

FÓKUSZBAN AZ ÜNNEP A CSALÁDBAN

# NOE LEVELEK

2021.  
NOVEMBER-  
DECEMBER



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA  
341-342. SZÁM

<b>BEKÖSZÖNŐ</b>	<b>3</b>
▪ Ünnepre hangolva	3
<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	<b>4</b>
▪ Jelölőbizottsági felhívás	4
<b>VÉDŐNÖK</b>	<b>5</b>
▪ Ajándékozz okosan	5
<b>KIEMELT HÍR</b>	<b>6-7</b>
▪ A szeretet ízei	6-7
<b>ÉRDEKVÉDELEM</b>	<b>8-12</b>
▪ Babakötvény és Start-számla	8-9
▪ Amit a munkahelyi szabadságotól tudni kell	10-12
<b>PÁLYÁZATI FELHÍVÁS</b>	<b>13</b>
<b>AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI</b>	<b>14-19</b>
▪ Őszi Találkozó	14-15
▪ Családszervezetek X. Konferenciája	16
▪ Vezetőképző Lakiteleken	17
▪ 30 éves lett a Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete	18
▪ „Fiatalok a kisgyermekes családokért”	19
▪ Megérkezett Vincze Zalán, a „csodababa”	19
<b>HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL</b>	<b>20-25</b>
▪ Csongrádi október	20
▪ Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete az Őszi Találkozón	20
▪ Családi napokat tartottak az egriek	20
▪ A Mosolyvirág NADE életéből	21
▪ Akcióba lendült a hejőbábai egyesület!	21
▪ Nagycsaládos „tök jó délután” sok-sok szeretettel	21
▪ 20 évesek lettünk	22
▪ Tökfaragás és Halloween Iváncsán	22
▪ Márton-nap a Nagycsaládosoknál	22
▪ Kirándulás a Hegyhát dombjai között	22
▪ Családi játszódélután a Pécssett	23
▪ A Nagycsaládosok Nagykovácsi Egyesületének őszi kalandozásai	23
▪ Halloween és Super Led Show	24
▪ Halloweeni Buli Monoron	24
▪ Szaladtak az ifik	24
▪ Több Leszel, ha teszel	25
▪ A tatabányai nagycsaládosok és az elsősegélyvagon	25
▪ Búcsú egy jó embertől	25
<b>BESZÉLGETÉS</b>	<b>26-27</b>
▪ A hegyeket mozgató felelősségvállalás	26-27
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	<b>28-40</b>
▪ Ünnepek kettesben	28-29
▪ Az ünnepek megélésének pszichológiai vonatkozásai	30-31
▪ Az együtt töltött minőségi idő az ünnep maga	32-33
▪ KKK, avagy hogyan legyen kellemes(ebb) Karácsonyunk	34-35
▪ Tippek a harmonikus családi karácsonyhoz	36
▪ Dóme Barbara: A hóember meg a lány	37
▪ Madarat tolláról, családot ünnepéről	38-39
▪ Karácsonyfák meséi	40
▪ Otthoni munkamegosztás vizsgálata a pandémia tükrében	41
<b>ÉLETMÓD</b>	<b>42-47</b>
▪ Könyvajánló	42
▪ Kedvenc karácsonyi verseink és prózáink	44-45
▪ Az ünnep számomra	46-47
<b>PARFINÉRIA</b>	<b>48-49</b>
▪ Ünnepi ételek	48-49
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	<b>51-59</b>
▪ Hány angyal van?	51-53
▪ Foglalkoztató	54-57
▪ Adventi alkotó percek	58-59
<b>HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK</b>	<b>43, 50</b>
<b>ÖRÖMHÍR</b>	<b>60</b>



Készült az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Forgács Laura**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

Tipográfia: **Tóth Imréné**, Press+Print Kft.

Grafika: **Szalay Éva**, Reményhal Kft.

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: [www.noe.hu](http://www.noe.hu)

E-mail: [noe@noe.hu](mailto:noe@noe.hu)

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédészület: 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

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

### RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

**AI-Duna Régiós Iroda**  
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA  
70/331-0760  
[kunczt.orsolya@noe.hu](mailto:kunczt.orsolya@noe.hu)

**Dél-Alföld Régiós Iroda**  
BENEDEK SZILVIA  
70/332-3509  
[benedek.szilvia@noe.hu](mailto:benedek.szilvia@noe.hu)

**Balaton Régiós Iroda**  
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA  
70/614-4978  
[budai.angelika@noe.hu](mailto:budai.angelika@noe.hu)

**Felső-Duna Régiós Iroda**  
HORVÁTH HAJNALKA  
70/776-0011  
[horvath.hajnalka@noe.hu](mailto:horvath.hajnalka@noe.hu)

**Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda**  
**Észak-Magyarország Régiós Iroda**  
RENDEK ILDIKÓ  
70/934-3340  
[rendek.ildiko@noe.hu](mailto:rendek.ildiko@noe.hu)  
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16  
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

**Felső-Tisza Régiós Iroda**  
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA  
70/521-2912  
[szolanics.zsuzsanna@noe.hu](mailto:szolanics.zsuzsanna@noe.hu)

**A 341-342. sz. NOE Levelek címlapján Drótós Gyöngyi alkotását fényképezte: Vadócz Dávid**

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 343-344. számának lapzártája:  
2022. január 21.**



## Ünnepre hangolva

Ha az év végéhez közeledve, a „még egy utolsó nagy hajrá” helyett egy kicsit lelassítunk, mindannyian megtapasztalhatjuk, hogy mennyire egy fő-kuszt vesztett világban élünk. Munkahelyeinken ahelyett, hogy ténylegesen kiértékelnénk az elmúlt évet, már gőzerővel a jövő évi terveket szövögetjük. Az igazi nagy hajtás a Q4 végén van, így két műszak között kétségbeesve szaladunk boltról-boltra, hogy az ünnepre mindent beszerezzünk. És annyira sietünk, annyira nincs időnk, hogy évről évre a végkimerüléshez közeli állapotban esünk be a fa alá, majd a karácsony elmúltával egy megkönnyebbült sóhaj kíséretében dőlünk hátra és konstatáljuk, hogy „végre vége” (majd rögtön fel is pattanunk és szaladunk pezsgőt venni szilveszterre...).

Ez évi utolsó lapszámunkkal nem titkolt célunk, hogy szembe menjünk mindazzal, amit a világ sulykol belénk az ünnepekről. Elképzelhető, hogy létezik boldog karácsony kevesebb ajándékkal, kevesebb tisztasággal, kevesebb süteménnyel és több pihenéssel, több közös bolondozással is? (SPOILER ALERT!!!) Igen, létezik! Magazinunk lapjain egy egész csapat kiváló szakember segít abban, hogy az ünnepet a maga teljességében élhessük meg. Félreértés ne essék, nincs baj az ajándékokkal, a díszekkel vagy a finom ételekkel (hasábjainkon ezek mindegyikéhez ötleteket is adunk), a baj azzal van, ha ezek a külsőségek az ünnep lelki tartalmát szorítják ki.

Az adventi rohanásban időnként álljunk meg egy kicsit, olvassunk el egy könyvet, nézzünk meg egy karácsonyi filmet közösen, vagy üljünk le játszani, esetleg kézműveskedni a gyermekeinkkel!

Csodálatos dolog a párunkkal kézen fogva sétálni egyet a karácsonyi fényárban úszó utcákon vagy forraltborozni/puncsozni egyet egy hangulatos adventi vásárban.

Ne engedjük, hogy bármi is megfosszon bennünket az ehhez hasonló boldog pillanatoktól és az adventi várakozás örömeitől!

Kívánjuk, hogy legyen időtök egy forró ital mellett ülve elolvasni, átgondolni és hasznosítani mindazt, amit ez a lapszám tartogat Számotokra!

Együttl kívánunk Mindannyiótoknak örömteli adventet, szeretetteljes, békés karácsonyt és áldott új évet!

SZERKESZTŐSÉG



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

# Vezető testületeink munkájából

- Az elnökség a szeptemberi ülésén megválasztotta a NOE elnökhelyettesének Görcz Gyula Csabát, elbírálta a beérkezett belső pályázatokat.
- Az elnökség online megszavazta Egyed Éva alkalmazását 2021. október 1. - 2022. február 15. közötti időszakra titkárságvezetői pozícióra.
- Az elnökség az októberi ülésén megszavazta Fürjes Éva alkalmazását szociálpolitikai referens pozícióra.
- Szeptember-október hónapban elnökségünk 140 tagegyesületi család és 129 egyéni tagcsalád jelentkezését fogadta el.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

## FELHÍVÁS JELÖLTÁLLÍTÁSRA

### Kedves Tagtársaink!

A 2022. évi közgyűlésen ismét tisztújítás lesz. Lejár több elnökségi tag mandátuma. Az egyesület iránti felelősségek tudatában kérjük, hogy az alkalmas, a NOE céljait és szellemiségét képviselő tisztségviselők megtalálását segítsétek az általatok megismert és az egyesületi munkában bizonyított jelöltek megtalálásával.

Az SZMSZ 8.§-a határozza meg a jelölés szabályait. A Jelölő Bizottság ennek értelmében (8.§ e/): írásos javaslatokat vár, amelyek alapján személyes meghallgatások után összeállítja a jelöltlistát. A javaslat még nem egyenlő a jelöltséggel. Az írásos javaslatnak tartalmaznia kell a jelölt NOE-tag nevét, tagsorszámát, elérhetőségeit és a jelölés indoklását, valamint azt, hogy a javasolt személy elfogadná-e a jelöltséget. A Jelölő Bizottság munkáját és a jelölés rendjét az SZMSZ 8. és 9. paragrafusa szabályozza.

