mindennapi csodákat, a karácsony semmihez sem hasonlítható hangulatát, örömmel fog elmerülni a könyv lapjain élénk táruló, elképesztően sokszínű, decemberi csodavárásban.



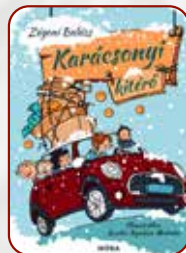
Finy Petra – Almás pite

Együtt lenni jó. Családi körben pedig a legjobb. Mi is lenne velünk közös ünnepek, szívemengető hagyományok nélkül? A húsvétban, karácsonyban, egy-egy születésnapban vagy anyák napi ünnepségben nem is maga az ünnep a legszebb, hanem az, hogy egymást inspiráljuk derűnkkel, életszeretettel. Az Almás pite című mesekönyv úgy mutatja be a családi ünnepeket, hogy közben végig arra helyezi a hangsúlyt: lehet bármilyen zűrös is a körülöttünk lévő világ, történjen bármennyi rossz dolog is otthonunk falain kívül, a család ereje és vidámsága mindenben átsegít. Főként, ha akad egy frissen sült almás pite, amiben a hozzánk közelállók összes szeretete benne van.



Csukás István – Diótörőcske – Mesejáték

A Diótörőcske Csukás Istvánnak, a magyar gyerekirodalom nagy klasszikusának legutolsó műve. A varázslatos hangulatú karácsonyi mesejáték hősei megelevenedett játékok - Diótörőcske, Marcsibaba, Bohóc, Ólomkatona és Kéményseprő -, akiknek meg kell védeniük magukat és a karácsonyfát a rájuk támadó Fekete Király seregétől. Miközben dúl a nem túl ijesztő, ám annál szórakoztatóbb háború - többek között elrabolnak egy szakácsnőt és felrobban egy kondér tejbegríz, a játékok egyre jobban megkedvelik egymást és cseleget cselre halmozva felülkerekednek a Fekete Seregen.



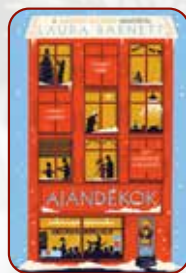
Zágoni Balázs – Karácsonyi kitérő

Anya, Apa és a három gyerek már előre retteg advent időszakától, mert jól emlékeznek a tavalyi karácsonyra. Akkor semmivel sem készültek el időben, a vendégek túl korán érkeztek, ráadásul egy tepsis isler is odaégett. De idén minden másképp lesz, dönti el a tízéves Emma, és egy darabig valóban úgy tűnik, hogy - a gondos szervezésnek hála - idén békés és boldog lesz az ünnep. Ám egy zebránál kéregető, jó szándékú koldus minden tervet felborít, és még kétségbe ejtőbbé válik a helyzet, mint tavaly. Lehet még szép a karácsonyuk? Vajon ott keresik a karácsony szentségét, ahol kell és érdemes?



Pehelykönnyű ünnepek – Mesék, receptek, játékok

A Pehelykönnyű ünnepek arról szól, amit a címe is ígér; a készülődésben segít, hogy olyanná tegyük az ünnepeinket, amilyenek mi szeretnénk. A jeles napokra ismert kortárs írók meséi, versei hangolnak. Harmath Eszter nagyszerű, pompás receptjeivel, Lovász Andrea játékaival válik ez a könyv valódi használati útmutatóvá az ünnepekhez. Advent, karácsony, szilveszter, farsang, húsvét, őszi ünnepek, születésnapok, vendégvárás, ajándékkészítés - csupa jeles nap, amelyekre együtt készülhet az egész család!



Laura Barnett – Ajándékok

Maddy azon morfondírozik, hogy mit ajándékozzon régi iskolai barátjának, Peternek, aki egy nehéz válás után most költözött vissza Londonból a dél-angliai Lenbourne-be. Peternek fogalma sincs, mivel lephetné meg kamasz lányát, Chloét, akit alig ismer. Chloe valami különlegeset szeretne venni a nagymamájának, Irene-nak, aki egyedül él a város másik végében. Meglévő és leendő szerelmek, testvérek, barátok, szülők, gyerekek, akik meg akarják ajándékozni a másikat, hogy kifejezzék érzéseiket, ami az év többi napján nem is olyan könnyű.

Az Ajándékok arról szóló regény, hogy szeretni, örömet szerezni jó. A karácsonyfafüzérként egymásba kapcsolódó történetek inspirálnak, meghatnak és vigasztalnak; arra emlékeztetnek, hogy milyen csodálatos és szomorú, nehéz és boldog, milyen különös lehet a karácsony.



Szüléskalauz

A Szülésélmény Pályázat szervezője a Sarkcsillag Alapítvány „Szüléskalauz” elnevezésű projektje keretén belül pályázatot hirdetett. A program fő célja, hogy feltérképezze az édesanyák szüléssel, gyermekük érkezésével kapcsolatos élményeit az orvosi, szülésznői hivatások tekintetében. Díjaikon keresztül szeretnék bemutatni olyan meghatározó, egyedi, szép szülésélményeket, amelyek megerősítik, inspirálják a gyermeküket még csak tervező vagy már babájukat váró nőket, valamint elismerni azon elhivatott, különleges szakembereket, akik példaértékű hivatástudattal segítik az édesanyákat kisbabájuk érkezésének időszakában. Céljuk, hogy valós történeteken keresztül hozzák közelebb a társadalomhoz az életadás és a szülés pillanatait mint természetes folyamatot, valamint annak fontos szereplőit és erősítsék a bizalmat a hivatalos segítők iránt. Ezúttal a Szülész-Nőgyógyászok Csillaga Díj nyertesét jelölő írást olvashatjátok.

Doktor úrnak azt üzenném: ez is pipa!

Nem minden napi történetünk 2017-ben veszi kezdetét, amikor a párommal már 5 éve voltunk együtt. Elhatároztuk, hogy gyermeket vállalunk, ekkor kezdődött el az a 6 éven át tartó időszak, amit sok kudarc, számtalan kérdés, érthetetlen élet-helyzet, bánat és fájdalom kísért.

Azon a tavaszon a második próbálkozás hónapra pozitív tesztet kaptam, aminek csak pár napig örülhettünk. Ambuláns ellátás keretében megállapították, hogy kémiai terhesség és a természet megoldja a tisztulást. Elvetéltem az otthonunkban, a lelkünk fájdalmával, összekapaszkodva a párommal. Eltelt fél év, a várakozás időszaka letelt, hát újra megpróbáltuk. Ismét a második próbálkozás hónapban, már őszel várandós lettem. Ugyanaz a forgatókönyv, ugyanaz a diagnózis. Itt már a petezsák is megvolt, szívhang még nem, így az otthonunkban kellett búcsút vennünk egy újabb álomtól, spontán elvetéltem. Ekkor mondtam először a páromnak, hogy szeretnék elmenni egy másik rendelésre, egy másik orvoshoz, hogy valaki végre mondjon valamit.

Egy szakrendelésen találkoztam Dr. Rénes Loránd szakorvossal, akit az orvosomnak is nevezhetek, hiszen hozzá járok immáron öt éve. Doktor úr volt az, aki észrevette, hogy esetlegesen méhsövényem van. Laparoszkopos műtét keretein belül igazolódott a gyanú, amit kellett, helyreállított és egyúttal az átjárhatóságot és az endometrióziist is leellenőrizte, ami negatív lett. A diagnózis, hogy a méhsövénytől is lehetnek a veszteségek.

Fél éven belül ismét terhes lettem, ikrekkel. A pozitív teszt után következett a nulladik vizsgálat. Boldogan hagytuk el a magánrendelést a hatodik héten két erős szívhanggal, nagyon boldogok voltunk. Kértem, hogy minél hamarabb megtörténhessen a vizsgálatunk, nagyon izgultam. Két hét múlva megérkeztünk az újabb

időpontra. Amikor Rénes doktor 5 percig nem mondott semmit, tudtuk: baj van. Kereste becsülettel a szívhangokat a monitoron, én sírtam a vizsgálóasztalon, a párom fogta a kezem és nézte a kivetített képernyőt. Diagnózis: elvesztettük az egyik embrió, de a másik mutat gyenge szív működést. Összetörtünk és hazaérve kértem, könyörögtem, hogy Ő maradjon velünk. Másnap másodvéleményre irányított a doktor úr a szegedi klinikára, ahol akkor még ő is dolgozott. Jött a lesújtó hír, vége, elvesztettük őket. Kezemben az ambuláns lappal és egy dátummal kijöttem. Az orvosom addigra már szabadságon volt, egy hét múlva műtétet fejezték be a terhességemet.

Összetörtem, nem értettem, kerestem a miértekre a választ. A kontrollvizsgálatot már Rénes doktor úr végezte el, ahol az ő javaslatára elkezdtek a hormonvizsgálatokat és átirányított genetikai vizsgálatra is. Ezen a ponton én feladtam volna, de Ő mindig azt mondta, hogy olyan nincs, hogy nekem nem lesz! Összeházasodtunk a párommal, majd kiderült, a pajzsmirigyemmel is gond van, egy év kellett mire megműtötték (eltávolították) és regenerálódtam. Az inzulinrezisztenciámat is kezelni kezdték.





Ez idő alatt az orvosom munkahelyet váltott, a szegedi magánrendelése, szerencsére, megmaradt. Nem terveztük, mégis újra terhes lettem és ugyanúgy jártunk, mint az ikrekkel. Nem volt kérdés, hogy az orvosomat követem, így ettől kezdve, ha tehettem, a kiskunhalasi kórházban jelentkeztem ellátásra, hiszen egyre jobb és jobb híre lett a nőgyógyászati osztálynak is.

Szuper csapat, emberközpontúság, odafigyelés jellemzi, ahol az orvosom is osztályvezető-helyettes főorvos lett. Szerintem, ez róla is mindent elárul, nem kell ki-fejtenem. Jöttek az eredmények, állami és magánúton is csináltattunk vizsgálatot, rengeteg pénzt fordítottunk rá. Különböző eltérésekre derült fény, de sosem volt kimondva a sorozatos vetéléseim oka.



Ekkor gondoltam, elmegyünk a Kaáli Intézetbe, ott segítenek „jól összerakni” a sejteket. Leszívást követően a beültetés napja előtti délutánon a férjem Sars-Covid tesztje pozitív lett, elmaradt a műtét. Azt éreztem, nem tudok gyermeket szülni, minden gátol ebben, jöjjön az örökbefogadás. Megcsináltuk a tanfolyamot is, mikor tavaly februárban ismét pozitív teszttem lett természetes úton. Méhen kívüli terhességem volt, így ezen a ponton, egy petevezető elvesztésével szembesülve, teljesen lemondtam az anyaság e részéről.

Kérdeztem a doktor urat, hogy akkor mindent kipipálhatunk most már? Mire Ő azt válaszolta, még nem, a terhesség hátra van!!! Vártuk a hírt, hogy a sors tartogat nekünk valahol egy családra váró gyermeket. 2022 augusztusában megcsörrent a telefonom, hogy megnézhetünk egy kisfiút. Vártunk az újabb hívásra, azóta sem jött, ahogy akkor a menstruációm sem. Hatodik alkalommal is lett egy pozitív terhességi tesztünk. Nehézségekkel és vérzéssel, iszonyú odafigyelést és inzulint igénylő GDM-el, gyakori endokrin vizsgálatokkal, rengeteg gyógyszerrel, de végül programozott császárral, 2023 áprilisában megszületett a mi csodánk, Milla! Soha nem lehetek elég hálás az orvosomnak és a vele is dolgozó csapatnak! Ritka az ilyen szakmájában alázatos, támogató, együttműködő, segítőkész és naprakész szakember, mint Ő.

Doktor úrnak azt üzenném: ez is pipa!

Új jövevény a családban

- Hogyan hat ez a család tagjaira?

Egy baba megszületése szükségszerűen változásokkal jár a családban, akkor is ha első gyerekről van szó, és abban az esetben is, ha már van testvére. Cikkünkben körüljárjuk, hogy egy új jövevény érkezése hogyan hat a család működésére és milyen változásokkal járhat a családtagok egymás közötti viszonyaiban.

A család pszichológiai értelemben véve egy rendszer. A családi rendszer a családtagokból tevődik össze, és minden változás valamennyi tagra, ezáltal pedig az egész rendszer működésére is kihat. Tehát, a családi dinamikákra és a családtagok közötti viszonyokra minden változás hatással van, amely a családot bármilyen módon érinti. A rendszer működése olyanra érzékenyen reagál az új körülményekre, hogy önmagában az is hatással van a családi viszonyokra, ha az egyik családtag például egy mély önismereti folyamatba kezd bele (többnyire szakember támogatásával), fejlődik és másként viszonyul a család többi tagjához. Az utóbbiaknak pedig ezáltal szükségszerűen valamilyen módon alkalmazkodniuk kell a megváltozott körülményekhez. Mindez pozitívan is hathat az egymás közötti kommunikációra és a családon belüli kapcsolatokra, de járhat negatív következményekkel is. Abban az esetben ugyanis, amikor a család egy vagy több tagja nem tud mit kezdeni a változásokkal, a családon belüli viszonyok konfliktussá válhatnak és akár fel is lazulhatnak.

Ahogy láthattuk, már egy meglévő családtag személyiségében történt változás is nagymértékben befolyásolhatja a családi viszonyokat, egy új jövevény érkezése pedig legalább ilyen erősen, vagy még intenzívebben hathat a család működésére.

Egy baba érkezése – legyen szó akár az első gyermekről, vagy újabb gyermekről, új testvérről – mindenképpen érinti a szülők közötti kapcsolatot. A párkapcsolati működésben alapvető változást jelent, amikor már nem csak két ember szövetségéről szól az élet, hanem egy új életért vállalnak közösen felelősséget. Átmenetileg bizonyos értelemben

háttérbe szorulnak a párkapcsolati prioritások, hogy helyet adjanak a szülői szerepeknek. Mindez nagy kihívást jelenthet mind a nő, mind a férfi számára, mivel egy ilyen mértékű változás szükségszerűen stresszel jár együtt, ugyanakkor óriási lehetőség is a fejlődésre.

