

FÓKUSZBAN A GASZTRONÓMIA

NOE LEVÉLEK

2024/6.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
374-375. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
FELHÍVÁS	6
Tagdíj befizetés	6
KIEMELT HÍR	7
Minden korábbinál több szeretet üvegbe zárva	7
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	8-10
52 milliós adomány a Pro Filii Alapítványtól	8
10,5 tonna adományt gyűjtöttek a fiatalok	8
Három régióban köszöntöttük az önkénteseket	9
NOE vezetőképző tréning, Mohács	10
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	11-15
BESZÉLGETÉS	16-17
Visszaadni a szeretet és törődést	16-17
CSALÁDI ÉLET	18-27
Karácsonyi stresszforrások és buktatók	18-19
Az ünnepi évések pszichológiai vonatkozásai	20-21
Étkezési zavarok kamaszok körében	22-23
Karácsony – gyermekre várva	24-27
ÉLETMÓD	28-45
Lelkészek az ünnepről	28-32
Könyvajánló	33
Gasztró szokásaink a karácsonyi ünnepkörben	34-35
A tót hitvilág és a gasztronómia találkozása	36-37
a karácsonyi ünnepi asztalon	
Tengerentúli magyar karácsony	38-40
Filmajánló	41
Étkezés képernyőn innen és túl	42-43
Ha szülőként mégis konzolt vennél karácsonyra	44-45
NÖRI	46
A legújabb családbarát emlékhelyek	46
KEDVEZMÉNYEK	47
A legújabb családbarát emlékhelyek	47
PARFINÉRIA	48-51
Jellegzetes ételek, italok az egészség tükrében	48-49
Különleges karácsonyi töltöttkáposzta Komlósdon	50
Kultikus kalácsunk, a KUKORIS	51
GYERMEKKUCKÓ	52-58
Karácsonyi gasztróajándékok	52-53
A legszebb ajándék	54-55
Rejtvény	56-58
ÖRÖMHÍR	59-60

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke
 Főszerkesztő: Forgács Laura
 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	Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban
Dél-Alföld Régiós Iroda BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu	
Balaton Régiós Iroda regio.balaton@noe.hu	
Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu	Felső-Duna Régiós Iroda HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
	Felső-Tisza Régiós Iroda regio.felsotisza@noe.hu

A 374-375. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:
 Dreamtime

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 376-377. számának lapzártája:
 2025. február 28.



Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium és a Családbarát Magyarország támogatásával.

Ne lödd le az elefántot!

Olvastam egyszer George Orwell az Elefánt leterítése című írását. Az író az akkori Burmában, (mai nevén Mianmar) volt egy város kerületi rendőrfelügyelője. A gyarmatosított ország lakossága nem kedvelte az európaiakat, így vele is meglehetősen ellenségesen bántak. Egy napon egy megvadult elefánthoz riasztották. Mikor a burmaiak látták, hogy Orwell fegyvert vesz magához, szájáról szájra terjedt a hír, hogy a brit rendőrfelügyelő le fog lőni egy elefántot. Mire az elefánthoz ért, már egész tömeg gyűlt össze, és mindenki arra várt, hogy láthassa a kivégzést. Ezután, bár nem szerette volna lelőni az akkora már szemmel láthatóan megnyugodott állatot, az izgatottan várakozó tömeg miatt mégis megtette. Így ébredt rá arra a különös kölcsönhatásra, ami a leigázó és leigázottak, a birtokló és birtokoltak között áll fenn. Brit rendőrként joggal hitte, hogy ő irányítja a burmaiakat, ám ekkor rádöbbsent, hogy óhatatlanul a burmaiak is irányítják őt. Amit ő birtokol, az birtokolja őt.

És hogy ez a történet miért jutott eszembe éppen most, amikor egy ünnepi lapszám beköszöntőjét írom? Gyakran tapasztalom, hogy a karácsony vált a mi burmai lakosainkká. Habár jó felügyelőként azt gondoljuk, hogy az ünnep értünk van, minket szolgál és gyarapít, valójában azzal a rengeteg vásárlással, díszítéssel, takarítással és főzéssel, aminek egész decemberben végelehetetlen sora vár ránk, végül mi válunk azokká, akiket az ünnep igazott le és állított a szolgálatába.

Ugyanakkor ebben az ünnepi lapszámban több személyes történetet is olvashatok olyan karácsonyokról, amelyek magányosan, mindenféle ünnepi pompa nélkül teltek, és mégis egy különlegesen szép élményben volt részük azoknak, akik átélték. Higgyük hát el, ahhoz, hogy az ünnep valóban ünnep legyen, nem szükséges lelőnünk azt a hatalmas elefántot, nem kell túlteljesítenünk és megszakadnunk az előkészületekben. A lényegét talán pont akkor érthetjük meg, ha kissé lecsupaszítjuk. Szakítsunk hát időt pihenésre, feltöltődésre és a befelé fordulásra már az adventi időszakban is. Ehhez remek alternatívát kínál magazinunk, amelyben, reméljük, mindenki talál a maga számára olyan kincset, amely szebbé, gazdagabbá, esetleg izletesebbé teszi az ünnepi előkészületeket, vagy magát az ünnepet is.

Ezzel kívánok mindenkinek áldott adventi készülődést, békés karácsonyt és nagyon boldog új évet!

A szerkesztőség nevében

FORGÁCS LAURA

Vezető testületeink munkájából

Szeptemberben történt

Szeptember 8.



Immáron nyolcadik alkalommal rendeztük meg a NOE legjobban szerethető hagyományos rendezvényét, a Babaköszöntőt. Ebben az évben a helyszínünk a Péteri Horgásztó és Rendezvénypark volt. A rendezvényen mintegy 70 babát köszönthettünk.

Szeptember 14.

Ezen a napon az Őszi találkozó keretében több mint 1.300 fő ünnepelt együtt Miskolcon a Szeleta Parkban.



Szeptember 20.

A Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége szeptember 20-án küldöttgyűlést tartott, melynek helyszíne: Topolya, Művésztelep volt. Egyesületünket Görcz Gyula Csaba elnökségi tag képviselte.

Szeptember 21.

A meghívottak közös vacsorával ünnepelték meg a Nagycsaládosok Kétsopronyi Egyesülete megalakulásának 30. évfordulóját. Az Egyesület sok felajánlást kapott a támogató jegyekhez, amelyek bevételéből az Önkéntes Ház udvarára fognak eszközöket vásárolni. Az NOE-t Takács-Kapot Ildikó és Kisné Szirtes Andrea elnökségi tagok képviselték.



Szeptember 25.

A Nemzeti Örökség Intézete a Nemzeti Sírkertbe sorolt sírhegyeket jelölő okos parcellakó átadása alkalmából ünnepséget rendezett. Az eseményen Egyesületünket Dr. Bóka Zsolt elnökségi tag képviselte.

Szeptember 26.

Alapítványok találkozója – A Családpárti Alapítvány a családokat segítő szervezetek számára találkozót szervezett. Az esemény témája az Alapítvány új kurátorának bemutatkozása, illetve a szervezetek közötti együttműködési lehetőségek feltérképezése. A NOE-t Herbert Gábor elnök képviselte.

Szeptember 28.

Meghívást kaptunk a KATTÁRS programra a „Jó, hogy vagy” Életvédők Szövetségétől. Az eseményen kitelepülő szervezetként vettünk részt, amivel bemutatkozási lehetőséget kaptunk. A programon az Egyesületet Koós Judit képviselte.

Októberben történt

Október 4.

A Három Királyfi Három Királyné Alapítvány meghívott minket arra az előadására, amelyen anonim kérdőíves kutatásuk jelenlegi elemzési eredményeit mutatták be. Egyesületünket Takács-Kapot Ildikó elnökségi tag képviselte.

Október 5.

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság együttműködésében az NMHH 2024. október 5-én, „Van eszköz a kezében” címmel rendezett workshopot Sopronban. A rendezvényen az érdeklődők megismerkedhettek a szülői ún. felügyeleti beállítások nyújtotta lehetőségekkel és feltehettek kérdéseiket a téma szakértőinek. Amíg a szülők a workshopon beszélgettek, a gyerekek számára kreatív foglalkozásokat, játékokat szerveztünk. Az Egyesületet Horváth Hajnalka régióvezető képviselte.





EGYED ÉVA

Október 9.

A Kopp Mária Intézet (KINCS) a Lelki Egészség Világnapja alkalmából megrendezte „A család, mint lelki orvosság” műhelykonferenciát. Ezen eseményen az Egyesületet Herbert Gábor elnök képviselte.

Október 11-12.

Elnökségünk csapatépítő hétvégét tartott, melynek végén készült egy a 40 éves születésnapunkkor a NOE-t leíró vízió.



Október 16.

Hankó Balázs miniszter egyeztető megbeszélésre hívta a családszervezetek vezetőit, amelyen a családtámogatási javaslatok áttekintése volt a napirend. Az Egyesületet Herbert Gábor elnök képviselte.

A Magyar Közgazdasági Társaság Demográfiai szakosztálya és a Barankovics István Alapítvány konferenciát tartott október 16-án, amelynek témája a családpolitika elmúlt 15 éve és a jövője volt. Az eseményen Egyesületünket Bak László elnökségi tag képviselte.

Október 18.

A Polgári Magyarországért Együttműködés Egyesület „Polgári Gondola európai vizeken” címmel hajóutat szervezett. Az esemény a „Tudomány és teljesítmény – hogy állunk?” címet kapta.

Egyesületünket Benedek Anna elnökhelyettes és Kukely Andrea elnökségi tag képviselte.

Október 22.

Az elmúlt három évtizedben a Gloria Victis 1956-os emlékünnepe a Rákóczi Szövetség legnagyobb és legemblemikusabb rendezvényévé vált. A rendezvény az 1956-os szabadságharcos budapesti fiataloknak állít emléket. A megemlékezés a Bem-szobornál koszorúzással ért véget. Az eseményen Egyesületünket Herbert Gábor elnök és Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.



Október 26.

A Felső-Duna régió Mosonmagyaróvárott tartotta idei önkéntes köszöntését. Mialatt Dr. Bóka Zsolt elnökségi tag a vezetőkkel tartott megbeszélést, a családok a Futura Élményközpontban vagy városnézésen vehettek részt. A NOE-t Dr. Bóka Zsolt elnökségi tag és Horváth Hajnalka régióvezető képviselte.

Október 27.

Az Al-Duna régió nyolcadik alkalommal ünnepelte önkénteseit október 27-én Mohácson. A rendezvényen 65 önkéntesnek köszönték meg az önzetlen segítséget. Egyesületünket Herbert Gábor elnök és Vargáné Kunczt Orsolya régióvezető képviselte.

Október 30.

A Magyar Gyermekorvosok Társasága a megalakulásának századik évfordulójára Centenáriumi Gálakoncertet szervezett a Zeneakadémia nagytermébe, ahol világhírű művészek összefogásával hívták fel a figyelmet a magyar gyermekorvosok magas színvonalú gyógyító munkájára. Az eseményen elnökünk, Herbert Gábor és felesége, Herbert-Volf Mária Magdolna vett részt.

EGYED ÉVA

Az ünnepi menü nálunk Eged Éva

Gyerekeink már kirepültek a családi fészkekből, így a szentestét a férjemmel kettesben ünnepeljük, egy egyszerű vacsorával, ami általában sült kacsacomb, franciasalátával és krumplipürével. Nálunk a nagy családi összejövetel karácsony első napja. A férjem főz, én sütök, illetve most már a lányaim is besegítenek süteményekkel. Az ünnep előtt mindig nagy fogadkozás van, hogy ebben az évben nem lesz annyi enniivaló és sütemény... Amikor elkezdjük tervezni a karácsonyi menüt, akkor persze jönnek a kérdések: *anyu töltött káposzta mindenképpen legyen, és egy kis sült kacsamáj is jó lenne, ugye a húslevesen kívül lesz még halászlé is?* El is dőlt, ez lesz a menü. Persze a sütemények terén sincs ez másként, mindig megbeszéljük, hogy nem kell annyi süti, mint tavaly. Ez nem könnyű, mert mindenki más sütemény szerető. Ami biztos az a bejgli amit én sütök mindenkinek. A mézeskalácsokat advent egyik hétvégéjén készítettük közösen a lányaimmal, az írókázásban, díszítésben nagy segítőink az unokák. Készül még linzer koszorú, non plus ultra. Idén mindenképpen sütök mézes krémet, a lányaim pedig vendégváró süteménnyel, sajtos rúddal és gesztenye szívvel készülnek.

A fotón, egy korábban készített csokitorta van, ami kicsit a gyerekkorom karácsonyaira emlékeztet. A szüleim vidékről származnak, gyerekkoromban szenteste a menü a nagyszüleimtől érkező disznótoros volt és mákos guba. Persze anyukám sült bejglit is és a névpomra csokitortát.



Kedves Egyesületi Tagtársunk!

Az év vége közeledtével már óhatatlanul az új esztendőt tervezzük. Reméljük, hogy számos olyan programot és lehetőséget tudunk kínálni, amely a családok erősítését szolgálja.

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

Egyesületünk 2025. évi tagdíja változatlanul **8 000 Ft**, amit, ha még nem tettél meg, kérjük, legkésőbb 2025. január 31-ig fizessétek be. A tagdíjbefizetés beérkezése után postázzuk az érvényesítő matricát. Csak rendezett tagdíjjal tudtok élni az üdülési lehetőségekkel, a kultúra listánk ajánlataival és számos kedvezményrel, ami mind megtalálható a honlapunkon.

Amennyiben elmaradásotok van, az összeadódik a jövő évi tagdíjjal.

Kérjük, hogy rendezzék a hátralékot is, 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 tagsorszám, 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

Érvényes tagsági igazolvánnyal számos termékhez, szolgáltatáshoz kedvezményesen juthatok hozzá, valamint jogosultak vagytok a kulturális és üdülési ajánlataink igénybevételére is.

Ezeket a www.noe.hu és a www.edc.hu oldalon, illetve esetenként a NOE Levelekben találjátok meg.

(A kulturális ajánlatokra jelentkezni e-mail útján a tagsorszám megadásával lehet a **benedek.szilvia@noe.hu** címen.)

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

Biztatunk, hogy legyetek Ti is aktív részesei a NOE életének!

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

Minden korábbinál több szeretet üvegbe zárva



A korábbi évek osztatlan sikereire való tekintettel a Dinnyési Templomkert Hagyományőrző Turisztikai Központban idén már ötödik 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 nagyvárosokban élve jóval nehezebben, csak drágán juthatnak hozzá befőttekhez, savanyúságokhoz. Tagjaink idén összesen 4968 üvegnyi lekvárt, befőttet és savanyúságot ajánlottak fel. A felajánlók nagylelkűségének köszönhetően mintegy négy tonnányi „üvegbe zárt szeretetet” tudtunk átadni 16 szervezetnek (az Ágota Alapítványnak, az Egyszülős Központnak, a Fény a Sötétben Alapítványnak, a Kecskeméti Nyugdíjasoknak és 12 NOE tagegyesületnek/tagcsoportnak: a Csabacsúdi Csoportnak, a Csepeli Csoportnak,

a Csepeli Nagycsaládos Egyesületnek, a Hosszúhetényi Nagycsaládos Egyesületnek, a Kisduna Menti Nagycsaládosok Csoportjának, a Levendula Nagycsaládos Egyesületnek, a Magyaros Nagycsaládos Egyesületnek, a Nógrádi Napraforgó Egyesületnek, a Nyíregyházi Nagycsaládos Egyesületnek, az Óbuda-Békásmegyer Csoportnak, a Szigetszentmiklósi Nagycsaládos Egyesületnek és a Váci Nagycsaládos Egyesületnek).

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



52 millió forint értékű sportruházati adománnyal támogatta a nagycsaládos gyermekeket a Pro Filii Alapítvány

Folytatódik a Pro Filii Alapítvány 2023-ban életre hívott, „Együtt mozdulunk!” elnevezésű sportmez-adományozási programja. A Mészáros Csoport karitatív tevékenységét koordináló szervezet idén ősszel is 200 millió forint értékben juttatott el rászoruló gyermekek számára 2Rule mezeket és sportruházati termékeket a Sportegyesületek Országos Szövetségén, az Egyszülős Központon, a Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesületén, az ÁGOTA Alapítványon, valamint a Nagycsaládosok Országos Egyesületén keresztül.

Mészáros Lőrinc, a Mészáros Csoport tulajdonosa az adományokat ünnepélyes keretek között a felcsúti Puskás Akadémia Sport- és Konferenciaközpontban adta át az öt szervezet képviselőinek.



Az adományokat kapó szervezetek képviselői –, Nagy Anna, az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány kuratóriumi elnöke, prof. dr. Sterbenz Tamás, a Testnevelési Egyetem rektor,; Herbert Gábor, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke, valamint Balogh Zsolt, az ÁGOTA Alapítvány önkéntes koordinátora – köszönetüket fejezték ki. Az ünnepélyes eseményt játékos kapura lövő verseny zárta, amelyben az adományokban részesült gyermekek

közül harmincan vettek részt. A minibajnokság lebonyolítását a Puskás Akadémia három utánpótlás-válogatott labdarúgója, Bozó Mirkó kapus, Mondovics Kevin és Pál Barna mezőnyjátékosok is segítették, így a kis tehetségeknek alkalmuk nyílt találkozásra a jövő példaképeivel is.

10,5 tonna adományt gyűjtöttek a nagycsaládos fiatalok

Sikeresen zárult a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE), valamint a CBA és Príma bolthálózat közös, „Fiatalok a kisgyermekes családokért” nevet viselő adománygyűjtő akciója, melyre immár kilencedik alkalommal került sor. A hagyománynak számító gyűjtéssel azoknak a kisgyermekes családoknak segítenek, akikre az év vége, az ünnepek közeledte különösen nagy anyagi terheket ró.

A program két novemberi hétvégén zajlott országsszerte összesen 26 helyszínen. A gyűjtésben a NOE ifjúsági tagozatából közel 500 nagycsaládos fiatal vett részt. A nagylelkű adományozóknak köszönhetően a korábbi évek rekordjait túlszárnyalva, idén összesen 10,5 tonna adomány gyűlt össze, amiből közel 600 kisgyermekes család számára tudják szebbé tenni az ünnepeket.



Herbert Gábor, a NOE elnöke elmondta: „Az akció sikerének egyik mérőszáma az összegyűlt élelmiszerek súlya. A másik eredmény sokkal nehezebben kimutatható, bár, sokkal fontosabb lehet a jövő társadalmá számára. Nevezetesen az, hogy fiataljainkban milyen pozitív változást idéz elő, hogy részt vettek ebben a jótékonyági akcióban.”

„Nagyon boldog vagyok, hogy az év végéhez közeledve a Nagycsaládosok Országos Egyesületével közösen évről évre egyre több rászoruló családnak tudunk segíteni. Köszönet a szervezetnek, a megannyi fiatal és lelkes önkéntesnek, és ugyancsak nagy-nagy köszönet a vásárlóinknak, akik ezt a sok élelmiszert, háztartási vegyiárt felajánlották. Jövőre is folytatjuk, számítnunk Mindenkire!” – tette hozzá Fodor Attila, a CBA kommunikációs igazgatója.

Három régióban köszöntöttük az önkénteseket

Al-Duna régió

Az Al-Duna régió október 27-én Mohácson nyolcadik alkalommal ünnepelte meg az önkénteseit. A rendezvényen 65 önkéntesnek köszöntük meg az önzetlen segítséget, amellyel helyi vagy tágabb közösségeiket támogatták. Házigazdánk a Mohácsi NOE-csoport volt, akik ezt a jeles napot, melynek a Duna Irodaház adott otthont, színvonalas műsorral és szívélyes vendéglátással gazdagították. A köszönet szavait Herbert Gábor, a NOE elnöke adta át. Velünk ünnepelte az önkénteseket Cserdi Áron, Mohács város alpolgármestere. Az ünnepség színvonalát emelő műsort a Szent Ferenc Óvodának és a Schneider Lajos AMI növendékeinek, Hágenthum Dorinának és Ruppe Nikolettnek, valamint felkészítő tanáruknak, nagycsaládos tagunknak, Szemző Erikának hálásan köszönjük, Lakatos Gabriellának és Lakatos Lászlónak pedig a szervezést és a vendéglátást. Ezt a tartalmas, élménygazdag és ugyanakkor bensőséges napot minden résztvevő szívébe zárta.

KUNCZT ORSOLYA



Felső-Duna régió

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete idén is köszöntötte önkénteseit. A Felső-Duna Régió önkénteseinek ünnepsége Mosonmagyaróváron volt október 26-án. A városba érkező nagycsaládosok városnézésre és a Futura Élményközpont-tudományos játszóház megtekintésére is sort keríthettek. A sárvári egyesület tagjai közül Németh Eszter, Horváth Csilla, Magyar Zsolt, Nagy György és az egyesület elnöke, Sándor Katalin vehetett át oklevelet. Köszönjük szépen, hogy a NOE évről-évre fontosnak tartja az önkéntesek köszöntését! Gratulálunk a mosonmagyaróvári egyesületnek a szervezésért és köszönjük a vendéglátást! A sárvári egyesület tagjainak külön is köszönöm a munkájukat és mindannyiunknak további sok sikert kívánok!

SÁNDOR KATALIN



Felső-Tisza régió

November 9-én Emődön köszöntöttük a Felső-Tisza régió önkénteseit. 15 egyesületből 64 önkéntest ünnepeltünk meg. A közönséget fiatalok előadásában vers és zenei műsor, valamint mazsorett bemutató szórakoztatta. A megjelenteket Bertáné Lippai Marianna elnök, Bak László, a NOE elnökségi tagja és Lapostyánné Dányi Katalin alpolgármester asszony köszöntötte. Ezután következett az oklevelek és az ajándékok átadása, majd az ebéd és beszélgetés. Az idei köszöntés is jó hangulatú, bensőséges és kedves ünnepség volt.

BENEDEK SZILVIA



NOE vezetőképző tréning, Mohács

Az idei tél első hóesése sem tudta megakadályozni, hogy november 22. péntek délután 23 elkötelezett nagycsaládos az ország minden részéből összejöjjen Mohácson, hogy egy hétvégét együtt töltsenek el.



Mi motiválta őket, hogy otthon hagyják családjukat, feladataikat, pihenésre szánt idejüket? Az, hogy amit önként mások javára tesznek, a jövőben még tökéletesebben tehessék, élhessék meg.

Már az első este idegenekből közösséggé váltunk, s a csapatépítő játékok után feltétel nélküli bizalommal fordultunk egymás felé.

Másnap egésznapos tréningen oszthattuk meg egymással sikereinket, megismerhettük a személyiségjegyeket, s megtapasztalhattuk, hogy bár nem vagyunk egyformák, mindenki egyformán értékes. Azt is megtanultuk, hogy aki másokért, önként cselekszik valamely számára fontos, jó célért, az boldogabb, mint aki csak magának él. Hiszen ezt életünk során már mind megéltük. Vannak ugyanis olyan tevékenységek, amelyek a pénztárcánkat gazdagítják, s vannak olyanok, amelyek a szívünket.

A napi munkát este a wellnessben pihenhettük ki, majd éjszakába nyúló beszélgetés közben gyűjtöttünk egymástól tapasztalatokat, nemcsak a különböző borokkal kapcsolatban.

Utolsó nap Gábor, a NOE új elnöke is velünk volt, s nagy örömeinkre sokat mesélt terveiről, kezdeményezéseiről. Megtisztelő, hogy számít ránk a jövőben, s bízik bennünk, hogy a legjobb tudásunk szerint fogunk a közös cél felé haladni. Fontos törekvése, hogy a közösség a NOE-ban erősödjön belsőleg. Ez most ebben a csoportban sikerült, a hétköznapiakban is tartunk kapcsolatot egymással, hiszen még sok megosztani valónk van. Jó volt együtt lenni!

SZÉKELY KAMILLA

Az ünnepi menü nálunk Székely Kamilla

Mivel mi az unokáinkkal együtt 45-en vagyunk, többféle étel is készül.

Mindig van szilvával vagy spenóttal töltött pulykamell, töltött káposzta, velencei rakottas, saláták, mézes, pischinger, beigli, figaró grillázs.

Al-Duna régió

Árvízi védekezés

A Dunaszekcsőn dolgozó katasztrófavédők ellátmányához segítettünk a NOE Al-Duna régiójaként a Katolikus Karitással együttműködve. A Mohácsi NOE-csoport vezetője, Lakatos László Gabriella szervezésében Radnóti diákok készítették el a szolgálatot teljesítők szendvicseit,

amelyek a Horváthy pékség által felajánlott kenyerekből, a NOE támogatásából vásárolt szalámikból és a Karitás paprikáiból készültek.

Ezekben a szendvicsekben is megnyilvánult az országon átívelő összefogás ereje.

KUNCZT ORSOLYA



Ivánca

Hagyományörzés

Az idei évben a Magyar Faluprogram támogatásával az Iváncsai Nagycsaládok Egyesülete a település szüreti felvonulásán vett részt. Köszönjük az Iváncsai Fialok Egyesületének, hogy fiatalok és idősek egyaránt gyönyörű magyar ruhába öltözve a településen felvonulhattunk. Vidám hangulatot teremtve, táncolva, énekelve felidézhetjük a településen élő idősebb generáció emlékeit. Reméljük, hogy példát mutatva felkeltettük a fiatal generáció kedvét a hagyományok fenntartására, megőrzésére.