A Jelölő Bizottság az alábbi elérhetőségeken várja a jelöléseiteket 2022. január 15-ig interneten vagy postán (a borítékra, illetve az email tárgyába kérjük ráírni „tisztújítás”).

**Postacím: NOE Jelölő Bizottság, 1056 Bp., Március 15. tér 8.**

**Email cím: noejbtagok@gmail.com**

Az elnökség tagjai közül Joó Kinga, Vári Ferenc, Kutasi József, Görcz Gyula Csaba és Ulicsák Péter elnökségi tagok mandátuma lejár. A felsorolt tagok közül újraválasztható Kutasi József, Görcz Gyula Csaba és Ulicsák Péter.

### Összegezve: 2022 tavaszán

- 5 elnökségi tagot,
- 2 elnökségi póttagot kell választani.

A jelölésben való aktív részvételeket várja köszönettel:

Illsik Annamária (Kiskunhalas); Kollár Szilárd (Inárcs); Nyers György (Komlói); Tengyer Minea (Bp. XVI.); Váradi Tibor (Hernád); Nyíró Ferenczné, Melinda (Tatabánya); Tóthné Nácsa Irén (Tiszavasvári)



# Ajándékozz okosan!

Az év vége közeledtével sok családban kérdés, hogy ki mit kapjon, mit vegyünk, milyen legyen az ajándék? A gyermekjátékok funkciói sokfélék, segítik a világ megismerését, általuk is finomodik a mozgás, fejlődik a gondolkodás. A gyermekek ezeken a játékokon keresztül dolgoznak fel tapasztalatokat, ismernek meg szabályokat, gyakorolnak szerepeket is. Manapság olyan hatalmas a játékkínálat, hogy elég nehéz választani. Mégis szeretnék segítséget nyújtani.



**A kiscsecsemők (0-6 hó)** számára érdemes olyan játékokat, leginkább csörgőt, gumi állatkát választani, amely jól fogható, az apró kezeccskék könnyen kézben tarthatják és az anya tisztán tarthatja.

A következő **6-9 hónapos korosztály** számára jó, ha van kisebb és nagyobb játék is, ami lehet kis, kézbe simuló labda és nagy pöttös labda, a csörgők mellett műanyag vödör, lufi. A játék során nagyon sok inger éri a babát, a két kéz munkája összehangolódik, sokszor az egész testükkel próbálnak megszerezni játékokat. A mozgásfejlődés ebben a korban ugrásszerű, ez a kúszás-mászás időszaka. Ilyen korban szoktam ajánlani a felfújható, nagy gimnasztikai labdát, a felfújható játszóhengert, ezek a mozgásfejlődésben sok segítséget nyújthatnak.

**9-12 hónapos** babák esetén azt lehet kiemelni, hogy szeretnek dobálni, ezért reggel pl. kosárban ajánlhatjuk számukra a kislabdákat, lekerekített szélű műanyag kockákat, kisebb plüssöket. Ezeket a kis drágánk vagy rögtön kiborítja vagy egyenként dobálja. Ez a mozdulat sokkal bonyolultabb, mint első ránézésre gondolnánk. A gyerekek ekkor fedezik fel, hogy ők is tudják irányítani a világot maguk körül. Szintén ebben a korban kezdik figyelni a játékok belsejét, amihez jó segítséget nyújthatnak az olyan csörgők, amelyeknek a belsejében láthatóan is mozog, zörög valami, ilyen pl. az esőcsináló.



**A játékoknak ma már szigorú szabályoknak kel megfelelniük.** Tehát, a festékanyagok, lelógó részecskék, a fa játékok anyaga, mind, mind biztonságos. A fa játékok kimondottan jók, lehetnek építő kockák, konyhai felszerelések, montessori jellegű toronyépítők stb. Az 1-3 éves korosztály számára ezek kimondottan ajánlottak. A gyerekek ebben a korban nemcsak felfedezni szeretnek, hanem szeretik az állandóságot is, a fajtékokkal nagyon sokáig és sokféleképpen el tudnak játszani. Számukra még jók a kerek járgányok, futóbicikli és társai. A fontos, hogy ők tudják mozgatni, érezzék a sebességet, az egyensúly változását.

**A játékokról is elmondhatjuk:** a kevesebb több. Ennek a szakmai háttere többek között az, hogy a gyerekek számára kb. 10 darab játék, ami még átlátható, kb. 4 darab játékkal játszanak, és ha bármilyen szempontból fejleszteni szeretnénk, ahhoz 2 darab játékra lehet szükség.

Ha túl sok játékkal halmozzuk el, az számukra nehezen befogadható. **A játék örömet szerez,** örömmel játszik gyerek és felnőtt, először egyedül, majd együtt, a gyerekek, az egész család, kisebb csoport, szóval, a jó játéknak a fő funkciója az örömszerzés. Ez azért fontos, mert az „önműködő”, hangot adó, „csak” szép játékoknak is helyük lehet az életünkben, ha ebben a gyermek örömet leli. Én személy szerint azt szeretem, ha egy játék cselekvésre ösztönöz, ugyanakkor elismerem, hogy van gyerek, aki áhítattal nézi a „szárguldó” kisvonatot, akit elbűvöl az elemes kis tündér.

Ahogy közeledik a Karácsony, esetleg meg lehet egyezni, hogy a család közösen finanszíroz egy-egy nagyobb játékot és a szülők egy kisebb ajándékkal kedveskednek a csemetének. Ez nemcsak azért jó, mert így biztosabban olyan játék lesz a fa alatt, amellyel szívesen játszik a gyermek, hanem azért is praktikus, mert kisebb az esélye a feszültségnek, a családtagok egyedi extra várakozásainak és némelyikük esetleges csalódásának.

TÓTH GYÖRGYNÉ





# A szeretet ízei

2021. OKTÓBER 24-ÉN DINNYÉSEN TARTOTTUK, MEG A TAVALY HAGYOMÁNYŐRZŐ SZÁNDÉKKAL ELINDÍTOTT „A SZERETET ÍZEI” PROGRAMUNK ZÁRÓ ESEMÉNYÉT. ÖSSZESEN 2300 ÜVEG SZERETETET ADTUNK ÁT 5 SZERVEZET CSALÁDJAINAK. A FELAJÁNLÁSOK 65 HELYRŐL ÉRKEZTEK AZ ORSZÁG MINDEN SZEGLETÉBŐL. AZ VOLT A CÉLUNK, HOGY A HELYBEN, NAGYCSALÁDOSOK ÁLTAL FELDOLGOZOTT SOK-SOK HAZAI GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG OLYAN TAGCSALÁDJAINKHOZ IS ELJUSSON, AKIK NAGYVÁROSOKBAN ÉLVE JÓVAL NEHEZEBBEN JUTNAK HOZZÁ A BEFŐTTEKHEZ, SAVANYÚSÁGOKHOZ. A KEDVEZMÉNYEZETEK KÖRE IDÉN AZ EGYSZÜLŐS CSALÁDOKKAL BŐVÜLT.

(RENDEK ILDIKÓ)

## Akik szeretetet kaptak:



Hatalmas megtiszteltetésnek érezzük a családommal, hogy ismeretlen családanyák önzetlenül és szeretettel készítenek igazi házi lekvárokat és befőtteket idejüket és energiájukat erre áldozva. Külön örömmel emelném, emelem ki azt is, hogy odafigyeltek arra is, hogy készüljenek édesítőszerrel is lekvárok (mi baracklevárt kaptunk), gondolva a cukorbetegekre is. Továbbá minden elismerésem azoknak, akik ezt a „A szeretet ízei” projektet megszervezték, lebonyolították! Komolyan meglett, hogy ilyen projekt létezik és működik!

(Liszka család, Püspökladányi Add a kezéd Nagycsaládos Egyesület)

Ezúton is mindenkinek köszönjük a sok-sok finomságot. A család-jaink nagyon örültek, főleg, hogy sokféle ízből válogathattak. A tagcsaládok nagyrésze már átvette az adományt, de pár darabot megtartottunk a karácsonyi csomagba is. Bevallom, akkor gondolkoztak el inkább, amikor elmeséltük az adományok történetét, azaz hogy ezt kik készítették stb.

Úgy gondolom, hogy tényleg átjön a szeretet ezeken az üvegeken. A tetőket fedő kis cuki textilek is szinte magukban hordozzák azt az odafigyelést és szeretetet, amelyet a saját szeretteinknek készült ajándékokra szoktunk fordítani. Talán azért is különlegesebb élmény ez, mert valójában nem ismerjük azokat, akiktől kaptuk, és így ők sem, és mi sem tudunk arcokat társítani hozzá. Azonban szeretetet nem csak az arcokon keresztül lehet átadni, ezt fejezik ki az ilyen kis tündéri apróságok is az üvegeken.

Ezúton is köszönjük az összes lelkes befőzőnek a munkát, időt, energiát amit ezekre az üvegekre szántak.

(Jutka és Ildikó, Kíspesti Nagycsaládos Egyesület)

Nekünk nagyon-nagyon sokat jelentenek a kézműves dolgok, mint ezek a nagylelkű adományok is! Nemcsak finomak, de egészségesek is. A család minden tagja talált a kedvére valót közöttük. Köszönjük! (Török család, Püspökladányi Add a kezéd Nagycsaládos Egyesület) Manapság ritkaságszámba mennek a házi készítésű lekvárok, mi csak a bolti termékekhez jutunk hozzá. Ezek a háziak sokkal finomabbak és nem utolsó sorban 100%-os gyümölcsstartalmúak, nincsenek tele színezékekkel és emulgeáló szerekkel. A gyerekeknek sokkal szívesebben és bátrabban adom. Nagyon szépen köszönjük, hogy ilyen finomságokhoz juttatták kis családomat!