Egy gyerek születése nagyon gyakran aktiválhatja a saját gyerekkorunkból hozott élmények érzelmi lenyomatát, felelevenítheti azokat a hiányokat, amiket esetleg gyerekkorunk óta hordozunk magunkban. Ugyanis mindannyiunkban ott van az a kicsi énünk, aminek bizonyos értelemben többek között a játékoságunkat és a kreativitásunkat is köszönhetjük, ugyanakkor ez az énünk okozhat nehéz érzéseket is, amennyiben a saját gyerekkorunkból olyan hiányokat hozunk, amelyek abból fakadnak, hogy a saját szüleinktől nem úgy és nem annyi elfogadást tudtunk kapni, amennyire a saját érzé-

kenységünk alapján szükségünk lett volna. Ugyanakkor jó hír – és éppen ezért jelent egy babáról való gondoskodás nagy lehetőséget a fejlődésre –, hogy mindaz a szeretet, odafigyelés és gyengédség, amit szülőként meg tudunk adni a gyerekünknek, bizonyos értelemben segíthet bennünket abban, hogy a saját gyerekkorunkból hozott érzelmi hiányaink is rendeződjenek utólag. Fontos azonban tudatosnak lennünk



abban, hogy a gyerekként megélt múltbeli tapasztalataink ne negatívan befolyásoljanak bennünket a gyerekünkhöz való viszonyunkban. Például, ha a szüleinktől nem kaptunk elég odafigyelést és törődést, akkor ezt ne a saját gyerekünk túlféltésével kompenzáljuk. Helyette arra próbáljunk odafigyelni, hogy melyek a gyerekünk saját érzelmi szükségletei, és



KOVÁCS PETRA



ezekre próbáljunk ráhangolódni azért, hogy amikor erre neki szüksége van, akkor válaszkészen tudjunk reagálni. Vagyis ha megismerjük a gyerekünket, és minél gyakrabban rá tudunk hangolódni és úgy együtt lenni vele, ahogyan az neki jó, akkor ezzel egyidejűleg a saját gyerekkori hiányaink "feltöltésében" is előre tudunk lépni. De minden esetben nagyon fontos, hogy a gyerekünknek azt próbáljuk megadni, ami neki fontos, és ezt úgy tegyük, ahogy az az ő személyiségéhez illeszkedik, és ne hagyjuk, hogy a saját múltbeli sérelmeink vezessenek bennünket szülőként is. Ha ezt meg tudjuk tenni, akkor ez nekünk és a gyerekünknek is nagyon sokat adhat, ugyanis boldogabbak leszünk, és boldogabban még inkább rá tudunk hangolódni a gyerekünkre és az ő igényeire.

Mindehhez azonban arra van szükség, hogy elég jól ismerjük önmagunkat, és tudatosak legyünk abban, hogy a múltunk hogyan hatott és hat ránk. Ha ugyanis ezzel nem vagyunk tisztában, akkor könnyen előfordulhat, hogy egy gyerek érkezése a családba negatív folyamatokat indít el. Erre példa lehet az, amikor a születést követő időben egy férfi kirekesztve érzi magát a családból – ez főleg az első gyerek érkezése esetén fordulhat elő –, amikor az anya és a baba között szükségyszerűen szorosabb kapcsolat áll fent. Az anya ugyanis az elsődleges kötődési személy és a táplálás révén kulcsszerepet játszik a gyerek ösbizalmának kialakításában.

Ezekből adódóan a baba születését követően az anya és a közöttük levő kapcsolat más minőségű az apával való kapcsolathoz képest. Ilyenkor az apában a háttérbe szorulása feleleveníthet gyerekkori érzelmi megéléseket, amelyekkel ha nincsen tisztában, akkor könnyen féltékenységet válthatnak ki belőle a saját gyerekével szemben. Ezt a helyzetet megélheti úgy is, hogy a gyereke elvette tőle annak a figyelemnek egy részét, amelyet eddig a párja csak neki szentelt, és ez nehéz érzéseket válthat ki belőle, főleg akkor, ha saját gyerekkorából hozott, feldolgozatlan problémái vannak. Kellő önismeret és tudatosság mellett azonban ezt az időszakot az apa úgy is

kezelheti, mint egy lehetőséget a fejlődésre és annak felfedezésére, hogy a megváltozott családi rendszerben ő milyen szerepet tud betölteni annak érdekében, hogy a kisbaba gondozásával járó akadályokat a két szülő együtt minél könnyebben tudja venni és az örömteli pillanatokat közösen meg tudják élni.

Az előbbiekre is figyelemmel nagyon fontos, hogy a baba születése előtt a szülők fel legyenek arra készülve, hogy a gyerek érkezése a családba a mindennapi operatív teendőkön kívül érzelmileg hogyan érintheti őket, ehhez pedig jó, ha van elegendő önismeretük és tisztában vannak azzal, hogy mit hoznak a saját gyerekkorukból.

A szülők felkészültsége mellett pedig legalább ilyen fontos a testvér vagy a testvérek felkészítése az új jövevény érkezésére. A korábban elmondottak a testvérekre is igazak, vagyis a családi rendszer tagjaként rájuk is mindenképpen hatással van egy új családtag érkezése.

Fontos a gyerekünket felkészíteni a testvér érkezésére, hiszen nem mindegy, hogy milyen érzelmi előhangoltsággal fogja fogadni a megváltozott helyzetet. A testvére megszületésével ugyanis meg kell tanulnia osztozni a szülőktől kapott szereteten és odafigyelésen. Erre felkészíthető a gyerek, ami segíti őt abban, hogy ne érék őt váratlanul a megváltozott körülmények. Fontos, hogy a szülők éreztessék vele, hogy ő nem lett kevésbé fontos a számukra. Ebben az apának nagyobb szerep juthat, mivel az édesanyát átmenetileg jobban lekötötheti a kisbabával kapcsolatos teendők. Ha a testvér még túl kicsi ahhoz, hogy előre fel lehessen őt készíteni a testvére érkezésére, akkor pedig a születést követően nagyon fontos vele éreztetni, hogy attól, hogy a család bővült, a szülei még ugyanúgy szeretik őt, mint korábban. A gyerek jövőjére nézve nagyon fontos, hogy megtanuljon osztozni a szereteten és a szülői gondoskodáson, hiszen később, a családi közegen kívül is tudnia kell majd alkalmazkodni másokhoz, legfőképpen a kortársaihoz. Sokkal könnyebb lesz majd úgy eligazodnia az előtte megnyíló világban, ha már a családon belül is volt arról tapasztalata, hogy mit jelent valamit megosztani másokkal és másokhoz alkalmazkodni. Ugyanakkor ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy a testvéreinkhez való viszonyulásban csak a valamiről való lemondás és az alkalmazkodás tanulható meg, legalább ugyanilyen fontos, hogy a testvéreinkkel való kapcsolódásban tapasztalatot szerezhünk a pozitív élmények, az örömek és a boldogság megosztásában is.

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

A kisbabás család körüli közösségi gondoskodás újragondolása a 21. században

Nincs is annál örömteljesebb esemény egy család életében, mint amikor egy újszülött érkezik. Az új gyermek iránt érzett öröm, lelkesedés mellett a fiatal családok, főleg az édesanyák kiemelt törődésre, gondoskodásra vágnak az első hetekben, a gyermekágyas időszak alatt. Annak érdekében, hogy az édesanya minél több időt tudjon az újszülött ellátásával és a szülés utáni regenerálódással foglalkozni, régen a gyermekágyas asszony ellátásáról elsősorban a komaasszonya és a rokonok gondoskodtak.

A Magyar Néprajzi Lexikon szerint a komatálküldés hagyománya kétféle funkcióban is szerepelt a magyar néphagyományban. A fehérvasárnapot régen komáló vagy mátkáló vasárnapnak is nevezték, mert ilyenkor volt szokás a komatálküldés, melynek több formáját is gyakorolták a magyar nyelvterületen. A komálás vagy mátkálás elsősorban egymű fiatalok barátságának megpecsételését jelentette, mely kötelék a fiatalok későbbi életében is fontos szerepet játszott, jelentős családi események (esküvők, keresztkomaság) alkalmával is. A fehérvasárnapon megkötetett komaság egy életre szól: ettől kezdve a korábban tegeződő lányok magázódtak, és komának, mátkának szólították egymást. Ezt a szokást ma már nem találjuk meg eredeti funkciójában, hagyományőrző csoportok elevenítik fel csupán fellépéseiken.

A komatál vitelének másik funkciója az újszülöttet ellátó édesanya és családja iránti gondoskodás jelképe. Ország-szerte szokás volt, hogy a komaasszonyok és a rokonok ételt, italt (levest, baromfihúst, kalácsféléket, bort, pálinkát) vittek különböző alkalmatosságokban (komatál, komavéka, komakosár) a friss édesanyának, szépen elrendezve a szállí-



tóedényben, melyet kendővel takartak le. A hozott ételekkel általában az egész családot ellátták, rendszeresen hordták a tápláló ételeket a családnak, ameddig az édesanya meg nem erősödött a szülés után.

Bár komaságot már nem kötnek egymással a fiatal lányok, egyre több településen jelenik meg a közösségekben az a gondolat, hogy az újszülöttet gondozó családokat valamilyen módon segítsék. Fontos is ez az elképzelés, hiszen sok esetben a fiatal családok a szülőktől, rokonoktól nagyon távol teremtenek saját otthonát, így a távol élő rokonok kevesebb segítséget tudnak nyújtani a családoknak a kisbaba születését követő hetekben. A közösség ereje viszont megmutatkozik abban, ahogyan tagjairól gondoskodik. Így teremtette újjá a komatálküldés hagyományát egy Balaton-felvidéki település, Tótvázsony is, ahol 2014 óta hagyomány a komatál vitele.

A kezdeményezést a Tótvázsonyi Ifjúsági Egyesület tagjai indították el, akik maguk is több gyermekes szülők. A település népszerű a fiatal, kisgyermekes családok körében, hiszen mind Veszprémtől, mint a Balaton partjától alig 15 kilométerre fekszik, infrastruktúrája is fejlett, bölcsőde, óvoda és iskola is van a faluban. Évről-évre 10-15 gyermek születik itt, akiket évek óta komatállal köszönt a faluközösség. Bár az Ifjúsági



SZERDAHELYINÉ
LŐRINCZ NÓRA

Egyesület kezdeményezte a komatálküldés felelevenítését, céljuk, hogy mindenkit bevonjanak, aki részt szeretne venni ebben a szép hagyományban.

A tótvázsonyi komatál kötelező eleme a frissen főzött húsleves, melyet egy, a család számára készített kerámia edényben adnak át a családnak. A húsleves mellé kerül mindenféle

finomság, melyet a közösség tagjai adnak össze – sütemények, szörpök, lekvárok, kézműves termékek, valamint egy, a helyi asszonyok által hímzett komakendő is.

A gyönyörű komatálakat Pécsi Krisztina balatonfüredi keramikus készíti el a település számára, külön színnel színezi a kis-lányoknak és a kisfiúknak készülő edényt. A komatál mellé minden alkalommal kerül egy-egy menükártya is, melyen a finomságok készítőjének neve szerepel. A szépen összerendezett csomagot a kisbaba gondozó család frissen kapja kézhez. A komatál nem lehet ürügy babanézésre, babalátogatásra, semmiképpen nem szeretnék megzavarni az éppen összeszokóban lévő család nyugalma, ezért rendszerint egy előre előkészített asztalra leteszik az ajtón belül, és elmennek. Nem fotózkodnak, nem zavarják a család nyugalma, hiszen a

gesztus célja éppen a figyelmesség és a befogadás ígéretének megerősítése.

Ezzel a tapintatos közeledéssel csak erősödik a komatál kapcsolatépítő funkciója, és remélhetőleg sokáig kiállja még az idő próbáját. Szívmelengető példa a tótvázsonyi komatál arra, hogyan lehet régi hagyományainkat átmenteni saját igényeink szerint, és hogy mi a titka a közösségi összetartozás megteremtésének egy olyan településen, ahol számos betelepülő család próbál gyökeret eresztetni és beilleszkedni a faluközösségbe. A 2014 óta eltelt időszakban a településen összesen 123 alkalommal vittek komatálakat, ebben az évben összesen 11, finomságokkal gazdagon megtelített csomag és komatál került átadásra Tótvázsonyban.

Veszprém vármegyében az elmúlt években több komatál-közösség kezdte meg a működését. Számukra 2023. májusában első alkalommal rendeztek Tótvázsonyban Komasszony Találkozót, ahol a résztvevők közösen egyeztetették a komatál hagyományának továbbviteli lehetőségeit. Napjainkban egyre több kistépülés, közösség érzi annak a fontosságát, hogy e szép hagyományhoz nyúlva fogadják be a település életébe az új családokat, és a közösség tagjává fogadják az újszülötteket, bízva abban, hogy hosszú és boldog életet élnek majd a településen családjukkal közösen.

A szerző

Szerdahelyiné Lőrincz Nóra okleveles kulturális mediátor, a Nemzeti Művelődési Intézet Veszprém Megyei Igazgatóságának igazgatója. Művelődési központban is dolgozott, számos gyermekeknek, családoknak szóló rendezvényt bonyolított le. Három gyermekes édesanya, NOE-tag. Családjukban a hagyományörzés a mindennapok része, gyermekei aktívan táncolnak, középső lánya népi éneket és zenét tanul.



Családi csoda – Kamaszok az újszülöttel!?

A családi rendszer számára az óriási boldogság mellett kihívást jelenthet, amikor kistestvér jön a világra, különösen, ha már serdülőkorú gyerekek is részei a családnak. A kisbaba érkezése új dinamikát hoz a családi életbe, miközben az idősebb gyermekek is extra figyelmet igényelnek. Miként tudnak a szülők segíteni a kamaszaiknak megbirkózni ezzel a változással? Hogyan tudják elősegíteni, hogy a kamaszok szeretettel, gondoskodással forduljanak a kistesó felé? Ezekre a kérdésekre keressük a választ.

A családi rendszer

A család igen összetett rendszer, amelyben minden családtagnak megvan a saját szerepe és felelőssége. Amikor a család kibővül, az addig fennálló dinamika elkezd megváltozni, másfajta működési mód, egyensúly kezd el kialakulni. Ez azonban sehol sem jön létre egyszerűen, magától. Ennek megteremtése gyakorlással jár, felfedezéssel, hogy mi a család számára a komfortos és jó működés, közép-, illetve hosszú távon. Ennek alapja a nyitott, szeretettel, bizalmas elfogadás és a rendszeres, őszinte kommunikáció.