Vadspark és Pipó vára egy napon

Egyesületünk szeptember 21-én meglátogatta az Előszállási Vadsparkot. Számos egzotikus állatot ismerhettünk meg. Fantasztikus látványterítés és érdekes

előadás gyarapította tudásunkat. Sok új ismeretet kaptunk például a kétpupú tevéről, a bivalyokról, szurikátákról, zebra mungóról stb. A ragyogó idő csak élvezetesebbé tette a délelőtti programot.

A nap következő programja Ozorai Pipó várának megtekintése volt. A tárlatvezetés során információk sokaságát kaptuk a vár történelméről. Az itáliai stílusú, szabályos négyzet alaprajzú várkastély kitűnt a korabeli várak sorából. Mindezt láthattuk a szobák kialakításában, az udvara levendulától illatozik, a sok zöld növény csodás hangulatot áraszt.

A vár után a pillékiállítást néztük meg. A népviseleti ruhába öltözött tárlatvezető sok érdekességet mondott el a pillék készítésével és használatával kapcsolatban.

Tartalmas nap volt ez a mai.

HAJDUNÉ MARIKA

Pécs

Látogatás egy nagycsaládos állatparkban

Szombaton 9 gyermek és 5 felnőtt számára lehetőség adódott arra, hogy a Dombay-tó szomszédságában meglátogassa Viki és András családjának állatparkját. A nagycsaládroz immár 4 emu, 3 kameruni juh, 2 alpakka, 24 csirke, 5 tengerimalac és 2 kutya is tartozik. A gyerekek felnőttes szorgalommal csirkéket etethettek, amíg a felnöttek gyermeki mosollyal tengerimalacot simogattak. Egyesek epret szüreteltek, míg mások a kézzel készített fa játszóteren önfeledten libikókáztak vagy trambulinban ugráltak. Nagyszerű volt látni, és meg is érezni az állattartás és növénytermesztés kapcsolatösszetartó erejét, a harmóniát, amit a mérhetetlen szorgalom és az állatokkal kialakított kölcsönös bizalom táplál.

HORVÁTHNÉ KISIDA KATA

Fogtündér Pécssett



Október elején a PTE Fogászati és Szájsebészeti Klinikája adott helyet a Fogtündér Családi Napnak. Az esős idő sem vette el kedvünket a programon való részvételtől. Gyors regisztráció után lehetőség volt lyukas sárkányfog be-

tömésre gyurmával, csokis fogak tisztítására, elektromos fogkefe kipróbálására, fogtündér-lufi készítésre, valamint fogászati szűrésre is. A szűrésen a gyerekek barátságos fogorvosokkal találkoztak, megnézheték a fogászati széket és eszközöket, így az első fogorvosi találkozás örömteli élmény volt.

TÓTHNÉ FARKAS VILLÓ

A szeretet ízei

Idén családostul útnak indultunk, hogy a "Szeretet Ízei" kezdeményezésre a pécsi nagycsaládosok által összegyűjtött lekvárokat és befötteket elvigyük Dinnyésre. A szervezők izgalmas gyermekprogrammal is készültek, volt lehetőség többek között arcfestésre, kézműveskedésre, kvízen és futó ügyességi játékon részt venni, fakirakkal játszani. A három legnagyobb adományozó egyesület egy-egy befőtő automata és aszalógép tulajdonosa lett, de minden résztvevő egyesület emléklapot kapott. Egész nap meleg teával és kávéval vártak minket, ebédre pedig gulyáslevessel és helyben sült langallóval vendégeltek meg. A program zárásaként ellátogattunk a dinnyési várparkba és skanzenbe, ahol magyar várak kicsinyített másait építették fel. Izgalmas volt összehasonlítani a lefényképezett, ma látható várrom alakját a több száz évvel ezelőtti fénykorukban pompázó falakkal. Késő délután fáradtan, de élményekkel telve indultunk haza.

TÓTHNÉ FARKAS VILLÓ

Márton nap

2024. november 9-én a nagycsaládosok pécsi egyesülete különleges Márton-napi ünnepséget szervezett. A résztvevőket a szervezők forró teával várták, majd a gyerekek lámpáskészítő kézműves foglalkozáson vehettek részt. A lámpások fénye különleges hangulatot árasztott, így az összegyűlt közösség kisebb menetet szervezett. Az éneklő, lámpásokkal világító családok először a környező házakhoz, majd a közeli gyerekklinika-hoz vonultak, ahol kedves kis szerenádot adtak. A klinika ablakain kikukucskáló gyerekek és felnöttek meghatottan figyelték a látványt, ami mindenkinek igazi örömet szerzett.

A résztvevők közös Márton-napi előadással készültek, amelyet azután nagy izgalommal mutattak be a közönségnek. Az estét hagyományos Márton-napi vacsora koronázta meg. Az esemény nemcsak a hagyományok ápolása, hanem a közösségépítés jegyében is telt, és minden résztvevő számára maradandó élményt nyújtott.



TÍMÁR VIKTÓRIA ÉS CSALÁDJÁ



Dél-Alföld régió

Orosháza

Tök-jó nap Orosházán

Október 19-én szombaton orosházi egyesületi székházunkban és az udvaron a hagyományos és nagy sikerű Tök-Jó napunk volt, melyen mintegy 200 fő vett részt. A Vajdasági Nagycsaládosok Szövetségének képviselői is vendégeink voltak. A Zumbabák és a Vajdaságból érkezett bűvész műsora után kezdetét vette a színes program. Minden család kapott egy tököt, melyet kedve szerint faraghatott ki. Három kézműves asztalnál is lehetett kézműveskedni, ezúttal a felnőtteknek is, akik csodás őszi asztali díszet alkothattak. Az eseményt színesítette a hét állomásos vetélkedő és a sorverseny. A Vöröskereszt helyi szervezete is foglalkozást tartott. Előkerültek az udvari játékok, trambulín, csocsó, pingpong. Csodás hajfonatok készültek és kedves kis pónilovakon lehetett lovagolni. A házban is nagy

volt a sürgés-forgás, finom almás süti és mini fánk készült az ebédhez, a belső teremben pedig angolnyelvű foglalkozás zajlott. A napot tombola koronázta meg. A csodás őszi időben mindenki nagyon jól érezte magát, igazi közösségépítő, szórakoztató együttlét volt.

BENEDEK SZILVIA



Újkígyós

Nagycsaládos gyerektábor Újkígyóson

Az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete július 29-e és augusztus 2-a között egésznapos Nagycsaládos Gyerektábort szervezett, amelyen 50 gyermek vett részt. A táborozók megnézheték a Borostyán Bábcsoport előadását, kézműves foglalkozáson vettek részt és még tűzoltógépjármű-fecskendővel is célba lőhettek. Két nap is strandolással telt, mivel a tavalyi tapasztalat az volt, hogy nem lehet eleget strandolni. Kerékpártúra során megnézték Szabadkígyós látnivalóit és, természetesen, a falu központjában lévő remek játszóteret is kipróbálták. Lehetőségük volt az újkígyósi Művésztanján egy-egy egyszerű agyagformát is elkészíteni. Akadályversennyel is színesítettük a programok sorát, és az időbe belefért még egy kis lovaskocsikázás és íjászkodás is. De a fő attrakció idén is az „ottalvós pizsamaparti” volt a könyvtárban.

Tartalmas, élménydús hetünk volt. Köszönet a támogatóknak és a segítőknek! Találkozzunk jövőre ugyanitt, hasonlóan jó programokkal!



„Nagycsaládos Jótékonysági Bál” Újkígyóson

Ismét nagy érdeklődés övezte a 2024. október 19-én Újkígyóson a Soproni Söröző és Étteremben megtartott Nagycsaládos Jótékonysági Bált, amelyre már 1-2 héttel az esemény előtt mind a 240 jegy elkelt.

A bál elején a gyulai PowerBeat ütőegyüttes előadását nézhetjük meg, mely fergeteges hangulatot varázsolt a teremben. A köszöntők után következett a vacsora, amely szokás szerint nagyon ízletes volt. Ezután kezdődhetett a buli, az igazi mulatság. A táncos szórakozást csak a tombola szakította félbe. A bál céljának megvalósulását 2000 Ft-os támogatójegyek megvásárlásával is lehetett segíteni. A sorsolás után tovább folytatódhatott a mulatság kifulladásig.

A bál bevételét az Újkígyósi Széchenyi István Általános Iskola udvarán található játszótér játékeinak bővítésére fogjuk felhasználni. Reméljük, boldog mosolyokat tudunk varázsolni a

gyerekek arcára, amikor a kibővített játszóteret majd birtokba veszik.

NAGYNÉ RAJECZKI KRISZTINA

SZEBELLÉDI ZOLTÁN

Felső-Tisza régió

Debrecen

Mosolyvirág NADE szeptemberi beszámolója

9-e, NADE gyűlés. Varga Dániel történész folytatta egyiptomi tárgyú előadását, amin nagyon sok érdekes ismeretet szereztünk a fáraók világából.

12-e, a NOE jóvoltából nagy mennyiségű fertőtlenítőszer érkezett, köszönjük önkénteseinknek a szállításban, rakodásban való segítséget.

14-e, a miskolci őszi találkozón 5 tagcsaláddal vettünk részt, ahol nagyon jól éreztük magunkat! Köszönjük a sok szép, színes programot, a szervezést Bak Lacinak és csapatának!

23-a, NADE gyűlés. Mile József aranykoszorús mesterszakács látogatott el hozzánk, mesélt a versenyeiről, és hogy milyen különleges ételeket tudnak elkészíteni akár cukorbetegeknek és gluténérzékenyekben szenvedőknek is. Finom „minden mentes” sütemény kóstolót hozott, amit jóízűen elfogyasztottunk.

25-e, a Debreceni Karitatív Testület gyűlésén sok ötlet hangzott el, hogy milyen programokkal tudjuk segíteni a közelgő ünnepeket.

X. Kárpát-medencei Életmese felolvasó és illusztráló verseny

A 16 éve tartó Életmese írói pályázat folytatása-kibővítése a X. Kárpát-medencei Életmese felolvasó és illusztráló verseny, amelyet idén 2024. október 12-én 10.00-tól ismét a DEMKI Ifjúsági Házában rendeztek meg. A felolvasó verseny személyes megjelenésű részére rekordszámú jelentkező nevezett be. Az illusztrációs verseny sem marad le létszám tekintetében. Online is egyre többen csatlakoznak távolabbi hazai településekről és a Kárpát-medence erdélyi, felvidéki és délvideki részéről. A zsűri az online felolvasások videóit is elbírálja majd, a honlapra hamarosan felkerülnek az ő okleveleik is. Minden résztvevő vagy arany, vagy ezüst, vagy bronz oklevélben részesült.

A zsűri lelkes önkéntes csapatát évek óta könyvtárosok, magyar szakos tanárok, tanítók, újságíró, kommunikációs szakember alkotja.

Ezúton is köszönjük kitartó, lelkiismeretes munkájukat!

BEKER MARGÓ



Balaton régió

Keszthely

Őszi családi nap

Csodálatos őszi időjárásban szeptember 21-én a Nagymezőn, Gyenesdiáson tartottuk meg családi napunkat. Igaz, az eddig megszokottakhoz képest kevesen voltunk, viszont a hangulat annál lelkesebb, családiasabb volt. Jókat beszélgettünk, ebédre finom pincepörköltet ettünk,



nassoltunk a családok otthonról hozott finomságaiból. Minden gyerek megtalálta a maga korosztályát, akivel játszani tudott. A helyszín adta lehetőségeken kívül (kilátó, bánya, tornapálya, játszótér) kicsik és nagyok ügyességi játékokban próbálhatták ki magukat. Köszönjük a kis csapatnak a részvételt és a segítséget!

Őszi kirándulás a Göcseji Falumúzeumba

Október 19-én gyönyörű, napsütéses, meleg őszi időben érkezünk a Göcseji Falumúzeum parkolójába.

A skanzenben lévő épületek nagy részét a környező falvakból építették fel itt újra, berendezve egész udvarokat ólakkal, pajtákkal, tárolókkal. Néhány épületből csak a díszes homlokzatot tudták megmenteni, a kifelé vezető úton ezekből is jó pár ki van állítva.

Az első kereszteződésnél egy virágokkal körülvett harangláb fogadott minket, az út végén pedig egy templom is volt, ahol egy vándororgonát csodálhattunk meg.

A családjainkkal a szomszédos Magyar Olaj- és Gázipari Múzeumba is átmentünk. A szabadtéri kiállításon rengeteg fúrótorony, szivattyú, régi teherautó között sétálhattunk.

Az ásvány- és kőzetkiállítás csodás csillogó és mindenféle színű gyűjteményt mutat be.

Tartalmas, szép délelőttöt tölthetünk el Zalaegerszezen! Köszönjük a lehetőséget a múzeum igazgatójának!

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA



Közép-Magyarország régió

Dunaharaszti

Lázár Ervin emléktúra

2024. szeptember 29-én, egy esős vasárnap reggel indultunk el a buszos kirándulásunkra. Első állomásunk Ozorai Pipó vára volt, ahol megismertük a várkastély öt évszázados történetét.

Innen rövid utazás után megérkeztünk Kisszékelyre, Lázár Ervin alkotó helyére. A résztvevő családok először nagy íróknak a kis tolnai faluban eltöltött alkotói időszakával ismerkedtek meg, felelevenítve a munkásságát. A régi iskola épületétől indulva a Négyszögletű Kerek Erdő tanösvény Galagonya körútján kultúrtörténeti látnivalók sokasága várt bennünket. A tanösvényeket képzett biológus vezetésével jártuk be, aki tudását átadva mesélt az erdőben élő növényekről, állatokról és azok jellemzőiről. Nem tervezett programként a túravezető saját lovain mutatta be nekünk az úgynevezett Monty Roberts féle módszert, amely a lovak irányításának erőszakmentességén alapszik és egyenrangú felek valódi együttműködését jelenti.

A program a NEAG-KP-1-2024/1-000173 számú pályázatból valósult meg. Köszönjük szépen a Nemzeti Együttműködési Alap támogatását!



Elvarázsolt délután

Egyesületünk 2024. október 26-án a dunaharaszti művelődési házban elvarázsolt délutánt tartott. Lelkes tagjaink az alkalomhoz illő dekorációval díszítették fel a nagytermet, így a gyerekek és a kísérőik viccesen rémisztő más világba érkezhettek. Közel 60 tököket faragtak ki a lelkes szülők, nagyszülők és gyerekek. Az arcfestésnél, természetesen, hosszú sor állt. A kézműves asztaloknál szebbnél szebb alkotások születtek. Az örökmozgó gyereksereget egy kis táncos játékkal átmozgattuk, utána a kicsiket csokinyalóka és egyéb kis finomság várta. Ezután a családok a művelődési házban közösen kifaragott tököket elvitték városunk főterére. Este hat óra után a már sötétbe borult téren sorokozó világító lámpások igazi őszi hangulatot teremtettek. A maszkos, beöltözött gyerekek pedig vidáman szaladgáltak a világító, földön kuksoló lámpások között.

fotók: Suhajda Photography

KISSNÉ GÁL ÁGNES

Visszaadni a szeretetet és törődést

Beszélgetés Herbert Gáborral, a NOE elnökével

Férj, édesapa, nagyszülő, mérnök, elnök... ez csak néhány azok közül a szerepek közül, melyeket Herbert Gábor, a NOE elnöke betölt a mindennapjaiban. De mégis, ki az ember a szerepek mögött? Hogyan él? Hogyan gondolkodik? Mik a motivációi? Mik a tervei? Erre voltunk kíváncsiak, amikor Gáborral beszélgettünk. A válaszai után pedig a szerepek mögött határozott körvonalat nyert az ember. Ismerjétek meg őt ti is!



- Mit jelent a számodra, hogy nagycsaládos szülő, nagyszülő vagy? Hogyan alakította ez az életmód a mindennapjaidat és gondolkodásmódodat?

Azzal, hogy nagycsaládos szülő vagyok, először is azt élem meg, hogy mindig vannak körülöttem családtagok. Szülőként ez azt is jelenti, hogy a közös családi életben több gyerek időtöltését és programját kell összehangolnom. Nagyszülőként ez úgy változik, hogy már nem mindig én irányítok, hanem sok esetben mi igazodunk a körülöttünk élő nagycsalád eseményeihez.

Természetesen, ez az életmód nagyfokú empátiát és másokhoz (házas gyerekekhez, unokákhoz) való alkalmazkodást alakított ki bennem. Ez a fajta képesség mindenképpen nagy segítség lehet egy munkahelyen vagy egy olyan kisközösségben, ahol felnőtt társak vesznek körül.

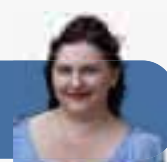
- A családot támogatott abban, hogy a NOE elnöke legyél?

2023 decemberében Márki László felkért, hogy vállaljam el az elnöki jelöltséget. Akkor egy hónap gondolkodási időt kértem. Alapvetően azért, mert át akartam gondolni, hogy elnökként a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületben és a munkahelyemen szerzett tapasztalatokkal mit tudok adni a NOE további fejlődéséhez. Másrészt ez a feladat olyan

mértékben igényli az időmet, hogy biztosan megérzik a családtagjaim. Tudni kell, hogy mi igen aktív nagyszülők vagyunk. A gyerekeink és ezzel a hat unokánk is fél óra gyalogútra laknak tőlünk, így hetente 3-4 alkalommal is délutánonként nálunk vannak. Végiggondoltuk és ők is úgy látták, hogy ez egy küldetés, amit közösen vállalnak velem. Abban, hogy igent mondtam, benne volt az is, hogy amikor kicsik voltak a gyerekeink, akkor a pécsi egyesület tagjaiként ez a közösség nagyon sokat jelentett nekünk. Már akkor is úgy gondoltuk, hogy ha lesz rá alkalom, akkor „vissza segítjük” a kapott szeretetet és törődést. Először erre akkor volt lehetőség, amikor megválasztottak a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület elnökének. Most nagyobb feladat adódott, amit szívesen elvállaltam.

- Milyen hatással van az építőmérnöki hátterved a NOE vezetésére?

Mérnöki végzettségem miatt a gondolkodásmódom egy rendszerezett, szisztematikus fegyelmet igényel. Azt gondolom, hogy a kiszámíthatóság egyik feltétele a fegyelmezett rend és kiszámítható működés. Erre fogok törekedni a NOE irányítása során is. Fontosnak gondolom, hogy motivált munkatársaim, tagjaink tevékenységét ne gátoljam,

DELINÉ SZOLANICS
ZSUZSANNA

hanem igyekezzem a NOE céljait szolgáló mederbe terelni. Derűs és motivált munkatársaknál nagyobb erőt nehezen tudok elképzelni. Ha ehhez erős összetartozás élménye társul, akkor mindent meg lehet oldani.

- Milyen irányokat és célokat tűztél ki elnöki ciklusodra? Mi lesz a legfontosabb feladatod a következő években?

A következő időszak legfontosabb feladata a helyzet megismerése után, hogy a közösséget belsőleg megerősítem és a munkatársaim segítségével a tagjainkat arra ösztönözöm, hogy lehetőleg személyesen megismerjék egymást. Ez azért fontos, mert egy megtartó közösségben segítjük támogatjuk egymást. Azt tapasztaljuk, hogy ez a segítség támogatás sokkal intenzívebb, ha személyesen is ismerjük a családot, aki támogatásra, segítségre szorul. A szeretetnek arca van, és ehhez ismernünk kell egymást. Ezért fogom támogatni az olyan rendezvényeinket, ahol egymás megismerésére lehetőség kínálkozik. Támogatni fogom, hogy minél több csoport alakuljon, és a csoportok lehetőleg egyesületekké alakuljanak. Minél több tagcsaládunk tartozik csoporthoz vagy tagegyesülethez, annál többen élhetik meg a közösséghez tartozás konkrét élményét. Azt is látom, hogy az együtt végzett munka is összekovácsozza a közösséget. Ezt megtapasztalhatták a Duna menti közösségeink, amikor étellel, itallal, esetenként helyszíni munkával közösségileg támogatták az árvíz elleni védekezést. Köszönjük a segítségüket.

- Elnökként mit gondolsz, melyek azok a prioritások, amelyekkel rövid távon hatékonyan foglalkozni kell a NOE-ban?

Fontosnak gondolom egyesületeink megerősítését. Ezt azzal is szeretném támogatni, hogy a leendő egyesületvezetőknek vezetőképzéssel segítjük képességeik fejlesztését, hogy ezáltal biztosítva legyen az egyesületek vezetői utánpótlása.

- Milyen értékeket képvisel számodra a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, és hogyan szeretnéd tovább erősíteni ezeket az elnöki időszakod alatt?

Azt gondolom, hogy a NOE - a neveléssel teljesen összhangban - védi a családi értékeket, védi a következő generációk életét és érdekeit. Azt tapasztalom, hogy a mai világ eltolódott az egyéni érdekek és érvényesülés felé. Ebből következőleg önzővé és kevésbé a jövőben gondolkodóvá vált. A ma divatos környezet- és bolygóvédelem mit sem ér, ha nem lesz ember, akinek ezeket az értékeket megőrizzük. Mi, nagycsaládosok nemcsak a bolygó jövőjére, hanem a jövőben azt benépesítő embertársainkra is gondolunk. Úgy igyekszünk nevelni gyermekeinket, hogy értsék, a jövő rajtuk is múlik, amikor felnőttek lesznek.

- Hogyan látod a NOE szerepét a társadalmi és családpolitikai kérdésekben?

A NOE az ország valamennyi nagycsaládosának érdekét képviseli. Köszönet azoknak a családoknak, akik azzal, hogy tagjaink körébe belépnek, segítik ezt a nem mindig egyszerű munkát. Nektek köszönhetjük azt is, hogy amikor egy-egy jogszabály előkészítése zajlik, akkor a saját életközeli tapasztalatokkal felhívjátok a figyelmünket és rajtunk keresztül a jogszabályalkotók, döntéshozók figyelmét a minket érintő, esetleg negatív hatásokra. Töltekek szerzünk tudomást az egyes családok,

gyerekek nehéz helyzetéről. Köszönjük nektek ezeket az információkat, hiszen ezzel segítitek a hatékony nagycsaládos érdekképviseletet. Ilyen háttérrel feladatunk a mindenkori kormánnyal a párbeszéd fenntartása és fejlesztése.

- Hogyan segíti az alapítókink és a korábbi elnökök munkája azt, hogy sikeresen folytathasd a NOE vezetését?

Az alapítás óta folyamatosan fejlődött a NOE tevékenysége és aktivitása. Az alapítók közül még vannak, akik tanácsaikkal tapasztalataikkal most is segítik a munkámat. Ez egy biztos iránytű és stabil háttér ahhoz, hogy az alapítók szándékai szerint haladjunk.

- Mi lenne az a legnagyobb eredmény, amit elnökséged alatt szeretnél elérni?

Több álmom is van a NOE további életét illetően, de ehhez teljesen át kell látnom a jelenlegi működést, és látnom kell a környezetünk alakulásának irányát is. Az álmaink megvalósulása, sajnos, nemcsak rajtunk múlik, hanem a környezetünkön, a feltételeken is. Mindenesetre úgy gondolom, hogy a siker mindig csapatmunka. Ezért is számítok a közös munkában az elnökség minden tagjára, az egyesület- és csoportvezetőinkre, minden tagtársamra.

Sikernek azt élném meg, ha a közösséget úgy tudnánk fejleszteni, hogy minél több tagcsaládunk azt gondolná, hogy közénk érdemes ismerőseiket is meghívni. Így olyan, derűs, összetartó közösség tagjai lehetnek, amilyenben korunkban nagy hiány mutatkozik.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



Karácsonyi stresszforrások és buktatók: hogyan kerüljük el, és hogyan kezeljük őket?

A karácsony a szeretet, a béke és a meghittség ünnepe – legalábbis a legtöbb embernek ez a kép él a fejében. Pedig a valóság sokszor nem ennyire idilli: a karácsonyi időszak a családi konfliktusoktól kezdve a túlköltekezésen át egészen a munkahelyi túlterheltségig számos stresszforrást rejt magában. Ha viszont tudatosan készülünk az ünnepre, könnyebben elkerülhetjük a buktatókat, de legalábbis gyorsabban túllendülhetünk rajtuk.

A karácsony eredendően a szeretet és a család ünnepe. Sajnos, azonban a felfokozott tempó, amiben élünk, a mindenáron megfelelni akarás és a hétköznapi stressz miatt előfordulhat, hogy rosszkedvűen, kimerülten vagy épp' az utolsó pillanatban esünk be szenteste a fa alá. Pedig, hogy hogyan érezzük magunkat az év legfontosabb ünnepén, kizárólag rajtunk múlik. Ha még a nagy rohanás előtt kicsit megállunk és tudatosítjuk magunkban, hogy az év végi ünnep egyik legfontosabb üzenete, hogy magunkban is békét és harmóniát teremtsünk, akkor a család többi tagjának is segíthetünk nyugalmassá varázsolni a karácsonyestét.

Felejtsük el a tökéletes karácsonyt!