(Csala család, Püspökladányi Add a kezéd Nagycsaládos Egyesület)

Nagyon örültek a családok a sok finomságnak, és annak, hogy mennyi ember fogott össze e nemes alkalomból. Szívvel köszönik az ezzel járó sok munkát és felajánlást. Itt is jó volt látni, érezni az összefogást. Mi palacsintasütéssel üdvöztünk és láttunk neki a lekvárok ízlelgetésének. Ebben tényleg benne volt a szeretet, többféle ízben. Még egyszer köszönjük szépen!

(Becsei Sándorné,

MAFÉSZ Rákosmenti Nagycsaládosok Madárfészek Egyesülete)

Nagyon szépen köszönjük „A szeretet ízei” lekvárokat és befőtteket. A tagcsaládjaink nagy lelkesedéssel és örömmel fogadták a finomságokat. Külön élmény volt számukra, hogy az üvegek címkéin szerepelt az adományozó személy vagy egyesület neve is és így nemcsak személyesebbé vált ez a gesztus, hanem a tagjaink a neten keresztül rá is tudtak keresni azokra az egyesületekre, amelyek ilyen nagylelkűen és önzetlenül adományozták ezeket a finomságokat. (Püspökladányi Add a kezéd Nagycsaládos Egyesület)





## Akik szeretetet adtak:

A mezőberényi nagycsaládos egyesület tagjai idén is nagy örömmel és nagyon szívesen ajánlották fel finomságaikat. Nagyon jól működött a családok között a befőzőautomata átadása, mindenki szívesen használta, sőt, még a nagyszülők is kipróbálták, és nekik is tetszett. Közös befőzés nem volt, ezt mindenki egyénileg, otthon csinálta. A gyűjtés nálunk egyszerűen zajlott, elég volt egy megkeresés a családok felé és mindenki azonnal hozta kis portékáját örömmel. Az idén még nagyszülőktől is kaptunk, mivel ők is kipróbálták a „csodamasinát”. A befőttek címkézése közösen történt, ez alkalomból egy nagyon jó hangulatú délutánt töltöttünk el együtt. A tavalyi évben 70 pár üveg gyűlt össze, míg az idei évben majdnem a duplája. Ezért hálás köszönet a családjainknak. Az egyesületünk tagjai úgy gondolják: Kapni jó, de adni csodálatos érzés! Tavaly ott lehettem az átadáson, és jó érzés volt látni az örömet a megajándékozott egyesületek képviselőinek arcán. Jövőre is szívesen csatlakozunk a Szeretet Ízei programhoz.  
(a Mezőberényi Nagycsaládos Egyesület tagjai)

Évekkel ezelőtt olvastam a Nők Lapjában egy cikket, ahol egy falu idősebb lakói felajánlottak az általuk készített befőttekből rászoruló kigyerekes családoknak, és ebből egy szép kapcsolat kerekedett. Már akkor vágytam rá, hogy részt vegyek ilyesemben. Bár idős (még) nem vagyok, de sok gyümölcsöm terem, és finom lekvárokat szoktam belőle készíteni. 2020-ban nem vettem részt az átadó ünnepségen, de láttam a fotókon, hogy mennyit tesz a szép csomagolás, így idén már én is tettem textil „ruhácskát” a befőttejeimre. Egy cicásat választottam és remélem, akik megkapták, mosolyra húzódo szájjal nézték. Idén már a befőzési szezon elején gondoltam arra, hogy a készülő befőttejemből, lekvárjaimból mások is esznek majd, így igyekeztem izgalmas ízkombinációkat felkutatni a neten. Nálam most a bő termésnek is köszönhetően a narancsos fügelekvár lett a nyerő! Nagyon fontos és jó dolognak tartom ezt a fajta összefogást családok között, remélem, a NOE még sok évig megszervezi. Amíg teremnek a gyümölcsfáim, rám számíthatok!

(Sallayné Váczy Orsolya, egyéni felajánló)

Egyesületünk tagjaival a tavalyi évhez hasonlóan közösen készítettük el a savanyúságokat. Az alapanyagokat részben saját, részben támogatói felajánlásból kaptuk. Ehhez kerestünk recepteket, így idén savanyú almapaprikát, csalamádét, hagymás zöldparadicsomot, zöld dinnyét tudtunk feldolgozni, eltenni, amelyeket a befőzőautomata segítségével tartósítottunk. Valamint hordóban is besavanyítottunk hatvan kiló káposztát. A 165 üvegnyi finomságból 50 üveggel vittünk Dinnyésre és ajánlottunk fel a Szeretet ízei programba. A maradék a karácsonyi csomagot fogja gazdagítani és rendezvényeinken fogyasztjuk majd el. Ezek voltak a tények és adatok.

Ami viszont a legfontosabb, hogy a Szeretet ízei program összehozta a csapatot. Idén már háromszor annyian segédkeztek, mint tavaly, hogy részesei lehessenek ennek a remek kezdeményezésnek. A szuper hangulatú befőzőnapunkon a sok beszélgetés mellett, recept csere-bere, befőzéssel kapcsolatos tanácsok, ötletek cseréltek gazdát. A szorgos kezek munkája után öröm volt látni a sok elkészült terméket. Ezt a napot jövőre is megismételjük!

(Szatmáriné Priskin Anita, Békéscsaba Városi Nagycsaládos Egyesület)

A veszprémi egyesület családjai nagy szeretettel készítették a lecsót, egy jó hangulatú délutánt töltöttünk így együtt. A csapat megbeszélte, hogy ki mivel tud hozzájárulni a lecsó elkészítéséhez, volt, aki beszerezte az alapanyagot, mások üveget gyűjtöttek, majd együtt, közös munkával elkészítettük a mi felajánlásunkat.

Megbeszéltük, hogy jövőre is együtt főzzük a mi kis felajánlásunkat és a lekvárjainkat a saját háztartásunk számára is, mert együtt gyorsabbak, hatékonyabbak és jó kis csapat vagyunk!

(Mátyás Zsuzsanna, Veszprémi Nagycsaládos Egyesület)



Nagyon örültünk a felhívásnak és azonnal regisztráltuk Egyesületünket a Szeretet ízei elnevezésű kezdeményezésre. Tagcsaládjaink között, hál' istennek, még vannak, akik befőzéssel foglalkoznak – így nagy örömmel töltött el, hogy 7 tagcsaládunk felajánlásából 17 üvegnyi finomságot sikerült összegyűjtenünk. Sajnos, a pandémia közbeszólt, így nem tudtuk eljuttatni a közönsé: a NOE-val egyeztetve, az összegyűlt befőtteket itt helyben a Roma Önkormányzat elnökhelyettesének adományoztuk szeretettel.

Bízunk benne, hogy mostantól minden évben hozzájárulhatunk a Szeretet Ízei sikerességéhez! (Tirpákné Barancsi Erzsébet – Zsóka, Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület)





# Babakötvény és Start-számla

## A Magyar Államkincstár partner az életkezdésben



EGY CSALÁD, KÜLÖNÖSEN EGY NAGYCSALÁD MINDIG MAGÁBAN HORDOZZA AZ ÜNNEPLÉS LEHETŐSÉGÉT. EGY ÚJ GYERMEK ÉRKEZÉSE, EGY ÉVFORDULÓ, AZ ISKOLAI SZÜNET KEZDETE (OLYKOR A VÉGE IS), A SZÜLETÉS- ÉS NÉVNAPOK ÉS MÉG HOSSZASAN SOROLHATNÁNK AZOKAT AZ ÉLETHELYZETEKET, AMELYEK VÁLTOZÓ MÉRTÉKŰ ÉS INTENZITÁSÚ, ÁM KÉTSÉGGKÍVÜL ÖRÖMÜNNEPET JELENTENEK A CSALÁDOK SZÁMÁRA. VANNAK AZONBAN OLYAN ÉLETESEMÉNYEK IS, MELYEKBE AZ ÜNNEPI ÖRÖM EGY KIS MELANKÓLIÁVAL, ESETLEG SZOMORÚSÁGGAL VEGYÜL. ILYEN LEHET EGY GYERMEK NAGYKORÚVÁ VÁLÁSA, MAJD ÖNÁLLÓSODÁSA ÉS KIREPÜLÉSE IS A CSALÁDI FÉSZÉKBŐL. EZ A FOLYAMAT, BÁR ALAPVETŐEN POZITÍV ÉS ÖRÖMTELI, GYAKRAN MÉGIS ÉRZELMI ÉS ANYAGILAG IS MEGTERHELŐ A CSALÁD SZÁMÁRA. ERRE VALÓ TEKINTETTEL A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR BABAKÖTVÉNNYEL SEGÍT MEGKÖNNYÍTENI A FELCSEPEREDŐ GYERMEKEK ÉS CSALÁDJAIK ÉLETÉT. ERRŐL BESZÉLGETÜNK TAVASZI ZSOLTTAL, A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR ÁLLAMHÁZTARTÁSI ÉS PÉNZFORGALMI SZOLGÁLTATÁSOKÉRT FELELŐS ELNÖKHELYETTESÉVEL.

– Egy család életében a gyermek születése az egyik legnagyobb örömnappal. A Magyar Államkincstár több, egymással szorosan összefüggő lehetőséget kínálva kíván részt venni a családok örömeiben. Kezdjük talán az alapoktól: mi is pontosan az életkezdési támogatás, kinek jár és mekkora összeget takar?