Nagycsaládos szülők esetében kifejezetten fontos teendő, hogy átmenetet képezzenek az új élet-helyzet és a már meglévő családi dinamika között.

A kamaszoknak nehéz lehet alkalmazkodni az új helyzethez, meg kell találniuk a helyüket, szerepüket az átalakuló családi dinamikában. Ebben a szülők tudnak nekik segíteni oly módon, hogy partneri együttműködésben közös elvárásokat, kereteket alakítanak ki.

Bővülő család a kamasz szemszögéből

A serdülőkor kritikus időszak a fiatalok életében, amikor az identitásukat keresik, önmagukat értelmezik, miközben rengeteg intenzív érzés van bennük, amiért a testükben tomboló hormonok felelősek. A kistestvér érkezése a kamaszok érzelmi és gondolati világában igen változatos módon jelenhet meg. Az örömmel, boldogsággal teli érzések mellett szerepet kaphatnak nehezebb, kevésbé pozitívak is. Így egyszerre jelen lehet düh, irigység, féltékenység, elhanyagoltság, vagy bizonytalanságérzet is.

Szülőként fontos tudatosítani magunkban, hogy ez normális reakció.

Ezen érzések meglétével, megbeszélésével, értelmezésével fogják tudni elfogadni az eddigi családi működés átalakulását, valamint az újabb családi szerepek elsajátítására való nyitottság is ezzel fog tudni stabilizálódni. A szülőnek nélkülözhetetlen szerepe lesz abban, hogy a kamasz benyomásait, érzeteit, aggodalmait bizalmasan, szeretettel megbeszéljék, segítsen ezeket értelmezni, elfogadni, és egy működő sémát, keretet adjon a fiatal számára.

Fontos, hogy a kistestvérről is beszélgessenek, elősegítve ezzel a serdülők szorosabb kötődését az új családtaghoz.

Ezt érdemes már a baba megérkezése előtt elkezdeni. Míg a testvér a pocakban van, már akkor fontos, hogy arról is beszélgessünk, hogy mi fog megváltozni, amikor megszületik. A következő kérdések segítséget jelenthetnek:



Mit adhat a családuknak számára a baba születése? Mivel fog járni a családtagok számára? Hogyan tudunk összetartani, miként tudjuk segíteni egymást, ha felborul az eddigi rend? Ki milyen feladatban szeretne segíteni, és miben tudja elősegíteni, hogy kialakulhasson a mindennapi családi rutin? Mik azok a dolgok, amikben igénylik a családtagok egymás határainak tiszteletben tartását?

A szülői figyelem és idő megosztása

A kisbaba gondozása rengeteg időt és figyelmet igényel, azonban fontos, hogy a testvérek, serdülők se érezzék magukat teljesen háttérbe szorítva.

A szülőknek érdemes egyéni, tesós programokat szervezniük, amikor kizárólag a testvérekkel foglalkoznak, minőségi időt töltenek együtt. Lehet ez egy közös séta, beszélgetés vagy hobbitevékenység, az eddigi közös program fenntartása. Az ilyen időtöltés erősítheti a szülő-gyerek kapcsolatot és segíthet csökkenteni a serdülőkből esetlegesen felmerülő elhanyagoltság, féltékenység érzését. Ezek az együtt töltött idők alkalmasak lehetnek arra, hogy a nehézségek, aggodalmak is felszínre kerülhessenek. Amennyiben elő tudjuk csalogatni, hogy a kamasz meg tudja fogalmazni a változások kapcsán keletkezett érzéseit, az elősegítheti az új helyzet elfogadását.

Ezen kívül az egészcsaládos programok is remek lehetőséget teremtenek arra, hogy az új családi rendszer, egység megerősödjön. Az összetartozás érzésének megszilárdításához, a „hogyan vagyunk mi egy család”, az új családi egység megéléséhez különösen fontos, hogy a családtagok együtt szerezzenek pozitív élményeket. Így az együtt töltött minőségi idő alatt

igyekezzünk megteremteni azt, hogy minden családtag számára legyen valami igazán pozitív élmény. Lehet ez étel, program, idő, türelem, játék, gondoskodó figyelem – az különösen fontos, hogy jó élményként emlékezhessünk vissza ezekre az együtt töltött, sokszor „lopott” időkre.

A gyakorlatias mindennapok

A szülők aktív jelenléte a gyermekek életében természetes. Mindemellett ne féljünk a serdülőket sem bevonni a kisbaba gondozásába. Ezzel elősegíthetjük, hogy felelősségteljes szerepet vállaljanak a családban és együtt dolgozzanak az új helyzet megoldásán. A serdülők feladatai közé tartozhat az öltöztetés, a kisbabára való vigyázás. Ez nemcsak a szülőknek lehet olykor nagy segítség, hanem erősíti a serdülők önbizalmát és felelősségvállalását, valamint sikerélményt, kompetenciaérzést is hozhat, ami az élet más területeire is fontos hatással bírhat. A pozitív visszajelzés és az elismerés segíthet a serdülőknek abban, hogy értékesnek érezzék magukat és aktívabban bevonódjanak a családi életbe.

Azonban ebben a kérdésben különös mértékben fontos a mértékletesség és a kommunikáció. **A negatív élményekből, a kötelességből fakadó ellenállás és konfliktus elkerülése érdekében fontos, hogy rendszeresen beszéljünk át a serdülővel, hogy számára miből, mikor és mennyi vállalható.** A kompromisszumok kialakításához partneri, szeretetteljes légkörre van szükségünk. Fontos, hogy a szülő is vegye figyelembe a serdülőkori sajátosságokat (a határvédést, az egyre fokozódó igényt a szülőkről való érzelmi leválásra, a tomboló hormonokat), valamint segítse a fiataalt abban, hogy megértse, ez közös érdek, ezenkívül azt, hogy a családi érték- és normarendszerben a családtagokról való gondoskodás, szeretetkifejezés igen fontos értékkel bír. Segítsük elő, hogy a kamasz megtapasztalhassa a családi alapelvekre épülő kérések, elvárások mögötti szándékot és szeretetet.

Hogyan támogathatjuk kamaszainkat?

Biztosítsunk számukra olyan helyet, ahol maguk lehetnek, és ahol a saját érdeklődésükre, szeretett tevékenységeikre koncentrálnak.



A kamaszoknak szükségük van privát időre és térre is. Az egészséges magánszféra, a biztonságos környezet elengedhetetlen ahhoz, hogy a kamasz zavartalanul adhassa át magát a gondolatainak, érzéseinek. Ez nem elpazarolt idő, ez abban segít, hogy megérthesse a körülötte zajló események működését, azt, hogy a benne feltörő érzéseket, gondolatokat miként tudja a megtanult, eddig elsajátított családi értékek szerint elfogadható formába terelni, ezzel gyakorolhatja az érzelmi szabályozását is. Azzal, hogy biztonságos környezetben gondolkodhat és értelmezhet, elősegíthetjük, hogy könnyebben alkalmazkodjon, dolgozza fel a változásokat, amelyek igen intenzíven vannak jelen a hormonoktól telített kamasz szervezetben.

Ezt azzal is elő tudjuk segíteni, hogy biztosítjuk számára a lehetőséget arra, hogy találkozzon kortársaival, folytassa a szabadidős tevékenységeit. Ezáltal a kamasz eltávolodhat, kicsit félre is rakhatja az otthoni gondolatokat, ami elősegíti, hogy tisztább fejjel, rendezettebb gondolatokkal térjen haza.

Ebben a változékony időszakban kifejezetten fontos, hogy folyamatosan erősítsük meg, dicsérjük a testvéreket egy-egy elismerésre méltó tett, hozzáállás, viselkedési jegy miatt. Az elismerés és dicséret hozzásegíti a kamaszokat, hogy pozitív önértékeléssel rendelkezzenek, hogy fontosnak érezzék magukat a családban, emellett a könnyebb, szeretetteljes együttléteket is elősegítheti.

A kisbaba érkezése kihívások elé állítja a szülőket és az idősebb testvéreket egyaránt. Azonban megfelelő támogatással és kommunikációval ez az időszak lehetőséget adhat arra, hogy a család összetartóbbá formálódjon. Szülőként érdemes figyelmet fordítani a serdülők pszichológiai és érzelmi szükségleteire, annak érdekében, hogy a kamaszok megértsék, elfogadják a változásokat. A nyitott kommunikáció, a felelősségteljes feladatok, az idő és figyelem megosztása segíthet abban, hogy a családi egység stabil maradjon az új kihívások ellenére is. Mindez a gyermekeink majdani szülővé válásához is alkalmas útravaló lehet.

Fészkekalja – hová lettél...?

Egy társasház első emeletén laktunk, amikor egy tavaszi napon arra lettünk figyelmesek, hogy a kis teraszunk fölött, a tetőt tartó gerendázatra csésze alakú fészket rakott egy házi rozsdafarkú pár. Ettől kezdve családjuk apraja-nagyja folyamatosan leste-figyelte a madárkákát. Alig két-három hét telt el, amikor örömmel vettük észre, hogy már ki is keltek a fiókák: mind a négyen. Ettől kezdve elég volt, ha csak résnyire nyitva hagytuk a terasz ajtaját, s pontosan tudtuk, hogy mikor jön az ízletes eledellel az apa- vagy az anyamadar: amikor a leghangosabb lett a csivitelés, akkor érkezett meg a rozsdafarkú a rovarokból, pókokból és egyéb finomságokból álló ellátmánnyal. Utána is olvastunk: egy rozsdafarkú pár naponta akár háromszáznolc- van alkalommal is megfordulhat, hogy csemetéit jóllakassa!

Ám alig szoktuk meg, hogy a teraszunkat is népes nagycsalád lakja, amikor egy reggel szokatlan csend fogadott bennünket. Mi történhetett, hogy az örökké éhes fiókáknak most a hangjukat sem lehet hallani? Talán valamilyen ragadozó madár orvul megtámadta a biztonságosnak hitt fészket? Ilyen gyorsan nem repülhettek ki! Pedig bizony így történt: pásztázó tekintetünk örömmel felfedezte fel a négy kismadarat lent, a ház előtt röpdösni. Hiszen, ha tudtuk volna, hogy a rozsdafarkúak 14-17 naposan már készek az önálló életre...!

Fészkekrakástól útra bocsátásáig

Amikor fiatal párként végre közös fészünkben lakhatunk – akár csak a rozsdafarkúak –, még nem sejtjük, milyen izgalmas, mozgalmas, örömteli, de megterhelő és fáradtságos élet vár ránk, amikor a mi fészünk is megtelik fiókákkal. Az időt ilyenkor alig-alig érzékeljük, ha mégis, akkor kezdetben a cse- csemős és még a kisgyermekes időszak is inkább soha véget nem érő állapotnak tűnik. Aztán mintegy varázsütésre kama- szok vesznek körül bennünket – már nem kérnek esti mesét, esti kimenőt ellenben igen –, s mire észbe kapunk, felnőnek a gyermekeink, már az utolsó is elhagyni készül a szülői házat. A fészünket üresnek látjuk, miközben szívünk tele van akár egymásnak teljesen ellentmondó érzésekkel, gondolatokkal: „Menj csak, szárnyalj bátran, erre neveltünk.” „De minek is mennél drága albérletbe, hiszen itthon üres a szobád...”

Jó esetben az utolsó gyermeket is engedjük szépen kirepülni, ha viszont a korábbi életszakaszokban például a határok kialakításának feladatát nem sikerült jól megoldanunk, akkor ebben a szakaszban, amikor rugalmassá, sőt átjárhatóvá

kell azokat tennünk, kihívásokkal nézhetünk szembe. Meg- nehezítheti a dolgot, ha a házasság nem kiegyensúlyozott, ilyenkor előfordulhat, hogy a pár valamelyike erősebben kö- tődik az egyik gyermekhez, mint a házastársához, s amikor ez a gyermek felnőtt, a szülő nehezen engedi el. Más esetben sikerül elengednie a gyermeket, de házastársi intimitás hiá- nyában a pár egyik tagja kielégítetlen érzelmi szükségleteit a kapcsolaton kívül próbálja kielégíteni.

Tudtad? A gyermekek útra bocsátása több évet ölel fel. Nagyobb látószögéből már a kamaszkorral elkezdődik a leválás, maga a kirepülés pedig kb. a fiatalok 20-as éve- ineinek közepe táján zárul le. Vagyis akár egy évtizedig is eltarthat az a folyamat, amelynek során átrendezzük a határokat, újraértelmezzük szülői szerepeinket.

A családok tehát olyan mértékben tudnak a kirepülés sza- kaszába lépni, amilyen mértékben sikerült a megelőző fel- adatokat megoldaniuk mind párként, mind családtként. Ha ez sikeresen megtörtént, ak- kor a szülőkre az üres fészek életszakaszában „mindössze” az alábbi teendők várnak:

- tolerálniuk kell az elengedést,
- képesnek kell lenniük saját szeparációjuk kezelésére,
- vissza kell fogniuk magukat saját szülői sze- repükben (azaz frissíteniük kell a szülői sze- repüket),
- felnőtt-felnőtt kapcsolatot kell kialakítaniuk gyermekeikkel,
- ha fiatal felnőtt gyermekük még anyagilag függ tőlük, akkor arra is szükséges figyelniük, hogy az ebből fakadó feszültségekkel megbir- kózzanak,
- majd pedig ezzel párhuzamosan a szülők- nek arra is fel kell készülniük, hogy az immár felnőtt gyermek párját is képesek legyenek befogadni, amikor ennek elérkezik az ideje.





VIDA-BARÁTH MÁRTA



Újrakezdés az üres fészkekben

Mindeközben tehát a párkapcsolatban is új helyzet áll elő, hiszen egy-két gyermek esetén akár már a negyvenes éveink elején-közepén magunkra maradhatunk a párunkkal, de három-négygyermekes nagycsaládok esetén is, ha nincs túl nagy korkülönbség a gyermekek között, évtizedek várnak még ránk kettesben, miután „fiókáink” ki-röpültek.

Tudtad? Még ha a korábbi életszakaszokban a párkapcsolattal minden a legnagyobb rendben volt is, a gyermekek útra bocsátása akkor is megbontja a párkapcsolat korábbi egyensúlyát, mert a gyermekek kirepülése akkora változást, kihívást jelent a mindennapokban.