Az egyik leggyakoribb stresszforrás a karácsonyi időszakban a túlzott elvárás. Sok ember fejében él valamiféle idealizált kép a tökéletes karácsonyról: makulátlanul tiszta, feldíszített otthon, harmonikus családi együttlét,

ínycsiklandó ételek és tökéletes ajándékok. Az igazság viszont az, hogy ezek a legtöbbször filmekből és televíziós reklámokból visszaköszönő képek gyakran irreálisak, és ha ezeknek próbálunk megfelelni, jó eséllyel belebukhatunk. Próbáljuk meg az idei évben elengedni a tökéleteség vagy a maximalizmus kényszerét! Fogadjuk el, hogy nem baj, ha nem minden tökéletes. Nem baj, ha szenteste nincs többféle sütemény, ha a fa idén egy kicsit ferdebb lett vagy ha valamiért nem sikerült mindenkinek beszerezni azt az ajándékot, amit szerettünk volna. Fontos ilyenkor emlékeztetnünk magunkat arra, hogy a karácsony szépsége a pillanatokban rejlik, nem pedig az ünnep hibátlan „levezenylésében”. Ha szeretnénk még ennél is tudatosabbak lenni, akkor írjunk listát arról, hogy mi az, ami valóban fontos számunkra





VINICZAI ANDREA



az ünnepek alatt, és fókuszáljunk ezekre. És ha már úgy érezzük, hogy túl nagy a nyomás rajtunk, próbáljuk meg humorral kezelni a helyzetet: például kiáltsuk ki a nem tökéletes karácsonyt a „mi hagyományos karácsonyunknak,” és készítsünk vicces emlékeket az apróbb bakikból.

Vegyük le az érzelmeket az ajándékokról!

Az ajándékok vásárlása vagy készítése az ünnepi készülődés sokak számára az ünnepeket megelőző időszak egyik legnagyobb terhe lehet. A boltok zsúfoltak, az ötletek fogytán, de közben ott a nyomás, hogy mindenki számára tökéletes ajándékot találjunk. Megkönnyíthetjük a dolgunkat, ha előre összeírjuk, hogy kit mivel szeretnénk meglepni és nem az utolsó pillanatra hagyjuk az ajándékkeresést. A gyerekektől kérhetjük, hogy írjanak listát a Jézuskának és rakják ki az ablakba, de a felnőtt családtagoktól is kérhetünk segítséget, árulják el, mi az, aminek örülnének. És ne feledkezzünk meg arról, hogy a közös idő ajándékozása, egy kirándulás, vacsora, színházlátogatás vagy egy apróbb, személyes figyelmesség sokkal értékesebb lehet, mint valami drága, ámde személytelen tárgy. A karácsonynak fontos része az ajándékozás, de mindez csupán akkor igazi érték, ha önzetlenül csináljuk és levesszük az érzelmeket az ajándékokról. Ha úgy ajándékozunk, hogy közben magunkról beszélünk, inkább ne is nyújtunk át ajándékot. Ajándékozni úgy érdemes, hogy minden figyelmünkkel az ajándékozott felé fordulunk. Ne mondjuk el, mennyibe került az ajándékunk, vagy milyen nehéz volt beszerezni. És akkor se sértődjünk meg, ha az ajándékozott nem örül látványosan a meglepetésnek. Ha igazán szívünkéből szólt az ajándék, akkor az örömszerzés volt a fő célunk, és hogy megmutassuk, mennyire fontos a számunkra a másik fél.

Nem baj, ha nem jut mindenre idő!

Az ünnepi készülődés során gyakran érezhetjük úgy, hogy egyszerűen nincs elég idő mindenre. A munkahelyi feladatok, az ajándékvásárlás, a takarítás, a főzés könnyen kimerültséghez vezethet. És amikor, végre, elérkezik a karácsonyeste, akkor sem áll meg a mókuserék, hiszen másnaptól kezdődnek a rokonlátogatások, a baráti összejövetelek, utazások. Úgy érezhetjük, hogy kötelességünk helytállni és gyakran félünk nemet mondani valamely programra, nehogy megbántunk

valakit. Ezért érdemes tudatosan készülni az ünnepre ilyen szempontból is. Osszuk meg a családban a feladatokat! Nem kell mindent egyedül csinálnunk! Vonjuk be a családtagokat a készülődésbe, merjünk segítséget kérni. Amit előre meg tudunk csinálni, azt ne halogassunk. A készülődés megkönnyítése érdekében próbáljunk meg mindent előre ütemezni, hogy ne az utolsó napokra, órákra tornyosuljanak a teendők. És persze, a legfontosabb, hogy hagyjunk időt magunknak! Az ünnepek napjaira is tervezzünk be pihenőidőt (akár egy pihenőnapot is), amikor kikapcsolódhatunk és tölthetünk.

A szeretet ünnepén a szeretetre és az elfogadásra fókuszáljunk

A karácsony remek alkalom a család minden közeli és távoli tagjának, hogy végre együtt lehessenek. Azonban az együtt töltött idő lehetőséget adhat régi sérelmek felemlégetésére, különböző életstílusok vagy világnézetek összeütközésére is, de a generációs különbségek szintén okozhatnak konfliktusokat. Az ünnepi időszakban ráadásul mindenki kicsit érzelmesebb-érzékenyebb, ami könnyen félreértésekhez, vitákhoz vezethet. Mit tehetünk, ha szeretnénk minél jobb hangulatban végigülni a karácsonyi lakomákat nap nap után? Próbáljunk a jelenre fókuszálni és ne hozzunk fel múltbéli vitákat. Maradjunk türelmesek és rugalmasak. Készítsük fel magunkat a várható helyzetekre. Ha tudjuk, hogy bizonyos családtagok hajlamosak vitába keveredni, tervezzük meg előre, hogyan fogunk reagálni. Például, eldönthetjük, hogy humorral oldjuk a feszültséget, vagy egyszerűen semlegesebb irányba terelhetjük a témát. És a legeslegfontosabb, hogy állítsuk a fókuszunkat a szeretetre. Gondoljunk arra, hogy az ünnep lényege a szeretet és az összetartozás. A családi konfliktusok természetesek, különösen olyan időszakokban keletkezhetnek, amikor mindenki több időt tölt együtt. Azonban a megfelelő hozzáállással és egy kis előrelátással ezek a problémák kezelhetők, és a karácsony valóban a szeretet és összetartozás ünnepe lehet.

VINICZAI ANDREA
COACH, TRÉNER

Az ünnepi menü nálunk Viniczai Andrea

Karácsonyi menü a családban:

Fahéjas szilvaleves
Vegyes hústál hagymás krumplisalátával
Sajtos rúd
Diós, mákos, gesztenyés bejgli
Hókéfű



Az ünnepi evések pszichológiai vonatkozásai

Az evéshez a testünk táplálékigényének kielégítésén túl a mindennapjainkban is számos pszichés tényező kapcsolódik. A közelgő ünnepi időszakra tekintettel az evéshez kapcsolódó egyes pszichológiai kérdéseken kívül cikkünkben azt is körülményezük, hogy az ünnepi alkalmakkor a fokozott sütés-főzés és ételfogyasztás mögött milyen lelki tényezők húzódnak meg.



Az evés a mindennapjaink része, egy olyan tevékenység, amely a testünk működéséhez elengedhetetlen, ugyanakkor a pszichénkre is nagy hatást gyakorolhat. Az étel és a lelkünk közötti kapcsolat azonban kétirányú, oda-vissza hatnak egymásra. A pszichés folyamataink és a lelki állapotunk jelentősen befolyásolhatja, hogy mit és mennyit eszünk, és azt ahogyan kapcsolódunk az evéshez.

Sokat vizsgált és, sajnos, gyakran előforduló jelenség az érzelmi evés, amikor valamilyen negatív hangulat elfedésére szolgál a fokozott táplálékbevitel. Ez egyfajta megküzdési stratégia, amely azonban érdemben nem segíti a nehéz élethelyzetekkel való megbirkózást, sőt, bizonyos értelemben hosszabb távon meg is nehezíti azt, hiszen igen gyakran még büntudatot is érzünk amiatt, hogy sokat ettünk. Ez pedig újabb negatív hangulatot generál bennünk, amit talán ismét étellel próbálunk csillapítani és tovább folytatódik a negatív spirál, amiből nem könnyű kiszakadni.

A túlzásba vitt evés mögött ugyanakkor nemcsak nehéz érzések, hanem pozitív lelkiállapotok is meghúzódhatnak. Megfelelő mértéktartással ez rendben is van, azonban örömből is lehet túlzásba vinni a kalóriákat és ez is – hasonlóan a rossz hangulat enyhítését célzó evéshez – elindíthat egy olyan folyamatot, amelyben az ételt valami más helyett fogyasztjuk. Például, ha nehezen oldódunk társaságban, gondot okoz a másokhoz való kapcsolódás, és ahelyett, hogy a pozitív érzéseinket másokkal osztanánk meg, evéssel ünneplünk egymagunkban, az hosszú távon szintén okozhat lelki és testi nehézségeket. A nem megfelelő táplálkozás ugyanis túlsúlyhoz, vércukor- és koleszterinproblémákhoz, majd keringési zavarokhoz is vezethet.

A közelgő ünnepi időszak okán érdemes kitérni arra, hogy az évnek ebben a kitüntetett időszakában miért kap olyan nagy szerepet az étel az életünkben, és mi állhat amögött, amikor túlzásba visszük az evést. Fontos tisztáznunk, hogy a karácsonyi családi és baráti összejövetelek során bizonyos mértékig teljesen természetes, hogy többet eszünk, hiszen ilyenkor gyakran különleges, az év többi részében ritkábban fogyasztott fogások is asztalra kerülnek, illetve vendégségben számunkra addig ismeretlen ételekkel is találkozhatunk, amelyek kipróbálásához kedvet kaphatunk. A felszabadult, jó hangulat is fokozhatja az étvágyunkat, a jó társaságban



KOVÁCS PETRA

töltött idő alatt előfordul, hogy többet eszünk a kelleténél.

Ugyanakkor az ételekkel és az evéssel való foglalkozás konfliktus forrás is lehet. Gondoljunk csak arra, amikor nagyobb családi összejöveteleken versengés van abban, hogy kinek a főztese finomabb és népszerűbb. Vagy háztársak között gyakori súrlódási pont, hogy az egyik túl sokat eszik, és ebből is kialakulhatnak nehéz érzéseket okozó játszmák.

Az említett helyzetek mögött sokszor az is meghúzódhat, hogy a családtagoknak vagy a társaság tagjainak nehézséget okoz vagy nem igazán tudnak kellemes érzésekkel egymáshoz kapcsolódni, ezért "választják" inkább a csipkelődést, ami veszekedésbe torkollhat. Ilyen értelemben az étel egyfajta helyettesítő "eszköz", ugyanis az ezzel való foglalatzkodás lép az egymáshoz való őszinte kapcsolódás helyébe. Amikor ünnepekkor az étkezésre helyezük a hangsúlyt, az arról is szólhat, hogy nem akarunk mélyebb, esetleg kellemetlen érzéseket kiváltó témákat érinteni. Az evés, különösen a finom falatok, pedig egy olyan téma, amivel ki lehet tölteni az időt anélkül, hogy nehezebb kérdések a felszínre kerüljenek.

Sajnos, előfordul, hogy az ünnepi időszaknak nagyon megterhelő vonatkozásai is vannak. Gondoljunk például arra, amikor a rokonok közötti korábbi sérelmek egy családi összejöveteleken csúcsosodnak ki, vagy arra, hogy az ünnepek idején rendkívül megterhelő tud lenni a feszített rohanás egyik programról a másikra. Ilyen és hasonló történések mind fokozhatják a bennünk levő feszültséget és ilyenkor az evéshez – ahogy azt korábban láthattuk – egyfajta stresszoldásként folyamodhatunk. Ez pedig – különösen akkor, amikor fokozott alkoholfogyasztással is együtt jár – nem egy jó stresszkezelési stratégia. A testünket ugyanis fokozottan igénybe veszi az indokolatlanul sok kalória bevitele, aminek a megemésztése nagyon sok energiát vesz igénybe, ami utólag fáradtságot, rossz testi közérzetet és akár rossz hangulatot is okozhat.



Ugyanakkor a sütés-főzés, a sokféle fogás elkészítése egy teljesen egészséges módja lehet a szeretet és a gondoskodás kifejezésének. Amikor abban leljük örömünket, hogy a szeretteinket különféle finomságokkal lepjük meg, akkor az enivalót egyfajta szeretetnyelvként használjuk, ami teljesen elfogadható kifejezése lehet a törődésünknek.

Ahhoz, hogy az ünnepeket pihentetőnek és feltöltőnek éljük meg, érdemes figyelemmel lenni arra, hogy egy ilyen kitüntetett időszakban sem érezheti magát mindenki jól, érdemes engedni abból az elvárásból, hogy az ünnepek alatt boldogok legyünk vagy legalábbis annak látsszunk. Mindenkinek mások lehetnek az igényei, az aktuális hangulati állapotunk is eltérő lehet, és ezt jó, ha el tudjuk fogadni magunkkal és másokkal kapcsolatban is. Ha ezt meg tudjuk tenni, akkor nagyobb eséllyel fogjuk magunkat jól érezni, és az ételhez is úgy tudunk kapcsolódni, ahogy az nekünk, a testünknek is jól esik.

KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ



Étkezési zavarok kamaszok körében

A serdülők étkezési zavarainak hátterében pszichológiai, családi és társadalmi tényezők egyaránt szerepet játszhatnak, ezek között egyre nagyobb szerepet kapnak a közösségi média és az online világ hatásai is. A fiatalok életében, ahol a testi és lelki változások egyaránt jelen vannak, a táplálkozási zavarok nemcsak az étkezési szokásokat, hanem az önértékelést, a társas kapcsolatokat és a pszichológiai jólétet is befolyásolják. Hogyan ismerhetjük fel az étkezési zavart serdülőknél? Miként támogathatjuk őket a gyógyulásban, milyen lépéseket tehetünk szülőként a segítségnyújtásban – ezekre a kérdésekre keressük a válaszokat.

Az étkezési zavarokról

Az étkezési zavar olyan komplex mentális-egészségügyi problémát jelent, amelynek során az érintettek kóros kapcsolatot alakítanak ki a táplálkozással, az étellel, a testsúlyukkal vagy a testképükkel. Az étkezési zavarok súlyos szövődményekkel, következményekkel járhatnak mind a testi, mind a mentális egészségre nézve, betegségekhez, alultápláltsághoz vagy éppen túlsúlyhoz, illetve kényszeres viselkedéshez, beszűkült tudatállapothoz vezethetnek.

Az Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook és egyéb platformok mind hozzájárulnak a globális társadalmi normák és a testképpel kapcsolatos ideálok terjesztéséhez. Az irreális, torzított valóságképek hatására a kamaszban olyan káros gondolatok jelenhetnek meg, hogy „*ha én nem így nézek ki, akkor kevesebbet érek*”, „*mások vékonyabbak, szebbek nálam, én csúnya, kövér vagyok*”, „*ha nem vagyok vékony, nem vagyok szerethető*”.

Hogyan ismerhetjük fel, hogy kamaszunk érintett lehet?

A kamaszok étkezési zavara gyakran nehezen felismerhető, mivel a változások fokozatosak lehetnek. A fiatalok sok esetben titkolják a problémáikat vagy racionálisnak tűnő magyarázatot adnak a változásokra, illetve – ahogy fentebb is olvasható – a betegségtudat hiánya meghatározó az evészavarok körében.

Milyen jelek figyelmeztethetnek minket arra, hogy valami nincs rendben?

Változások a táplálkozási szokásokban:

- Az étkezési szokások hirtelen megváltozása, az eddig kedvelt ételek visszautasítása, új (extrém) diéta bevezetése, étkezések kihagyása, az étkezési rend megváltozása.
- Az étkezések körüli fokozott titkolózás, étkezések utáni gyors távozás, túlzott mozgás, aktivitás követi az étkezést.
- Elutasító vagy elkerülő magatartás az eddig fenntartott étkezési szokások vagy a családi étkezések tekintetében.

Testképre való fókuszálás:

- Az eddigiéktől eltérően egyre több fókusz kerül a testsúlyra, testalkatra negatív vonatkozásban, még akkor is, ha egészségügyi szempontból ez nem indokolt.
- Túlzott fókuszálás a kalóriákra, a zsír- és szénhidráttartalomra.
- Az egészséges testi működés háttérbe kerül, a vágyott testkép/súly elérése jelentősége nagyobbá válik, mint a test egészséges funkcionálitása.

Érzelmi és pszichológiai jelek:

- Depresszió, szorongás, hangulati ingadozások, alacsony önértékelés, önsértés.
- Szociális visszahúzódás, az eddigi jó barátok és kapcsolatok elhanyagolása.
- A családi kapcsolatokban, beszélgetésekben is megfigyelhető lehet változás: változó beszédtema, érdektelenség, a kalória hiány miatt figyelemvesztés, koncentrációhiány, a gondolkodás lassulása, az eddigi érzelmszabályozási rendszer is változhat.

Fizikai jelek:

- Hirtelen fogyás vagy súlynövekedés – az öltözködési stílus megváltozása, szégyenlősség, takargatás.
- Hajhullás, bőrszárazság, az immunrendszer gyengülése miatt gyakoribb betegségek.
- Fáradékonyság, szédülés, energia hiánya.
- Menstruációs ciklus elmaradása (anorexiás nőknél gyakori).

A leggyakoribb étkezési zavarok:

Anorexia nervosa: az anorexiás személyek extrém diétákkal, ételmegvonással vagy túlzott mozgással próbálják elérni a lehető legkisebb testtömeget. Az érintetteknek nincs betegségtudatuk, így sajnos, a segítségkérés elmulasztása és a szükséges kezelés elmaradása halálos következményekkel járhat a betegek számára.

Bulimia nervosa: a bulimia ciklikus étkezési zavar, amelyre jellemző a túlevés, majd az ezt követő, bűntudatból fakadó „ürítés” különböző módszerekkel, például hánytatással vagy hashajtók használatával (ez a heti egy ürítéstől a napi 10-20 alkalomig is terjedhet). A bulimia nem feltétlenül jár együtt kóros soványsággal, az érintettek akár normál súlyúak vagy túlsúlyosak is lehetnek.

Orthorexia nervosa: az egyik legújabb táplálkozási zavar, amely az egészséges táplálkozásra való beteges törekvéssel jellemezhető. Az érintettek gondolatai a saját speciális étrendjük körül forognak, amelyet megszállott magatartás kísér, ami jelentősen megnehezíti – vagy akár meg is gátolja –, hogy megfelelő mennyiségű ételhez, tápanyaghoz jussanak.

Online jelenlét:

- Az eddigiektől eltérően nagyobb figyelem a fotókra, ahol szerepel, ezeket hosszú ellenőrzés, szerkesztés követi. Elégedetlenség, csalódottság a róla készülő képekkel kapcsolatban.
- A közösségi oldalakon megjelenő képek megszerkesztettek, a valóságtól eltérő képeket használ vagy egyáltalán nem használ magáról képet, törli őket.
- Gyakori kritikus megjegyzések a saját fotóira, testére, súlyára, látszólag elkeseredett, elégedetlen, szorongó.

Amennyiben a felsorolt tünetek közül több markáns jelet észlelünk, érdemes szakemberhez fordulni, hogy kivizsgálásra kerüljön sor. Fontos kiemelni, hogy egyre többen érintettek étkezéssel kapcsolatos problémákkal, azonban nem minden tünetegyüttes jár együtt diagnózis meghatározásával. Ezt szubklinikai érintettségnek nevezzük, ami azt jelenti, hogy bár a diagnosztikai feltételeknek nem tesz eleget, azonban a táplálkozással, evéssel való kapcsolat sérült, amivel feltétlenül érdemes és fontos foglalkozni.

Hogyan támogathatjuk kamaszunkat szülőként?

A szülőknél nélkülözhetetlen szerepük van az étkezési zavarok megelőzésében, felismerésében, a legfontosabb azonban a megfelelő segítség megtalálása és biztosítása.

Szülőként fontos példát mutatni és beszélni a diétás kultúra veszélyeiről, érdemes a fiatalt arra ösztönözni, hogy az egészséges életmód követésére koncentráljon. Az önelfogadás és a pozitív testkép kialakítása sokkal fontosabb, mint kizárólag a külalakra való fókuszálás, így a belső értékek, a teljesítmény és a stabil személyiség elismerése kapjon hangsúlyt.

Empátia és megértés

Fontos, hogy elkerüljük az ítélezést és a kritikát. Az étkezési zavar nem egy rossz szokás, hanem súlyos pszichológiai probléma, ami mögött mélyebb érzelmi probléma, fájdalom és szorongás állhat. Így a családi étkezések során fontos odafigyelni, hogy miként fogalmazzunk, hiszen a természetes, szeretetteljes mondatok másként hathatnak: „*Miért nem eszel még egy tányérral?*”, „*Úgy lefogytál, valami baj van?*”, „*A kedvencedet főztem, régen ezt szeretted*”. Különösen figyeljünk oda, hogy milyen érzéseket váltunk ki, beszéljük meg türelmesen, szeretettel, ha látjuk, hogy valamit másként értett, mint ahogy azt eredetileg szántuk.

Családi étkezések

Igyekezzünk természetes és támogató környezetet biztosítani, ahol a fiatal nem érzi magát kényszerítve. Az étkezés legyen közösségi élmény, ahol nem a mennyiségi vagy minőségi aspektusok a fontosak, hanem a közös élmények és az egészséges étkezési szokások kialakítása. Vegyük figyelembe, hogy az evéssel való kapcsolata sérült, így számára az alapvetően örömteli, finom falatok elfogyasztása nem azt váltják ki, amit eddig. Az étkezéssel való kapcsolatnak a helyreállítása szakemberrel együttműködve is hosszabb időt vesz igénybe.

Tudatosítsd a határaid

Amennyiben úgy érzed, hogy a gyermeked problémája túlnőtt azon, amit otthon megoldhatsz, kérj segítséget. A pszichológus segíthet az érzelmi problémák feltárásában, kezelésében, viszont a diagnózisalkotáshoz, az egészségi állapot megtartásához elkerülhetetlen az orvosi segítség, míg a táplálkozási szakember a helyes táplálkozás és étkezési szokások kialakításában fog segíteni. Ezenkívül a csoportos terápia, relaxációs technikák, a támogató közösség is hatékony lehet a gyógyulásban, a stressz és a szorongás megfelelő kezelésében.

KISFALUDY LILLA
PSZICHOLÓGUS

**Az ünnepi menü nálunk** Kisfaludy Lilla

Szenteste a klasszikus halászlé mellé kókusztejes mangókrémleves lesz. Főételként sült marhapofa vele sült zöldségekkel, krumplipüré, rántott halszeletek és francia saláta. Desszertként pedig somlói galuska van tervben.

Karácsony – gyermekekre várva

Függetlenül attól, hogy milyen jelentést hordoz egy család számára a karácsony, kivételes és kiemelt ünnepe ez a gyermekeknek. A gyermekkori karácsonyokra mi, felnőttek is nosztalgiával gondolunk vissza, legyen szó akár a karácsonyfáról, az ajándékokról, a közös családi programokról, az ízekről és az illatokról. Ezt a szépet, örömet, magát az ünnepet szeretnénk megteremteni gyermekeink számára is.

De vajon mit él át egy pár karácsonykor – különösen nagycsaládos környezetben –, ha ők maguk hiába vágyódnak gyermekáldásra? És mit tegyen, mit ne tegyen a környezet, hogy ne fokozódjon tovább az ő szinte törvényszerűen kialakuló elszigeteltségük? Egyáltalán mit tekintünk meddőségnak, és hogyan viszonyuljunk hozzá? Erről a témáról osztok meg néhány gondolatot a kedves Olvasóval.

Magyarországon a párok 10–15 százaléka küzd meddőségi gondokkal, s ez nagyon hasonló a nemzetközi arányokhoz. Vagyis Magyarországon többszáz ezer embert érintő problémáról van szó. A családdal foglalkozó szakemberek meddőség helyett gyakran inkább termékenységi nehezítettségről vagy nehezített teherbe esésről beszélnek, mert a meddőség kifejezés befejezettséget, megváltoztathatatlanságot sugall, noha a termékenységi nehezítettséggel küzdők közül sokan előbb vagy utóbb eljutnak a gyermekáldásig.

Fontos tudni, hogy „mára már elavultnak tekinthető az a szemlélet, amely a meddőséget kizárólag biológiai okokra vezeti vissza, az is túlhaladott, amely csakis lelki tényezőkre redukálja” – írja Szigeti F. Judit klinikai szakpszichológus, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola reproduk-tív egészség-fejlesztő és meddőségi szaktanácsadó továbbképzésének oktatója *A termékenységi nehézségek modern pszichológiai szemlélete* című tanulmányában.

Ennek ellenére a köztudatban makacsul tartja magát (pl. ismeretlen eredetű meddőség esetén) az az elképzelés, hogy a leendő anya belső nehézsége áll a meddőség háttérben, s a környezettől ítélkező megjegyzéseket kap vélt belső szerepkonfliktusaira utalva: „Nem is akar igazán anyává válni!”, vagy éppen: „Túlásagosan akarja!”