A Magyar Állam 42 500 forint összegű életkezdési támogatást nyújt a gyermek számára, amit az infláció mértékével megegyező kamatozású letéti számlán helyez el a Magyar Államkincstár. Életkezdési támogatásra minden 2005. december 31. napját követően született, Magyarország területén élő magyar állampolgárságú gyermek, valamint a 2017. június 30. napját követően született, Magyarország területén kívül élő magyar gyermek és Magyar igazolvánnyal rendelkező gyermek is jogosult.

– Gyakran az életkezdési támogatással összefüggésben említik a Start-számlát és a Babakötvényt. Mi ennek az oka és mit takarnak ezek az elnevezések?

Az életkezdési letéti számlán elhelyezett támogatás összege befizetésekkel nem gyarapítható. Ahhoz, hogy nagyobb mértékben gyarapodjon az állam által nyújtott életkezdési támogatás összege, szükséges megnyitni a díjmentes Kincstári Start-értékpapír számlát. Számlanyitást után a Kincstár az életkezdési támogatás összegét automatikusan átvezeti a Start-számlára, amelyen magánszemélyek, illetve a belföldi települési önkormányzatok is növelhetik a megtakarítást befizetéseikkel.

A Start-számlán jóváírt valamennyi befizetést automatikusan Babakötvénybe fektetik, amely az állami garancia miatt hosszú távon is biztonságos befektetés.

Tehát, a Babakötvény gyarapodásához a szülőknek a számlanyitáson és befizetéseken túl semmit sem kell tenniük.

– Milyen kötelezettséget vállal a szülő azáltal, hogy Start-számlát nyit a gyermekének? Van egy minimumösszeg, amit kötelezően be kell fizetnie havonta?

A Start-számla megnyitása semmilyen kötelezettségvállalással nem jár. A számlavezetés teljesen díjmentes és a gyermek hozzátartozója szabadon dönthet a számlára történő befizetésekről.

– Ki és mikor nyithat Start-számlát egy gyermeknek?

A Start-számlát a gyermek 18. életévének betöltéséig a gyermek szülein túl más közeli hozzátartozója vagy más törvényes képviselője, valamint a 16. életévét betöltött gyermek maga is megnyithatja.

– Amennyiben valaki most szeretne Start-számlát nyitni és/vagy Babakötvényt vásárolni, hogyan kezdjen hozzá?

Javasolom, hogy minden érdeklődő látogasson el a [www.babakotveny.hu](http://www.babakotveny.hu) weboldalra, ahol tájékoztatást kap a számlanyitás menetéről és az ahhoz szükséges dokumentumokról. Ma már a szülők többsége személyes megjelenés nélküli online, Ügyfélkapun keresztül nyitja meg a Start-számlát. De természetesen, a Kincstár bármely állampapír-értékesítési ügyfélszolgálatán lehetőség van a személyes ügyintézésre. A személyes számlanyitáshoz ajánlom a szülőknek, hogy a Kincstár honlapján foglaljanak időpontot.

– A számlanyitást követően miért éri meg Babakötvényt vásárolni?

A Babakötvény révén a szülők gondoskodhatnak arról, hogy gyermekük egy biztos pénzügyi alappal kezdje meg felnőtt életét. A Babakötvény akár már kisösszegű rendszeres havi befizetés mellett is magas éves hozamot és állami támogatást is biztosít. A Babakötvény az inflációhoz képest nagyobb mértékben, infláció +3%-kal növekszik, melynek kamata jelenleg 6,4, illetve 6,3 % (az életkor függvényében). Ezen





FORGÁCS LAURA

felül az állam a magánszemélyek befizetései után évente plusz 10%, de maximum 6.000 forint összegű éves támogatást ad.

Ez az összeg a jövő évtől 12 ezer forintra növekszik, amely a meglévő és az új ügyfelekre egyaránt vonatkozik majd.

**- A Start-számla egyenlegét a családok online is figyelemmel tudják kísérni?**

A hozzátartozók és a gyermek által a Start-számla gyarapodása a Kincstár díjmentes online WebKincstár felületén és az okostelefonra telepíthető MobilKincstár alkalmazáson keresztül folyamatosan nyomon követhető. Ezen alkalmazások mellett fontos hangsúlyoznom a Játék-Kincstár mobilalkalmazást is, mely a gyermekek pénzügyi és megtakarítási ismereteinek játékos formában történő bővítésével járul hozzá a felnőttkori tudatosabb pénzügyi és befektetési kultúra kialakításához.

**- A szülő vagy a gyermek bármikor hozzáférhet a Start-számlán lévő pénzhez?**

A Start-számlán lévő megtakarításhoz legkorábban a gyermek 18. életévének betöltését követően lehet hozzáférni, hiszen annak célja a felnőtt élet megkezdésének támogatása.

**- Van-e bármilyen megkötés arra vonatkozóan, hogy a már felnőtt gyermek mire használhatja a Start-számláján gyűjtött pénzt?**

A megtakarított összeg bármilyen megkötés nélkül felhasználható, és igazolni sem kell, hogy mire fordították.

FORGÁCS LAURA

**Magyar Államkincstár**

# GONDOSKODJON GYERMEKE JÖVŐJÉRŐL START-SZÁMLÁVAL!

## GYERMEK MEGSZÜLETIK

**KINCSTÁRI START-SZÁMLA MEGNYITÁSA = Babakötvény**

**A MAGYAR ÁLLAM MINDEN ÚJSZÜLÖTT GYERMEKNEK<sup>1</sup> 42.500,- FT<sup>2</sup> ÉLETKEZDÉSI TÁMOGATÁST AD**

**NEM NYITOK KINCSTÁRI START-SZÁMLÁT**

**HOL?**

A **Magyar Államkincstár** bármely állampapírforgalmazó ügyfélszolgálatán.

**MI KELL A SZÁMLANYITÁSHOZ?**

- A Kincstári Start-számlát megnyitó személy személyazonosságát és lakcímét igazoló hatósági igazolványainak bemutatása.
- Hozzá tartozó számlanyitás esetén a családi pótlékra jogosult szülő/törvényes képviselő személyes adatainak közlése.
- A gyermek neve és személyazonosító adatainak közlése, eredeti lakcímkártyájának bemutatása.\*

→ A Kincstári-Start számlán automatikusan Babakötvénybe fektetődik a pénz.

\* 2006. január 1. napja előtt született gyermekek esetén az adóigazolvány bemutatása, és 25.000 Ft 30 napon belül befizetése is kötelező.

További információ: [www.allamkincstar.gov.hu](http://www.allamkincstar.gov.hu)

**BEFIZETEK A GYERMEK KINCSTÁRI START-SZÁMLÁJÁRA**

- bárki, bármikor, bármekkora összeget befizethet
- kiemelt kamatozás: infláció +3%
- adó-, járulékos-, és illetékmentes
- évi +10% állami támogatás a befizetések után, maximum 6.000,- Ft

**NEM FIZETEK A GYERMEK KINCSTÁRI START-SZÁMLÁJÁRA**

A Kincstári Start-számlán elhelyezett életkezdési támogatás összege a mindenkorin infláció mértékével, +3%-kal növekszik.

**NEM NYITOK KINCSTÁRI START-SZÁMLÁT**

Az automatikusan megnyitott letéti számlán elhelyezett életkezdési támogatás a mindenkorin infláció mértékével növekszik.

Reprezentatív példa:  
Havi 5.000 Ft megtakarítás  
19 év múlva: várhatóan<sup>3</sup>  
**2.219.000,-**

Reprezentatív példa:  
19 év múlva: várhatóan<sup>4</sup>  
**130.678,-**

Reprezentatív példa:  
19 év múlva: várhatóan<sup>5</sup>  
**74.524,-**

**AZ ÖSSZEGYŪJTOTT PÉNZ SZABADON FELHASZNÁLHATÓ**

<sup>1</sup> A fiatalok életkezdési támogatásáról szóló 2005. évi CLXXIV. törvény hatálya alá tartozó gyermekeknek.

<sup>2</sup> Életkezdési állami támogatás jelenlegi összege.

<sup>3</sup> A lejáratkor várhatóan felvehető összeg. Minden évben 3% inflációt feltételezve és 3% kamattelételenül számolva.

<sup>4</sup> A lejáratkor várhatóan felvehető összeg. Minden évben 3% inflációt feltételezve. A számított lejáratkori megtakarítás összegét tájékoztató jellegű, nem tekintendő ajánlatoknak, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

<sup>5</sup> A lejáratkor várhatóan felvehető összeg. Minden évben 3% inflációt feltételezve és 3% kamattelételenül számolva.

# Amit a munkahelyi szabad

## Rendes szabadság, szabadságot, pótszabadság, betegszabadság,

A szabadság témaköréről a Munka törvénykönyve (2012. évi I. tv., továbbiakban Mt.) rendelkezik részletesen. Ebben a cikkben csak a legfontosabb részleteket foglalhatjuk össze, melyek, reméljük, segítenek a könnyebb eligazodásban, a szabadságot kapcsolatosan jó tanácsokat adnak a közelgő ünnepekre is, hogy minél inkább mind munkavállalói, mind munkáltatói részről a felek a lehető legkedvezőbb helyzetet tudják megvalósítani, a rendelkezésre álló szabályok alapján és jól kommunikálva egymás között a jogosan felmerülő igényeiket.