Vannak párok, akik örömmel, lelkesedéssel vetik bele magukat a gyermeknevelés miatt eddig háttérbe szorított céljaik elérésébe: vagy a közös utazásokba, vagy egy-egy közös vagy egyéni hobbi, míg mások számára nehezebb felélesztetni, megerősíteni az egymás iránti érdeklődést és kötődést, nehezebb újratervezni a gyermekek nélküli házastársi kapcsolatot. A kapcsolat újjászervezésének nehézségeit növelheti, hogy a férfiak ebben a szakaszban gyakran fokozottabban fordulnak a családjuk és az otthoni élet felé, míg a nők érdeklődése a gyermekek szárnyra bocsátása után újra kifelé irányulhat, saját érdeklődésüket követhetik az élet különféle színterein (munkahelyükön, akár egy új képzéssel stb.). Az autonómia és az intimitás újrhangolása tehát természetesen vezethet a házastársak között feszültséghez, néha akár váláshoz is. Szinte valamennyi pár- és családterapeuta átélte már azt a helyzetet, amikor az üres fészkekben egyedül maradt pár azzal keresi fel őket, hogy együtt maradjanak-e vagy sem. Természetesen ezt a dilemmát nem a terapeuta fogja eldönteni, de a közös munka során fel tudják mérni, hogy az elköteleződés, az egymás iránti vonzalom és a lelki intimitás három alappillére milyen szintű a kapcsolatukban, s mindketten akarnak-e azon dolgozni, hogy ezek szintjét együttesen emelve közelebb kerüljenek egymáshoz.

Hogyan támogathatjuk egymást az újrakezdésben?

Ahogy az élet minden területén előfordul, hogy a pár egyik tagja könnyebben boldogul az adott kihívással, úgy az életszakaszok átmeneteinél is előállhat ez a helyzet. Ilyenkor is egymás segítségére siethetünk, s együtt könnyebben megérthetjük a nehézséget, az üres fészkek életszakaszánál például azt, hogy egyiküknek miért is nehezebb a gyermekeket útra bocsátania. Újra és újra átbeszélve a helyzetünket, egyre jobban megismerve egymás gondolatait, akár saját kirepülésünk történetét, közösen könnyebben meg tudunk birkózni az újrakezdéssel. Ebben segíthetnek az alábbi kérdések:

- Hogyan segítették a szüleink a mi kirepülésünket?
- Miben más gyermekeink elköltözése ahhoz képest, ahogyan mi költöztünk el otthonról?
- Amikor gyermekeink még itthon voltak, párkapcsolati nehézségeink esetén fordult-e valamelyikünk egyik vagy másik gyermekünkhöz mint bizalmasához?
- Hogyan hat(ott) gyermekeink elköltözése a házasságunkra: jobban vagy éppen rosszabbul jövünk ki egymással, vagy ugyanúgy, mint eddig?
- Van-e közöttünk bármilyen megoldatlan nehézség, amely a családi fejlődés egy korábbi szakaszára vezethető vissza? Ennek a nehézségnek a megoldásában hogyan tudnánk előre lépni?
- Melyikünknek hiányoznak jobban a gyermekeink? Konkrétan mikor érezzük ezt a hiányt: mely napszakban, helyzetben, körülményben? Mi teszünk, mit tehetnénk ilyenkor?
- Milyen támogatásra van szükségünk a párunktól, hogy könnyebben alkalmazkodjunk a gyermekek távollétéhez?
- A gyermekünk vajon mit mondana: most éppen mire van szüksége tőlünk a szülőkről való leváláshoz?

Ez utóbbi kérdésből – és talán az egész cikkből is – sejthető, hogy a kirepülő gyermekeknek sem egyszerű a helyzete, de a kedves Olvasó erről majd másik alkalommal olvashat.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA

Felhasznált irodalom:

Mary E. Dankoski: *Pulling on the heart strings. An emotionally focused approach to family life cycle transitions*, Journal of Marital and Family Therapy, 27 (2001/2) 177–187.; Suzanne Midori Hanna: *Családterápia a gyakorlatban*, Semmelweis Kiadó, Bp., 2021, 136–145.; Válaszkeresők podcast: *Szülőkről leválás, ok a szakításra, anyagi ellentétek*, <https://777blog.hu/2023/11/20/mennyire-erdemes-leadni-az-igyenyeinkbol-a-parkeresesnel/> [online, 2023. 11. 19.]

Óévi elengedés, újévi újjászületés

Az év vége mindig sűrű, mély érzéseket tartogató időszak, amikor visszatekintünk az elmúlt hónapok eseményeire és személyes belső fejlődésünkre. December utolsó napjai érzelmgazdagon telnek, hiszen nem csak az óévi elengedés terheit, de az újévi újjászületés reményeit is hordozzák. Kiváló alkalom, hogy górcső alá vegyük életünket, tanuljunk a múltból és terveket kövacsoljunk a jövőre nézve.



December végéhez közeledve sokan szeretnék egy kis értékeléssel, számvetéssel zárni az évet, hiszen valahogy ez adja meg a keretét az elmúlt időszaknak. Van visszatekintés, de már van tervezgetés is. Ez számtalan módon történhet, mindenkinél teljesen egyedi módon, mi csupán ötleteket mutatunk, hogyan is lehet visszanézni az ősztendőre és hogyan érdemes előkészíteni az új esztendőt.

Önreflexió

Pörgessük vissza emlékeinkben az elmúlt év eseményeit, és próbáljunk meg válaszolni három egyszerű kérdésre. Az első, hogy mi az, amire leginkább büszkék vagyunk az elmúlt évből? Lehet ez egy tapasztalat, egy alkotás vagy egy döntés. Lehet a válaszunk magánjellegű vagy munkával kapcsolatos is. Ha különösen nehéz évünk volt az idei, akkor arra is büszkék lehetünk, hogy amit lehetett, kihoztuk belőle. A második kérdés, hogy milyen hibát követtünk el ebben az

évben és mit tanulhatunk belőle? Ez a kérdés azért fontos, mert a kudarcaink legalább olyan fontos állomásai a fejlődésünknek, mint a sikereink. Sőt, sokszor még fontosabbak is, hiszen sokat tanulhatunk abból, ha valamit újra kell próbálnunk, más módszerrel, más megközelítéssel. Mozgósítja a kreatív energiáinkat, rugalmasabbá és lelkiileg ellenállóbbá tesz bennünket. Az év utolsó hónapjában pedig már az eltelt idő távlatából, más perspektívából látunk rá az év eseményeire, mint abban a pillanatban, amikor megtörténtek. Ez a távolság pedig segít abban, hogy megfelelően értékeljük azt is, ami nem úgy sikerült, ahogy szeretettük volna. Van, hogy visszatekintve kiderül, nem is kellene túl sok mindent változtatni, és máris működhetne az a dolog. Vagy éppen arra világít rá az év végi számvetés, hogy időközben valami már nem is olyan fontos a számunkra és elengednünk is könnyebb lesz. Sőt, abban is segíthet, hogy rámutasson ismétlődő mintáinkra, olyan elakadásainkra, amelyek talán



VINICZAI ANDREA



a kapcsolataink megerősítésében és a barátságok, illetve családi kötelékek elmélyítésében. Ha a decemberi estéket közösségben töltjük, akár a családdal, akár barátainkkal, de akár a munkatársainkkal is, az hozzájárulhat az összetartozás érzéséhez. Az együtt töltött idő alatt megoszthatjuk a közös élményeinket, ami tovább erősítheti a közösség egységét. Ugyanakkor az év vége sokszor érzelmi hullámokkal is járhat, viszont a közösség jelenléte az érzelmek megosztásával és feldolgozásában, valamint az esetleges stressz és szorongás csökkentéséhez segítségünkre lehet.

hosszabb ideje nehezítik meg az életünket, de csak a viszszatekintéssel, összeggéssé válnak nyilvánvalóvá. Az utolsó kérdés, amit érdemes feltennünk magunknak, hogy mit kell elengednünk. **Szánjunk időt arra, hogy elgondolkodjunk, mi az, amin már túlhaladt az idő, ami, ha tovább cipeljük, már inkább akadályoz, mintsem hozzátenne az életünkhöz.** Mi az, amit már évek óta újra és újra elhatárolunk, de valahogy sosem jutunk vele egyről a kettőre? Azzal, ha elengedünk valamit, tulajdonképpen elfogadjuk, hogy másként is történhet valami, mint ahogy eleinte elképzeltük. Az elfogadás pedig erősíti a lelki rugalmasságot is, hiszen nem belenyugvásról van szó, hanem sok esetben inkább újratervezésről.

Célkitűzések és tervek

A vonzó célkitűzések a mindennapokban nagyon motiválóak, viszont a statisztikák szerint az emberek a szilveszterkor tett újratervezési fogadalmainak csak mintegy 8%-át tudják betartani. Érdemes ezért alaposan átgondolni és pontosan megfogalmazni a céljainkat, mert ezekhez így hosszú időn át tudjuk tartani magunkat. Szánjunk időt arra, hogy minél teljesebben és pontosabban definiáljuk a céljainkat. Jelöljünk ki mérföldköveket: gondolkodhatunk 1, 3, 6 hónapos részcélokban. Haladjunk a kisebbektől a nagyobbak felé, mert ha a kisebbeket sikeresen elérjük, az önbizalmat adhat a nagyobb, hosszabb távú célok megvalósításához. És ne felejtsük el: „A terv nélküli cél csak kívánság.” (Antoine de Saint-Exupéry)

Közösségben megélni az összetartozást

Az esztendő vége jellemzően olyan időszak, amikor rátekinünk életünk legfontosabb kapcsolataira is. Ilyenkor igyekszünk azokkal az emberekkel is találkozni, akikkel az év során ritkábban futunk össze. Ezek a találkozók segíthetnek

Hála, ami előre visz

A hétköznapi ember fejében a hála nagyjából valami olyasmit jelent, hogy köszönetet kell mondani egy ajándékért vagy valamilyen előnyért, amihez hozzájutottunk valaki vagy valami révén. Robert Emmons, a hála témájának egyik legnagyobb kutatója úgy határozza meg a hálát, hogy „*rácsozódás a mindennapokra, köszönetérzés az életért*”. Érdemes tehát ilyen szempontból is megvizsgálnunk az óesztendőt. Mi mindent vettünk természetesnek, ami esetleg más számára kincs lehet? Az elmúlt év bizonyosan hozott mindenkinek jót is, rosszat is. Fájdalmas élethelyzeteket, de örömeket is. Olyan dolgokat, amelyeket talán el kell engednünk, és olyanokat is, amelyeknek évtizedek múlva is hatásuk lesz az életünkre... Jó, ha hálával számba tudjuk venni mindazt, ami az évben történt. **Minél inkább hálásak tudunk lenni mindazért, amink van és ahol tartunk, és minél jobban el tudjuk ismerni azokat, akik hozzásegítettek ehhez, annál kisebb a valószínűsége, hogy szorongóvá vagy magányossá váljunk.**

Az óévi elengedés, újratervezés témaköre az életünk egyik legfontosabb és leginspirálóbb periódusa. Az elmúlt év tapasztalatait elengedve, új lendülettel és célokkal nézhetünk szembe a jövővel. Az ígérek, elhatározások és fogadalmak segítenek nekünk abban, hogy ne csak álmodjunk nagyokat, hanem tettekkel is alátámasszuk azokat. Az új év tehát mindig lehetőség arra, hogy önmagunk jobb változatává váljunk. Legyünk hűek önmagunkhoz, fogadjuk el a múltunkat és merjünk nagyokat álmodni, és tenni azokért az álmokért.

Az elkövetkező év legyen tele szeretettel, boldogsággal és személyes fejlődéssel mindannyiunk számára. Boldog Új Évet mindenkinek!

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER

Karácsonyi hagyományaink

A karácsonyi zoknis fotó

A karácsonyi hagyományok ápolása igazán fontos része a családnak életének. Anyai ágon felvidéki, apai vonalon erdélyi származásúak vagyunk, ezért összehangoltuk a két tájegység szokásait. Felvidéki hagyomány, hogy az ünnepi étkezés kezdetén ostyát fokhagymával és mézzel fogyasztunk. Szintén innen ered, hogy nem csak szilveszterkor, hanem már karácsonykor is lencseleves kerül az asztalra. A második fogás a nagyon ízletes erdélyi töltöttkáposzta. Ha valaki még éhes lenne, természetesen, rántott halszeletek is készülnek. Az ünnepi étkezésre délután 4-kor kis harangokkal csengetünk. Közben titokban megérkeznek a karácsonyfa alá a Jézuska és az Angyal ajándékai. Fontos számunkra, hogy a gyerekeknek ne csak az ajándékokról szóljon az ünnep, hanem Jézus születéséről is megemlékezzünk. Este közösen énekelünk karácsonyi dalokat, majd habos kakaót iszunk egy film mellett. Másnap reggel templomba megyünk, délután pedig közösen készítünk egy karácsonyfadísz emléket. A gyerekek nagyon élvezik, hogy minden évben megformáljuk mézeskalácsból a házunkat és a családnak tagjait. Végül elkészül a közös karácsonyizoknis fotó is. Nekünk így telnek a karácsonyi ünnepek, amikor végre egymásra figyelve örvendezhetünk.

(TAMÁS CSALÁD)



Törpenyuszival a fa alatt

Nagycsaládban megélni az ünnepeket, hagyományokat nagyon más, mint egy kisebb családban. Számunkra a december hónap egy nagy ünneplés, elkezdődik a középső lányom és jómagam névnapjával, azután következik a nagylányom, aki december 16-án született, aznap őt ünnepelem.

Már az advent során kezdünk ráhangolódni az ünnepre: adventi vásár, süteménykészítés, az otthonunk feldíszítése. Karácsonyi filmeket nézünk, forró csokit készítek finom tejszínhabbal. Szenteste mindig magunkban ünneplünk, mi öten. Van egy édes törpenyuszink, akit ilyenkor behozunk a fához, magunkhoz, vele játszunk, míg besötétedik és megérkezik a Jézuska. Másnap édesanyám vár ebédre, ebéd után társasjátékozunk, beszélgetünk.

Amikor még kicsik voltak a gyermekeink, a fát ketten díszítettük, de manapság már együtt díszítjük fel. December 26-án a férjemnek van a születésnapja, ekkor én készülök ebédre a családdal. Ilyenkor a férjem édesanyjánál gyűlünk össze. A forgatókönyv hasonló, ebéd után beszélgetünk, játszunk a gyerekekkel.