Egyébként az orvostudomány fejlődésének köszönhetően egyre magasabb százalékban beazonosítható az az elváltozás vagy például endokrinológiai probléma (akár a férfi, akár a nő részéről), amely útját állja a gyermekáldásnak, s a tudomány egyre nagyobb arányban tud hozzájárulni a gyermektelenség megszüntetéséhez, amelyet modern megközelítéssel ma már biopszichoszociális szemlélettel szoktak leírni. Ez azt jelenti, hogy sokrétű biológiai, pszichológiai és társadalmi hatások együttesen állnak a várandósság elmaradásának háttérben.

Külső és belső veszteségek

A meddő párokkal kapcsolatban az egyik leginkább kutatott terület a személyközi kommunikáció elakadásának témája. Kommunikációs probléma jelentkezhethet ugyanis a felek között, amikor nem tudják egymással nyíltan megosztani az érzelmeiket a meddőséggel kapcsolatban, vagy például akkor, ha a problémával kapcsolatban nem tudják kialakítani a közös megküzdési módot. Az is gyakori kommunikációs helyzet, amikor a pár egyik tagja – általában a férfi – úgy próbálja védeni társát a szenvedéstől, hogy a saját érzéseit elrejtje. Sajnos, a legtöbb esetben azonban a nő ezt a figyelem hiányaként azonosítja, ami eltávolítja őket egymástól.

Tudtad? Azok az orvosi kezelések, amelyek a gyermekért küzdőkre várnak, nemcsak fizikailag megterhelők, hanem sok esetben súlyos bioetikai kérdésekkel, dilemmákkal is együtt járnak pl. az asszisztált reprodukciós eljárások során. Van azonban két klinika, amelyeken az úgynevezett rekonstruktív reproduk-tív medicina eljárásaival várják az érdeklődőket. Ilyen a Budai Irgalmasrendi Kórház Keresztény Családi Centruma, ahol, ha a pár hölgytagja 35 évnél idősebb, akkor (versenyt futva az idővel) gyorsított útvonalon juthatnak hozzá azokhoz a vizsgálatokhoz, kezelésekhöz, amelyekkel segíthetik a gyermekük megfogadását. Szintén a rekonstruktív medicina módszerével dolgozik a Semmelweis Egyetem Asszisztált Reprodukciós Centrumában működő Rekonstruktív Reproduk-tív Medicina Centrum is.



VIDA-BARÁTH MÁRTA

A sikertelen egészségügyi kezelések is megterhelők. Jellemzően a nők sokkal erősebben élik meg a kudarcot, mert a fogantatás az ő testükben nem történik meg.

Ezeket a problémákat segíthet a párkapcsolati konzultáció is, ha a pár nyitott rá.

Nagyon fontos még megemlíteni, hogy a küzdelem a gyermekért sok esetben veszteségekkel jár: gyakran megjelenik az elvesztett magzatok okozta gyász vagy éppen a szorongás a várandósság kapcsán (jelen cikk szerzője is részt vett korábbi meddő párok kapcsolati kommunikációjának megerősítésében, mert utólag is érdemes dolgozni ezeken az ún. láthatatlan traumákon).

Fontos lenne, ha egy-egy vetélés kapcsán a családtagok, munkatársak, barátok megfelelően tudnának reagálni, s nem bagatellizálnák el a magzatvesztést. Bár jószándékúak, mégis ellentétes hatásúak lehetnek az alábbi mondatok: „Engedd el!”, „Születik még másik gyereketek!”, „Jobb, hogy most történt, nem később!”, „Ebből is láthatod, hogy legalább képes vagy teherbe esni!”, „Azért éppen veletek történt, mert ti olyan erősek vagytok, hogy ezt is kibírjátok!”

Intimitás, sexualitás és „teljesítménykényszer”

Szintén sokat elemzett területe a nehezített teherbeeséssel küzdő pároknak a sexualitás és intimitás, illetve annak megváltozása, pedig az intimitás alapesetben örömszerző és kapcsolatépítő erejű, ám nehezített teherbeesés esetén különösen a férfiak oldalán a „teljesítménykényszer” területévé válik. Így aztán lassabban vagy gyorsabban, de kihuny a spontaneitás legutolsó szikrája is a szexuális kapcsolatban, ami kényszeredetté válik, vagy éppen külső (orvosi) irányítás alá kerül. Az is gyakori, hogy a pároknak a saját szexusukról beszélni

Tudtad? A születés előtti és a születés körüli veszteségeket a társadalom gyakran elbagatellizálja, ezáltal jogfosztott gyásszá teszi. Ezzel ellehetetlenül, hogy e veszteségeket elszenvedők támaszt keressenek s kapjanak a környezetüktől. Éppen ezért fontos tudniuk az érintetteknek, hogy vannak kifejezetten az ő igényeiket figyelembe vevő programok. Például a Napfogyatkozás Egyesület, amely első hazai szakmai közösségként támogatja a gyászolókat, tízalkalmas, 20 hetes programot dolgozott ki Vendégbabák elnevezéssel azoknak a nőknek, férfiaknak, akik pre- és perinatális veszteséget szenvedtek el.

egymás között vagy éppen segítő szakemberrel konzultálva gyakran nehézséget jelent. További nehézség lehet, hogy gyakran nem egyforma motiváltsággal vannak benne a kezelésekből, s valamelyikük akár már el is tudná fogadni a gyermektelen állapotot, vagy az örökbefogadás felé indulna, míg a másikuk még folytatná az orvosi kezeléseket.

Ilyenkor – a belső egyensúlyért küzdve – különösen megterhelő, ha a környezet is firtatni kezdi, vajon miért nem vállal a pár gyermeket; a potenciális nagymamák, nagypapák fennhangon sóhajtoznak unoka után, a rokonság és a barátok pedig nem veszik észre, hogy milyen tapintatlan is lehet egy-egy akárcsak

értelmező, elemző mondatuk, így aztán ezek a párok lassan-lassan elmaradnak a családi ünnepegekről, összejövetelekről, holott a belső értékek, a vallás, a spiritualitás mellett a közösségek támogató funkciója, egy-egy jó barát vagy a család jelenléte nagyon is sok erőt tudna adni ebben a nehéz élethelyzetben.

A nagycsaládból származó pároknak külön nehézség, hogy maguk körül mindenütt várandós kismamákat és megszülető, cseperedő gyermekeket látnak, s azt, hogy a babák könnyedén megérkeznek a testvéreikhez, unokatestvéreikhez, csak éppen őhozzájuk nem. A családi eseményeken, akár egy karácsonyi vacsorán való részvétel is szorongatóvá válik számukra, mert a gyermekáldásra vonatkozó, kimondott vagy ki nem mondott kérésekkel, elvárásokkal szembesülhetnek.



Itt egyrészt nekik is meg kell tanulniuk a határt kijelölő, aszszertív, én- és párvédő mondatokat megfogalmazniuk, másrészt a szűkebb-tágabb családnak is fontos megtanulnia, hogy számonkérés, megjegyzések, kéretlen tanácsok helyett inkább a meghallgatás mestereiként (értő figyelemmel, odafordulásal, a nehéz érzéseket is meghallgatva, tiszteletben tartva és elfogadva) tudnak támogató őrangyalokként ott lenni azok mellett, akikhez a legnagyobb ajándék, a vérszerinti vagy szív szerinti gyermek idén karácsonykor még nem érkezett meg.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA, GYÁSZKÍSÉRŐ

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Hollósi Mártia Cecília – Frankó András: *A párkonzultáció szerepe és tapasztalatai az Anna-Joachim Programban*, in Molnár Krisztina – Mándi Nikoletta (szerk.): *A bőség alakzatai*, Vác, 2021;

Szigeti F. Judit: *A termékenységi nehézségek modern pszichológiai szemlélete. Értelmezési és segítségnyújtási lehetőségek*, in Molnár Krisztina – Mándi Nikoletta (szerk.): *A hiány transzformációi*, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác, 2020.

Négy szál virág

2.

Felnőttünk.

Esküvő.

Izgalom.

Várakozás.

Egy év.

Kettő.

Csak én látom ezt a sok kismamát?

Három.

Négy.

A húgom babát vár.

Öt.

Hat. Ti nem terveztek gyereket?

Ordít a lelkem.

Hét.

Már semmi sem érdekel. Mi maradt belőlem?

Zöld falak, fehér köpenyek, acélszínű tűk.

Rezignált arccal teszem szét a lábamat. Ki tudja, hányadszor.

Műtét.

Végigjárják anyai szerveim minden egyes milliméterét.

– Csak pár varrás – mondja a fehérköpenyes –, tesz bele egy köldökpiercinget, és nem is fog látszani.

– Vajon létezik piercing a sebzett szívbe is? Csak hogy ne látszszon a hege.

4.

Belevágunk.

El kell mondani. A családnak, mert kell a segítség. A munkahelyen, mert kell a szabadság.

Kuporgatunk. A család kisegít. Sírok. Sohasem éreztem ennyire kiszolgáltatottnak magam.

10.

Ketten vagyunk a hatágyas szobában.

– Te is abortuszra jöttél? – kérdezi a szemtelenül fiatal lány. Mellette a barátja. Jókedvűek. Nevetgélnek.

– Nekem meghalt a kisbabám – válaszolok. Csak néz rám, majd elfordul.

Nézem. Az ő babája még él. Egy pár óráig biztosan – gondolom, és belülről ömlik a könnyem. Két életért.

Vajon mennyi fájdalmat bír el egy ember lelke?

13.

Új szobatársat kapok. Ikrekkel várandós. Folyamatosan csacsog.

– Fogd már be! Hallgass már el! Nem látod, hogy halott vagyok?! – üvöltöm belül.

– Biztos sikerülni fog neked is – mondja kedvesen.

Bólintok, és mosolyogni próbálok.

Mekkora hazug vagyok!

Vajon mennyi fájdalmat bír el egy ember lelke?

14.

Összeszedem magam. Karácsonyra hazautazunk.

Húgomék is ott vannak két pici babájukkal.

Nagyon fáj.

Jönnek-mennek a rokonok.

– Tételezzük fel, hogy nem lehet gyereketek... – hangzik a mondat, mely hirtelen és váratlanul, mint egy korbácsütés hasít végig a testemen.

Nem. Nem és nem! Nem vagyok hajlandó mást feltételezni, mint hogy anya leszek! Vagy így, vagy úgy.

Levegőt!

Nem bírom tovább!

Vajon mennyi fájdalmat bír el az ember lelke?

Szabóné Dr. Jámbor Eszter: *Négy szál virág* (részlet), in Lódi Viktória – Nemes Attila – Vida Márta (szerk.): *Küzdelem a gyermekért*, NOE, Budapest, 2020.

VIDA-BARÁTH MÁRTA



Az ünnepi menü nálunk *Vida-Baráth Márta*

Egy finom bableves és mákos tészta...?

Visszagondolva gyermekkorom karácsonyaira, egy dologra biztosan emlékszem: míg a karácsonyi ünnepkör, szilveszter és újév napján nem volt kőbe vésve a menü, de december 24-én nálunk mindig bableves és mákos tészta került az asztalra. Ez a szokás még a nagyszüleim karácsonyi ünneplésében gyökerezik, ők pedig minden bizonnyal dédszüleimtől örökölhették. Édesapám arra is jól emlékezik, hogy a házi készítésű tésztát a népes család még újév táján is mákkal ette, amely karácsonykor még bőjti eledel volt, az induló év kezdetén pedig az aprószemű lencséhez hasonlóan a jólétet, gazdagságot idézte meg.

S bár az egyházi előírások időközben megváltoztak, és ma már nem bőjti nap december 24-e a katolikus egyházban, a családi hagyományhoz igazodva nálunk is egy tartalmas bableves és hatalmas adag mézzel édesített mákos tészta kerül az asztalra szentestén. Annyi változtatással élünk csak, hogy a bablevest rendszerint megbolondítjuk egy kis kolbásszal, füstölt hússal.

Elmaradhatatlan része a szentestének az is, hogy egy almát annyi cikkelyre vágunk, ahány családtag ül az ünnepi asztalnál, s a családi egység, összetartozás jelenként elfogyasztjuk azt. Így volt ez gyermekkoromban is, sőt, akkor még egy-egy mézbe mártott fokhagymagerezdet is elrágcsáltunk.

A család másik ágáról, férjem szüleitől örökségünk a karácsonyi menü tekintetében az a semmivel sem összehasonlítható mézespogácsa, amely elkészítése, összetétele a családi receptjeink igazi kincse. Pedig egyszerű mézespogácsa ez, nincs különleges formákkal kiszaggatva, hanem csak egy közepes méretű pogácsaszaggatóval (vagy pohárral), de ha a pénztárca engedi, akkor egész dióbél kerül mindegyik tetejére. Amikor kisül, szerencsére kemény; így van rá esély, hogy nem fogy el azon melegében, s jut belőle kicsiknek-nagyoknak karácsony egész nyolcadában.



Lelkészek az ünnepről

Gyertya az ajtó előtt



Az évek ebben az időszakában mindig veszek egy jókora tömbgyertyát. Esténként meggyújtom és kiteszem a bejárati ajtónk elé egy gyertyatartó lámpásba. Szerény, pislákoló fénye reménysugárként világít a hazatérőknek.

Ha a családom valamelyik tagja sötétedés után még nincs otthon, különösen fontosnak érzem ezt a gyertyalángot. Egyszerre fejezi ki a reményt, hogy hamarosan újra találkozunk, neki pedig meleg fénye üzeni az irányt, hogy merre találja azt a szeretetet, ami a megvilágított ajtó mögött vár rá.

De furcsa módon akkor is úgy érzem, hogy meg kell gyújtanom a gyertyát, amikor mindenki otthon van. Ilyenkor nem magunk, hanem mások miatt. Azokért, akik épp' arra járnak az utcán. Hadd legyen az övék is egy darab abból a fényből, ami a szeretetünkben kiárad. Elvégre az ünnepek erről szólnak.

Az év legsötétebb időszakában, amikor van, hogy a napot is csak ritkán látjuk, nagy szükség van ezekre az utat megvilágító, erőt adó, biztató fénypontokra. Mindegyikük azt üzeni: a világosság legyőzi a sötétséget.

Nincs az az emberi gonoszság, életfojtó szenvedés vagy reménytelen kilátástalanság, amiből ne törne kiutat a szeretetnek akár csak a legapróbb szikrája is. Ahogyan egyetlen vékony kis gyertyaláng képes megvilágítani a vaksötét szobát, a szoba sötétsége azonban nem képes elhalványítani a gyertya fényét: így tud a szeretet is győzni a rossz fölött. Gyengéden, szerényen, mégis hatalmas erővel.

Nem véletlenül ünnepeljük a karácsonyt éppen ilyenkor. Egyáltalán nem azért, mert Jézus az évek ezen a napján született volna. (Egyébként is valószínűbb, hogy az egy melegebb hónapban történt, gondoljunk csak az evangéliumi történetleírás szerint a szabadban éjszakázó pásztorokra!) Azért ünnepeljük ilyenkor, az év leghosszabb éjszakáján, mert a természetben ez az a pont, ahol a legmélyebbre ér a sötétség. És ahonnan másnapról kezdve minden egyes nappal egyre nagyobb győzelmet arat a világosság.

A Megváltó születése az emberiség történetében ugyanezen a mélyponton történt meg, hogy azután az általa elhozott reményesség kiolthatatlan világossággént ragyogjon az örök boldogsághoz vezető utat kereső ember számára. Eltelt azóta bő kétezer év, és mégis, az azóta egyre terjedő fény ellenére még mindig azt érzem, van, ahova, akihez ez a világosság még nem jutott el. Ma is sokan keresik a boldogulást, a boldogságot a mások kárára történő érvényesülésben, múltó élvezetekben vagy saját erejükben. Ma este nekik is meggyújtom az ajtónk előtti gyertyát.

Mondhatnánk, persze, erre, hogy mindez fölösleges, pótcselekvés. Én még csak nem is látom a fényt kint az ajtónk előtt, ha egyszer bent vagyok a lakásban. Ám ez nem teljesen igaz!

Aki várt már szülészetén kint a folyosón a feleségéért aggódva, az tudja, milyen ez. Az ember merő görcs, minden idegszála megfeszült, semmi sem érdekli, csak hogy halljon már valami megnyugtató hírt bentről. És akkor egyszer csak kijön egy ápoló, és gratulál, hogy apák lettünk. Esetleg még hozzáteszi, hogy egészséges kisfiú vagy kislány. Ebben a pillanatban minden megváltozik. Pedig nincs még a kezünkben a gyermek, nem is láttuk, ott sem voltunk a születés pillanatában. De az a boldogság és a másért felelősséget vállaló szeretet, ami az életét is képes lenne odaadni érte, egyszerre megjelenik az arcunkon, és onnan már nem is tűnik el soha. Így tud világosságot gyújtani a lelkünkben egy csöppnyi fénypont, egy törekeny csecsemő, egy apró gyertyaláng az ajtónk előtt.

A világosság legyőzi a sötétséget. Ennek a győzelemnek válhatunk részeseivé, ha magunk is tovább ragyogjuk a szeretet fényét.

Számomra az ünnep ezzel lesz teljes. Ha ez a szeretet nemcsak befelé, a családom tagjaira vagy a szűkebb rokonságomra, de kifelé, akár számomra idegen, általam ismeretlen emberek felé is ragyogni tud. Akkor ugyanis tudom, hogy az nem tőlem van, hanem abból a jézusi szeretetből, amely önmagát adta a világért. Hová is tettem a gyufám?

ZSÍROS ANDRÁS
EVANGÉLIKUS LEKÉSZ

Az ünnepi menü nálunk *Zsíros András*

Mivel nálunk a karácsonyi időszak „nagyüzemnek” számít, hiszen három gyülekezet tartozik hozzánk, amelyek mindegyikében ilyenkor a szokásosnál jóval többen jönnek el, és igénylik a különféle adventi, karácsony esti, karácsonyi, karácsony másnapi és még ki tudja hányféle alkalmakat, sajnos a legkevesebb idő a saját családomra, készülődésünkre, ünneplésünkre jut. A karácsonyi menü is eddig minden évben máshogy sikerült. Volt, hogy kacsát sütöttünk, volt, hogy mirelit halrudacskákat kaptunk elő a fagyasztóból, volt, hogy rendeltünk hidegtálat. Így hát ha hagyományos karácsonyi menünk nincs is, egy dolog biztosan állandó: hogy örülünk, ha végre mindannyian asztalhoz ülhetünk, és együtt lehetünk. Illetve még egy apróság: gyertya ilyenkor mindig ég az asztal közepén!

Mert velünk az Isten!



Jézus Krisztus születése közösséget hozott létre. Mária és József, a pásztrok és a napkeleti bölcsek sokszínű csoportja az egész emberiséget jelképezi. A Kisded magához vonzotta az embereket és teszi ezt ma is, hiszen karácsonykor a köszívű emberben is megmozdul valami, mert ebben a néhány napban jó eséllyel képes szeretettel nézni, beszélni és ünnepelni övéivel. Kalkuttai Szent Teréz anyja erről ezt mondta: „Ahol szeretet van, ott az Isten.”

Ötgyermekes családban nőttem fel, ahol az ünnep mindig nagycsaládra jellemző módon telt. Később, tanulmányaim végeztével, a papszentelés előtti évben egy apró borsodi

faluban szolgáltam, s életemben először, szeretteimtől távol, egyedül voltam karácsonykor. Szenteste a gyerekek kis betlehemező csapatával végigjártuk a falut, akkora örömet szerezve mindenkinek, amire előzőleg nem is számítottunk. Szem nem maradt szárazon, sem tarisznya üresen. A tiszta és ősi játékkal és énekekkel az öregeknek a fiatalságuk idéződött vissza, a fiatalok pedig rácsodálkoztak arra, hogy az ő otthonukban is jelen lehet a templom, az egyház. A betlehemezés után éjjel kerültem vissza a hideg és sötét parókiára, ahol csupán a kutya és egy díszek nélküli fenyőgally fogadott. Először ijesztő volt a szegénység és a magány, de mégis, életem egyik legszebb karácsonyestéje volt az akkor. Egy kegyelmi pillanatban megértettem, mit is jelent Izaiás próféta éneke, amit karácsony éjjelén mi, görögkatolikusok éneklünk: „...velünk az Isten, értsétek meg, nemzetek, és térjete meg, mert velünk az Isten!”

A magány, a hideg és a sötét ellenére Isten megmutatta, hogy nem vagyok egyedül, ő velem van, amikor ebben a borsodi faluban megannyi házban és szívben megszületett. Azóta tudom, hogy Krisztus születése a legnagyobb ajándék, mert benne önmagát adja nekünk az Isten.

Amikor azt hallom, hogy a karácsony a szeretet vagy a család ünnepe, akkor mindig eszembe jut az a bizonyos éjjel. Aki ezen az ünnepen egyedül érzi magát, ne szomorkodjon, csak kezdje el énekelni Izaiás próféta mondatát. Egyszerűen és érthetően tanítja nekünk, hogy nem vagyunk egyedül. Ez jusson eszünkbe akkor, amikor betegágyban fekszünk, amikor gyászolunk, vagy ha csalódás szomorítja a szívünket. Sosem vagyunk egyedül, mert Isten velünk van, ennek felfedezése pedig egy életre szóló élmény. Karácsony ezt a felismerést adja nekünk minden díszletével, hangulatával és ajándékával. Velünk van az Isten!

A Fonográf együttes karácsonyi dala így szól:

„December végén mindig van egy nap
Mikor az ember ajándékot kap
A szeretet ünnepén
A szemekben kigyúl a fény
Mért nem, ó, miért nem
szinte érthetetlen
Mért nincs minden áldott nap karácsony”

Hogy miért nincs minden áldott nap karácsony? Az van, mert életünk ideje attól lehet teljes, hogy megéljük az együttléte Istennel. Különösen karácsonykor, ami tarthat még háromszázhatvanégy napon át.

MAKLÁRY ÁKOS
GÖRÖGKATOLIKUS PAP

Az ünnepi menü nálunk Maklár Ákos

Karácsony előestéje húsmentes, még böjti nap. Ilyenkor „böjtös ételeket” eszünk: mákos, diós vagy túrós bobájkát (de nem kifliból!), halászlét, savanyú gombalevest, halat sokféleképpen.

A karácsonyi menüsoron már inkább családi szokások tükröződnek, de elmaradhatatlan a töltött káposzta, a töltött csirke, a bejgli.



Karácsonyi pillanatok



Advent és karácsony eltérő emlékeket idéz elénk. Zsolt kárpátaljai falujában a karácsonyt hidegen ragyogó hóból, nagy illatos karácsonyfákból, kántálásból, finom ételekből gyúrták. Lívia Dunántúlon nőtt fel, az ő családjában az ajándék izgalommal teli várása és az égősortól ragyogó fa körüli éneklés rajzolta meg a szent napokat. Házasságkötésünk után az első közös karácsony Texasban ért minket. Egy keresztyén szervezet évről évre gondoskodik arról, hogy a külföldi hallgatók ne a kollégiumban töltsék Jézus születésének ünnepét, hanem amerikai családoknál. Atlantai tanulmányi évünk idején így jutottunk el Houstonba, ahol nem maradhatott el a hamisíthatatlan Texas-élmény. Lasszóvetést tanultunk, megnéztük a NASA kiállítását, múzeumokat, templomokat látogattunk, kirándultunk. Az otthonosság érzetét azonban a városban élő thaiföldiek

gyülekezetében kaptuk meg. A szépségesen suttagó nyelvükön megtartott istentisztelet igen közel állt az angyalok énekéhez. Otthonról hozott finom ételeiket együtt fogyasztottuk el. Líviára az ajándékok tettek mély benyomást. Olyan sok ajándékot még sosem kaptunk Karácsonyra, mint a vendéglátó családtól, pedig akkor láttuk egymást először. Megható volt átélni ezt a befogadó szeretet családjainktól távol, egy idegen országban, ismeretlen emberektől. Idegenek fogadtak be idegeneket – igazi karácsonyi találkozások voltak ezek.

Egy évvel később emlékezetes Szentesténk volt az első szolgálati helyünkön. Egy kárpátaljai faluban történt, farkasordító hidegben. A pénztáros aggódalmasan állapította meg, hogy a templomban mínusz húsz fok van. Zsolt minden ruhát magára vett, ami szóba jöhetett, de az arca, a füle rettentően fázott és a kezében remegett a Biblia. A templom mégis megtelt; mire elénekeltük a Csendes éj-t legalább öt fokkal melegebb lett.

Évekkel később bakonyaljai gyülekezetünkben kitörölhetetlen emléket hagyott az első Szenteste. Az istentisztelet után már elcsendesült a falu, azt hittük mindenki hazament, amikor a tornácunkon felcsendült a presbiterek betlehemes éneke. Régi szokást élesztettek újra, hogy meglepetéssel kedveskedjenek lelkipásztoraiknak.

A lelkész családok karácsonya az ünnepi szolgálatok elvégzése jegyében zajlik: prédikációkat írunk, gyerekek ünnepi szolgálatát szervezzük, betegeket látogatunk, ajándékosztást bonyolítunk le. Ennek ellenére próbáljuk megteremteni a családi ünneplés idejét és megihittségét is. Egy nappal korábban közösen felkészítjük a karácsonyfát. Szenteste énekléssel

várjuk az angyalokat, akik közben titokzatos módon a fa alá teszik az ajándékokat, majd a karácsonyfa körül esti áhítatot tartunk. Miután kibontjuk az ajándékokat, mindent felpróbálunk, kipróbálunk, megkóstolunk és elfogyasztjuk az ünnepi vacsorát.