### A szabadság

(Mt. 59. A szabadság 115. §-117. §)

Minden naptári évben, a munkában töltött idő alapján minden munkavállalónak jár a szabadság, mely alap- és pótszabadságból tevődik össze.

**Munkában töltött időnek** minősül – a szabadság számításának alapjaként – a munkában töltött időn kívül többek között:

- a munkaidő-beosztás alapján történő munkavégzési kötelezettség alóli mentesülés,
- a szabadság,
- a szülési szabadság,
- a gyermek gondozása céljából igénybe vett fizetés nélküli szabadság (Mt. 128. §) első hat hónapja,
- a keresőképtelenség,
- a munkavégzés alóli mentesülésnek (az Mt. 55. § (1) bekezdés b)-l) pontban meghatározott) tartama pl. az emberi reprodukciós eljárással összefüggő kezelésekre, kötelező orvosi vizsgálatra, véradásra (4 óra), szoptató anya számára (meghatározott szabályok szerint), hozzátartozó halálakor (2 nap), bizonyos iskolai tanulmányok folytatására, képzésben való részvételre, önkéntes tűzoltói szolgálat tartamára, különös méltánylást érdemlő személyi és családi körülményekre tekintettel stb.



**Az alapszabadság mértéke 20 munkanap** (Mt. 116.§.).

117. § (1) A munkavállalónak

- a) huszonötödik életévétől egy,
- b) huszonnyolcadik életévétől kettő,
- c) harmincegyedik életévétől három,
- d) harmincharmadik életévétől négy,
- e) harmincötödik életévétől öt,

- f) harminchetedik életévétől hat,
- g) harminckilencedik életévétől hét,
- h) negyvenegyedik életévétől nyolc,
- i) negyvenharmadik életévétől kilenc,
- j) negyvenötödik életévétől tíz

munkanap **pótszabadság** jár.

A hosszabb tartamú pótszabadság a munkavállalónak abban az évben jár először, amelyben az (1) bekezdésben meghatározott életkort betölti.

Az Mt. 118. § szerint a munkavállalónak a

**16 évesnél fiatalabb egy gyermeke után**

kettő, két gyermeke után négy, kettőnél

több gyermeke után hét munkanap pót-

szabadság jár. A pótszabadság **fogyatékos**

**gyermekenként két** munkanappal nő. A pótszabadságra való jo-

gosultság szempontjából a gyermeket először születésének évében, utoljára pedig abban az évben kell figyelembe venni, amelyben a 16. életévét betölti.

Az **apának gyermeke születése** esetén legkésőbb a születést követő második hónap végéig **öt**, ikergyermek születése esetén **hét** munkanap **pótszabadság** jár, melyet kérésének megfelelően kell kiadni.

**A 18 évesnél fiatalabb munkavállalónak** évenként **öt** munkanap pót-szabadság jár, utoljára abban az évben, amelyben a tizennyolcadik életévét betölti.

A **föld alatt állandó jelleggel** vagy az ionizáló sugárzásnak **kitett munkahelyen** naponta legalább három órát dolgozó munkavállalónak évenként **öt** nap pótszabadság jár.

A munkavállalónak, ha a rehabilitációs szakértői szerv **legalább ötven százalékos mértékű egészségkárosodását állapította meg**, fogyatékosági támogatásra vagy vakok személyi járadékára jogosult évenként **öt** munkanap pótszabadság jár. A munkavállaló részére, ha a munkaviszonya év közben kezdődött vagy szűnt meg, a szabadság arányos része jár.

### A szabadság kiadása

A szabadságot a munkáltató adja ki, a munkavállaló előzetes meghallgatása után (Mt. 60. A szabadság kiadása 122.§ - 125. §).

A munkáltató a munkavállaló kérésének megfelelő időpontban köteles kiadni **évente hét munkanap szabadságot legfeljebb két részletben**.

A munkavállalónak erre vonatkozó igényét **legalább tizenöt nappal a szabadság kezdete előtt be kell jelentenie**. A szabadságot úgy kell kiadni, hogy a munkavállaló naptári évenként egy alkalommal, legalább **tizennégy egybefüggő napra mentesüljön** a munkavégzési és







DR. TÓTH BRIGITTA

# ságozásról tudni kell

## szülési szabadság, fizetés nélküli szabadság, táppénz

rendelkezésre állási kötelezettsége alól. E tekintetben a heti pihenőnap (heti pihenőidő), a munkaszüneti nap és az egyenlőtlen munkaidő-beosztás szerinti szabadnap vehető figyelembe. A szabadság kiadásának időpontját a munkavállalóval legkésőbb a szabadság kezdete előtt tizenöt nappal közölni kell. A **szabadságot esedékességének évében kell kiadni**. A szabadságot, ha a munkaviszony október elsején vagy az követően kezdődött, a munkáltató az esedékességet követő év március 31-ig adhatja ki. A szabadságot, ha a munkavállaló oldalán fel-

merült ok miatt nem lehetett kiadni, az ok megszűnésétől számított hatvan napon belül ki kell adni.

A munkáltató, **kivételesen** fontos gazdasági érdek vagy a működését közvetlenül és súlyosan érintő ok esetén:

- a szabadság kiadásának közölt időpontját módosíthatja
- a munkavállaló már megkezdett szabadságát megszakíthatja
- kollektív szerződés rendelkezése esetén a szabadság egynegyedét **legkésőbb az esedékességet követő év március 31-ig adhatja ki**.

A munkavállalóval a naptári évre megkötött

megállapodás alapján a munkáltató a szabadságot az esedékesség évét követő év végéig adja ki. **A szabadságot megváltani nem lehet (kivéve a munkaviszony megszűnésekor az addig ki nem adott szabadságot)**. A szabadságot a munkaidő-beosztás szerinti munkanapokra kell kiadni.

**Egyenlőtlen munkaidő-beosztás esetén** a szabadság kiadása során a **hét minden napja munkanapnak számít**, kivéve a munkaidő-beosztás szerinti heti pihenőnapot és a munkaszüneti napot. Egyenlőtlen munkaidő-beosztás esetén a szabadság az adott naptári évben úgy is kiadható, hogy a munkavállaló a munkaidő-beosztással azonos tartamra mentesül a rendelkezésre állási és munkavégzési kötelezettsége alól. A szabadságot alapesetben munkanapban vagy a munkavégzés alóli mentesülés tartamával megfelelő óraszámban kell nyilván tartani.

Munkaidő-beosztás hiányában a szabadságot az általános munkarend és a napi munkaidő figyelembevételével kell kiadni.

További néhány fontos tény, melyeket a Legfelsőbb Bíróság (ma már Kúria) Munkaügyi Kollégiumi állásfoglalásai tartalmaznak:

MK 18. sz. állásfoglalása: A munkavállalót a szabadság a további munkaviszonya után is megilleti.

MK. 19. sz. állásfoglalása: A munkavállalónak évi az rendes szabadsága akkor is jár, ha a munkáltató őt nem teljes, hanem **részmunkaidőre** alkalmazza.

MK. 100. sz. állásfoglalása: A **pótszabadság** a gyermeket örökbe fogadó személyt, illetve azt a munkavállalót is megilleti, aki **állami gondozott gyermek gondozását és nevelését vállalja**. Ugyancsak megilleti e kedvezményt azt a munkavállalót is, aki a gyermek nevelését családi kapcsolat (pl. a mostoha szülő, a nagyszülő az árván maradt gyermeket), illetve szerződéses kötelezettség (pl. tartási szerződés) alapján végzi.

MK. 120. sz. állásfoglalása: A **fiatal munkavállalónak évenként öt** munkanap pótszabadság jár, utoljára abban az évben, amelyben a fiatal munkavállaló a tizennyolcadik életévét betölti. Az adott életkor betöltése után a naptári évből hátralevő időre arányosan azt is megilleti a pótszabadság, akinek munkaviszonya a 18 éves kora után keletkezett. (Például: ha a fiatal május 20-án tölti be a tizennyolcat és július 1-étől lép munkaviszonyba, abban az évben az 5 munkanap pótszabadság arányos részére jogosult.)

A 124.§ (3) bekezdése alkalmazásakor – egyenlőtlen munkaidő-beosztás esetén a szabadság úgy is kiadható, hogy a munkavállaló a munkaidő-beosztással azonos tartamra mentesül a rendelkezésre állási és munkavégzési kötelezettsége alól.

### Betegszabadság (Mt. 61. Betegszabadság)

A munkáltató a munkavállaló számára a **betegség miatti keresőképtelenség** tartamára naptári évenként tizenöt munkanap betegszabadságot ad ki. A betegszabadság tartamára a távolléti díj 70%-a jár.

Fontos látni, hogy a betegszabadság **nem az egészségbiztosítási ellátás része**, a távolléti díj 70%-át ilyenkor a munkáltató teljesíti.

Nem jár betegszabadság a társadalombiztosítási szabályok szerint üzemi baleset és foglalkozási betegség miatti **keresőképtelenség**, valamint a veszélyeztetett várandósság miatti keresőképtelenség tartamára. Ilyenkor ugyanis azonnal a TB által folyósított táppénz jár. A betegszabadság kiadásánál a rendes szabadságról szóló fenti részletek

szerint (az Mt. 124.§-ban foglalt rendelkezéseket alkalmazva) kell eljárni.