A két ünnep között elutazunk: az év végi rohanást lecsendeséssel, pihenéssel töltjük. Nagy szükségünk is van ilyenkor a feltöltődésre. Szilveszter napján hagyományosan malackát sütök, amit jóízűen fogyasztunk el a családdal. Január elejétől már ismét a munka és az iskola következik, de nagyon kedvesen gondolunk vissza a kellemes ünnepi és téli szüneti pillanatokra.

(KORDÁSNÉ SZÁSZ MELINDA,
HÁROMGYERMEKES ÉDESANYA)



Ki gyújtja meg a gyertyát?

Különleges családi hagyománynak számít nálunk, hogy a közös vacsora keretén belül, mindig más-más családtag gyújtja meg az adventi gyertyát az asztalon, miközben kíván valamit, vagy halkán, vagy hangosan, ahogy jól esik. Fontos, hogy mindig neki is kell elol-tania, mert a kívánsága csak akkor teljesül.

(STRIGENS JUDIT
ÉS CSALÁDJÁ)



Ima, ének, költészet

Családunkban már nincs olyan kisgyerek, akinek a karácsony misztériumát kiegészítenénk a meglepetés különlegességével. Korábban - ahogy mostanában is - a 16 órai pásztorjátékot nézzük meg a templomban és ezt követően térünk haza. Évekig egyikünk - a feleségem többnyire - otthon maradt és csak a játék végére ért le vagy elének jött a templomhoz. Manapság a gyerekekkel együtt készülünk, már a pásztorjáték előtt. A végső simításokat feleségem végzi és jön utánunk a pásztorjátékra. Dacára annak, hogy legkisebb gyermekünk is elmúlt 18 éves, a pásztorjátékban még mindig szerepel némelyik, ha ideje engedi, hogy próbára járjon. (Megjegyzem, magam is így teszek...) A pásztorjáték után lehetőség szerint sétálunk hazafelé - ha nagyon rossz, sajnos, manapság leginkább esős idő - van, akkor autóbá ülünk. Otthon már az utcáról látszik, hogy nálunk jártak az angyalok. A gyerekek mind a mai napig betartják, hogy együtt megyünk be az előszobából a nappaliba, hogy egyszerre lássuk meg a karácsonyfát. A fa mellett egy letakart asztal van, a terítő a földig ér. Ez rejtje az ajándékokat, ahová most már mindenki becsempész valamit. Először imádkozunk, éneklünk, elolvassuk a Szentírás ide vonatkozó részletét. Ha van egyéni produkció - zene, ének -, meghallgatjuk. Utána imádkozunk azokért a családtagokért, akik már nincsenek velünk, rokonokért, keresztszülőkért. Gyermekkoromból megmaradt két hagyományt szoktam

„becsempészni” az estébe az ajándékbon-tás előtt, alatt. Az egyik Tarbay Ede fordításában a Karácsonyi mondóka (angol népköltés), így kezdődik: „Karácsony első napja van...” A másik egy angol dal, Peace on earth / Little drummer boy, Bing Crosbys David Bowie előadásában. Nem anglo-mán dolog, egyszerű hagyomány. Ráadásul ez már csak azután, hogy magyar egyházi és népdalok hangzottak el.

A vacsora hagyományosan hal és guba. Ez utóbbi megint csak gyermekkorom hagyományaként maradt meg. Időnként felmerül bennem és még mindig él bennem a vágy, hogy megvalósítsam: szeretném, ha az ünnepi asztalon, plusz egy főre terítenénk. Várva a megváltót és/vagy befogadni csak egyet is a legkisebbek közül, ha erre téved valaki.

A feleségem felmenői is és az én felmenőim is népes család. A Karácsonyt követő napok valamelyikén összejön külön-külön mindkét család. A feleségeméknél hagyományosan énekelünk, imádkozunk. Az én családomban az éneken és imán túl elhangzik apai nagyapám egy kedves verse is az Aranysugár című regényből.

Ami hagyomány, hogy 24-én, Szenteste együtt vagyunk. Reméljük és vágyjuk, hogy ez így maradjon. Bár lassan önálló életre induló gyermekeink lassan megkezdik kialakítani saját ünnepi szokásaikat...

(KARVÁZY SZABOLCS)

A NÖRI bemutatja...

Pannonhalmi Főapátság

A Nemzeti Örökség Intézete a Nagycsaládosok Országos Egyesületével együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 83 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

Az ezeréves kortárs – a Pannonhalmi Főapátság

„Ezer éve kortárs” – olvashatjuk a Pannonhalmi Főapátság honlapján. Az apátság ezeréves múltra tekint vissza, a Szent Márton-bazilika felszentelésének pedig jövőre lesz a 800. évfordulója. Az apátság által meghirdetett jubileumi emlékévként alkalmából a családok figyelmét is Pannonhalmára irányítjuk. Az elmúlt ezer év korszakainak jellemzőit viszatükrözi a román kori bazilika, a gótikus kerengő, a monostor barokk épületei, a klasszicista könyvtár és torony. Honnan ered a Pannonhalma név? A latin 'Mons Sacer Pannoniae' (Pannónia szent hegye) magyarra fordítása nyomán a 19. század eleje óta használjuk a Pannonhalma helységnevet. Aki felmegy erre a szent hegyre, egy külön világban találja magát. Ez a külön világ ezeréves történelemre tekint vissza, itt őrzik Magyarország egyik legrégebbi nyelvmemlékének, az apátság 1002-ben írt alapítólevelének másolatát, és a 19. században olyan világhírű magyar bencés szerzetesek éltek itt, mint a nyelvész Czuczor Gergely, Czuczor unokatestvére, Jedlik Ányos, a dinamó feltalálója és Römer Flóris, a magyar régészet kiemelkedő alakja.

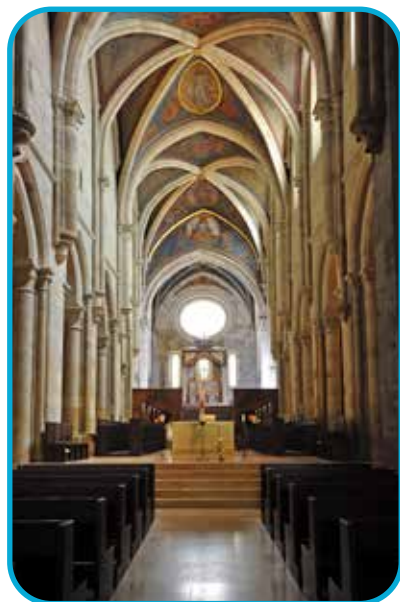


Ha felkerekedünk, hogy meglátogassuk a „szent hegyet” – amely a szerzetesi közösség számára ég és föld, Isten és ember találkozási helye –, azt fogjuk látni, hogy a látogatóközpont kínálata messze meghaladja a bazilika-kerengő-könyvtár hagyományos turistaháromszögét. Található itt arborétum és gyógynövénykert, levendulamezők és pincészet, étterem és egy cukrászdával kiegészült galéria. Lehet, hogy a gyerme-

keink iskolai kiránduláson vagy az erdei iskola egyik napján már voltak Pannonhalmán, hiszen múzeumpedagógiai foglalkozások is elérhetőek az apátságban. Ez esetben is biztosan tudunk új, közös családi élményeket szerezni! Választhatunk, hogy a természeti vagy az épített szépségre fókuszálunk, inkább a Főapátsági Könyvtár különböző gyűjteményeit nézzük meg, vagy az arborétum gyógynövényei között sétálunk. Kiemelkedő a 4500 darabot számláló ásványtár, de egyedülálló például a több mint félmillió darabos képeslapgyűjtemény is. A bencés rend 22 hektáros arborétuma az első ismert, magyar történelmi kert. Sétánk során útba ejthetjük a rendkívüli panorámát ígérő Boldog Mór-kilátót vagy az öt évvel ezelőtt kiépített lombkorona tanösvényt is.

A bencés regulának lényegi eleme az „Ora et labora”, az ima és a munka, a lelki és a szellemi művelődés helyes arányainak megtartását előíró szabály. Ezt a szabályt a közösség mindenkor szem előtt tartotta és tartja, imáikba a látogatók is bekapcsolódhatnak: mindennap 13 órakor a vendégek számára is nyitott imádság van a bazilikában, amelyen aktívan vagy csendes elmélyüléssel részt lehet venni. A szerzetesrend fő profilja Pannonhalmán az oktatás. A mai gimnázium és a kollégium épületét 1939-ben kezdték el építeni, iskolájuk a szocializmus alatt is működési engedélyt kapott nyolc katolikus iskola egyike volt.

A Pannonhalmára látogató vendégek számtalan élményközpontú, vagy éppen elmélyülést kínáló kulturális program és látványosság közül válogathatnak – a magyarországi katolicizmus fontos lelki és szellemi központjaként nemzeti emlékhellyé nyilvánított Pannonhalmi Főapátság egész évben várja látogatóit.



A monostor 1996-ban ünnepelte alapításának ezredik évfordulóját, ebből az alkalomból II. (Szent) János Pál pápa is felkereste a bencés közösséget és együtt imádkozott vele. A millennium alkalmából az UNESCO a világ kulturális örökségének részévé nyilvánította Pannonhalmát, 2014-ben pedig az Országgyűléstől elnyerte a nemzeti emlékhely címet, amelyet a magyar történelem legfontosabb helyszínei kapnak meg.

Kedvezmények



Vida-Baráth Márta

Cím: 1038 Budapest, Újliget sétány 3D/10.

Érdeklődni: +36-30-900-8170

Weboldal: <https://vida-barath.hu/>

A kedvezmény mértéke: 20%

Megjegyzés: pár- és családterápia. A kedvezmény a 90 perces pár- és családterápiás ülések árából kerül levonásra, és a kedvezményt nyújtó által bérlet

összes budapesti és piliscsai terápiás helyszínen érvényes (beleértve az online üléseket is).



Fair Play Mediátor Iroda

Cím: 2132 Göd, Béke út 24.

Érdeklődni: +36305992804

Weboldal: <https://www.facebook.com/Fair-Play-Media1tor-Iroda-350920588612909>

A kedvezmény mértéke: 15%

Bemutakozás: a Fairplay Mediátor Iroda szeretettel várja olyan házaspárokat, párkapcsolatban élők jelentkezését, akik

nehézségekkel küzdenek, javítani szeretnének kapcsolatukon, vagy a gyerekekkel, a tágabb családdal való konfliktusaikhoz objektív külső segítséget igényelnek.



Gurin Eszter - Életerv life coach és mediátor

Cím: 2500 Esztergom, Szent Tamás utca 1. Kucklander Irodaház, II. emelet/129.

Érdeklődni: +36203430895

Weboldal: <https://www.eleterv.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10-15%

Megjegyzés: Mediációs ülésekre 10%, Coaching ülésekre 15%. A kedvezmény az esztergomi irodámban és online is igénybevehető.

Bemutakozás: Gurin Eszter vagyok, life coach, art coach, mediátor, művészetterapeuta, nyelvtanár, szociálpedagógus és négygyermekes anya. Várom a megkereséseket: konfliktuskezelés, stresszkezelés, párkapcsolat, önismeret témákban.

Gyalog Hortenzia, édesanya és kids life coach

Cím: 7134 Gerjen, Kossuth Lajos utca 48.

Érdeklődni: +36205298766

Weboldal: <https://gyaloghortenzia.hu>

A kedvezmény mértéke: ajándék

Megjegyzés: érvényes tagkártya felmutatása esetén havonta az első jelentkezésnek a konzultáció díjmentes.

Bemutakozás: Gyalog Hortenzia vagyok, három kisgyermek nevelő, gyakorló édesanyaként tudom milyen az, amikor a tehetetlenség érzése mellett már eszköztelennek érezzük magunkat és lefagyunk. Tudom, hogy egy meghitt, kellemes beszélgetés milyen sokat képes adni, ahol a figyelmet a tehetetlenség, eszköztelenség érzéséről egy új stratégia kidolgozására irányítjuk...



Győr, Online

Cím: 9026 Győr, Vidra utca 15.

Érdeklődni: +36204860016,

csilla.dallos@karriermentoring.hu,

Weboldal: <https://www.facebook.com/karriermentoring>

A kedvezmény mértéke: 15% az egyéni vagy csoportos pályaválasztási és karrier-tanácsadás díjából.

Bemutakozás: okleveles pálya- és karrier-tanácsadóként a hazai és a Németországban használatos módszertanokat ötvözőm, hogy a legújabb szakmai ajánlások figyelembevételével, hatékonyan tudjam segíteni ügyfeleimet: gimnáziumi fakultációválasztáskor, egyetemválasztás előtt, pályakezdetkor, karrierdilemmák, - elakadások esetén, karrierváltáskor.



CsodaVagy

Cím: 2337 Délegyháza, Hullám utca 28.

Érdeklődni: +36706348252

Weboldal: <https://www.csodavagy.hu/>

A kedvezmény mértéke: 20% kedvezményt biztosítok a szolgáltatások díjából érvényes NOE tagsággal rendelkezőknek.

Bemutakozás: Magyarné Fehér Anna vagyok, ötgyermekes családanya, perinatális szaktanácsadó, diplomás szülésznő és dűla. A következő témakörökben tudlak segíteni perinatális szakemberként (a teljesség igénye nélkül): fogantatás, várandósság alatti nehézségek, bizonytalanságok, szülés utáni nehézségek, bizonytalanságok, újszülött gondozása, perinatális veszteségek feldolgozása. Amennyiben a fenti témakörök kapcsán megszólítva érzed magad, fordulj hozzám bizalommal!



Női Zenergia

Cím: 2310 Szigetszentmiklós, Narancs utca 13

Érdeklődni: +36 70 388 4215

Weboldal:

<https://www.facebook.com/N91i-ZENergia-105112369009654>

A kedvezmény mértéke: 20%

Megjegyzés: Egy 60 perces online konzultáció ára 15.000 Ft. Hogy a szolgáltatásom számotokra is elérhetőbb, megfizethetőbb legyen, a NOE20 kóddal 20% kedvezményt adok minden nagycsaládos számára.

Bemutakozás: coaching és Theta Healing módszerekkel anyáknak és nőknek segítek leküzdeni az elakadásait, frusztrációjukat, szorongásait, hogy a mindennapokat könnyedebben, lazábban éljék meg. Háromgyermekes édesanyaként én is tudom, milyen kihívást jelent a megfelelő időbeosztás és a szerepek közötti egyensúly megtalálása. Ha úgy érzed, hogy nem tudsz kiteljesedni az anyaságban, elfáradtál, kiégtél, nem jut elég időd önmagadra, várlak szeretettel.