Gyermekeink érkezése mindennél meghatározóbb módon tette mássá a karácsonyt. Mind a négy gyermekünk ekkortájt született (december közepétől január végéig), ráadásul nagylányunk névnapja is decemberben van. Minden évben rengeteg energiát mozgósítunk annak érdekében, hogy ezeket a jeles napokat méltóképpen megünnepeljük. Lívia háromszor is átélhette az adventi várakozást úgy, mint Mária, hosszú utat megtéve a szülés előtti hetekben, biztonságos megérkezésre és beteljesülésre várva. Várandóssága utolsó hónapjában hazautazott Kárpátaljáról, hogy rendezett



Az ünnepi menü nálunk *Dr. Barta Zsolt és Barta Livia*

A szentesti menü nálunk változó. Ami állandó, hogy mindig van franciasaláta. A hús általában baconbe tekert (sajttal vagy aszalt szilvával) töltött hús vagy valami sült hús, esetleg rántott hús. (Általában valami olyan, amit csak be kell készíteni és magától megsül a sütőben. Mert napközben és este felé is sok teendőnk van.) Szoktunk kísérletezni új fogásokkal/ételekkel.

Ha anyukám nálunk van, akkor ő készít halászlévet.

Karácsony 1-2. napján mindig van húsleves és (kárpataljai) töltött káposzta.

Mindig van mézeskalács, amiből több adagot is szoktunk sütni a gyerekekkel és már advent elején elkezdjük...

Anyukám egyik nővére mindig készít nekünk bejglit - én még sosem próbálkoztam vele.

Második lányunk évek óta mindig készít házi tiramisut.

Luca születésnapjáról mindig marad torta. Ő általában túrótortát kér, amit én csinálok. Tavaly el volt törve a kezem. Tk. ez volt az egyetlen dolog, amit hozzá tudtam tenni az ünnephez, hogy egy kézzel megkevertem a tortát...

Most már a gyerekeink sokat segítenek a főzésben is. Tavaly, amikor el volt törve a kezem, mindenki készített valamit (főtt ételt, sütit, bármít) és bőséges lakomában volt részünk 3 napig. Sokkal nyugisabb volt így az ünnepünk, mert nem csak rajtam volt főként a teher és a sok munka... Mondtam is, hogy ezt a szokást megtarthatjuk, csak nem fogom hozzá eltörni a kezem. :)

körülmények között szülhessen a családjához közel. Mindhárom alkalommal karácsony napjait is a kórházban töltötte. Így történhetett meg, hogy a legfinomabb és legemlékezetesebb karácsonyi menü, amit valaha evett, egy pohár epres joghurt volt. Első gyermekünk születésekor a császármetszés után 24 órával Szenteste csupán ezt engedélyezte az orvos. Míg mások a finomabbnál finomabb ételeket ették otthon, ünnepeltek, neki csak ennyi jutott egy kórteremben; mégis a legboldogabbnak érezte magát a világon, hiszen kezében tarthatta gyermekünket, amint puhán és melegen hozzá simult. Megérkezett, akit annyira vártunk. Azóta minden adventben mélyen megérinti Mária sorsa. Újra átéli az ő adventjét: hosszú utazását, elutasítással terhelt megérkezését, kiszolgáltatottságát és gyengeségét, de boldogságát is, ahogy gyermeke szuszogását figyelte, ahogy puha, meleg testét takargatta a világ ridegsége elől, és ahogy magához ölelhette. Megérkezett, akit annyira várt. Megérkezett a Megváltó, a Szabadító!

Kívánjuk, hogy mindannyiunk szívébe és életébe megérkezzen, hogy a megérkezés és a beteljesülés örömeivel átformálja ünnepünket!

DR. BARTA ZSOLT ÉS BARTA LÍVIA
SOPRONI REFORMÁTUS LELKIPÁSZTOROK

Karácsonyi emlékek



Karácsony nekem a családban, édesanyámmal és három testvéremmel töltött gyerekkori karácsonyokat jelenti. Szenteste a pásztorjátékról hazatérve az utcáról néztük, hogy lakásunk ablakában, a harmadik emeleten felgyúltak-e már a karácsonyfa fényei, aztán alig vártuk, hogy otthon megszólaljon a csengő és bemehessünk a nagyszobába és odaállhassunk a karácsonyfa alá.

- * A gyerekkori karácsonyok emlékei a templomi pásztorjátékok is, amelyeket a Szent Imre-templomban, a Villányi úton Ruppert János atya írt és tanított be. Az üdvösség történetét bemutató játékba édesapánk korai halála is bekerült: „Édesapát a temetőbe betették egy nagy gödörbe. Édesanya sírva mondta, nem jön vissza többé soha.”
- * Felejthetetlen a katonakorom egyik karácsonya, amikor a nagyatádi laktanyában minden külsőség nélkül katona kispapként éltem meg a karácsony titkát december 24-én este a közös imádságban: Velünk az Isten, itt is, ilyen körülmények között is.
- * Káplánként Szécsényben a karácsony azt jelentette, hogy másoknak tegyem tartalmas ünnep: a pásztorjáték megszervezésével, betanításával, a ministránsok karácsonyával, az ajándékozással és Benczúrfalván, a filia hívő közösségének tartott éjféli szentmisével.
- * A kilencvenes években számtalan főpapi szentmise, funkció között, amelyeken szertartóként majd titkárként vettem részt, a legnagyobb lelki élményt a siket-némák december 26-i karácsonyi szentmiséi jelentették a piaristák Mikszáth téri kápolnájában. A szeretet megélésének különleges alkalmi voltak ezek, amikor fogyatékkal élő emberek őszinte és tiszta örömét látva tapasztaltam meg az őszinte mély hitet.

- * Római szolgálati éveim kezdetén a karácsonyt évekig itthon töltöttem és ismét szolgálhattam egy olyan közösségben, amelynek helyben nem volt papja. Tanúja lehettem egy templom építésének és egy olyan közösség kialakulásának, amely Rómából való hazatérésem után be is fogadott.
- * Később az olasz fővárosban élő magyarok körében megünnepelt karácsonyok a karácsony másnapján, december 26-án a magyar karácsonyi hagyományok ápolását jelentették egy idegen környezetben. A helyi olasz közösségben ünnepelt szentmise után megtartott magyar szentmise a magyar karácsonyi énekkel a résztvevőknek és nekem is az otthont, a gyerekkor emlékeit idézte.
- * A Szent Péter-bazilikában az éjféli szentmiséken és másnap a téren a világ sok részéről összegyűlt hívekkel együtt hallgatott pápai üzenet a karácsony üzenetének egyetemességét erősítette bennem.
- * Négy éve itthon vagyok és a karácsonyt idehaza, abban a közösségben ünnepelem, ahol helyet kaptam. Ez ismét a szolgálatról szól. Az adventi rorate szentmisék bensőséges sorozata készít fel az ünneplésre, amelyre az évenkénti adventi koncert különösen is ráhangol. A lelkes és elkötelezett fiatalok által megszervezett pásztorjáték nélkülözhetetlen az ünnephez, amely a plébániai közösség leglátogatottabb eseménye az évben, amit az éjféli szentmise koronáz meg. Jó volt Rómában pápai szentmiséken részt venni az ünnep alkalmával, de egészen más egy élő közösség papjaként bemutatni a szentmisét, szolgálni azért, hogy karácsony titkát minden évben egy kicsit jobban megértsük és átéljük, és Jézus, az Isten Fia újra megszülessen a szívünkben.
- * Karácsony családi ünnep is, mert a nagycsalád évtizedek óta minden évben összejön a két ünnep között. Az az ajándék egymásnak, hogy együtt vagyunk vagy ötvenen-hatvanan! A találkozó csúcspontja a családi szentmise, ahol a családi, vérségi köteléken túl összeköt bennünket az értünk emberré lett Isten Fiába vetett közös hit is.
- * A Karácsony mindezt jelenti nekem.

NÉMETH LÁSZLÓ IMRE
RÓMAI KATOLIKUS PAP

Az ünnepi menü nálunk Németh László Imre

Karácsony ízét nekem elsősorban a szent este elfogyasztott pontypatkó jelenti, ami tíz éven keresztül elmaradhatatlan fogás volt az érsekségen elköltött vacsorákon. Az ünnephez tartozik egy jó tál kocsonya is reggelire. Az olaszországi karácsony nélkülözhetetlen édessége a különböző ízesítésű Panettone kalács, fehér porcukorral beszórva, amelyet most már idehaza is lehet kapni.

Könyvajánló



Jókai Mór – Jókai karácsonya

Jókai varázslatos világok teremtője, Magyarország legolvasottabb írója, nemzedékek kedvence volt. Manapság leginkább kötelező olvasmányként találkozunk vele, valószínűleg kevesen veszik le a polcra egy-egy regényét csak úgy, a maguk szórakoztatására. Pedig érdemes, mert kivételes tehetségű író volt, a magyar kultúra egyik legkiemelkedőbb korszakának zsenije. E könyvben tizenkét karácsonyi története szerepel (plusz egy szilveszteri ráadás), a kisprózákon kívül néhány, a témába vágó regényfejezettel kiegészítve, így az olvasó újra fölfedezheti magának a magyar romantika legfontosabb alkotóját, s nem mellesleg újra és újra elámulhat sziporkázó humorán és fantáziáján, nyelvi és érzelmi gazdagságán - ez utóbbira talán még sosem volt annyira szükségünk, mint manapság.



Ünnepváró családi mesekönyv - Lélekmelengető történetek

A Grimm testvérek, Andersen, Oscar Wilde, O. Henry, Benedek Elek, Kriza János, Jókai Móra, Móra Ferenc, Mikszáth Kálmán, Gárdonyi Géza, Kosztolányi Dezső, Móricz Zsigmond legszébb történeteit az egész családnak szánjuk: forgassák örömmel kicsiny és nagyobbacska gyermekek, anyukák, apukák, nagymamák, nagypapák... Meséljenek belőle egymásnak, maguknak - az ünnepekre készülve, de azok elmúltával is.



Karácsonyi fények - Magyar írók karácsonyi elbeszélései

Legnagyobb ünnepünk tiszta és soha ki nem alvó fényét sokféleképpen tükrözik vissza az emberi sorsok, ahogyan e válogatáskötet elbeszélései is, amelyek mindegyike magyar alkotók tollából született. Többek között Déry Tibor, Domonkos László, Füst Milán, Gál Vilmos, Sütő András, Szilasi László és Szirmay Károly írásaival ünnepelhetjük a „szívet táró, csillagos időt”. A kortárs és klasszikus írók friss vagy épp nosztalgikus sorai nemcsak karácsonyi hangulatba ringatnak, de a szívünket is melegséggel töltik el. Olvasás közben „mintha egy kis időre elengednék e meghajszolt világ rettenetes gyepőlőt”, és mintha kigyúlnának újra régi csillagaink, amelyeket úgy megcsodáltunk valamikor.



Klasszikus zenemesék: A diótörő

Nyomd meg a hangjegyet, és hallgasd meg Csajkovszkij zenéjét! Kövesd végig Marika varázslatos kalandjait a klasszikus balett meséjén alapuló történetben! Lesd meg Diótörő herceg és az Egérkirály csatáját, találkozz Cukortündérrel, és utazz el Cukorországba, ahol sok csoda és csupa izgalom vár rád... Nyomd meg a hangjegyet minden oldalon, hogy Csajkovszkij A diótörő című darabja életre keljen, majd hallgasd meg újra a dallamokat a könyv végén!



Emma Heatherington - Idén karácsonykor

A Holiday és az Igazából szerelem rajongóinak. Rose egykor rajongott a karácsonyért, amíg egyik évben történt valami, ami mindent megváltoztatott. Azóta egyszer sem ment haza, hogy a családjával ünnepeljen. Idén a nagyvárosi nyüzsgés elől egy vidéki vendégházban rejtőzne el a kutyájával, ám amikor egy ismeretlen férfi nyitja ki Seaview Cottage ajtaját, a két idegennek azzal kell szembesülnie, hogy a tulajdonosok egy félreértés miatt mindkettejüknek kiadták a házat. Charlie ugyancsak a problémái elől menekül. Lehet, hogy egyeseknek ez az év legcsodálatosabb időszaka, ám neki idén biztosan nem az. Rose és Charlie mindketten arra számítottak, hogy ezt az ünnepet egyedül fogják tölteni. Ám karácsonykor igenis történnek csodák, és örökre megváltozhat az életük, ha hajlandók megosztani egymással a házat.



Debbie Macomber - A karácsony ígérete

Peter Armstrong és Hank Colfax gyerekkoruk óta a legjobb barátok, ám az életük nem is különbözhetne jobban. Peter a helyi plébánia lelkésze, aki számára a gyülekezete a legfontosabb, és a karácsony közeledtével minden idejét lefoglalják az ünnepi előkészületek. Egy kocsma tulajdonosaként Hank egészen másfajta közönséget szolgál ki: magányos törzsvendégek és a helyi motorosbanda látogatja az ivóját. Amikor Peter kijelenti, hogy hozzá képest Hanknek könnyű dolga van, a barátok elhatározzák, hogy szentestéig hivatást cserélnek. Meglepetésükre kiderül, hogy egy kocsmáros és egy lelkipásztor kötelezettségei nem is térnek el annyira egymástól, mint gondolták. Ahogy kezdik új színben látni a másikat - és mindketten rátalálnak a szerelemre is -, úgy változik meg az életük mindörökre.

Forrás: bookline.hu, kulturgyerek.hu



Gasztro szokásaink a karácsonyi ünnepkörben

Családunk adventi, karácsonyi étkeinek sokszínűsége a magyar néphagyományokból ered, melyhez kinek-kinek vallása gyakorlása okán további szokások társulnak. Az ünnepi asztalra tálalt fogásainkat tekintve azonban mindannyiunk számára a legszemélyesebb, hogy mindezekből mit örökítették át számunkra szüleink, nagyszüleink. A gyermekkori ünnepek hangulatára többnyire nosztalgiával emlékezünk, ma is igyekszünk egy-egy hajdani recept felelevenítésével nagymama süteményeinek ízeit megidézni a konyhánkban. Családonként változatos, hogy mi magunk ezekből mit honosítunk meg, tudatosan vagy akaratlanul mit adunk tovább a gyermekeinknek. Ez egyben komoly felelősség is, hiszen magyar népszokásokat ápolunk, és napjaink változatos kínálatával élve nem mindegy, hogy mit engedünk asztalunkra más nemzetek ételeiből, vagy mit adaptálunk a modern gasztronómiából.

Legnagyobb ünnepünk és az arra való várakozás időszakában felmenőink olyan, maguk által nevelt terményeket és azokból készített ételeket fogyasztottak, amelyekről úgy gondolták, hogy az egész család számára bőséget, jó termést hoznak majd, ugyanakkor az egészségükre is jótékony hatással vannak. Ezen elgondolás szerint fogyasztunk ma is előszeretettel – akár hétköznap, akár ünnepnapokon – almát, mákot és diót. Nemcsak táplálóak, hanem a gazdagságot, a szeretetet és a szerencsét is jelképezik, továbbá a néphit szerint a rontástól is megvédenek. Ezekből az ünnepi asztalra általában bejgli, kalács, tészta, guba készül, míg a tradicionális sütemények közül sokan rétest is sütnék.

Paraszti kultúránkból ered az egészségünket védő fokhagyma fogyasztása, valamint a méz sokoldalú felhasználása, amely terményeink (tök, alma) egyszerű megsütése vagy teánk édesítése mellett a mentális jólétünkre is pozitív hatással van. Az alma ebben az időszakban jelképes szereppel bír: a család az ünnepi asztalnál szeletekre vágva, közösen fogyasztja el annak érdekében, hogy az új esztendőben is egészségesek legyenek, és hogy a család kerek egész és összetartó legyen. Az adventi időszakban – András napjával kezdődően Borbála, Miklós és Luca napján – a terményekhez, a nevelt állatokhoz gazdag népszokások kapcsolódnak.

A halból készült ételek az ünnepi időszakban napjainkban is népszerűek, annak ellenére, hogy kultúránkból szigorú böjtöt a 21. századba lépve már jóval kevesebben tartanak. Az adventi időszak a keresztény vallásban böjti időszak,

melyben a hívők tartózkodnak a húsfélék fogyasztásától, a zöldségek, gyümölcsök, egyszerű tésztafélék mellett csak halat esznek. Utóbbit a kevésbé vallásosak is előnyben részesítik, hiszen egészséges táplálék, ugyanakkor a hiedelmek szerint a halpikkely sok pénzt ígér és a család jólétét is jelképezi. Ádám, Éva napján – mely a karácsony böjtje néven is ismert – manapság sok családban készítenek halászlévet, rántott halat, ecetes vagy tejfölös krumplisalátát, desszertnek pedig mákos tésztát, gubát.

A karácsonyi főétel

A karácsonyi főétel régen mindig disznóból készült, amely „előre túr”, így segíti a család előre jutását. András napot követően, decemberben vidéken már több helyen is disznóvágást tartottak, tartanak, így az ünnepi asztalra töltött káposzta, hurka és kolbász, húsleves is kerül.

Napjainkban angolszász befolyásra a pulyka egyre népszerűbb, akár gesztenyével töltve, akár egészben sütvé, valamint kacsasültet is sokan tálalnak, a modern konyha hatására rendkívül változatos elkészítési módokkal. A borleves a nagypolgári étkezési kultúra részeként került hazánkban is a családi étlapra, melyhez régi magyar hagyományunk, a december 27-i Szent János-napi boráldás társul. Ünnepi fogásainkhoz a magyar borászok változatos kínálatából választhatunk, de ellenálthatatlanok ebben az időszakban a karácsonyi vásárok puncsai, forralt borai, a különböző ízesítésű likőrök és grogok is.





GYALOGNÉ KLAJKÓ ESZTER

A karácsonyi sütemények

Karácsonykor a sütemények feltalálása is rendkívül változatos: hókifli, zserbó, flódni, pozsonyi kifli, gyümölcskenyér, mézeskalács, habcsók, fatörzs, gesztenyés torta, mézes krémes a legjellemzőbbek, de írott és vlogolt receptek, tévé- és rádióműsorok jóvoltából számtalan lehetőség áll rendelkezésre, ha valami másra áhítunk.

A karácsonyi morzsát, amely az ünnepi kalács, kenyér, mákos guba elfogyasztása után maradt, elődeink nagy becsben tartották, egyrészt, mert eleve semmit nem dobtak ki, másrészt mert ennek is bűvös erőt tulajdonítottak. A termékenység fokozására a baromfiaknak is adtak belőle, és a gyümölcsfák alá is szórták. Napjainkban az jellemző, hogy feldolgozzuk: zserbógolyót, tortaalapot, kekszes süteményt készítünk belőle.

Az ünnepi asztal megterítése

Hajdan az ünnepi asztal megterítése is fontos helyet foglalt el a szokásrendben. Rá és alá mezőgazdasági- és háziesszkezőket, magokat, szénát és szalmát helyeztek. Napjainkban a díszítést is mindenki saját ízlése szerint végzi: adventi koszorúval, hosszúkás asztaldíszsel, gyertyákkal, jellemzően piros, zöld vagy arany dekorációval.

Az ünnepi vendégségek

Egykor az ünneplés fontos részét képezte a rokonok felkérése, ezért kedveltek voltak a nagy mennyiségben megfőzhető, többször melegíthető ételek. A tágabb rokonság megjelenése ma már nem jellemző, de a karácsony és a két ünnep közötti időszak kiváló alkalom a közeli vagy a távolabb élő hozzátartozóink fogadására, ill. meglátogatására.

Mit szabad, mit nem szabad szilveszterkor és újév napján?

Amíg karácsonykor sokaknál a pulyka a fő fogáshoz tartozik, újév napján nem szabad baromfit enni, mert az hátrafelé kapar, tehát, az új évben minden tevékenységünkben hátráltat.

A szilveszter és az év első napja babonákban különösen gazdag. Ilyenkor a hagyományos ételek fogyasztása mágikus erővel bír. A lencse, a bab és egyéb szemes ételek szerencsét hoznak, ezért általában főzeléket, salátát, levest készítünk újévre. Hal és baromfi helyett azonban sült malacot kell enni, hiszen a disznó kitúrja a szerencsét. Akinek módjában áll, a malac kunkori farkát csavargatva egész évre magához ragadhatja a szerencsét. A „legnépszerűbb” testrészekből (köröm, csülök, fark és a fül) kocsonya készül, de sokan egészben sült malachoz tálalják a lencsesalátát.

Javasolt még szilveszterkor a káposzta és a zöld levelek fogyasztása általában saláta formájában, ugyanakkor szigorúan tilosak a következők: a szárnyasok, amelyek elrepülhetnek a szerencsével, a vadak, amelyek elfutnak vele, a rákok pedig visszafelé haladnak, így azokat szintén az év egyéb napjaira tartogassuk.

Az ünnepek alkalmával minden családban igyekeznek gazdag asztalt teríteni, de napjainkban ez, sajnos, nem mindenkinek adatik meg. Szerencsére, szép számmal vannak olyan karitatív szervezetek, intézmények, cégek, helyi közösségek, jó szándékú emberek, akik ajándékozással, közösségi ételfőzéssel könnyítene a nehéz helyzetben élők terhein mind étel, élelmiszerek adományozásával, mind jó szóval, lelki támogatással.

GYALOGNÉ KLAJKÓ ESZTER
MÓDSZERTANI REFERENS /
NEMZETI MŰVELŐDÉSI
INTÉZET BÁCS-KISKUN
VÁRMEGYEI IGAZGATÓSÁGA



Az ünnepi menü nálunk *Gyalogné Klajkó Eszter*

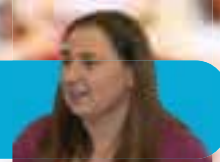
Ádám, Éva napján halászlévet, rántott halat, tejfölös krumplisalátát és mákos gubát készítünk. Karácsonykor elmaradhatatlan a disznóhúsból főtt leves, az aszalt szilvával vagy gesztenyével, vörös áfonyával töltött göngyölt hús és a töltött káposzta. Szerencsések vagyunk, mert a húсок férjem szüleinek saját tartásából érkeznek.

Családunk hölgytagjai nagyon szeretnek sütni, így a süteménykínálat rendkívül változatos. December elejétől mézeskalácsot készítünk, többféle technikával. Karácsony előtt, már előre megsütjük a diós és mákos bejglit, gyümölcskenyeret, valamint az elálló aprósüteményeket: diós kiflit, habcsókot, islert. Karácsonykor diós piskótatorta, gesztenyés torta, zserbó kerül az asztalra. Rétest édesanyám újévre szokott készíteni.

A tót hitvilág és a gasztronómia találkozása a karácsonyi ünnepi asztalon

Több mint háromszáz évvel ezelőtt a mai Békés vármegye területe mocsaras, elnéptelenedett vidék volt ezt kapta meg báró Harruckern György, aki 1718-ban újratelepítette a várost szlovák családokkal. A szlovák családok a költözésük, költöztetésük során akár több vármegyében is meg-megálltak hosszabb-rövidebb időre, mire Békésbe értek, így többször is találkoztak más kultúrájú, identitású közösségekkel és folyamatosan alakultak a kulturális szokásaik. Az elmúlt 300 év változásai hatására leginkább a jeles napokhoz – mint a karácsonyhoz, húsvéthoz vagy éppen a halottak napjához – kapcsolódó szokásrend maradt meg, emellett még ma is élnek a mezőgazdaságra ható babonák. A szlovákság magával hozott hiedelemvilágának leglátványosabb és jelentős átalakulása egyfajta népi paródiává alakult át, az egykori babonákból leginkább vicces, mókás szokások lettek – a humor meghatározó e népcsoport életében.

A békéscsabai és az alföldi szlovákok egyik legterjedelmesebb hiedelemköre és a legnagyobb ünnepi szokásköre a Luca napjától karácsonyig tartó időszak. Békéscsabán a Luca napján kútba dobott almát karácsonykor vették ki és ezzel törölgették meg a lovakat, vagy éppen almát etettek a tehenekkel, lovakkal, hogy olyan egészségesek legyenek, mint az alma. Karácsony napján böjtöltek, vagyis nem ettek, csak ha már feljött az esthajnalcsillag. December 24-én készítette el a háziasszony a kétnapos ünnep valamennyi ételét, így már hajnalban, sokszor hajnali 3-kor kelt, hogy először is bedagassza a kalács tésztáját. Az egész napos sütés-főzést követően, napnyugta után került sor az ünnepi vacsorára. Ekkor minden ennivalót az asztalra tettek, hogy bőségben éljenek. A háziasszony a vacsora idején nem kelhetett fel az asztaltól, hogy a kotlók jól üljenek. A vacsora az egész család szertartásos, közös étkezése volt, amelyet a hagyományos étrend, a néphiedelem és a vallásos rítusok szabtak meg. Az asztalra két égő gyertyát tettek, az asztal alá az otthonukban megtalálható magokból keveréket helyeztek el egy szakajtóba, ezzel etették karácsony után a tyúkokat vízkeresztig vagy ameddig kitarított. Hívóknél elengedhetetlen volt, hogy előbb énekeljenek, majd első fogásként egy fokhagymagerezdet ettek magában vagy kaláccsal, hogy egészségesek és erősek legyenek, ezt követte a pálinka. Levesnek kolbászos káposztalevest vagy kiszelylevest (orjából főzött, rántással sűrített, babérlevéllel és ecettel savanyított leves) ettek, majd disznósültek, hurka-kolbász-cigányka következett. Záróétel a mézes-mákos haluska volt, melyhez szintén tartozik néhány babona, szokás: az apa első falatját, amit a villájára tűzött, az eladósorban lévő lánya lekapta a villáról, elszaladt vele a szomszédos házhoz, ahol kigyerekek laktak, ott az ablak alatt hallgatózott.