A 124. § (3) bekezdése alkalmazásakor – egyenlőtlen munkaidőbeosztás esetén ... – **ha a betegszabadsággként elszámolható idő a beosztás szerinti napi munkaidőnél rövidebb, a teljes beosztás szerinti napi munkaidőt betegszabadsággként kell elszámolni.**



## Szülési szabadság (Mt. 62. Szülési szabadság)

Az anya egybefüggő 24 hét szülési szabadságra jogosult azzal, hogy ebből két hetet mindenképpen köteles igénybe venni. A szülési szabadság annak a nőnek is jár, aki a gyermeket örökbefogadási szándékkal nevelésbe vette. A szülési szabadságot úgy kell kiadni, hogy legfeljebb négy hét a szülés várható időpontja elé essen.

A szülési szabadság tartamát munkában töltött időnek kell tekinteni. A munkavállaló gyermeke harmadik életéve betöltéséig fizetés nélküli szabadságra jogosult, amelyet a munkavállaló kérésének megfelelő időpontban kell kiadni.

A szülési szabadság megszűnik:

- a gyermek halva születésével
- ha a gyermek meghal, a halálát követő tizenötödik napon
- ha a gyermeket ideiglenes hatállyal elhelyezték, átmeneti vagy tartós nevelésbe vették, továbbá harminc napot meghaladóan bentlakásos szociális intézményben helyezték el, a gyermek elhelyezését követő napon.



A munkavállalónak gyermeke személyes gondozása érdekében fizetés nélküli szabadság jár a gyermek tizedik életéve betöltéséig a gyermekgondozási segély, gyermekgondozást segítő ellátás folyósításának tartama alatt (Mt. 130.§.)

A gyermek ápolása, ill. a gyermek gondozása céljára – részletes szabályok szerinti időtartamra – bármelyik szülőnek fizetés nélküli szabadság jár.

Ezekre az időszakokra a gyermeket ellátó szülő (sőt, nagyszülő) az Ebt. és a Cst. törvényekben biztosított ellátásokra jogosult.

## Fizetés nélküli szabadság

- A munkavállalónak a hozzátartozója tartós személyes ápolása céljából, az ápolás idejére, de legfeljebb két évre fizetés nélküli szabadság jár. Ez időre gyermekápolási táppénzre, ill. gyermeke otthonápolási díjára (súlyos esetekben akár évtizedekre is), más hozzátartozó esetén pedig ápolási díjra jogosult.
- A munkavállalónak fizetés nélküli szabadság jár a tényleges önkéntes tartalékos katonai szolgálatteljesítés tartamára. A munkavállaló a fizetés nélküli szabadság igénybevételét legalább tizenöt nappal korábban írásban köteles bejelenteni.

A fizetés nélküli szabadság a munkavállaló által megjelölt időpontban, de legkorábban a szabadság megszüntetésére irányuló jognyilatkozat közlésétől számított harmincadik napon szűnik meg.

## Táppénz

A már korábban említett **betegszabadság lejártát követően lesz táppénzre jogosult** a keresőképtelen személy, ami már nem a munkáltató általi kifizetésnek, hanem **egészségbiztosítási ellátásnak minősül**, aminek **három feltétele van**:

- fennálló biztosítási jogviszonyban áll,
  - társadalombiztosítási járulékot fizet vagy a családi kedvezményt járulékból is érvényesíti,
  - orvos által megállapítottan, igazoltan keresőképtelen.
- Táppénz – akinek betegszabadság jár, annak – csak a betegszabadság lejártá után is még fennálló keresőképtelenség idejére jár.

**Táppénzre az is jogosult, akinek gyermeke otthoni ápolásra vagy kórházban is szoptatásra szoruló beteg**, ezekben az esetekben a munkáltatót nem terheli betegszabadság, a munkavállalónak meghatározott időtartamon belül táppénz – annak kimerítését követően már csak a fizetés nélküli szabadság jár.

**A táppénz főszabályként az igazolt keresőképtelenség időtartamára jár.**

Legfeljebb azonban a biztosítási jogviszony fennállásának időtartama alatt egy éven át, ha a keresőképtelenség ideje alatt a táppénzre jogosult személy munkaviszonya fennáll, rendelkezik legalább egy éves folyamatos biztosításban töltött idővel, és nincs táppénzelőzménye sem. Akinek a keresőképtelenség előtt nem állt fenn egy éves folyamatos biztosítási jogviszonya, az csak a folyamatos biztosítási időszak alatt biztosításban töltött napoknak megfelelő időtartamra lesz jogosult táppénzre. Lényeges, hogy eltérő időtartamra jár a táppénz a saját betegséghez képest a gyermek betegségére tekintettel fennálló keresőképtelenség esetén.

**A táppénz összege függ a jövedelemtől**, főszabályként a táppénz alapjának 60%-a, bizonyos esetekben ennek 50%-a, tehát a mértéke is eltér a betegszabadság alatt járó juttatástól.

A táppénz időtartama függ a biztosítási jogviszony fennállásának időtartamától, az egy naptári éven belüli korábbi táppénzes időszak hosszától, de évek óta folyamatos biztosítás mellett is legfeljebb 1 évig jár.

**A gyermekápolási táppénz beteg gyermek otthoni ápolása vagy kórházi ápolás alatti szoptatása, ill. a szülőnek a gyermek melletti tartózkodása érdekében a gyermek 1 éves koráig időbeli korlátozás nélkül, ennél idősebb, de 3 évesnél fiatalabb gyermek esetén évente 84 napig, 3-6 év közötti gyermek esetén 42 (egyedülálló szülőnek 84) napig, 6-12 éves gyermek esetén évenként 14 (egyedülálló szülőnek 28) napig vehető igénybe. 12 éven felüli gyermek ápolására is jár a fizetés nélküli szabadság, de táppénz csak méltányossági kérelemre állapítható meg.**

Reméljük, segíteni tudtuk az eligazodást a szabadságolás kérdéskörében! Felmerülő kérdéseiket szívesen fogadjuk a [noe@noe.hu](mailto:noe@noe.hu) email-címünkön és a honlapunkon megtalálható telefonszámokon különös tekintettel a NOE-FON (+36706062566) ingyenesen hívható jogsegély vonalán!

Áldott ünnepeket, pihentető szabadságot kívánva,

DR. TÓTH BRIGITTA JOGÁSZ



## „Ha nem lenne családom...”

### Szépirodalmi Pályázat

Az ember – jobb esetben – felnő egy családban, aztán felnőve új családot alapít. A család az elmúlt időszakban az érdeklődés homlokterébe került, ezért érdemes átgondolnunk, s megfogalmazni személyes viszonyunkat hozzá, hiszen ez az, ami valójában számít. Ezt a gondolkodást szeretnénk elősegíteni pályázatunkkal, ahol az alábbi kérdésekre várjuk a választ: Milyen is lenne a család nélküli élet? Mi hiányozna, mi az, ami pótolhatatlan? Milyennek képzeljük életünket a családuknak nélkül? Egyáltalán, el tudjuk-e képzelni?

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete szépirodalmi pályázatot hirdet  
„Ha nem lenne családom...” – címmel.

#### Pályázati témakör:

A pályázatra olyan írásokat várunk, amely bemutatja, hogy a pályázó milyennek képzei az életét család nélkül, egyáltalán el tudja-e képzelni. Fiatalok pályázatait éppúgy várjuk, mint azokét, akik már önálló családot alapítottak. Utóbbiak írhatnak arról a családról is, amelyben felnőttek, és írhatnak az általuk alapított családról is.

#### Pályázók köre:

16 éves kor felett várjuk a pályázatokat. Nem NOE tagok is pályázhatnak!

#### Beadható pályázatok száma:

Pályázónként egy pályázat (egy családból többen is pályázhatnak).

#### Beadás módja:

Elektronikusan a noe@noe.hu e-mail címre várjuk a pályázatokat. A tárgymezőbe kérjük írják be: „Pályázat – Ha nem lenne családom”. Postai úton nem fogadunk be pályázatot!

#### Formátum:

Géppel írt dokumentum esetén maximum 10 A/4-es oldal, 12-es betűméret, 1,5-es sorköz formátumban. (Kézzel írt pályázatokat nem fogadunk el!)

#### Beadási határidő:

2022. január 9. (vasárnap) éjfél

#### További tudnivalók:

A beérkezett műveket szakmai Bíráló Bizottság bírálja el. A pályázat tartalma nem sérthet személyiségi és adatvédelmi jogokat. A Pályázó kérheti, hogy ne eredeti, hanem az általa megjelölt néven jelenjen meg írása a nyilvánosság előtt. A Pályázó dönthet arról is, hogy szereplői ne eredeti nevükön szerepeljenek a szövegben. Az ezzel kapcsolatos döntés és felelősség teljes egészében a Pályázót terheli.

#### A legjobb három mű díjazása:

1. helyezett: bruttó 150 000 Ft
2. helyezett: bruttó 100 000 Ft
3. helyezett: bruttó 50 000 Ft

A legjobb pályaművek közlésre kerülnek a NOE Levelek című magazinban, illetve önálló kötetben történő közlésüket is tervezzük. A pályamű kizárólag a Pályázó (szerző) saját alkotása, szellemi terméke lehet. A Pályázó tudomásul veszi, hogy pályázata benyújtásával a pályamű felhasználási jogát automatikusan átadja a Kíróknak, azt a Kíró a Pályázó külön, további engedélye nélkül nyilvánosságra hozhatja (terjesztés), a nyilvánosság számára bármilyen módon hozzáférhetővé teheti, illetve a szerző nevének feltüntetése mellett átdolgozhatja (fordítás, színpadi feldolgozás).