Ünnepi kortyolnivalók

A téli ünnepekről sokaknak a hatalmas evések, roskadásig pakolt süteményestálak és szaloncukorhegyek jutnak eszükbe. Azonban van a télnek egy ennél szelídebb gasztronómiai varázsa is, amelynek középpontjában nem más áll, mint a téli italok. Az alábbiakban néhány különleges téli italvarációt gyűjtöttünk össze. Egy karácsonyi puncs, egy szilveszteri koktél, vagy egy jó forraltbor biztosan meghozza az ünnepi hangulatot. Mivel lapszámunk témája a születés, igyekeztünk olyan recepteket is hozni, amelyek teljes mértékben alkoholmentesek és így kismama- és gyermekbarátok is. De biztatunk mindenkit, hogy bátran kísérletezzon a receptekkel, és biztosak vagyunk benne, hogy egyszerűen kifejlesztitek az alkoholtartalmú receptjeink alkoholmentes változatait is, ha éppen egy karácsonyi puncshoz vagy egy szilveszteri testarossa koktélhoz kapnátok kedvet. Egészségekre!

KARÁCSONYI NARANCSSOS PUNCS



Hozzávalók

- 0,5 liter nem túl erősre főzött fekete tea
- 0,5 liter narancslé (lehetőleg szűrt)
- 2 ek. citromlé
- 2 ek. méz
- 1 rúd vanília
- 1 rúd fahéj
- ízlés szerint gyömbér, szegfűszeg, kardamom
- 2,5 dl rum

Elkészítés

Az enyhére főzött fekete teát öntsük egy fazékba, adjuk hozzá a fahéjat, gyömbért, szegfűszeget és a kardamomot. A fazekat fedjük le és a folyadékot lassú tűznél melegítsük fel, így a tea átveszi a fűszerek zamatát. Közben a citromlevet keverjük bele a narancslébe, majd adjuk ezt is a teához. Miközben tovább melegítjük, adjuk hozzá a vaníliát és a mézet is. A rumot csak azután adjuk hozzá, hogy a tűzről levettük, így nem vész el az alkohol. Fogyasztás előtt szűrjük le az italunkat, hogy a nagyobb darab fűszerek ne okozzanak kellemetlenséget. Narancskarikával, még melegen fogyasszuk!

TESTAROSSA KOKTÉL



Hozzávalók

- mirelit eper
- cukor
- száraz pezsgő

Elkészítés

A mirelit epret turmixoljuk le és adjuk hozzá a cukrot (50 g eperhez 1 evőkanállal). A pezsgőspohár vagy Y-alakú pohár aljára 1/3 részig tegyünk a gyümölcspüréből, majd adjunk hozzá 2/3 egyégnyi pezsgőt.

BAILEY'S KOKTÉL



Hozzávalók

- 50 ml Bailey's likőr
- egy csésze espresso kávé
- 50 l tejszín
- cukor
- díszítésként kakaópor vagy csokireszelék

Elkészítés

Öntsük a Bailey's-t egy pohárba, adjuk hozzá az espresso felét és ízlés szerint cukrot, majd alaposan keverjük össze. Ezután óvatosan (ha van, kiskancsó segítségével) öntsük hozzá az espresso másik felét is, majd és óvatosan csepegtessük rá tejszínt. Ha ügyesek voltunk, gyönyörűen rétegelt italt kapunk. A tetejét tejszínhabbal és kakaóporral vagy csokireszelékkel díszítsük.

HAMIS FORRALTBOR



Hozzávalók

- 2 liter víz
- 2 filter fekete tea
- 3 db narancs
- 1 db citrom
- fél rúd fahéj
- 3 szem szegfűszeg
- 1-2 db csillagánizs
- gyömbér
- cukor és/vagy méz

Elkészítés

Felforraljuk a vizet, majd beletesszük a fűszereket (fahéj, szegfűszeg, csillagánizs) és 10-15 percig főzzük. Ezután levesszük a tűzről, hozzáadjuk a teafiltereket, a citrusok héját és a gyömbért. Hagyjuk így állni egy kicsit, végezetül facsarjuk bele a narancsok és a citrom levét, majd édesítsük mézzel és/vagy cukorral.

BLUE BÓLÉ



Hozzávalók

- 1 liter kékszőlő lé
- 1 üveg pezsgő (alkoholmentes vagy kőlyökpezsgő)
- 1 darab citrom
- tetszőleges gyümölcsök
- szegfűszeg

Elkészítés

Egy nagy tálba összeöntjük a szőlőlevet és a pezsgőt, majd hozzáadjuk a szegfűszeget. A citromot alaposan megmossuk, a levét belefacsarjuk, a héját belereszeljük az italba. A többi gyümölcsöt is feldaraboljuk, majd hozzáadjuk. Fogyasztás előtt legalább 2-3 órán át a hűtőben érleljük.

FORRÓ CSOKI HÁZILAG



Hozzávalók

- 400 ml tej
- 125 g étcsokoládé
- 75 g tejszokoládé
- 0,5 tk. vaníliakivonat
- 1 csipet só
- díszítéshez: tejszínhab, kakaópor, fahéj, csokireszelék

Elkészítés

A tej- és az étcsokoládét apró darabokra törjük és hőálló edénybe tesszük. Közben a tejet felmelegítjük, majd ráöntjük a csokira, hozzáadjuk a sót és a vaníliakivonatot. Mikor a csoki felolvadt, elkeverjük. Ezután pohárba vagy bögrébe töltjük. Kanalazhatunk a tetejére tejszínhabot, melyet kakaóporral, fahéjjal vagy csokireszelékkel szórhatunk meg. A tej- és étcsoki arányán bátran változtassunk aszerint, hogy a forró csokit inkább édesebben vagy kesernyésebben szeretjük.

Újjászületés gyógynövényekkel

Ha a természet rendjében újjászületésről beszélünk, leggyakrabban a tavaszi időszak jut az ember eszébe. Kétségtelen, hogy a természet telet követő újjászületése rendkívül látványos időszaka az évnek, azonban van egy nap, amely a régi időkben legalább ilyen, ha nem fontosabb megújulási ünnepnek számított... A december 21. környékére eső téli napforduló a régi kultúrákban nem csupán az év fordulója, de a fény sötétség felett aratott győzelmének ünnepe is volt.

A régi hagyományrendben az év leghosszabb éjszakájának különös jelentősége volt – ahogyan az évkör túloldalán található nyári napfordulóhoz köthető Szent Iván-éj hagyományainak is. A hideg, fagyos téli időszak legsötétebb pontján, amikor már minden veszni tűnik, egyszercsak mégis valahogy fordul egyet az évkör hatalmas kereke, és alig egy hajszállal ismét hosszabbodni kezdenek a nappalok.

Mesterséges fényben úszó jelenkorunkban már a nappalok és éjszakák is összemosódnak, nem csoda, ha a modern kor természettől elszakadt embere észre sem veszi azt az apró változást, amit a fény december végi születése egykor jelentett. A régiek, ha igen sok volt a feladat, „látástól vakulásig” dolgoztak. Nem is gondolták, mennyire szerencsések voltak hozzánk képest, akiknek korából a villanyfény megjelenésével együtt eltűnt a „vakulás”, így aztán tolhatjuk a szekeret akár három műszakban is folyamatosan...

A megújulás tehát nem kizárólag a tavasz sajátja, nem véletlen, hogy a régi korokban a húsvét előtti nagyböjtnek is megvolt a „kistestvére” – a kisböjtnek is nevezett adventi időszak. A húsvéti feltámadást megelőző böjti időhöz hasonlóan a fény ünnepét megelőző heteknek is megvolt a maguk szakrális rendje, aminek ritmusát még az advent legismertebb jelképén, a koszorún is nyomon követhetjük. A koszorúban felhasznált anyagoknak, növényeknek ugyanis éppúgy megvan a maguk jelentésértéke, mint a formáknak és a mindezekkel együtt kijelölt időpontoknak. De kezdjük a legelején:

Az adventi koszorú gyűrűjét hagyományosan a **fehér fűz** frissen vágott vékony vesszőiből fonták úgy, hogy a vesszők önmagukba fordulva semmiféle rögzítő elemet nem kívántak maguk mellé. Az ágait a földre hajtó, az alatta megbúvó lelkeket féltőn eltakaró fűzfa ősidők óta a Boldogasszony egyik jelképe, akinek ölelő anyai karjai között a mai napig bátran biztonságot remélhetünk. A fűzfa szalicil tartalmú kergének főzetét a népi gyógyászatban láz- és fájdalomcsillapításra egyaránt használják, míg külsőleg fagyott végtagok, fekélyes sebek kezelésére is alkalmazzák.

A régi korokban – de sok helyen még ma is – a koszorút 4-8 erősebb fűzfavesszővel kereszt alakban 4 részre osztották. A körbe így beillesztett kereszt egyenlő szárai a végtelen körívben 4 pontot jelölnek ki, melyekre 1-1 gyertyát helyeztek. Ezek a gyertyák egyszerre jelképezik a Nap évkörben bejárt

útját, a napfordulókat és napéjegyenlőségeket, de a hetente egyre gyarapodó fényük a fény, az élet újjászületését is előkészíti.

A kereszt – és a koszorú – központjába hagyományosan érett, piros színével magát az Istent jelképező csipkebogyó termés került, aki így a Boldogasszony ölelésében, a világtengelyek közepén születhet ismét közénk.



A **csipkebogyó** hidegen készített áztatmányát a gyógyászatban közismerten magas vitamintartalma okán immunerősítésre használhatjuk, azonban magját sem érdemes csak úgy a komposztra hajítani! A lekvárban sok bosszúságot okozó, erős szőreivel a torkot kaparó magok ugyanis rendkívül magas E-vitamin tartalmuknak köszönhetően az érfalak egyik legjobb gyógyítói közé tartoznak, főzetüket érelmeszesedés, az érfalak gyengesége esetén mindenképpen érdemes fogyasztani!

Ahogyan a koszorún, úgy az adventi időszak egyéb jelképei között is gyakran találkozhatunk különféle örökzöld növényekkel, melyek hagyományosan az örök életet jelképezik. Ezek között tájanként ugyan változva, de éppúgy megtalálhatjuk a télen is kéken virágzó rozmaringot, mint a fagyöngy, vagy a fenyő ágait.

A **rozmaring** áldásos hatásairól már a „magyar királynék vizének” középkori receptúrája is tanúskodik. Teájának és illóolajának immunerősítő, roboráló hatása miatt nem csak bárányhúsok fűszereként, de a gyógyászatban is érdemes használni.



Bár a **fagyöngyöt** manapság sokan inkább az angol-szász szokások uralta világ furcsa jelképeinek egyikeként ismerik, a magyar népi gyógyászat tárházában is találkozhatunk vele.

Kemény, nehezen vágható hajtásaiból hidegen áztatva vérnyomás- és szívritmus-szabályzó áztatmányt készíthetünk, amelynek emellett görcsoldó és az érlemeszesedést gátló hatása is van. Érdekessége, hogy teája segíti a sikeres fogamzást, azonban várandósság és szoptatás alatt már szigorúan tilos fogyasztani!

Az adventi-karácsonyi ünnepkör jelenleg legismertebb növénye, természetesen, a **fenyő**, amely nem csupán örökzöld, de gyógynövényként is számon tartjuk. A fenyők közül a gyógyászatban a klasszikus karácsonyfaként is használt lucfenyőt használjuk, melynek rügyeit és friss hajtásvégeit érdemes gyűjteni. Az illóolajban és gyantában is gazdag növényi részekből jellegzetesen fűszeres illatú és ízű teát, de akár alkoholos vagy mézes kivonatot, vagy akár fürdőt is készíthetünk, amelyeket megfázásos időszakokban, sőt, tüdőgyulladás esetén is javasolt fogyasztani, alkalmazni.



A fenyőfélék sok illóolajat tartalmazó, jellegzetes váladéka a gyanta, amelyet a fa nem csupán a fizikai sérülések lezárására használ, de rendkívül erős gomba- és baktériumölő hatása is van. Utóbbi hatásainak köszönhetően a gyanták különféle kivonatait a gyógyászatban külsőleg és belsőleg is egyaránt használhatjuk.

A karácsonyfák alatt sok helyen ma is ott találjuk a Luca napján ültetett, frissen kihajtott búzát is, amelynek erejéből, magasságából fakadóan a régi időkben a párválasztással, termékenységgel kapcsolatos jóslatokat is kaptak az arra érdemesek. A földben elhaló, majd újjászülető növény évezredek óta az élet egyik legfontosabb jelképe, de hántolatlan formában felhasználva a gyógyászatban is értékes szerepe van. A benne található vitaminok, béta-karotin, ásványi anyagok és sók eleve kedvezően hatnak szervezetünkre, miköz-

ben rosttartalma a bélműködésre van kedvező hatással. Fogyasztása lassítja a cukor felszívódását, ami a hasnyálmirigyet tehermentesíti.

A karácsonyi ünnepkörben több olyan gyümölcscsel is találkozhatunk, melyek a gyógyászatban is használatosak. Az **alma** fizikai szinten az emésztőrendszer működését segíti, azonban fontos jelképértékkal is bír: a karácsonyi asztal mellett a családfő az összetartozást jelképezve annyi részre vág fel egy egész almát, ahányan az asztal körül ülnek, majd a szeleteket közösen fogyasztják el. Az alma enyhe vízajtó, de legismertebb hatását az emésztőrendszerben fejt ki. Ahogyan régen mondták: főve fog, nyersen hajt!



A régi növénytani és gyümölcészeti munkák kivétel nélkül a gyümölcsök közé sorolják a **diót** is – teljes joggal. A kemény héjú termés régóta Krisztus-jelkép: ahogyan a csonthéj alól képes kihajtani a kis

diófa, úgy támadt fel Krisztus is a sziklasírboltból. A gyógyászatban elsősorban a dió leveleit használjuk, melyeket az év különböző időpontjaiban gyűjtve más-más célra használhatunk. Míg a tavaszi friss leveleket a különféle méregtelenítő kúrákban, a nyárvégi, érettebb leveleket külsőleg, gyulladásos (szem)betegségek esetén lemosó-fózetként alkalmazhatjuk.