VARGA ÁGNES

Ha a gyerekeknek azt mondták, hogy „menj innen”, akkor férjhez fog menni, de ha az hangzott el, hogy „ülj”, akkor bizony nem ment még férjhez. A háziasszony mindenből elsőnek vett és mindenki ügyelt arra is, hogy az első falatok morzsái a terítőre essenek. Mindezek után almát ettek, melynek, ha elvágják a magját, betegség, halál volt várható a családban. A csukott szemmel választott dió is az egészséget és/vagy betegséget jósolta meg. Vacsora után mindent az asztalon hagytak, került az asztal sarkára kenyér, kalács is, melyet szintén ott hagytak. A morzsákat eltették és felfüstölve gyógyító hatást tulajdonítottak nekik. Karácsony első napján nem volt szabad sepregetni, hogy minden pihenjen, Békéscsabán még az edények mosogatását is tiltották. A karácsonykor fogott légy szerencsét jelentett, de csak, ha a pénztárcába esett. A vacsora estéjén fogyasztott dió héjának is fontos szerepe volt: vízzel megtöltve sorba rakták, mindegyikbe került egy-egy szem búza, kukorica, árpa stb., amelyik reggelre kiszáradt, vagyis a mag magába szívta a vizet, abból nem vártak jó termést. Karácsonykor leszedték a ruhákat is, hogy ne legyen akasztott ember. Fontos volt a karácsonyi közös éneklés is, néhány család összeült és leginkább a Transciusból (szlovákok díszes, rézveretes énekeskönyvéből) énekeltek, de volt, hogy cigány zenészek is jártak házról házra.

VARGA ÁGNES



Az ünnepi menü nálunk Varga Ágnes

És hogyan is néz ki ez ma, nálunk? Az édesanyám igyekezett minden családi szokást megőrizni és átadni nekünk, és én is szeretném, ha a három kislányom legalább tudna ezekről a hagyományokról, de abban csak reménykedni tudok, hogy ők maguk is megőriznek majd belőle néhányat. Itt is igaz a mondás, hogy ahány ház, annyi szokás... Édesanyám is december 24-én készít el minden ünnepi fogást, ez alól csak a töltött káposzta a kivétel, azt ugyanis a közvetlen (kb. egy héttel) karácsony előtt megtartott disznótorban készítjük el. Nálunk hagyományosan gyöngyösleves kerül az asztalra, majd kakaspörkölt nokedlivel, ezt követi a disznótoros: sült oldalas, hurka, kolbász, cigányka és a töltött káposzta. A menüt nálunk is a mákos haluska zárja. Nagyon fontos a különböző rituálék betartása, így édesanyám 5 óra körül befejezi a főzést, megterítünk és felmossuk a konyhát. Este 6 órakor ülünk az asztalhoz, ahol egész este csak gyertyák világítanak. Minden étel elő van készítve, ki van tálalva. Korábban csak édesanyám állt fel az asztaltól, mára ez az én szerepem lett, de továbbra is az egész vacsora alatt csak egy ember állhat fel tálalni. A menüsört mi is egy-egy gerezd fokhagyma elfogyasztásával kezdjük, hogy egészségesek legyünk, ezt követi édesapám saját készítésű házi pálinkája. A menü minden egyes eleméből mindenkinek ennie kell egy kicsit, hogy a következő évben is bőség legyen. A mézes-mákos haluskához édesanyám mindig elmeséli, hogy ők ezt egy tálból ették, és az volt a játék, hogy megpróbálták egymás villájáról leszedni a mákos metéltet. A vacsora végén mi csukott szemmel választunk diót, és attól függően, hogy az egészséges volt-e vagy sem, következtetünk a következő évben az egészségi állapotunkra. Az almának is kiemelt szerepe van, nemcsak arra kell ügyelni, hogy a magját el ne vágjuk, hanem az is meghatározó, hogy kivel felezzük el az almát, ugyanis, ha

az életünkben eltévednénk, arra a személyre kell gondolnunk, akivel szenteste almát feleztünk, és majd ő igazít útba minket. A vacsora vége felé nagyon kellett figyelni a kutyák ugatására is: egy-egy kutyaugatás után ki-kimentünk az udvarra, és az egyik alkalommal egyszer csak ott állt a feldíszített fenyőfa, alatta az ajándékokkal, amiket a Jézuska hozott meg. Ezt is máig őrizzük, a kivitelezés pedig máig titok maradt számomra, azt kértem a szüleimtől, hogy hagyják meg ezt a csodát nekem felnőttkoromra is. A vacsora után mi is mindent az asztalon hagyunk, morzsákat, maradékokat, ételeket, hogy az angyalok is tudjanak enni. Az ajándékok kibontása után pedig rendszerint a Hotellel szoktuntársasozni, ezt még évekkor hozta a Jézuska, de azóta minden szenteste előkerül.

Igyekszem ezt a csodát megőrizni és átadni a gyermekeimnek is. Fontosak az ételek is, amelyek az asztalra kerülnek, de sokkal fontosabb az a hagyomány, amely ezt az estét csodákkal szövi át.



Tengerentúli magyar karácsony

Két és fél éve élünk az Egyesült Államok keleti partján, New Jersey állam Denville nevű kisvárosában, az idei lesz tehát a harmadik tengerentúli karácsonyunk. Amikor kiderült, hogy a karácsonyi dekoráció otthon maradt, először elszomorodtam, mert ezek a díszek, köztük több gyermekkorival, mindig is fontosak voltak számomra. Aztán eszembe jutott: nem ez lesz az első karácsonyi újratekzés az életemben. Elsőéves egyetemistaként család nélkül ünnepeltem; édesanyám korai halála után sokáig csonkának éreztem a karácsonyt; férjhez menésem és gyermekeim születése után is új fejezet kezdődött, aztán jött a Covid-járvány a nagyszülők nélküli ünneplésekkel... Volt ennél sokkal rosszabb is, gondoltam, s elkezdtem kíváncsi lenni az itteni karácsonyra.

Amerikai szokások

Nem magyar ismerőseim erősen tiltakoztak, amikor megkérdeztem őket arról az otthon elterjedt nézetről, hogy az amerikaiak számára fontosabb családi ünnep a Hálaadás, mint a karácsony, ahol kevésbé a lelki szempontok, inkább az ajándékozás és a fogyasztás áll középpontban. Kutatásokkal és személyes beszámolókkal támasztották alá, hogy bár valóban vannak baráti karácsonyi partik és ajándékozás is, de a karácsony Amerikában is a családdal való együttlét, a baráti találkozások, a rászorulóknak szolgálata és a misék, illetve istentiszteletek ideje – utóbbi, persze, csak a vallásosak számára, ahogy otthon is. Hozzá kell tennem, ezen ismerőseim jól szituáltak, főleg európai gyökerekkel (is) bíró, többségükben keresztény, kisgyermekes családok. Ugyanakkor az sem tűnik igaznak, hogy az amerikai tévé- és moziműsorok szirupos karácsonyi filmjei hangulatában telne itt az ünnep. A valóság földhözragadtabb, a valódi hangulatot itt sem a filmek vagy az ajándékboltok hozzák meg – annak ellenére sem, hogy amint lejárt a Hálaadás, beindul a „Holiday Season”, amit egyébként itt is ugyanolyan idegesítőnek, sőt, ünneprontónak érzek, mint otthon.



Eleinte még élt bennem a vágy, hogy New Yorkba látogassunk a hangulatos fényekért és a 90 éves Rockefeller Központ előtti óriási karácsonyfáért, de az első évben végül csak január legelején sikerült, aminek hatása nyilván nem ért fel a vágyott adventi sétával. Viszont Yorkban élő magyar barátaink megnyugtattak: korábban sem biztos, hogy elkápráztatott volna a város; valószínűleg akkor is zavart volna az utcákon áradó tömeg és a csillogáson keresztül is érezhető üres fogyasztás-orientáltság. Az üzletek rogyadoznak a karácsonyi áruktól, meghosszabbítják nyitvatartásukat; van, amelyik az utolsó három napban be sem zár; mindenfelé negédes karácsonyi popdalokat hallani, és persze tart a „Black Friday”-szerű örület is: állító-

lag vannak, akik este az üzletek ajtajánál virrasztanak, hogy nyitáskor elsők legyenek. Tavaly már nem is vágytam rá, idén pedig biztosan kihagyjuk. Valószínűleg sokkal inkább érdemes lesz sétálgatni a kisvárosunkban, mert bár ott is nagyon



korán kikerül az utcára a városi karácsonyfa és a legtöbb ház udvarát is feldíszítik, de ezek valóban inkább az ünnepi hangulatról, mintsem a fogyasztásról szólnak. (A jó ízlés, persze, más kérdés.) Amerikai szomszédaink már Hálaadás után feldíszítik a karácsonyfát és gyűjtögetik alája az ajándékokat, majd december 24-én Mikulás (Santa Claus) hozza el a többit.

Magyar hagyományok

Magyar ismerőseimet kérdezve megtudtam: bár néhány amerikai szokást átvettek, karácsonyuk még mindig sokkal inkább hasonlít az otthonira. Például, csak kevesen vették át a korai fadiszítési szokást; s ők is sokkal inkább praktikus okokból, mintsem meggyőződésből; a többség maradt a december 6-i Mikulásnál és a december 24-i Agyalnál, Jézuskánál. Mi is megbeszéltük: bár Amerikában is valóban „ahány ház, annyi szokás”, hiszen rengeteg különböző nemzetiségű és vallású ember él egymás mellett, éppen azért megtartjuk a saját magyar szokásainkat. Egy magyar édesanya mesélte: az itt született gyerekei kérésére egyszer ők is feldíszítették a karácsonyfát advent második hetében, de mire eljött az ünnep, valahogy elveszett a varázsa, ezért ők is maradtak a magyar hagyományoknál, de szokás lett náluk is, hogy 25-én reggel a gyerekek kapnak egy kis csokit vagy jelképes ajándékot a kikészített zoknikba.

Ahogy a passaic-i Szent István templom magyar közösségének egyik itt született tagja fogalmazott: „Gyerekeink számára fontos hangsúlyozni saját szokásaink különleges szépségét és hitünkhöz kapcsolódó igazságait. Például azt, hogy Mikulás nem a rénszarvasokkal közlekedő lappföldi Santa Claus, hanem a valódi Myrában élt Szent Miklós püspök, és úgy is néz ki. A karácsony pedig a valódi megváltónk, Jézus születéséről és e csoda újraeléséről szól.” Így gondolja ezt a közösség döntő többsége is, akikkel sok tekintetben szorosabban készültünk együtt a karácsonyra, mint otthon szoktunk, ugyanakkor a nagy távolságok miatt ez rengeteg logisztikát, szervezést és emiatt fokozott rugalmasságot igényelt, ami nem mindig emelte az ünnepi hangulatot, és persze, nem mindig tudta pótolni a nagycsalád hiányát.



Közösségi készülődés

A Mikulás nemcsak a magyar családokhoz érkezik meg december 6-án, hanem a magyar közösségekhez is: a hétvégi magyar iskolákba, a cserkészekhez és/vagy a templomokba, általában valamilyen műsorral egybekötött ünnepség keretében, Szent Miklósként, püspöki ruhában, angyalok és krampuszok kíséretében, ajándékokkal.



Az adventi előkészületekhez Amerikában is hozzátartozik a helyi kézműves vásárok felkeresése, de a hívő magyarok között jóval nagyobb hangsúlyt kap a magyar közösség programjainak való részvétel: az említett Mikulás-programon túl a rorate misék – amiket a nagy távolságok miatt nem könnyű megtartani, ezért általában csak hétvégén vannak, ha egyáltalán –, a közösségi karácsonyi ebédek és műsorok (pásztorjáték, vigília stb.), illetve a betlehemezés, amit a cserkészek szerveznek, a helyi közösség családjait néhány délutánon át meglátogatva – a távolságok miatt szülői segítséggel. Mindezek szerepe túlmutat a népi hagyományörzésen: egyrészt a családok többségének a rokonai távol élnek, így a közös eseményekkel a családi együttléteket is pótolják; de ugyanilyen pótló szerepük van a baráti összejöveteleknek is, amivel a karácsony és a szilveszter közötti időszak szokott eltelni. A templomi ebédek és a betlehemezés célja a pénzgyűjtés is, ugyanis ezek az egyházi és civil szervezetek teljesen önellátóak, semmilyen állami támogatást nem kapnak.

Otthoni ráhangolódás

A legnagyobb kihívást az adventi koszorú, a fenyőfa, a karácsonyi díszek és ételek hozzávalóinak beszerzése jelentette. Klasszikus adventi koszorú és hozzávaló gyertya egyszerűen nem kapható, csak a bejáratú ajtókra és középületekre akasztható óriási méretűek, így végül nekünk is ilyenünk volt

(nem az ajtón, hanem a nappalinkban), rajta nagy gyertyákkal. A fa beszerzése már sokkal simábban ment: boltban itt nem kapható, utcai árusítás sincs, de a farmokon még advent második felében is nagy a kínálat. Az adventi naptár és a karácsonyfadíszek viszont ismét sok fejfájást okoztak: a bevásárlóközpontokban kizárólag bővli minőségűeket találtunk, és bár a vevők egy része azokat is rendkívül lelkesen túrta és vásárolta, mi gyakorlatilag üres kézzel jöttünk el, és megfogadtuk barátaink (akkor még furcsának tűnő) tanácsát: ezeket is online érdemes megrendelni. Az eredmény egészen elfogadható lett; igaz, időrabló böngészés révén. De legalább a következő évben ezzel már nem kellett foglalkozni.

Ami a karácsonyi menüt illeti, itt is változó a magyarok körében, de azért sok közös fogás is felfedezhető. A Magyarországon jellemző halászlét vagy rántott halat itt kevesen fogyasztják; van, ahol borleves vagy húsleves, illetve sütek (főként szárnyas, jellemzően kacsza, néhol csirke vagy pulyka, esetleg disznókaraj) kerül a karácsonyi asztalra. A töltött- vagy széleklyáposzta viszont gyakran része az ünnepi menünek, különösen az erdélyi származású magyaroknál, de legtöbbször nem szentestén, hanem karácsony első napján fogyasztják (ahogy gyerekkorunkban mi is). A sütemények közül itt is legnépszerűbb a mézeskalács és a diós-mákos bejgli (ritkábban kalács), de sok helyen készül zserbó, pozsonyi kifli, vaníliás patkó is. A mák és dió beszerzése csak elsőre tűnt kihívásnak; később kiderült, hogy minden magyar vásáron lehet készen venni bejglit – ha közösségi vásárról van szó, akkor ezek közösségi munkában készülnek és fontos bevételt jelentenek a magyar szervezetek számára –, illetve dió és mák minden magyar/európai boltban kapható. De annak, aki kalácsot szeretne sütni, csak európai lisztet és élesztőt érdemes vennie.

Az adventi készülődés és a karácsonyi ünnepek valódi átélése az amerikai magyar családok és templomi közösségek számára a sajátos fizikai körülmények (távolságok) miatt nem kevés kihívásba ütközik, de összességében sokkal inkább hasonlít az otthon megszokott magyar karácsonyokra, mint bármely más nemzet ünnepére.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

Az ünnepi menü nálunk Antal-Ferencz Ildikó

A menünk ugyanaz itt is, mint otthon: szenteste narancsos kacsasült krumplicipürével és áfonyaszósszal + sütemények (diós-mákos kalács, zserbó és vaníliás karika családi recept szerint), másnap halétek, harmadnap töltöttkáposzta.

FILMAJÁNLÓ

Bízunk benne, hogy a téli szünet alatt mindenkinek jut egy kis ideje a pihenésre, kikapcsolódásra. Amennyiben gyermekeitekkel közösen hangolódnátok a karácsonyra, vagy majd az ünnepek alatt fokoznátok a hangulatot, szeretettel ajánljuk nektek az alábbi filmeket. Válogatásunk során fontos szempont volt, hogy az ajánlott filmeket, meséket, kisebb gyermekekkel is nézhető, szórakoztatók legyenek. Jó filmnézést kívánunk!



A karácsony története

Sok száz évvel ezelőtt, Lappföldön, a 7 éves Nikolas szülei és testvére egy tragikus balesetben meghalnak. Az árván maradt fiú így senkire nem számíthatna, de a falubeliek megsajnálják, és elhatározzák, hogy szűkös lehetőségeik ellenére felnevelik őt, úgy hogy minden család befogadja egy

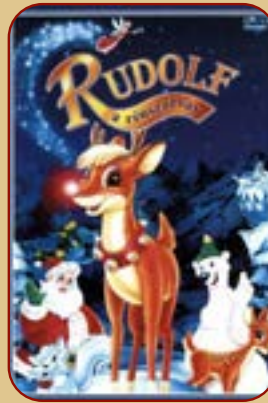
évre. Nikolas, amellet hogy jól viselkedik és szorgalmasan tanul, hálából apja biciskájával apró ajándékokat készít a többi gyereknek, amit karácsony este rak le a házaik elé. Amikor a fiú a mogorva asztaloshoz, Isakkihoz kerül, mégis úgy tűnik, hogy ismét rosszra fordul a sorsa. Hamarosan azonban kiderül, hogy a zord külső mögött érző szív rejtőzik, és Isakki úgy dönt, segít Nikolasnak a hagyományos ajándékosztásban.



A Szépség és a Szörnyeteg - Varázslatos karácsony

Eljött a karácsony, és Belle elhatározza, hogy ünnepi hangulatot teremt a Szörnyeteg rideg kastélyában. A riasztó külsejű háziúr azonban ki nem állhatja a karácsonyt, és mielőtt még kezdetét vehetné az ünnepség, a kastély varázslatos lakói, Tik-

tak úr, Lumiere, Kanna mama, Csészike és Angelique, a gyönyörű karácsonyfadísz, arra is rájönnek, hogy Forte, a gonosz orgona ördögi tervet forral ellenük. Egyedül Belle határtalanul jó lelke mentheti meg az estét, de ehhez még meg kell értetnie a Szörnyeteggel, miről is szól a karácsony valójában.



Rudolf, a rénszarvas

Rudolf, a kedves kis rénszarvas életet megkeseríti piros orra. Ezért sokan csúfolják, társai kiközösítik. Hiába, még a szánhúzó versenyt is ő nyeri meg, mégis más viszi el a díjat és a dicsőséget. A kis Rudolf bánatában elbujdosik. Kis időn belül új barátokra lel, egy jegesmedve és a kis róka ke-

peben. Nagy dicsőség számára, mikor azt a megtisztelő feladatot kapja, hogy ő húzza a Mikulás szánját, hiszen a hatalmas hóiharban csak a piros orra világítja be a környéket. De emellett a mikulás ősi ellenségét is jó útra tereli, jószívűve változtatja.



Nagypapát kérek karácsonyra!

Mindenki a hálaadásra készül, ám Becca anyukájának el kell utaznia munkaügyben, de megígéri a lányának, hogy siet haza, ahogy csak tud. Hazafelé azonban balesetet szenved, s kórházba kerül, ahol mesterseges kómában tartják. Becca Bert-hez, az idős színész-óriáshoz kerül ideiglenesen, aki

a baleset napjáig nem is tudott arról, hogy van egy unokája. A kezdeti súrlódások után azonban egyre közelebb kerülnek egymáshoz.

Étkezés képernyőn innen és túl

A digitális világ számos módon változtatta meg az étkezéshez való szokásainkat és viszonyunkat. Ma már nem egyszerűen főzünk az édesanyánktól tanult receptek alapján és étkezünk - mondjuk az étkezőben - hanem kezdetnek például megnézzük, hogy x sztár séf vagy főzőblogger milyen receptet ajánl, és inkább megpróbáljuk azt újraalkotni, majd bármi is volt az, amit összeütöttünk, ha egy mód van rá, mi is kitesszük a netre. Végül, ha végre-valahára le is ülünk enni, a világért sem figyelünk az ételre, az ízekre, adjuk meg az étkezésnek a kellő tiszteletet, hanem közben a telefonunkat görgetjük vagy bekapcsoljuk a tv-t, amivel egyébként garantáljuk is a túlevést. Kutatási eredmények szerint ugyanis, ha képernyő előtt étkezünk, szinte biztos, hogy többet fogunk enni a kellőnél, mert nem az ízekre figyelünk, nem vesszük észre, hogy már jóllaktunk, esetleg dopamintól felpörgetett állapotban akkor is eszünk, amikor már rég leálltunk volna. Tovább is van, mondjam még?



Az vagy, akit követsz

Régen azt mondták, hogy az vagy, amit megeszel, de a mai trendek szerint úgy tűnik, az embereket sokkal inkább az határozza meg, hogy mely influencereket, tartalomgyártókat követi. Ott van például az influencerek étrendjét bemutató „mit eszem egy nap”-féle videók garmadája: ahol az influencerek naponta bemutatják, mit esznek, ezáltal könnyen terjednek a divatos, de nem feltétlenül egészséges étrendek (például extrém tisztítókurák, szénhidrát-, hús-megvonás stb.), ami hamis egészségképzeteket alakíthat ki a követőkben. Például, a közösségi médiában terjedő ún. egészségtudatos tartalmak, mint a „tiszta étkezés” trendje,

olyan szintű megszállottsághoz vezethetnek, hogy az öncélú, szélsőséges kontrollmániává alakulhat. Ez az orthorexia. Szingén nem ritka, hogy az influencerek olyan diétás trendeket képviselnek a közösségi médiában, pl. keto diéta, vegánizmus, nyers étrend vagy böjtölés, amelyek kellő megfontolás (pl. az egyén életmódját, egészségi állapotát megfontoló szakértői konzultáció) nélkül akár kimondottan veszélyesek is lehetnek, főleg azért, mert a like-vadászat szellemében gyakran elérhetetlen vagy extrém irányt képviselhet. Ez sokakat megzavarhat abban, mi az egészséges,

és erősíthetik az étkezési zavarokat, akár még hiánybetegségeket is okozhatnak.

Mindent a szemnek

21. századi jelenség fogalom az ételpornográfia, ami a szexuális interekről áthelyezi a hangsúlyt az étkezéssel kapcsolatosakra. Ide tartoznak például az extrém látványos ételfotók és -videók, amelyek oly mértékben megkomponáltak, túldíszítetten idealizáltak, hogy közönséges ember egy átlagos napon az életben nem fog tudni otthon létrehozni olyant.



Vagy az olyan extrém grandiózus mértékű „főző” tartalmak, amelyek azt tűzik ki célul, hogyan lehet 100.000 kalóriát beletenni egy ételbe. Csak a viszonyítás kedvéért: egy átlagember napi kalória szükséglete ma 2000 kalória lenne. Ez ugye vizuális esztétikai élvezetet adhat, némi elérhetetlenség-érzéssel körítve.

Étel-pornó?

Dél-Koreából indultak el az úgynevezett Mukbang videók.

Ide tartoznak azok a netes tartalmak, videók, amelyekben tényleg azt lehet látni, ahogy valaki más eszik az egyszerűtől az egészen extrémig. Például, egy kis hölgyet láthatunk, ahogy együltő helyében megeszik egy tepsis ételt – olyan mennyiséget, amely feltehetően egy 4 tagú családnak lenne elég – arról nem szól a fáma, hogy vele mi történik utána. Ide tartoznak az olyan videók is, amik tényleg mint valamiféle étel „pornográfia” működiknek: valaki gátlástalanul tömi magába az ételt, például tömény édességeket fal, de úgy, mintha napok óta nem evett volna. Ez a műfaj néha keveredik, átfedésbe kerül az ASMR videókkal, amelyeknek az a jellegzetessége, hogy olyan halk-lágy hangokkal dolgoznak, mint a suttogás vagy egy sminkes ecset hangja, ahogy hozzáér az asztalhoz, mikrofonhoz, vagy az emberi száj által létrehozott halk hangok, pl. a nyelés, rágás stb. Ezeket a hangokat hallani az emberek egy részének furcsamód megnyugtató, másoknak akár szexuálisan izgató, míg az emberek fennmaradó részének semleges vagy egyenesen irritáló is lehet.

Evéssel „kapcsolatos” netes kihívások

Az idézőjel itt annak szól, hogy ebben a műfajban többnyire nem rendes ételeket, hanem az arra vállalkozónak szinte kizárólag olyan dolgokat kell megennie, amelyet egyébként normál körülmények között épeszű ember nem nagyon tenne. Ilyen például az egyik leghíresebb, a „cinnamon challenge”, aminek a lényege, hogy egyél meg (ha tudsz) egy kanál őrölt fahéjat.