# Nyíregyháza többet adott –



2021. október 9-én a nyíregyházi Sóstói Múzeumfaluban került megrendezésre hagyományos Őszi Találkozónk. Az eseményen több, mint 400 tagcsaládunk vett részt. A Sóstói Múzeumfalú látóival között minden korosztály megtalálhatta a hozzá legközelebb állót, a színpadon pedig egymást váltották a színvonalas-nál-színvonalasabb műsorok. A találkozó hétvégéjén családjaink lehetőséget kaptak arra is, hogy kedvezményes belépőjeggyel látogathassák meg a Nyíregyházi Állatkertet. Azt gondolom, hogy egy csodálatos napot tölthettünk el együtt, de erről beszéljenek helyettem inkább a Ti visszajelzéseitek.

FORGÁCS LAURA

Gyönyörű napsütéses időben vett részt a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete 100 tagja október 9-én Nyíregyházán, a Sóstói Múzeumfaluban a NOE 32. Őszi Találkozásán.

A megnyitó után a színpadon változatos programokat láthattunk, az Igrice néptáncgyűjtéstől a modern táncokon át a sportbemutatókig. A Sóstói Múzeumfaluban – mivel Tiszavasvári nincs messze Nyíregyházától már több alkalommal jártunk akár egyéniel, akár csoportosan, de mindig tud számunkra újat mutatni. Nagyon szeretjük ezt a helyszínt! Ezúttal népi hagyományaink szépségei nyújtottak ismét maradandó élményt, de számos, egyéb változatos program is várt bennünket. Többen délután az igen kedvezményes belépőjeggyel a szomszédos állatkerthez is ellátogattak. Öröm volt újra találkozni más egyesületekkel, jó barátokkal, közösen beszélgetni s megölelni egymást!

Köszönjük szépen a vendéglátást a nyíregyházi nagycsaládos egyesületnek és vezetőjének, Németh Zoltánné Marikának! Köszönjük szépen a Múzeumfalú vezetőségének, elsősorban tiszavasvári jó barátunknak, Baloghné Szűcs Zsuzsának a fogadtatást, a kedvességet és a szervezésben, a program lebonyolításában nyújtott áldozatos munkáját! Minden tiszavasvári nagycsaládos nevében köszönjük Nyíregyháza városának és városvezetésének is, hogy egy ilyen gyönyörű városban s környezetben tölthettünk el egy vidám napot. És nem utolsósorban a NOE-nak és a NOE Felső-Tisza Régióknak is köszönjük a támogatást és a szervezést!  
(Lévai Andrea, Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete)



Az őszi találkozó most is, mint minden évben, fantasztikusan sikerült. Nagyon nagy öröm számunkra, hogy Nyíregyháza városa és a NOE ilyen jól összhangot talált. Ránk ez különösen is nagy hatással volt, hiszen kis egyesületünk megalakulása óta ez volt az első alkalmunk a közös együttlétre. A családjaink számára ez a nap egyértelműen feltöltődést jelentette. A skanzen ámulatba ejtő, az állatkerthet világszínvonalú. Köszönjük mindannyiunknak, hogy ebben a szenzációs élményben részünk lehetett.  
(Dsupin Róbertné, Edina, Csereháti Nagycsaládosok Egyesülete)



# Őszi Találkozó 2021.



Különbusszal érkeztünk meg Nyíregyházára, néhány tagcsaládunk saját autóval. A regisztráció zökkenőmentesen ment, nagyon jól meg volt szervezve a beléptetés a Skanzenbe. A programfüzet szép lett és a játékos térkép jó elfoglaltságot adott a vállalkozó kedvű családoknak. A nap sütött, bár hűvös volt. Vidáman vártuk a megnyitó kezdetét. Elénekeltek a NOE himnuszát, majd a vezetőink, meghívott vendégek mondták el a köszöntőiket. Színvonalas műsorokat nézhettünk meg, valamint a rendvédelmi erők bemutatóit. A helyszín, amely a régmúlt időket idézi, remek választás volt. A standokon különféle játékok voltak nyereményekkel és kézműves foglalkozások gyerekek számára. A felnőttek egészségi állapot-felmérésen vehettek részt. Majdnem mindegyik családnak kihasználta a szervezők által nyújtott kedvezményes vadsparki belépőt, átmentek sétálni az állatkertbe, ami mindannyiszor feledhetetlen élményt nyújt az oda látogatóknak. Kellemesen elfáradva indultunk vissza Debrecenbe, a buszon a kedves élményeket osztottuk meg egymással. Köszönjük szépen, Nyíregyháza, nagyon jól éreztük magunkat.

(Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete)



2021. október 9-én reggel fél ötkor egyesületünk kis csapata útnak indult Nyíregyházára, az Őszi Találkozóra. Az út nagyon hamar eltelt, szinte pillanatok alatt érkeztünk meg a Sóstói Múzeumfaluba sok másik nagycsaládosossal együtt. A regisztráció után meghallgattuk a megnyitó ünnepséget, ahol nagyon szívélyes fogadtatásban részesültünk. Ezután programok sokasága közül választhattak az odaérkezők. A testvéreimmel és Anyukámmal vágtunk bele a nap programjaiba, a sok izgalmas tevékenységbe. Legelőször a népi játékokat próbáltuk ki, majd a kemencénél megálltunk egy kis elemőzsia elfogyasztására. Később megtekintettük a motorokat, amikre egy-egy fotó erejéig a bátor kisgyermek fel is ülhetek. Eközben a mentőkutyák bemutatóján vehettünk részt, ahol különböző fajtájú és korú kutyusok mutatták be tudásukat. Akit inkább a népi hagyományok és mesterségek érdekeltek, azok be tudtak lesni a berendezett házikókba vagy kipróbálhatták magukat szövésben, agyagozásban, akár még gyertyaöntésben is. A testvéreimmel gyertyát öntöttünk, az ott tartózkodó társaság (is) fantasztikus volt, a munkafolyamat pedig nagyon izgalmas.

A programok itt még nem értek véget, ugyanis a következő állomásunk a Sóstói Zoo volt, ahova a nap folyamán a nagycsaládosok kedvezményes áron mehettek be. Az állatpark valami óriási, az állatok pedig egytől-egyig nagyon különlegesek voltak. Az ott töltött időt a foka-show tette még emlékezetesebbé. Az állatkertben a legjobban egy elefánt trombitálása tetszett, illetve a függőhidak, mivel a magasból tudtuk megtekinteni az ottani állat- és növényvilágot.

Este fél hatkor indultunk haza, ugyanis az utazásnak még hosszú órái vártak a fáradt gyerekekre és szülőkre egyaránt. Ennek ellenére a hazaút is gyorsan elrepült.

Nagyon élveztem a találkozót, ugyanis a vírus után ez volt az első nagyobb rendezvény, amelyen részt tudtam venni, illetve ahol új embereket és dolgokat ismerhettem meg. Remélem, hogy minél hamarabb visszatérhetek Nyíregyháza városába, hiszen teljesen elbűvölt, mint ahogyan a találkozó is. Minden résztvevőnek és szervezőnek köszönöm, hogy részese lehettem ennek a csodálatos napnak, életre szóló élményeket volt lehetőségem szerezni.

(Katona Jázmin Csillag, Tótkomlósi Nagycsaládos Egyesület)



# Családszervezetek X. Konferenciája



2021. november 3-án a Petőfi Irodalmi Múzeum adott otthont a X. alkalommal megrendezett Családszervezetek Konferenciájának. A tanácskozáson azok a civil szervezetek szoktak megjelenni, akik munkájukkal közvetlenül vagy közvetve részt vesznek a családok életében, tevékenységük hiánypótló, segítségük sokszor nélkülözhetetlen. A konferencián ugyanakkor – meghívott vendégként – olyan előadó is szokott szerepelni, aki a kormányzat részéről tájékoztatja a megjelenteket a családszervezetek munkáját érintő, programjaikat segítő irányokról. Nem volt ez másképp idén sem.

Meghívott előadóként az Igazságügyi Minisztérium képviselőjében dr. *Ballester-Bólya Boglárka* európai uniós kapcsolatokért felelős helyettes államtitkár – aki maga is NOE tag – tisztelte meg a tanácskozást.

*Kardosné Gyurkó Katalin* – a NOE elnöke – köszöntőjében elmondta: a konferencia célja, hogy megbeszéljük a családok helyzetét és a jövő évi programjainkat. Fontos a kommunikáció, de nemcsak itthon, hanem nemzetközi szinten is, mégpedig azért, mert mi, akik a családokért dolgozunk, a legtöbb ágazati témában érintettek vagyunk. Sikeresen hallattuk a hangunkat, 14 szervezettel közösen a szülői jogok és a gyermekek védelme érdekében, illetve a fenntartható fejlődés témában Keszthelyen a NOE X. Európai Nagycsaládos Konferenciáján is.

A helyettes államtitkár asszony jelezte, hogy Európa Jövője címmel konferenciasorozat kezdődött, melynek keretében megvitathatjuk a közös kontinens jövőjét, problémáit, és azt, hogy milyen Európában szeretnénk élni. Elmondta, hogyan tudnak a családszervezetek és akár az egyének is beleszólni Európá működéskébe egy online platformon keresztül.

*Jóó Kinga*, a NOE elnökhelyettese arról tájékoztatta a megjelenteket, hogy a Századvég Tudásközpont a minisztérium megbízásából különböző témákban Nemzeti Polgári Vitacsoportokat szervez annak érdekében, hogy a polgárok együtt gondolkozhassanak az Európai Unió jövőjéről. A felmerült ötleteket plenáris ülésen beszélik meg, következtetéseket vonnak le és ezeket a nemzeti hatósághoz, a minisztériumhoz továbbítják.