A dió éretlen, zöld terméséből féltve őrzött családi receptúrák szerint számos helyen készítenek likőrt is, amely a készítési módtól függően gyógyászati vagy csupán élvezeti értékkel bír. Ha megtartjuk a dióban lévő keserűanyagokat, az emésztőrendszert segítő értékes gyógyitalt nyerhetünk, míg az élvezeti likőrt a növényanyag ismételt leöntésével, fűszerekkel-gyümölcsökkel való kiegészítésével ezt követően is elkészíthetjük.

Az ünnepkör növényeinek sorát zárjuk a magyar táltoshagyományokban is gyakran használt, bőséget jelképező **mákkal**. A magnéziumban, foszforban és kalciumban is gazdag termés



és olaja a csontrendszer egyik legkiválóbb erősítője, míg az éretlen gubóból kinyerhető máktejet az érzéstelenítő gyógyszerek megjelenése előtt fájdalomcsillapításra használták.

DR. POTTYONDY ÁKOS
GYÓGYNÖVÉNY- ÉS GYÜMÖLCSGAZDA
ÜRMÖS PORTA - PANNONHALMA

A legnagyobb kívánság

A hold aranyló fénye beragyogta a szobát, Lizi pedig azt figyelte a takaró alól kikandikálva, hogyan világítja meg a fénycsóva a játékokat a polcon. Jól szemügyre vett minden egyes darabot, a hosszú, fekete hajú indián babáját, a szivárványos kirakóját, a kedvenc plüss avokádóját és végül az orvosos táskáját is. Azon morfondírozott, vajon a hold fénye jobbra vagy balra fog elmászni, és kíváncsian várta, milyen játékok fognak felbukkanni nemsokára a sötétben. Egy idő után azonban elunta a várakozást, az a fránya fénynyaláb csak nem akart odébbállni. Mozdulatlanul fülelt, hogy vajon hallja-e az anyukája lépteit a folyosón, de semmilyen nesz nem hallatszott be a szobába.

Ezután úgy döntött, hogy odamegy az ablakhoz, hátha látni fog valami érdekeset, na meg így a holdat is jobban meg tudja vizsgálni. Felmászott az ablak alatt lévő padra, és letérdelt a csillagos kispárnájára, hogy még jobban kilásson. Orrát az ablaküveghez nyomva próbált meg felfedezni valami izgalmasat az udvaron, de csak a talicskát, a lapátot, a pöttyös labdát és pár földön árválkodó faágat látott. Ahogy messzebbre kémlelt, a távolban megpillantott egy hőembert. Akkor jött rá, hogy az már a szomszédék kertje, ahol Brúnó is lakik.

Brúnóval reggelente gyakran szoktak együtt sétálni az óvodába, amikor egyszerre indulnak el otthonról. Ilyenkor az ő anyukája és Brúnó anyukája megvitatják a felnőtt dolgokat, ők ketten pedig már kora reggel kitalálnak valamilyen izgalmas játékot. Lizi egyik kedvence, amikor csak a padkára szabad lépni, aki pedig elsőnek mellélép, az lesz a vesztes. A győztes jutalma, hogy mindig bezsebelhet egy pontot. Ebben a játékban Lizi nagyon jó, Brúnónak eddig párszor sikerült csak legyőznie. A másik kedvenc játéka pedig a titok, amikor mindegyiküknek gondolni kell valami hatalmas titokra, a másinak pedig ki kell találnia kérdések segítségével, hogy miről lehet szó. Néha előfordul, hogy egy egész héten át találgatják egymás titkát, de persze a végén mindig fény derül az igazságra. A legutóbbi séta alkalmával Brúnó titkát kellett Lizinek kitalálnia. Ahogy visszagondolt erre a titokra, Lizi elszomorodott. A nagy talány az volt, hogy Brúnónak kistestvére lesz, méghozzá egy kislány! Állítólag már bent lakik Brúnó anyukájának a pocakjában, és húsvét

körül fog megérkezni. Mondjuk, Lizi nem teljesen értette, hogy miért nem a Jézuska hozta, hiszen ő hozza minden évben a legnagyobb ajándékokat, és hát egy kistesónál szuperebb ajándék nem létezik az egész világon! Dehát bele-törődött, hogy ha húsvétra lehet kistesót kérni, ő is akkora fog. Nagy gonddal, már rögtön karácsony után megírta a levelét a húsvéti nyuszinak, hogy biztosan időben odaérjen a küldemény, és legyen ideje teljesítenie a kívánságát. Odaadta az anyukájának a levelet, mert mindig ő szokta feladni a postán a kívánságlistát, azonban most pár nap múlva visszakerült a levél borítékkal együtt a kis rózsaszín íróasztalára. Először azt hitte, hogy az anyukája ott felejtette, de mikor megfordult, látta, hogy a szülei az ajtóban állnak, amiből már rögtön tudta, hogy valami komoly dologról van szó. És hát tényleg, nagyon komoly és megdöbbentő dologról volt szó, mert azt mondták neki, hogy a húsvéti nyuszi bizony nem tud kistestvért hozni. Lehet tőle kívánni valami finomságot, játékokat, vidámparkozást, mozizást, sőt akár egy izgi kalandparkozást is, de kistesót sajnos nem. Lizi nem teljesen értette, hogy ha a Brúnóékhoz tud vinni, akkor hozzájuk miért nem, de kénytelen volt elfogadni ezt a helyzetet.

Ahogy ezen gondolkodott, hirtelen megpillantott egy csodaszép, tündöklő kis csillagot, ami épp akkor bukkant fel az egyik felhő mögül. Ez a csillag valahogy sokkal kisebb, mégis sokkal fényesebb volt az összes többinél. Még a hold szikrázó fénye mellett is vakítóan világosnak tűnt, páratlanul tündökölt a sötétkék égbolton a többi pislákoló csillag között. Lizi csak nézte, nézte, és egyszer csak eszébe jutott, hogy megpróbál beszélgetni vele, hátha a kis csillag képes olyan messziről is meghallani, amit szeretne. Elmesélte neki, hogy minden vágya egy kistestvér, de sajnos a húsvéti nyuszi nem fog neki hozni, ő pedig nem tudja, honnan és kitől tudna szerezni egyet. A szülei azt mondták neki, hogy ha türelmesen vár, akkor előbb-utóbb hozzájuk is meg fog érkezni, akárcsak Brúnóékhoz, dehát sem az apukája, sem az anyukája nem mutatta fikarcnyi jelét sem annak, hogy testvér után kutatna, így kénytelen volt saját kezébe venni az irányítást. Elmondta hát a kis csillagnak a legnagyobb, legféltettebb kívánságát, és utána rögtön álomba is szenderült.



Másnapmárkorán reggel kipattant az ágyból, és borzasztó izgatottan szaladt le a lépcsőn ellenőrizni, hátha már a nappaliban fogja várni a kistestvére. Legnagyobb szomorúságára azonban sem a nappaliban, sem a konyhában, de még a fürdőszobában sem bújt el a kistesó.

Így hát megvárta, míg újra este lett, és megint odament az ablakba, hogy megkeresse a fénylő kis csillagot. Nem kellett sokáig kutatnia, rögtön meglátta az égen. Újra elmondta neki a kívánságát, de következő nap ismét nem történt semmi. Lizi nagyon kitartó volt, és ez így ment hosszú-hosszú heteken át. Egyszer úgy gondolta, hogy Brúnóval a titok játkában a kis csillagáról fog mesélni, de végül úgy döntött, hogy megtartja magának, nehogy Brúnó is kíváncsi legyen valamit az ő csillagától, mert aztán túl elfoglalt lesz ahhoz, hogy Lizi kívánságát teljesítse először. Közben eljött a húsvét, de Brúnó kistestvére nem érkezett meg a nyuszival együtt. Így már kezdte Lizi is elhinni, hogy tényleg nem a húsvéti nyuszi hozza a kistestvért, és csak véletlenül jött úgy ki, hogy mindketten nagyjából ugyanakkor érkeznek. Húsvét után pár nappal viszont végre megérkezett Brúnó kishúga, Léna. Mikor Lizi először találkozott vele, meglepődött, milyen kicsi, és megállapította, hogy vele még nemigen lehet játszani. Azért ennek ellenére irigyelte Brúnót, mert tudta, hogy nemsokára együtt játszhatnak majd, és Brúnónak nem kell egyedül homokoznia, hintáznia, legóznia vagy épp hóembert építenie. Lizi mindeközben nem adta fel, minden áldott este kitartóan beszélt a kis csillaggal, hátha végre egyszer meghallja és teljesíti a kérését.

Közben beköszöntött az ősz, a rozsdaszínű falevelek ellepték az utcákat. A legjobb móka volt ilyenkor egy nagy rakás levélbe ugrálni, amit Lizi anyukája nem

annyira szeretett, mert mindig piszkos lett a cipője, de azért meg szokta engedni neki. Az ovi felé vezető úton sok levélkupa volt, így már minden reggel nagyon várta, hogy végre elinduljanak.

Egyik reggel azonban azt mondták neki a szülei, hogy ma különleges nap van, így nem kell óvodába mennie. Bár Lizinek nem mindig volt kedve az ovihoz, mégis csatlódott volt, mert így ki kellett hagynia a falevélhalmokat, és attól tartott, hogy másnap talán már nem is lesznek ott. Reggelire a kedvencét, amerikai palacsintát sütött az apukája, anyukája pedig meleg kakaót főzött. Lizi jó sok juharszirupot csorgatott a palacsintákra, és kedvenc mókusos bögréjéből elszűrölte a langyos kakaót. Délelőtt egy hatalmas játszótérre mentek, délután pedig moziba is beültek, és megnézték a legújabb Disney-mesét. Mikor hazaértek, pizzát rendeltek, méghozzá Lizi kedvencét, hawaii pizzát extra mozzarella sajttal.

Lizi nem teljesen értette, miért csinálnak ennyi izgi programot egy nap, de amint befejezték a vacsit, Lizi anyukája egy kis rózsaszín dobozt húzott elő a szekrényből, ami át volt kötve egy hatalmas lila masnival. Lizi ekkor már végképp nem értette, miért kap ajándékot, hiszen sem születésnapja, sem névnapja nem volt, de azért persze elvette anyukája kezéből a dobozkát. Szülei bátorították, hogy nyugodtan nyissa ki, hiszen van benne egy meglepetés. Kikötötte az óriási masnit, és ahogy kinyitotta a doboz fedelét, egy fényképet és egy kis levelet talált benne. A fotóról először nem tudta eldönteni, hogy micsoda, csak fekete és fehér pacákat látott a képen, azt hitte, valamilyen találós játék, és egy figurát kell megkeresnie rajta. Aztán ahogy kezébe vette a levelet, egy hatalmas, arany színű csillagot látott meg rajta, és egy rövid kis szöveget, amit az anyukája felolvasott neki.



„Kedves Lizi!

Rettentően boldog vagyok, hogy hosszú-hosszú hónapok után végre teljesíthetem a kívánságod, amit minden este kértél tőlem. Nemsokára nagytesó leszel, a kishúgod karácsony körül fog megérkezni hozzátok. Nagyon örülök, hogy valóra válthattam a legnagyobb vágyad, remélem majd néha beszámolsz róla, hogy vagytok, milyen izgalmas dolgok történnek veletek. És kérlek, néha nézz még el felém, hogy ne érezzem magam túl magányosnak a hosszú, sötét estéken! Ígérem, hogy továbbra is olyan fényesen fogok világítani, hogy bármikor megtalálj a többi csillag között.

Szeretettel,
A te kis csillagod”

Lizi azt sem tudta, hol ugráljon örömeiben. Olyan boldog volt, hogy madarat lehetett volna vele fogatni. Szülei megmutatták neki a fotón, hogy a kishúga már az anyukája pocakjában lakik, de mivel nagyon picike, így szüksége van még egy kis időre ahhoz, hogy nagyobb és erősebb legyen. Lizi alig várta, hogy eljőjön a lefekvés ideje, és ahogy

az anyukája becsukta maga mögött az ajtót, rögtön szaladt az ablakhoz, hogy megköszönje a kis csillagnak, hogy valóra váltotta az ő legfőbb kívánságát.

Mikor Lizi álomra hajtotta a fejét, mosolygott magában, hiszen igaza lett, hogy mindig a Jézuska hozza a legklasszabb ajándékot, mivel az ő kishúga is karácsony körül fog megérkezni hozzájuk, aminél nagyobb és szebb ajándékot el sem tudott volna képzelni. Még elalvás előtt eszébe jutott, hogy Brúnónak az érkező kistestvérét kell majd kitalálnia a jövő heti titokjátékban. Aztán azon kezdett el gondolkodni, melyik játékait fogja a húgának ajándékozni, ha megszületik. A plüss avokádót, azt biztosan, meg talán a szívárványos kirakót is. Majd szépen lassan álomba szenderült, miközben a kis csillag fénye beragyogta az egész gyerekszobát.

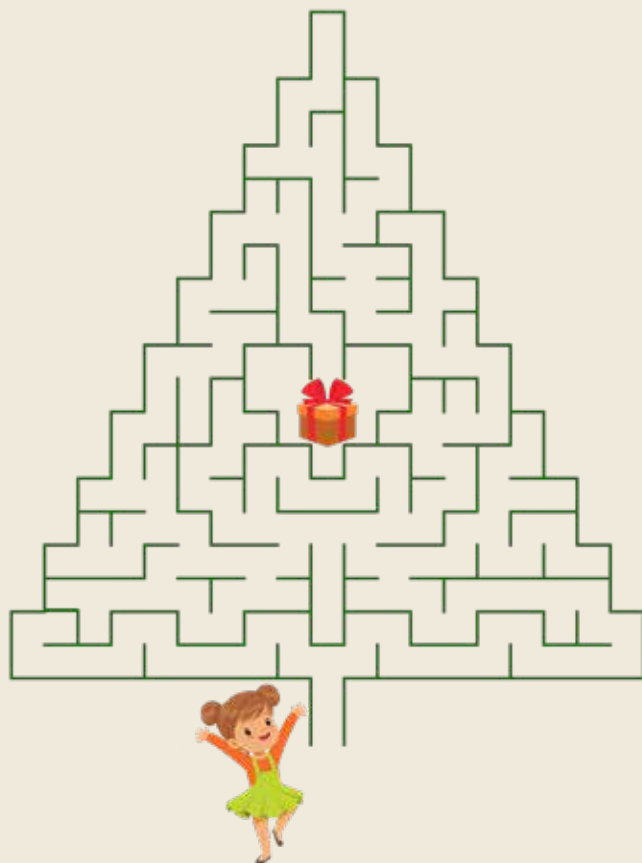
FAZEKAS ENIKŐ



Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?