Egyszerűnek és ártalmatlannak tűnik, de a trükk az, hogy ez nem lehetséges. Cserében viszont igen kellemetlen és könnyen veszélyes is lehet. A fahéj ugyanis ilyen töménységben azonnal felszívja a szánkban lévő nedvességet és olyan lesz, mint a cement, ráadásul rendkívül kellemetlen maró érzést kelt, az alany elkezd öklendezni, fuldokolni, köhögni

(ez a vicc rész, mert ugye ez vicces), de a fahéj közben könnyen a tüdejébe juthat és már mehet is a kórházba. Vagy az egyik legagyamentebb talán a „Tide Pod challenge”, vagyis az egyél Tide Pod mosószeres kapszulákat. Ennél talán nem kell magyarázni, miért lehet veszélyes. Vagy a Hupikék törpikék kihívás, amelynek az a lényege, hogy egyél meg napi x tasak kék ételszínezéket, amíg az izzadságod, vizeleted, bőröd színe kék nem lesz.

Folytathatnám még tovább a bizarr és akár életveszélyes irányokkal, de nem akarnám felzaklatni az olvasókat. Mondjuk inkább ki együtt, hogy eddig és ne tovább. Az étkezés a testünk egészséges táplálásáról szóljon, legyen olyan tevékenység, amelyet megosztunk szeretteinkkel. Ha a régi szokások szerint hálát mondunk vagy imádkozunk étkezés előtt, ha odafigyelünk arra, hogy étkezés közben ne legyen képernyő az asztalnál, az nemcsak egyéni szinten számunkra (emésztésünk, egészségünk érdekében) lesz áldásos, de családi szinten is megannyi jótékony hatása lesz.

Közelednek az ünnepek, emlékezzetek soraimra, adjuk meg az étkezésnek a kellő tiszteletet!

TÓTH DÁNIEL
PSZICHOLÓGUS

Az én szakterületem a digitális világ pszichológiája és a digitális nevelés, ha valaki ebben szeretne segítséget, várjuk szeretettel a **Digitális Nevelés Szülői Klub** szülőkből és szakemberekből álló közösségében.:

<https://www.facebook.com/groups/digitalisneveles>

A „**Digitális Nevelés: útikalauz az internet, videójátékok és okoskütyük útvesztőjéhez**” c. kétkötetes könyvemet e-book formájában elküldöm bármely oktatási intézménynek, amely ezt igényli. Ezt a hírt bátran továbbíthatjátok gyermekeitek intézménye felé, az intézmények az alábbi linken tudják igényelni az ingyen könyvet:

<https://forms.gle/yaV6bQVkJGSGk2z8>

NOE-tagok az ország egész területéről kedvezménnyel vehetik igénybe a családi konzultációt és vehetik meg a könyvet. Erről bővebben a kedvezmények aloldalon találtok információt: <https://noe.hu/kedvezmenyek/>

Számos módon tudok segíteni, bővebb információért látogass el a Digitális Nevelés facebook csoportba vagy a weboldalamra: <https://pszichologuspati.hu/>

Az ünnepi menü nálunk Tóth Dániel

A karácsonyi menü, bár nálunk nincs kőbe vésve úgy, mint gyerekkoromban volt, azért rendszerint szoktunk tálalni finom pulykasültet, hozzá párom készíti a házi almászsózt, én pedig külön gondot fordítok a krumplipürére, hogy az kimon-dottan krémes és ínycsiklandó legyen.

HA SZÜLŐKÉNT MÉGIS KONZOLT VENNÉL KARÁCSONYRA...

Sokan tartanak a videojáték vásárlástól, de ha szülőként mégis játékkonzolt vennél karácsonyra, akkor egyrészt a konzolra régóta vágyakozó gyermekeid ki fognak ugrani a bőrükből örömben – ezért te is. Másrészt a kezdeti boldogság könnyen átfordulhat a „minek vettem meg” és a „kidobom a kukába azt a vackot” keserűségébe. Ha konzolt veszel a gyermekeidnek, nyitsz nekik egy ajtót, amelyen egy másik világba léphetnek be. Ne engedd át őket úgy, hogy nem tudod, hová fognak kerülni!

A konzollal azt a kényszert veszed a nyakadba, hogy neked is ismerned kell ennek a világnak a sarokköveit, a működési logikáját. De ez persze nem csak a konzolvásárlásra igaz: ha karácsonyra akváriumért könyörögnének a gyerekek, muszáj lenne tudnod, hogy a halacsák az üveg mögött hogyan érzik majd jól magukat, mik az akvarisztika világának legfontosabb útjelzői. Ez a kényszer viszont igazából befektetés: a tájékozódás, az utánajárás és a tanulás mind-mind befektetés sok-sok szórazótató percbe, közös élményekbe, a gyermekeid örömébe. Viszont az akváriumhoz nem adnak szoftveres szülői felügyeletet, a konzolokhoz meg igen – és ez óriási előnye a konzoloknak.

A konzol-ajtó mögötti világ legfontosabb kérdései: a gyermekeid milyen játékkal, kivel, mennyiért és mennyit fognak játszani? És te mindezt honnan fogod tudni?

Kivel?

A legjobb lenne, ha a testvéreivel, de ehhez egyrészt olyan játékokat kell venni, amelyeket több játékos játszhat egyszerre, másrészt nem mindegyik játék való minden korosztálynak: három-négy év korkülönbség azt jelenti, hogy a nagyobbaknak való játék még nem ajánlott a kisebbeknek, a kisebbeknek valót pedig már nem élvezik a nagyok – ez a videojátékok generációs szakadéka. Ebben segítenek a játékok dobozán található jelölések.

Mivel?

Hallgasd meg a gyerkőceidet, hogy mire vágnak, aztán nézz utána, mi az, ami tényleg nekik való. Ebben a videojátékok korhátár-besorolására használt PEGI-számok és -ikonok jó iránymutatók. Rengeteg videojáték-műfaj van a logikaitól a szimulátorokon át az olyanokig, amelyek meg is mozgatják a játékost – és nyugodtan legyenek hátsó szándékaid: ha nem megy az angol a gyerekeknek, legyen angol nyelvű a játék, sosem árt egy kis extra motiváció.





LAJTOS ÁDÁM



Mennyiért?

A konzolok nem olcsók és a rajtuk futó videó-játékok sem. De nem feltétlenül kell megvenni a legújabb generációt, és vannak használt eszközök és játékok is. Ár/érték arányban viszont nem rosszak: a mozi óránként úgy 1500 Ft-ért szórakoztat, a konzol már néhány játék végigjátszása után is ennek a feléért.

Mennyit?

A WHO-nak van arra ajánlása, hogy a gyerekek mennyi időt tölthessenek képernyő előtt. Érdekes erről tájékozódni, illetve azt szem előtt tartani, hogy a képernyőidőbe minden képernyő előtt töltött perc beleszámít – a napi egy óra nem azt jelenti, hogy egy óra a telefonnal, egy óra a konzollal, egy óra a tablettel. Sokan tartanak attól, hogy függő lesz a gyermekük, de ez már alapvető odafigyeléssel elkerülhető, főleg akkor, ha a konzol valamelyik közös térben van, mondjuk a nappaliban a tévére kötve, mert ott nem ülhet észrevétlenül óráig a gyerek.



Honnan fogod tudni mindezt?

Ezért jó, hogy az akváriummal szemben a konzollal szülői felügyeletet is kapsz. Ennek a megtanulására és beállítására szánni kell némi időt, de maguk a gyártók is sok segítséget adnak, ha elakadna az ember. A fenti problémák jó részét megoldja a jól beállított szülői felügyelet: figyel, tilt, összegez, statisztikát készít, egy csomó szülői nyugót levesz a válladról. Az erről szóló kiadványunkat a 2024/4. lapszámhoz mellékeljük, online a gyerekaneten.hu oldalon találják *Van eszköz a kezében* címmel.

Mert ha már konzolt veszel karácsonyra, ne csak a gyermekeidnek vedd, gondold arra is, hogy közös élmény is lehet a videójáték: ha te nem is kapcsol

lódasz be, légy ott velük, szurkolj nekik, vigasztald őket, ha valami nem sikerül vagy veszítenek, örülj velük, amikor győznek. Ha már konzolt veszel karácsonyra, nem kell tudnia a gyerekeknek, hogy egy picit magadnak is veszed: egy kapcsolódási pontot hozzájuk.



GYEREK A NETEN

Havi hírlevél

cikkeinkről, kiadványainkról és aktuális rendezvényeinkről



A NÖRI bemutatja... A legújabb családbarát emlékhelyek



A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van. Ezúttal egy ünnepi alkalmat, a Családbarát Emlékhely-díj átadását idézzük fel.

A történelmi emlékhelyek közül idén a Gödöllői Királyi Kastély és a Sárospataki vár, református kollégium és nagykönyvtár, a nemzeti emlékhelyek közül pedig a Pannonhalmi Bencés Főapátság nyerte el az év Családbarát Emlékhelye díjat – a díjakat az elismerés fővédnöke, Nagy Zsuzsanna asszony, Sulyok Tamás köztársasági elnök felesége 2024. november 25-én a Gödöllői Királyi Kastélyban adta át.

A NÖRI és a NOE a díjat tavaly, 2023-ban azzal a céllal alapította, hogy a nemzeti emlékezet helyszíneit közelebb vigyék a fiatalabb nemzedékekhez és a családokhoz. Az elismerést tavaly két nemzeti emlékhely, a Budai Várnegyed és az Egri vár, valamint a Sárvári vár történelmi emlékhely kapta meg.

Idén, a 2024. november 25-i díjátadón Móczár Gábor, a Nemzeti Örökség Intézete főigazgatója és Kutassy Jenő, a NOE elnökhelyettese is jelen volt. Elmondták, hogy a díjjal a többi nemzeti és történelmi emlékhelyet is ösztönözni szeretnék – hogy idővel minél több nagycsaládos látogathassa meg Magyarország emlékhelyeit.

Az idei díjazottak, Gödöllő, Sárospatak és Pannonhalma – a szó szoros és átvitt értelmében is – kitüntetett figyelemmel várják a családokat – jó szívvel javasoljuk, hogy válasszák ezeket a helyeket kirándulásaik célpontjául!

PÉTERFI ESZTER



Gasztro-kedvezmények



Creppy PalacsintaHáz Étterem

Cím: 3530 Miskolc, Nagyavasi sor 212.

Érdeklődni: +36 70 374 3671

Weboldal:

<https://miskolc.creppy.hu/>

A kedvezmény mértéke:

10% palacsintakedvezmény

Megjegyzés: 10% palacsintakedvezmény

= a mindenkori étlapunkon található ételek árából. A kedvezmény egyéb kedvezménnyel nem vonható össze.

Bemutakozás: GONDOLJ MÁSKÉNT A PALACSINTÁRA...

A Creppyt a manapság oly népszerű, szinte unalomig emlegetett gasztro-forradalom palacsintás partizánjaként, a palacsintás vendéglátás úttörőjeként tartják számon. Fogásaink mind-mind valamilyen módon a palacsintához kapcsolódnak. Kínálatunk nemzetközi szinten is egyedülálló, palacsintás kompozícióink különleges ízlésményt nyújtanak a hozzánk betérőknek.



Pályaúdvár Lakásétterem

Cím: 6753 Szeged, Szirom utca 32

Érdeklődni: +36202925059

Weboldal:

<https://palyaudvar.com/?lang=hu>

A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: minden nagycsaládos társunknak 10% kedvezményt biztosítunk a teljes fogyasztásból.

Bemutakozás: MEGHÍVJUK EGY IDŐUTAZÁSRA!

Nálunk mindenki újra gyermeknek érezheti magát, miközben a modellvasút az asztalára hordja kedvenc italát, egyiket a másik után. A szerencsésebbek gyermekeikkel tudnak ellátogatni hozzánk és együtt élhetik át ezt a csodát! Apró lakásétterem vagyunk. A feledhetetlen kiszolgálás mellett igyekszünk ételkínálatunkkal is az Önök kedvében járni.



Nasimámor Webáruház

Cím: 2200 Monor, Gém utca 10

Érdeklődni: +36707293799

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

A kedvezmény mértéke: 10 %

Megjegyzés: a webáruházban a nasimamor kuponkód megadásával 10% kedvezményt biztosítunk a rendelés végösszegéből.

Bemutakozás: Minden út NASIMÁMOR webshopunkba vezet! Gyere, nézz be hozzánk – garantáljuk, hogy nem fogsz üres kosárral távozni! Nasimámor webáruház, ahol a kedvenc édességeid várnak! A mi finomságainkkal minden édesszájú meg lesz elégedve! Régi idők nasijai akár glutén-, laktóz- és hozzáadott cukortól is mentesen.



Lánytesók

Cím: 6400 Kiskunhalas,

Dózsa Gy. u. 2.

Érdeklődni: +36 20 277 4050

Weboldal:

<https://www.lanytesok.hu>

A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: minden rendeléskor 10% kedvezményt biztosítunk bármely termékünk vásárlása esetén a végösszegeből, nincs rendelési minimum. A kuponkódot regisztráció után kérésre e-mailben küldjük meg a kedves vásárlónak.

Bemutakozás: A lánytesók mint vállalkozás egyik alapelképzelése, hogy miként adjuk át a tudást gyermekeinknek, pontosabban három lánytesónak ebben a rohanó világban, továbbá hogy bemutassuk, hogyan lehet inycsiklandó ételeket, italokat készíteni hagyományos módon, elhagyva a nagyipari technológiákat, és hogy újra felidézünk az emberekben a régi, szeretett ízeket úgy, hogy azok minden tekintetben megfeleljenek a mai kor elvárásainak is. Saját családi recept alapján készített termékeink kisüzemben, kistermelőként, kézműves technikával készülnek, nagyon fontos szempontunk a kézműves technológia megtartása.



Behring Manufaktúra

Cím: 8220 Balatonalmádi, Kazinczy u.8.

Érdeklődni: +36209460724

Weboldal: <https://behring.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: minden termékünkben 10% kedvezményt adunk!

Bemutakozás: A Behring család három generáció óta, 1946-tól kezdődően gyárt növényolajakat. Mára a hagyományos, hidegen sajtolt napraforgómagolaj mellett fűszerolajakat is készítünk sós-fokhagymás, chilis, rozmaryingos ízesítéssel. A hidegen sajtolás és a sűrített levegővel történő lassú szűrés érintetlenül hagyja a magok vitamin- és ásványianyag-tartalmát. Sütéshez, főzéshez, pácoláshoz, salátákhoz egyaránt tökéletes választás.



Nádas Manufaktúra

Cím: 8430 Bakonyszentkirály,

Nádas u. 12.

Weboldal:

<https://www.facebook.com/nadas-manufaktura/?ref=bookmarks>

A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: 10% kedvezményt biztosítunk teljes aktuális termékválasztékunkból.

Jellegzetes ünnepi ételek, italok az egészség tükrében

Ahogy az Adventi időszak beköszönt, lassacskán mindenki elkezd hangolódni az ünnepekre. A karácsonyi dallamok és a csilagszórók közt a sült gesztenye, a forralt bor, az éppen kisült bejgli illata is segít, hogy kívül-belül átjárjon minket a karácsony varázsa. A mai napig fontos szerepet tölt be életünkben a karácsonyi asztal, az ünnepi étkek. Jelen helyzetben azonban megpróbálunk a hagyományok őrzése mellett az egészségre és a pénztárcánkra is vigyázni.

Hagyományos karácsonyi és szilveszteri fogások új köntösben

- * Egészségünk támogatása, és jó közérzetünk megőrzése céljából javasolt a hagyományos ünnepi ételek egy részét új köntösbe öltöztetni. A panírozott, rántott, bő olajban sült halak, húсок helyett válasszuk a kevesebb zsiradék-felhasználást igénylő konyhatechnológiai eljárásokat. Készítsünk például rostos sült halat, süssük a húst sütőben sütőpapíron, használjunk sütőzacskókat, tapadásmentes edényeket, melyekben minimális zsiradék hozzáadásával, vagy anélkül is elkészíthető az ízletes fogás. Az ételkészítés előtt fontos, hogy a látható zsírréteget távolítsuk el a húsokról, ezzel is segítve az emésztést és az alacsonyabb energiabevitelt.
- * A magas zsírtartalmú majonézt lecserélhetjük sovány tejfőltre, vagy zsírszegény, fehérjében gazdag natúr joghurt-ra. De a majonézes burgonyasaláta helyett kínálhatunk ünnepi friss salátákat is a halak és húсок mellé. Ezek elkészítéséhez használjunk vegyes zöldségeket, pirított, sótlan olajos magvakat, alma- és narancs-szeleteket. Dresszingként jól beválnak a hidegen préselt olajok, mint például

az extra szűz olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj, de itt is fontos a mérték.

- * Sok családnál a tradicionális karácsonyi menü szerves része a töltött káposzta. Ennek elkészítésénél is alkalmazhatunk az egészségünk érdekében apróbb módosításokat. Például válasszunk soványabb húsrészt, vagy pulyka és sertés fele-fele arányú keverékét. Használjuk a fehér rizs helyett ételmi rostban gazdagabb barna rizst, vagy bulgurt, árpat, kölest. Tejfölből pedig a zsírszegény változatot részesítsük előnyben.
- * A szilveszteri malacsült mellé is kínáljunk többféle friss salátát, a házilag készített citrusos öntetekkel könnyed kísérője lehet a főételnek. Köretnek tálalhatók itt is ételmi rostban gazdagabb gabonák, mint a köles, barna rizs, vagy árpa, amik ugyanúgy szerencse és gazdagsághozó ételnek minősülnek a hiedelmek szerint.
- * Az anyagi gyarapodás reménye mellett az egészségünk megőrzését is szolgálják az új év napján első étkezésre előszeretettel fogyasztott hüvelyesek. Ha főzelék készül belőle, akkor sűrítethetjük saját anyagával, vagy teljes kiőrlésű liszttel is. De a lencséből, babból kiváló saláta is összeállítható az új év köszöntésére. Az újévi fogadalmak közé pedig érdemes



bevenni a hüvelyesek rendszeres, hetente legalább egyszer történő fogyasztását. Jól helyettesíthető velük a darált hús például a rakott ételekben, vagdaltakban, bolognai-ban, emellett értékes fehérjéket és rostokat tartalmaznak.



Újdonságok és az ünnep sava-borsa

- * A tradicionális ételek mellett kínálunk viszonylag új, ritkábban használt, de egészséges, alacsony zsírtartalmú, magasabb érlelmi rosttartalmú alapanyagokból készített fogásokat is. Például a sütőben sült hal mellé adhatunk zöldséges kölest egy friss salátaágyon tálalva. De vegyíthetjük a köreteket hüvelyesekkel is, mint például a vöröslencsés árpa, vagy a beluga lencsés bulgur is jól mutat az ünnepi asztalon.
- * Használjunk különleges fűszereket, mint a csillagánizs, kurkuma, kardamom a húsok, a köretek és a saláták elkészítéséhez, ezáltal ünnepibbé varázsolhatók az egyszerűbb fogások is.
- * Fűszerezésnél ügyeljünk arra, hogy kerüljük a túlzott sózást, a fűszersók, ízfokozók használatát, illetve az utánsózást. Az ízélmény fokozása céljából használjunk friss, vagy szárított fűszernövényeket és próbáljunk ki ízfokozó konyhatechnológiákat, mint például az aromás párolást, töltest, tűzdelést, pirítást. (1.)

Édes élet az ünnepek alatt, avagy a desszertek búvkörében

- * A desszertek tekintetében a mértékletesség mellett fordítsunk figyelmet az elkészítésre, a megfelelő hozzávalók összeválogatására is. Ahol lehet, ott csökkentsük a hozzáadott cukor mennyiségét, szükség esetén használjunk kalóriamentes cukorhelyettesítőket. Érdemes kipróbálni úgy is a süteményeket, hogy a szükséges liszt mennyiségének legalább a 50-60%-át lecseréljük teljes kiőrlésű lisztre. Ilyen módon szilveszterre is készülhet akár szerencsehozó pogácsa. A vajás krémek helyett készítsünk sovány túróból, zsírszegény joghurtokból krémeket.
- * Díszítésnek használjunk friss, vagy fagyasztott gyümölcsöket, pirított olajos magvakat. De közvetlenül ebéd után, vagy uzsonnára remek frissítő desszert lehet akár egy gyümölcsaszlik is.
- * Ha nehezen tudunk ellenállni egy-egy süteményből a reptának, akkor jó ötlet lehet kisebb darabokra szeletelni a

süteményt, így az újraszédés élménye megmarad, de nem esünk talán annyira túlzásba az energiabevittel sem.

- * A karácsony elmaradhatatlan édessége a szaloncukor, amely elkészíthető házilag, válogatott, jó minőségű alapanyagokból, kevesebb cukor felhasználásával.
- * Az év első napján a lencsés étel fogyasztása mellett figyeljünk az ajánlott 1-2 adag gyümölcsbevitelre is, amit színesíthetünk például fügével, ami a termékenység szimbóluma, vagy a jólétet szimbolizáló gránátalma magjaival is.

Alkohol

- * Ha az ünnepek alatti folyadékbevitelt említjük, akkor ki kell térni az alkoholos italok mellett a megfelelő mennyiségű ivóvíz fogyasztásának fontosságára. A víz a legalkalmasabb a szomjúság csillapítására. Felnőttek esetében a javasolt 8 pohár folyadékból legalább 5 pohár ivóvíz legyen (1 pohár= 2-2,5dl). A különböző zöldség- és gyümölcslevek, teák, tejes italok csak a folyadékbevitel színesítésére alkalmasak ritkán, kis mennyiségben. (2.)
- * A mértékletes alkoholfogyasztás hangsúlyozása az ünnepi időszak alatt kiemelten fontos. Koccintáshoz válasszuk inkább a száraz pezsgőt, vagy a száraz minőségi vörösbort. Ezek kevesebb energiát tartalmaznak, mint a likőrök, édes borok.
- * Nem feledkezhetünk meg a forralt bor, a puncs, a grog, a krampampuli és a többi alkoholos, cukros, ámde fűszerezsen csalogató illatú italok energiataralmáról.

Mozgás

- * Az energiafelhasználás fokozására az ünnepek alatt is érdemes figyelni. Ha vendégségbe vagyunk hivatalosak és a távolság is engedi, akkor menjünk gyalog, vagy az ebédet, vacsorát követően sétáljunk egy nagyot. Szervezzünk a két ünnep közt túrákat, kirándulásokat, töltsünk minél több időt a szabadban. Otthon is kereshetünk mozgásra lehetőséget. Az eszközhiány sem lehet kifogás, mert az utóbbi éveknek köszönhetően sok online torna érhető el a közösségi oldalakon, de egy-egy filmnézés közt beiktathatunk akár egy táncversenyt a családtagok, vagy a vendégek részére is. (3.)
- * A konyhai kényeszeres teljesítménytúra helyett fordítsunk több időt szeretteinkre, meghitt beszélgetésekre, kirándulásokra, szabadban töltött téli élmények begyűjtésére.

MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Forrás:

Táplálkozási Akadémia Hírlevél – 15. évfolyam, 12. szám

Felhasznált irodalom:

1. Stuart F. A főzés tudománya. Budapest: Libri; 2019.
2. Központi Statisztikai Hivatal. Alkoholfogyasztás, 2019. [Internet]. 2019. Elérhető: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/alkoholfogyasztas_2019/index.html
3. Központi Statisztikai Hivatal. Testmozgás, 2019. [Internet]. 2019. Elérhető: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas_2019/index.html

DR. BOGDÁNNÉ
JÁVORKA MÁRTA

Különleges karácsonyi töltöttkáposzta Komlósdon



Komlósd, Somogy vármegye egyik elbűvölő, alig 190 fős települése, ahol a karácsonyi ünnepi étkezések hagyománya évszázadok óta gazdag és sokszínű. Az ünnepi asztal itt nemcsak a helyi szokásokat tükrözi, hanem a különböző nemzetiségek ízvilágát és receptjeit is magában foglalja. A falusi családok konyháiban ilyenkor olyan ételek készülnek, amelyek őrzik a régi idők emlékeit, miközben az ünnepi menü minden eleme a közösség és a család összetartásának jelképe.

A karácsonyi asztal különös tisztelettel és gondossággal van megterítve. Az étkezőasztal díszítése – a mézeskalácsokkal, almával és egyéb hagyományos elemekkel – nem csupán esztétikai célokat szolgál, hanem mélyebb jelentéseket is hordoz. A mézeskalács a szeretet és az ünnepi hangulat szimbóluma, míg az alma, amelyet gyakran az asztal közepére helyeznek, a bőséget és a szerencsét jelképezi.

A karácsonyi menüből nem hiányozhat a klasszikus mákos beigli vagy mákos tekercs sem, amelyek apró magjai a szerencsét és a bőséget jelképezik. A diós változat szintén igen közkedvelt, míg az utóbbi években a gesztenyés verzió is egyre népszerűbbé vált. Komlósdon sokan járnak gombászni, és a frissen szedett erdei gombák különleges ízt adnak az ünnepi fogásoknak. A vargányát például gyakran használják vadpörköltökhöz. Az asztalra gyakran kerül szarvaspörkölt vagy ízletesre sült hízott kacska is, amelyek az ünnepi lakoma igazi fénypontjai.