Segíts a kislánynak megtalálni az ajándékához vezető utat!



Melyik ajándékon melyik színeket látod? Kösd össze őket!



Melyik szám kerül a kérdőjel helyére?

$$\text{gingerbreadman} + \text{gingerbreadman} + \text{gingerbreadman} = 30$$

$$\text{gingerbreadman with hat} + \text{gingerbreadman} + \text{gingerbreadman with hat} = 18$$

$$\text{gingerbreadman with hat} - \text{gingerbreadman} = 2$$

$$\text{gingerbreadman with hat} + \text{gingerbreadman} + \text{gingerbreadman with hat} = ?$$

SUDOKU

Rajzold az üres négyzetekbe a hiányzó ábrákat! Vigyázz, egy sorba, egy oszlopba és egy vastaggal szedett négyzetbe minden ábrából csak egy kerülhet!

12 karácsonyi szót rejt a táblázat. Megtalálod mindezt?

A	L	K	O	S	Z	O	R	Ú	I	G	A	E	T
K	C	A	T	M	Á	S	K	O	R	T	N	A	R
H	S	K	É	A	V	Ü	S	K	E	Á	G	C	A
C	I	H	K	Z	G	T	T	É	L	A	Y	L	V
A	L	E	A	I	E	E	E	V	N	Y	A	R	I
S	L	N	L	P	R	M	P	A	P	F	L	Á	R
H	A	J	Á	N	D	É	K	I	N	O	G	Ü	O
E	G	A	C	O	B	N	L	E	Z	K	I	T	N
P	Ü	Z	S	O	K	Y	C	S	I	Z	M	A	V
T	Z	E	B	R	Y	T	A	L	N	Ó	R	K	L
C	Á	H	D	T	C	D	Á	K	D	B	S	A	Z
S	Z	Ü	L	E	T	É	S	R	Y	E	Z	C	I
E	M	R	U	R	I	S	C	H	A	B	M	A	F
N	Z	I	T	C	L	T	A	K	E	R	B	R	E
G	Y	S	E	N	G	Y	E	R	T	Y	A	D	N
Ő	T	N	L	E	F	Á	R	W	N	A	Ú	O	Y
T	É	H	Ó	E	M	B	E	R	A	N	U	N	Ő
C	F	A	G	E	V	Ü	L	Ő	Á	N	A	I	Ő

**HÓEMBER, FENYŐ, CSILLAG, AJÁNDÉK,
KOSZORÚ, ANGYAL, CSIZMA, CSENGŐ,
KALÁCS, SZÜLETÉS, GYERTYA, SÜTEMÉNY**

Színezd ki a négyzeteket a megfelelő színnel!

6 = zöld

8 és 80 = barna

10 = piros

12 = fekete

16 = sárga

20 és 40 = kék

10 x 2	8 x 5	4 x 10	4 x 5	8 x 10	2 x 4	20 x 4	1 x 8	2 x 10	10 x 4	15 + 5	8 x 5
20 x 1	5 x 4	2 x 10	4 x 2	4 + 4	8 x 1	5 + 3	20 x 4	2 x 4	12 + 8	5 x 4	4 + 10
20 x 2	13 + 7	4 x 5	2 + 6	6 x 2	2 x 40	5 + 3	4 x 3	1 x 80	2 x 10	2 x 20	13 + 7
11 + 9	10 x 2	1 x 20	2 x 4	20 x 4	4 + 4	80 x 1	3 + 5	2 x 40	5 + 15	5 x 8	4 x 10
1 x 40	5 x 4	2 + 38	4 x 20	5 + 3	3 x 4	2 x 6	40 x 2	72 + 8	9 + 11	10 x 2	4 x 5
13 + 7	2 x 10	20 x 2	12 + 8	4 x 20	2 x 4	4 + 4	5 x 16	10 x 2	32 + 8	11 + 9	8 x 5
4 x 5	2 x 4	4 x 4	5 + 3	40 x 2	2 x 3	3 + 3	4 x 2	8 x 10	2 x 8	10 x 4	2 x 10
5 x 8	4 + 4	8 x 2	10 x 4	4 x 20	5 + 3	2 + 6	2 x 40	4 x 10	4 + 4	2 x 4	13 + 7
18 + 2	10 x 4	4 x 5	3 + 5	4 x 2	2 x 5	3 + 7	1 + 79	10 x 8	9 + 11	4 x 10	5 x 4
15 + 5	10 x 4	8 x 5	20 x 4	2 + 6	1 x 80	1 + 7	4 x 20	8 + 0	8 x 5	2 + 18	15 + 5
2 x 10	4 x 10	7 + 13	71 + 9	1 x 8	4 + 2	3 x 2	4 x 2	20 x 4	10 x 2	10 x 4	13 + 7
8 + 32	5 x 4	10 x 4	5 + 3	80 x 1	4 + 4	4 + 76	7 + 1	80 + 0	4 x 10	4 x 5	5 + 35
20 x 1	33 + 7	5 + 15	4 x 4	13 + 3	13 + 7	5 x 4	8 x 2	10 + 6	15 + 5	31 + 9	1 x 20
5 + 15	8 x 5	11 + 9	8 x 1	2 x 40	4 x 10	8 + 32	8 x 10	5 + 3	9 + 11	3 + 37	5 x 8

Apró ünnepi kedvességek

Habár a karácsonynak nem szabad pusztán az ajándékokról szólnia, sokszor az ajándékozás a legkézenfekvőbb módja annak, hogy kifejezzük a szeretetünket. Van, aki a kollégáit, van, aki az osztály- vagy óvodástársait szeretné meglepni egy kis kedvességgel. Előfordul olyan is, hogy egy-egy nagyobbra duzadt családban már nincs sem forrás, sem kapacitás arra, hogy mindenkit egyesével megajándékozzunk, azonban egy kis apróságot szívesen adnánk mindenkinek. Az alábbiakban ilyen apró ajándékötleteket gyűjtöttünk össze, amelyekkel örömet szerezhetünk akár egy ovis vagy bölcsis csoportnak, akár egy osztálynak, kollégáknak, családtagoknak vagy baráti társaságunk tagjainak.

Csoki hóember

Hozzávalók:

- táblás csokoládé
- alufólia
- fehér és narancssárga papír
- szalag
- fekete filctoll
- olló
- cellux ragasztó, stiftes ragasztó

Elkészítés:

A táblás csokoládét csomagoljuk ki, majd törjük csíkokra (a csíkok vastagsága ránk van bízva). Ezután egyesével csomagoljuk őket celofánba. A fehérszínű papírból vágjunk akkora darabokat, hogy kényelmesen bele tudjuk csomagolni a csokidarabokat, majd tegyük így. A csomagoláshoz cellux ragasztót használjunk és vigyázzunk, hogy véletlenül se érintkezzen a csoki felületével. A filctoll segítségével rajzoljuk meg a hóembert a képen látható módon, a narancsszínű papírból apró háromszöget vágva készítjük el a hóember répaorrát, melyet stiftes ragasztóval rögzítünk. Végezetül a szalagból kössünk sálát, és már el is készült a hóemberünk.



Pillecukor hóember

Hozzávalók:

- pillecukor
- csokoládé
- cukormáz
- narancssárga ételfesték
- hurkapácika
- celofán

Elkészítés:

A hóember-vonalon maradván hoztunk még egy ízletes hóemberes ajándékötletet. A hurkapálcikára húzzunk fel három szem pillecukrot. Ezután olvassuk fel a csokoládét, töltsük nyomózsákba és rajzoljuk meg a hóemberünket a képen látható módon. Ezután készítjük el kedvenc cukormázunkat, bolondítuk meg egy kis narancssárga ételfestékkel, töltsük nyomózsákba és rajzoljuk meg a hóember répaorrát. Amikor a csoki és a cukormáz is megdermedt, csomagoljuk átlátszó celofánba, egy szép szalaggal kössük meg, és kész is az ajándék.



FORGÁCS LAURA

Forrócsoki szarvas

Hozzávalók:

- kakaó- vagy forrócsoki por
- cukor
- apró pillecukrok, cukordrazsé
- zsenília drót (barna)
- szemek
- piros gyöngy
- eldobható habzsák
- madzag vagy cérna
- ragasztó

Elkészítés:

Az eldobható habzsákba rétegezzük bele a forró csoki (vagy a kakaó) hozzávalóit. A tetejét kössük össze a madzaggal vagy cérnával. A zsenília drótból készítsünk agancsokat, majd terkerjük a fólia köré. Ragasszuk fel a szarvas szemeit és orrát.



Rénszarvasos nyalóka

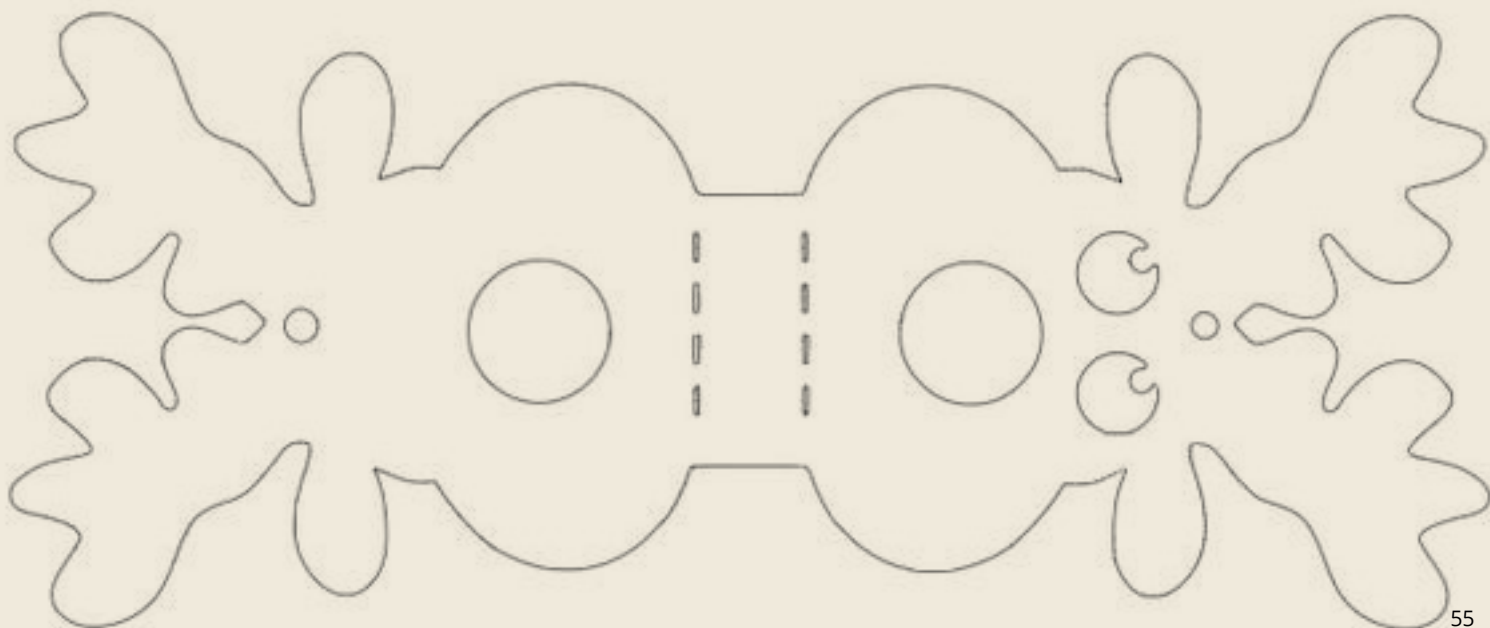
Hozzávalók:

- piros csomagolású nyalóka
- barnaszínű keményebb papír
- fehér papír,
- fekete filctoll
- olló, ragasztó
- szemek

Elkészítés:

A sablon segítségével a barna papírból vágjuk ki a szarvasfej formát. Vágjuk ki az orr helyét is. Vágjunk ki két kis fehér kört és ragasszuk a szarvas szeme helyére, majd a fekete filctollal rajzoljuk meg a szemét, fülét és száját. Ezután a szaggatott vonal mentén hajtogassuk meg a szarvas fejét. Az alsó oldal közepébe fúrjunk apró lyukat és vezessük át rajta a nyalókát. A nyalókától felfelé ragasszuk össze a szarvas fejének belső oldalait.

FORGÁCS LAURA



Örömhír



A nevem **Orsós Bence** (3470 g, 54 cm) és 2023. szeptember 26-án születtem. Szüleim és testvéreim is már nagyon vártak.



Szülei, három nővére és az egész egyesület örömeire szeptember 24-én megszületett a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos egyesület legifjabb tagja, **Stréda Judit**. Isten éltesse az egész családot!



Nagy örömmel tudatjuk, hogy 2022. október 5-én megérkezett a Nagycsaládosok Egymásért Egyesületének legifjabb tagja, **Szigeti Sára Anita** (3580 g, 50 cm). Szülei és két testvére nagyon várták érkezését.



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. február 3-án a család negyedik gyermekeként megszületett **Havancsák Dávid Áron**. Szülei és a tesók is nagy szeretettel várták.



A nevem **Bámer Flóra Blanka** (3740g, 53cm) és 2023. augusztus 20-án jöttem a világra, gyarapítva ezzel a Csongrádi Nagycsaládosok Egyesületének népes táborát.



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. október 26-án a család negyedik gyermekeként megszületett **Erdős Emma Teréz**. Szülei és testvérei boldogsága határtalan.



Örömmel mutatjuk be a Tiszavasvári Nagycsaládos Egyesület legifjabb tagját, **Nagy Ádám** (3400 g, 52 cm) 2023. október 31.-én született szülei negyedik gyermekeként.



2023. október 31-én Mosonmagyaróváron a család negyedik gyermekeként megszületett **Sebők Vilmos** (4610 g). Szülei és testvérei mérhetetlenül boldogok.



A nevem **Sipos Kornél** (3200 g, 50 cm) és 2023. november 15-én születtem. Szüleim és három bátyám már nagyon várták az érkezésemet.



Örömmel mutatjuk be harmadik fiúgyermekünket, **Bucsek Máté** (4140 g, 57 cm), akivel 2022. július 28-án teljessé vált a családuk.



Bardi Sára (3000 g, 48 cm) 2023. július 25-én született, szülei és testvérekéi nagyon várták őt.