Komlósd különleges töltöttkáposztája

Komlósdon az ünnepi étkezés egyik legkedveltebb fogása a töltött káposzta, amelyet számtalan változatban készítenek, minden ízben különleges élményt nyújt. A helyi hagyományokat gazdagítja a szlovák konyha hatása is, ezért sokan húsgombócokkal egészítik ki a káposzta töltelékét, de kissé hasonlít a székykáposztára is, mert nagyon sok aprókáposztát használnak hozzá. Emellett a roma hagyományok révén füstölt hús is kerülhet az ételbe, amely intenzív, karakteres ízt ad neki. Az idők folyamán a komlósvi töltött káposzta igazi gasztronómiai élmény lett és a helyi ünnepi asztal elengedhetetlen részévé vált.

A töltött káposztának létezik egy másik, bácskai változata is, amikor hagyományosan kocsonyahúst rétegeznek az edény aljára, amelyet itt tyúkkal vagy kacsával készítenek, így az étel még tartalmasabbá és ízletesebbé válik.

A töltöttkáposzta minden változata izgalmas és egyedi, és aki mindegyiket megkóstolja, könnyen megtalálhatja a számára legízletesebbet.



Elkészítése:

A savanyított káposztalevél tölteléke: magyaros kolbász, kásával keverve, vagyis, aprított, vagy darált disznó-hús és szalonna (vagy zsírosabb hús-rész), só, zúzott fokhagyma és piros fűszer-paprika őrleménye (édes-nemes és csípős keveréke). Néhol borsot vagy köménymagot is adtak hozzá. A kását többnyire kölesből vagy árpagyöngyből főzik.

Speciális mozdulatokkal betöltik a töltelékét a káposztalevélbe, ízlés szerint rétegezik a füstölthússal. A húsgombócokat a felső rétegre teszik. Minden húsos réteg közé kerül egy sor aprókáposzta és a legfelső réteg is ez. Ha minden megpuhult, paprikás rántást készítenek hozzá, azzal sűrítik be. Izgalmas kísérletezést és jó étvágyat kívánok!





Kultikus kalácsunk, a KUKORIS

Somogy vármegye Csurgó térségében járunk, ahol egy különleges tészta kelti fel az odalátogatók érdeklődését. Hogy hol is pontosan? Egy erdővel borított dombok közti völgyben, Csurgónagymartonban, amely 4 kilométerre Csurgó várostól északra fekszik. A falu rengeteg természeti kincsel rendelkezik, tavakban, halakban és vadakban gazdag, de emellett kiemelkedő szerepe van a somogyi gasztronómiában is.

A kiöregedő generációt mindig fiatalabb váltotta fel a helyi szakácsmesterség tekintetében is, így mindig átörököítették a különleges recepteket, így maradhatott fenn a régi ízek egyike, a kukoris. Ez olyan keltészta különlegesség, amely bármelyik ünnepi asztalon vagy csak egy munkás hétköznapon is, akár sósan, akár édesen megállja a helyét. Elsősorban az ünnepek kelt tésztája, sósan készítve húсок és pörköltök mellé tálalják. Ám kukoricatöréskor vagy épp szőlőszüreten is tápláló csemege a munkásember számára. Esküvőkre kötelező jelleggel sütötték a „kinnállók” megvendéglésére, ilyenkor bor kíséretében kínálták. Mind a mai napig az ünnepi asztalok különleges díszét képezi. Húsvétkor a kerekre formázott tészta mellett a fonott csibe alakú finomság is megjelenik. Az aratási hálaadás ünnepén nemzeti színű szalaggal díszítve kerül a terítékre. Ám karácsonykor, az év legszebb ünnepén még fényesebb külsőben jelenik meg. Végig kíséri az egész vacsorát, jelképezve az adventi koszorút, Isten örökkévaló szeretetét. Patkó alakú édes kalácsok kíséretében még a gyümölcsös desszerteknél is az asztalon marad, persze, csak addig, amíg el nem fogy.

Hogy nagymamák hogyan is készítették? Elmondják most azok, akik örökölték ezt a csodareceptet. De előtte lássuk az alapanyagokat!

Hozzávalók:

- 75 dkg liszt
- 5 dkg vaj vagy margarin
- 1 evőkanál zsír
- 1 evőkanál kristálycukor
- 2 tojássárgája
- 2,5 dkg élesztő
- só ízlés szerint (kb.1,5 dkg)
- és egy csipet szeretet :-)

Elkészítés:

Langyos tejben cukorral megfuttatjuk az élesztőt, hozzáöntjük a liszthez, melybe beletesszünk egy tojássárgáját, dagasztjuk, majd a vajat kissé megolvasztjuk, s fokozatosan a tésztába dolgozzuk a zsírral együtt. Mindezt addig dagasztjuk, amíg labdaszerű sima és rugalmas tésztát nem kapunk. Fél órát kelesztjük, majd újra átdagasztjuk. Félórás kelés után átgúrjuk, két cipót formálunk, külön-külön kisodorjuk vékonyabb sodrófa vastagságúra.



A két rúd végét összeillesztjük és megfonjuk, ezt követően koszorút formálunk belőle. Tojássárgájával megkenjük, kivajazott tepsiben újabb 15-20 percig kelesztjük, majd előmelegített kemencében vagy mérsékelt hőfokú sütőben sütjük kb. egy óra, 1 óra 20 percig. Kihűlve tálaljuk. Amennyiben a hozzávalóknál megnevezett utolsó összetevő is belekerült, akkor már csak JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK HOZZÁ!

HORVÁTH MARIANNA

A receptet biztosította:
Csurgónagymarton főző csapata (az Ómág Trió és örökösei)



Karácsonyi gasztroajándékok

Bizonyára sokunk életében vannak olyan emberek (távolabbi rokonok, kollégák, iskolatársak, ovistársak stb.), akiknek szívesen kedveskednénk valami aprósággal karácsony vagy akár Mikulás alkalmából. Ilyenkor remek megoldást jelenthetnek a saját készítésű ehető/iható ajándékok, melyek tetszés szerint személyre szabhatók, ugyanakkor sablonajándéknak is kiváló alternatívát jelenthetnek akár egy egész csoport számára. Enni és inni mindenki szeret, így gasztronómiai ajándékkal valami olyat adhatunk, amivel a szó szoros értelmében megédesítjük a megajándékozott életét. Ehhez gyűjtöttem Nektek néhány ötletet.

Üvegbe zárt finomságok

Hozzávalók:

- befőttés vagy csatos üveg
- szalag vagy zsineg
- kísézőkártya, toll
- a választott finomság száraz hozzávalói

Elkészítés:

Az üvegbe zárt finomságok lényege, hogy a kiválasztott ételnek vagy italnak a száraz hozzávalóit szépen egymás után rétegezzük az üveg belsejébe. A választott finomság leggyakrabban valami különlegesség, forrócsoki, cappucino vagy egyszerűen elkészíthető sütemény (gyakran az angol cookie nevet viselő csokis keksz), azonban ebben a formában kaptam már reggeli müzlit, sőt, különleges karácsonyi ízvilágú tejberizst is. A lényeg, hogy az elkészítés során ne okozzon problémát, ha a száraz hozzávalók egyszerre kerülnek bele az ételbe, italba. Miután belerétegeztük a hozzávalókat, zárjuk le az üveget. A kísézőkártyára írjuk rá, hogy a megajándékozottnak pontosan mi a teendője az ajándékkal. Miből mennyit szükséges hozzáadni, hány fokon kell sütni stb. Ezután a szalaggal vagy zsineggel rögzítsük a kártyát. Az üveget tetszés szerint díszíthetjük.



Csokoládé személyre szabva

Hozzávalók:

- táblacsoki
- kevés olaj
- válogatott finomságok
- hurkapálca vagy fogpiszkáló
- celofán
- szalag vagy zsineg

Elkészítés:

Az első döntés, amit meg kell hoznunk az, hogy egy vagy több színű csokialapot szeretnénk-e használni. Az ét-, tej- és fehér-csokoládé mellett ugyanis már beszerezhető a rubint (rózsaszín) csoki is, ami fehér-csokival kombinálva igazi hercegnős színeket eredményez.

Ezután csomagoljuk ki a csokikat törjük apró darabokra, öntsünk hozzájuk kevés olajat, és külön-külön gőz felett olvasszuk meg. Az olvasztás során ügyeljünk, hogy a csokoládé nagyon lassan olvadjon és 45-50 fok fölé ne melegedjen. Amikor megolvadt, sütőpapírral bélelt tepsibe öntsük egymás mellé. Egy hurkapálca vagy fogpiszkáló segítségével a színek között márványos átmenetet is képezhetünk. Ezután következik a díszítés, aminek csak a fantáziánk szabhat határt. Díszíthetjük sós (sósperce, ropi, pisztácia, mogyoró stb.) és édes (keksz, dekorcukor, pillécukor, gumicukor stb.) finomságokkal. Lehet a díszítés bohókás, vagy előre megtervezett alakzatokat, figurákat ábrázoló is. Amikor a díszítéssel végeztünk, hagyjuk, hogy a csokoládé teljesen megdermedjen. Ezután egy hosszú kést mártsunk forró vízbe és daraboljuk fel az elkészült csokoládét. A darabokat csomagoljuk celofánba, kössünk rá szép masnit és már készen is vagyunk.





Popcorn hóember

Hozzávalók:

- kész pattogatott kukorica
- nylon vagy celofán zacskó
- zsinég
- színes papír
- fekete filctoll
- ragasztó

Elkészítés:

Készítsük el a pattogatott kukoricát, majd adagoljuk a zacskóba és csomózzuk össze a száját. A színes papírokból vágjuk ki a hóember fejét, kalapját és orrát. Ragasszuk össze, a szemeket és a száját rajzoljuk meg a filctollal. Végül a hóember fejet rögzítsük a zacskóra. Készen is vagyunk.



Csokoládé keverő

Hozzávalók:

- szilikon jégkockaforma
- csokoládé
- fa spatula
- celofán
- zsinég
- a díszítéshez egyéb édesség, pl. aszalt gyümölcs

Elkészítés:

A csokoládét törjük apró darabokra, adjunk hozzá egy kevés olajat, majd gőz felett alacsony hőfokon olvasszuk meg. Ezután óvatosan adagoljuk a jégkockaformába. Amikor már kezd megdermedni, már sűrű, de még nem kemény, állítsuk bele a spatulát és tetszés szerint szórjunk rá dekorcukrot, aszalt gyümölcsöt, kekszmorzsát. Amikor a csokoládé teljesen megdermedt, óvatosan vegyük ki a formából és csomagoljuk celofánba. A zsineggel – szép masnit kötve – rögzítsük a celofánt.

FORGÁCS LAURA



Az ünnepi menü nálunk Forgács Laura

Gyermekkorom hagyományos karácsonyi menüje a töltött csirkecomb sültkrumplival és gyümölcssalátával, valamint végtelen mennyiségű és fajtájú sütemény volt. A székely és/vagy töltöttkáposztát jellemzően a nagymamám készítette és a két ünnep között ettük, olyankor, amikor a sok süteménytől már megcsömörlöttünk és rendes ételre vágytunk.

A felnőtt életemben van, ami nem változott, hiszen karácsony előtt nálunk is beindul a sütőgyár és készül bejgli, mézeskalács, hájas, mézes krémes, valamint linzer. A szenteste vacsoramenüje azonban merőben eltér a gyermekkoromban megszokottól, ugyanis a férjem halászlévet főz és lazac steak-et süt, én pedig édesburgonyapürét, zöldsalátát és desszertnek mákosgubát készítek mellé.



A legszebb ajándék

Hol volt, hol nem volt egy kislány, akit Helgának hívtak. Nagyon szerette a szüleit, legszívesebben egész nap csak velük lett volna. Karácsony napja közeledett, s a kis család hajnali misére készülődött. Helga felhúzta a meleg kabátját, sapkáját, kötött sálját és kesztyűit.

Amint kiléptek a természetbe, hideg levegő csípte meg az orrát. Még a nap sem kelt fel, de a család már vidáman sétált a templom felé. A lépéseik nyomot hagytak a nagy hóban, a hó ropogásának hangját azonban elnyomta a templomba hívó harangszó. A misén a papbácsi mindenkit arra bátorított, hogy karácsonyra drága dolgok helyett valami személyeset adjon a szeretteinek.

Helga el is határozta, hogy ő a legszebb ajándékot fogja adni a szüleinek, amit csak gyermek adhat. Már csak azt kellett kitalálnia, mi is legyen az a személyes ajándék, amikről a pap bácsi beszélt.

A lánynak volt egy idős, bölcs nagymamája. Helga eldöntötte, hogy tőle fog tanácsot kérni, így amikor aznap délután a nagymama átjött a családhoz mézeskalácsot sütni, a lány titokban félrehívta az idős asszonyt.

– Drága Nagymama! – suttogta rejtélyesen. – Mondd meg nekem, mi a legszemélyesebb ajándék, amit adni lehet?

A nagymama szája széles mosolyra húzódott.

– Ó... Hát az nem olyan egyszerű! Tudod, minden ember kicsit mást tart személyes ajándéknak.

Helga arcára kiült a kíváncsiság.

– Hogy érted ezt nagymama?

– Elmesélek neked egy rövid történetet, amely 5 testvérről szól. Ajándék, Szívesség, Időtöltés, Dicséret és a legkisebb, Ölelés. A testvérek mind tiszta szívből végezték feladataikat, ám mindegyikük mást szeretett a legjobban csinálni, így jól kiegészítették egymást. Ajándék gyönyörű plüssöket horgolt a többieknek, és mindig előre megtervezte testvérei születésnap ajándékait. Szívesség szétválogatta és a helyére rakta a tiszta ruhákat, minden nap elmosogatott, és megkérdezte a többieket, hogy mire lenne még szükségük. Minőségi idő elvitte a legkisebb testvérét moziba, és aztán hosszan beszélgetett vele a filmről. Dicséret hazaérve mindig megjegyezte, hogy Ajándék milyen kreatív és ügyes, Szívesség milyen figyelmes és Minőségi idő pedig milyen türelmes és jó beszélgetőtárs. Ölelés pedig a nap végén végigölelte testvéreit, megcsókolta édesanyját, édesapját és elégedetten ment lefeküdni. Ölelés egy nap nagyon elszomorodott, mert úgy érezte, senki sem olyan a testvérei közül, mint ő. Testvérei próbálták mindenféle dologgal felvidítani, de semmi sem működött. Sem az ajándékok, sem a szívességek, sem az együtt töltött idő, de még a dicsérő szavak sem. Ölelés egész álló nap búslakodott, mígnem anyjuk haza nem ért a munkából egy hosszú nap után. Mivel jól ismerte minden gyermekét, odament Öleléshez, beültette az ölébe, elringatta, és egy puszit nyomott a fejére. Ölelés arca egy szempillantás alatt felderült. A testvérei csodálkozva nézték a jelenetet:



– Csak ennyi kell az örömhöz? De jó, hogy most már tudjuk!

A nagymama várakozóan nézett Helgára.

– Érted már? Mindenki másra vágyik.

A kislány tátott szájával nézett a nagymamájára.

– De hát honnan tudjam, hogy a szüleim minek örülnének, ha ilyen sok lehetőségem van?

– Hát éppen ez az izgalmas benne! Olyan ez, mint egy nyomozás! Ki kell deríteni!

– Húha... Lehet, hogy ehhez segítséget kell kérném – morfondírozott magában Helga.

Hirtelen nagyszerű ötlete támadt. Kiszaladt a kertbe, ahol két idősebb nővére épp hóembert épített.

A pici lány lelkesen rohant feléjük.

– Segítenetek kell! Anyáék karácsonyi ajándékáról van szó!

A két nagylány érdeklődve hallgatták, hogy Helga elmeséli a nagymamától hallott történetet. Beleegyeztek, hogy közösen kiderítik, minek örülne legjobban anyja és apa.

A következő napokban ezen mesterkedtek. Nem volt könnyű dolguk, hiszen a szüleik nem tudhatták, mi a tervük. Három nap elteltével összegyűltek, hogy megosszák egymással a tapasztalataikat. A két idősebb testvér kezdte a beszámolót:

– Apa minden nap megkér minket, hogy pakoljuk el a tiszta ruhákat. Úgy tűnik, sokat jelentenek neki a szívességek. Mit gondolsz Helga, mit adhatnánk neki?

– Hmm... – gondolkodott el a lány. – Megvan! Mit szólnátok, ha adnánk neki egy kuponfüzetet? Mindenféle szívességet írunk bele, és felhasználhatja őket egyszer-egyszer.

– Ez nagyon jó ötlet!

El is kezdték gyártani a sok kis színes lapot, amikre csillogós tollal a következőket írták: Teregetés, Ruhapakolás, Portörítés, Porszívózás, Terítés...

– Helga! – szólta az egyik nővér. – Anyának mit adjunk?

Ez már nehezebb feladat volt. Édesanyjuk annyit dolgozott, hogy alig-alig látták otthon.

– Legjobb lenne egy időnyerő – mondta Helga.

– Nem lenne rossz – nevetett fel a nővére.

– Tudjátok, anya nagyon szereti a virágokat. De hát mégsem adhatunk neki virágot télen.

A lányok hosszú gondolkodás után egy csomag virágmag mellett döntöttek, hisz úgy vélték, azt bármikor el tudja majd ültetni. A csomag mellé üzenetet is írtak: „Ahány szem mag van ebben a zacskóban, mi annyira szeretünk téged, édesanya.”

Szépen becsomagolták mindkét ajándékot, és alig várták, hogy elérkezzen Szenteste.

December 24-én, amikor besötétedett, a lányok jókedvűen játszottak a szobájukban. Idén kivételesen nem a saját ajándékaik miatt voltak a legizgatottabbak, hanem amiatt, vajon mit szólnak majd szüleik az általuk készített meglepetésekhez. Egyszer csak megszólalt az angyalok csengettyűje, és a lányok lerohantak a földszintre.

A három kislány karácsonyi énekeket énekelt, miközben édesapjuk csillagszórókat gyújtott. A gyerekeket ámulatba ejtette a karácsonyfa gyönyörűsége, és a sok szép ajándék. Amikor eljött az idő, a lányok közösen nyújtották át a két kis ajándékot szüleiknek.

– Ez meg micsoda? – csodálkozott el apukájuk.

– Ezeket nektek készítettük – mondta Helga.

Édesanyjuk szemébe könny szökött, és hálával a szívében ölelte át gyermekeit.

– Nagyon köszönjük lányok – mondta apjuk is meghatódva.

– Nem is nézitek meg, mi van benne? – kérdezte Helga mosolyogva.

– Dehogynem – nevetett édesanyjuk, és felbontotta a kis csomagot.

– Ez az eddigi legszebb karácsonyunk – értett egyet a házaspár.

– Miért a legszebb? – kérdezte Helga.

– Azért, mert együtt vagyunk, és mert gondolatok ránk – mondta édesanyja, és tényleg így is gondolta.

REGENHART DORKA



Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?



12 karácsonyi ételt és italt rejt a táblázat.
Megtalálod mindet?

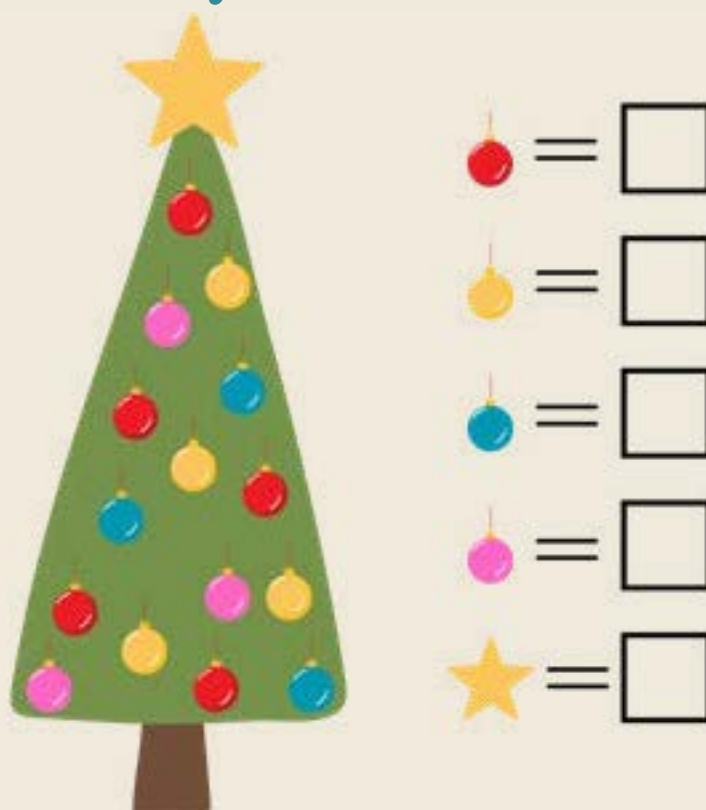
O	B	M	S	P	R	T	H	T	K	N	H	S	R
K	E	A	F	O	K	H	A	G	Y	M	A	I	M
H	J	M	K	O	L	I	R	Z	A	K	L	K	É
R	G	K	B	C	I	T	B	N	O	É	Á	D	T
O	L	E	T	P	U	N	C	S	A	N	S	Á	Ö
B	I	X	L	Ö	R	U	G	A	V	Ü	Z	L	L
L	I	G	N	M	E	Ü	C	I	N	U	L	A	T
S	Z	A	L	O	N	C	U	K	O	R	É	C	Ö
P	C	A	S	A	L	E	V	K	A	T	H	I	T
A	M	É	Z	E	S	K	A	L	Á	C	S	H	T
T	O	A	D	R	U	E	L	K	H	D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

GESZTENYE, PULYKA, BEJGLI,
MÉZESKALÁCS, FOKHAGYMA, ALMA,
HALÁSZLÉ, KRÉMES, SZALONCUKOR,
TÖLTÖTTKÁPOSZTA, PUNCS, LINZER

Segíts a nagymamának eljutni a süteményhez!



Melyik díszből hány darabot látsz a karácsonyfán?



Örömhír



A nevem **Erdi Norina Alexa** (2300 g, 46 cm) és 2024. szeptember 2-án születtem. Sajnos, hamar akartam kibújni, így koraszülöttként 32 hét 5 napra láttam meg, milyen is a világ anyukám pocakján kívül. Hál' Istennek minden rendben van, szépen cseperedem, szüleim, Enikő és Gábor nagy büszkeségére.



Örömmel tudatjuk, hogy 2024. szeptember 28-án megszületett **Peregovics Levente** (4550 g, 59 cm). Szülei, Niki és Tamás, valamint a nagytesók, Tamás és Gergő nagy vidámsággal várta a „kis” csöppséget.



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. október 9-én megérkezett **Kocsis Lucia**. Ő a család negyedik gyermeke.



Örömmel és hálás szívvel osztjuk meg, hogy **Módos Milán** 2023. november 13-án megérkezett 3 testvére nagy örömeire.



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy **Oroszi Dorka Kata** 2023. március 15-én megszületett, 4 testvére már nagyon várta.



Örömmel tudatjuk, hogy 2024. október 20-án megszületett **Bartók Noémi**. Szülei és testvérei, a 6 éves Regina, a 4 éves Bertalan és a 2 éves Dorottya már nagyon várták az érkezését.



Csák Zente a nagycsaládos Szák család harmadik unokája, 2024. június 24-én érkezett meg a Gyulai Nagycsaládosok Egyesületébe.

Örömhír



Újabb unokával gyarapodott a keszthelyi egyesület: 2024. október 31-én megszületett Szigetiné Ildikó és Gábor első kisunokája, **Kovács Vince** (3090 g, 50 cm). Isten hozta őt a családban!



Kiss Kevin 2024. szeptember 25-én lett tagja a Gyulai Nagycsaládosok Egyesületének. Szülei és nővére már nagyon várták.



Bán Ádám 2024. szeptember 24-én a család 4. gyermekeként látott napvilágot szülei és az újkígyósi nagycsaládos egyesület nagy örömeire.



Kajtárné Máté Judit egyesületünk gazdasági felelőse nagymama lett, ugyanis fiának Kajtár Rolandnak és feleségének, Brigittának 2024. szeptember 29-én megszületett első kisfiuk, **Kajtár Nolen**. Az ő megszületésével e család egy lépéssel közelebb jár a nagycsaládos lét felé! Szívből gratulál nekik a Nagycsaládosok Keszthelyi Egyesülete.



Varga Zoltán és Vargáné Mónika nagyszülővé vált, ugyanis lányuk világra hozta első unokájukat, **Németh Noémit** 2024. szeptember 27-én. Boldog unokázást kíván nekik a nagycsaládosok Keszthelyi Egyesülete.



Kissné Börzsi Nikolettának, a Nagycsaládosok Keszthelyi Egyesülete elnökének és férjének, Kiss Gábornak 7. gyermeke, **Kiss Piroska Anna** (3450 g, 50 cm) 2024. október 22-én este megérkezett a nagycsaládba. A 4 bátyus és a 2 nővérke már nagyon várták!



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület örömmel tudatja, hogy 2024. október 20-án a Löcher családban megszületett a negyedik fiúgyermek, **Löcher Barnabás**. Testvérei: Máté, Zakariás és Noel már nagyon várták az érkezését.