A Családszervezetek X. Konferenciáján a következő szervezetek vettek részt: a Civilút Alapítvány, a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, a Szülők Háza Alapítvány, az Apa Akadémia (Modern Apaság Alapítvány), a Családbarát Akadémia, a Családképző Fórum Egyesület, az ERGO - Európai Regionális Szervezet, a Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége és a Védőnőkért, új szülők és újszülöttekért Alapítvány, a Fiatal Családosok Klubja, a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége, az Otthon Segítünk Alapítvány, a Családképző Fórum Egyesület, az MFM-Projekt Ciklus-show, a Ringató, az Esélyt a képességeknek Alapítvány.

A tanácskozás második részében a megjelent családszervezetek mutatták be az előző konferencia óta végzett munkájukat és a terveiket.

A rendezvény zárógondolataként megfogalmazódott, hogy a család intézményének megővése érdekében mindent meg kell tennünk, mert a jövőnk múlhat azon, hogy az értékeinket mennyire tudjuk megőrizni.

FÜRJES ÉVA





# Vezetőképző Lakiteleken



vezetőknek tartottak tréninget, akik házastársukkal közösen vezetik az egyesületüket. Ezen kívül a jelenlévőknek lehetőségük volt részt venni protokoll előadáson, Gáspár Ágnes jóvoltából továbbá itt került megtartásra a Nagycsaládos Női Közéleti Képzéssorozat záró alkalma is. A NOE ifjúsági tagozatának pedig csapatépítő tréninggel készültünk.

Ebben az évben úgy gondoltuk, hogy szervezünk egy mini adventi vásárt is

Lakiteleken, amelyen tagjaink munkáit lehetett megvásárolni jelképes áron. A vásárból befolyt összeget a „LEA” Családok Átmeneti Otthonának ajánlottuk fel. Szombaton este bált szervezünk a szokásos tombolasorsolással, a tombolajegyek vásárlásából befolyt összeggel a tarpai és a fehérgyarmati csoportunkat támogattuk. A hétvége zárásaként vasárnap választmányi ülést tartottunk. Reméljük, mindenki jól érezte magát a hétvégén és feltöltődve tért haza családjához.

November 26. és 28. között pótoltuk, az év elején elmaradt vezetőképző hétvégénket. A rendezvénynek a Lakiteleki Népfőiskola adott otthont, lenyűgöző miliójével plusz töltetet adva ennek a minden szempontból nagyszerű hétvégének.

A résztvevők több képzés, előadás közül választhattak. Horváth Hajnalka és Benedek Szilvia az új vezetők számára tartottak képzést, míg Korpics Márta és Béres István azoknak a



## Vers

### Király Farkas: Nem hétköznapi



Király Farkas (1971, Kolozsvár, Románia) Bella István-díjas költő, író, műfordító, szerkesztő. Legutóbbi kötete: *Út a tengerszemekhez* (2019).

És immár nem jön semmi más,  
csak az álom.

A valóság pihenni tér,  
parkolópályára húzzák,  
felmaszkosítják,  
kitakarítják, fertőtlenítik,  
slaggal lemosás róla  
az utazások hordalékát.

Majdnem alszom,  
így talál rám a vízsugár,  
emlékek falához nyom és tapaszt,  
puhítja vakolatuk, téglái közé taszít,  
beszippant a tömb,  
magába olvasztana.

Nyúlj utánam, tedd ujjad sebhelyeimre,  
fájdalmaim látható lenyomataira.  
Forgass, lökdöss, terelgess,  
ne hagyj elszenderedni.  
Mondd, hogy néztelek,  
miként alszol s miképpen vagy ébren.

Ha víz, inkább eső legyen.  
Szitáljon vagy záporozzon,  
mindegy, de hozzám szóljon.  
Mint szitálásaid és záporaid.

Összecsomagolom kedvenceim:  
büszkeségem és szerelmem.  
A zsákba melljük csak egy kulacs fér.  
Az iránytűt jobb híján  
nyakamba akasztom,  
és elindulok.

És immár nem jön semmi más,  
csak a valóság átírata.  
Kiszáradt tő, romba dől szálló,  
benőtt ösvények,  
egykori szalamandrák néma beszéde.

Meghívlok új álmaimba.  
Forgass, lökdöss, terelgess.  
Nyúlj utánam.



# 30 éves lett a Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete

2021. szeptember 25-én derűs napra ébredtünk. A miskolci Fáy András Görögkatolikus Technikum és Szakgimnázium termeiben és udvarán már kora reggel nagy sürgős-forgás vette kezdetét. Buzgó kezek kenték a szendvicseket, állították a sátrakat, rendezték a székeket, díszítették a színpadot. Hetek óta izgatottan, lelkesen készültünk erre a napra, pontos forgatókönyv készült a programokról. Újságíró tagunk, Nagy-Hankó Krisztina vállalta a műsorvezetői feladatot.

Az ünnepélyes megnyitót az udvaron felállított nagyszínpadon tartottuk. Elnökünk, Bak László köszöntője után a hivatalos NOE himnuszt a tagcsaládjaink gyermekeiből álló, ez alkalomra szerveződött, cseppetűegyüttes és kórus adta



MISKOLCI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLET



elő, kiegészítve szövegíró pályázatunk győztesének, Jászka Majának költeményével. Maja fuvolajátékával kísérte az előadást. Ezt követően meghívott vendégeink, Csöbör Katalin országgyűlési képviselőnek, Kardosné Gyurkó Katalinnak, az országos egyesület elnökének és dr. Ignác Dávidnak, Miskolc város jegyzőjének rövid köszöntőit hallgathattuk meg. Az énekversenyre jelentkezett családok lehetőséget kaptak produkcióik bemutatására, majd ünnepélyes keretek között elismerő oklevéllel és ajándécsomaggal köszöntöttük, illetve jutalmaztuk az egyesület alapító tagjait és az énekverseny indulóit.

A megnyitó zárásaként betoltuk a három hatalmas tortát és nagy örömmel szétosztottuk a résztvevők között. Színesítette a forgatagot gyermekeink egyszerre történő magasba emelése, mely mozzanatról sok vidám kép készült.

A nap további részében több helyszínen párhuzamosan zajlottak az események. A gyerekek kézműveskedhettek, mesét hallgathattak, bűvészmutatványokat nézhettek meg, népi játékokkal játszhattak. A legkisebbek szinte ki sem jöttek az ugrálóváról. Néhányan órákon át csodálták a körbe-körbe járó modellvasutat. Közben a vállalkozó kedvű családtagok családi sportversenyen is megmérettethették fizikai képességeiket, melynek végén a legügyesebbek jutalomban részesültek. A finom ebédre két büfé gondoskodott.

A nagyszínpadon egész nap színvonalas fellépők szórakoztatták a közönséget. A Szinvavölgyi Néptáncműhely Prűcskők csapatának színpompás előadása, gitárzene, operettsláger, bábszínház, a Zsaya Együttes koncertje váltották egymást, de volt közös zumbázás is. A gyerekek beülhettek egy szirénázó rendőrautóba és megcsodálhatták a különleges rally-autókat is. Kicsi és nagy egyaránt megtalálta a neki tetsző programot és láthatóan mindenki kitűnően szórakozott.

A születésnap az esti ballal folytatódott, a Perla Vonósnégyes fellépésével, tombolasorsolással és hajnalig tartó tánc, mulatozással.

Másnap, vasárnap a két napos rendezvénysorozat szakrális eseménnyel, a házaspárok megáldásával zárult a Miskolc-Avasi Örömhír Kamaraegyüttesnek és az ökumenizmus jegyében három felekezet papjainak szolgálatával. Felemelő és megható alkalom volt. Biztos vagyok benne, hogy mindannyian életünk végéig emlékezni fogunk erre a születésnapra, amely még inkább összekovácsolta az egyesület tagcsaládjait és hatalmas erőt és lendületet adott a következő évtizedekre.

PETRÓNÉ NYÍRI ZSUZSANNA





# „Fiatalok a kisgyermekes családokért”



Idén is folytatódott a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a CBA és Príma bolthálózat közös, „Fiatalok a kisgyermekes családokért” elnevezésű adománygyűjtő akciója, amelynek köszönhetően a gyűjtés során 10,7 tonna élelmiszer és más adomány gyűlt össze, így az ünnepek közeledtével nagyon sok családnak tudunk segíteni.

A „Fiatalok a kisgyermekes családokért” címmel meghirdetett kezdeményezés nagy sikerrel zajlott az elmúlt években, évről évre több

adományt sikerült gyűjteni az adományozóknak köszönhetően. A szervezők ezért úgy gondolták, hogy – immár hatodik alkalommal – ismét megszervezik a gyűjtést. A program során önkéntes fiatalok gyűjtenek adományt a kisgyermekes családok számára. Idén is a CBA és Príma üzletekben vártuk az adományozókat november két hétvégéjén (2021. november 5-7. és 12-14. között) országszerte 26 helyszínen.



Idén összesen 20 szervezetünk közel

500 önkéntese gyűjtötte az adományokat. A 10,7 tonna adománnyal 400 családot tudunk támogatni.

FORGÁCS LAURA

## Megérkezett Vincze Zalán, a csodababa

A páromat 2020. november elején azzal az örömhírral fogadtam, hogy megfogant a közös gyermekünk. Eddig is nagycsaládosok voltunk (Kludia 20, Gréta 18 és Cintia 12 évesek voltak). Mindenki fel volt dobva az örömhirtől. A 12 éves vonatkozásában ez a kijelentés talán „kicsit” túlzó, számára ez nem volt akkora örömhír, mert szerinte „pont’ elég nagy család voltunk a kis jövővény érkezése előtt is”.

Izgatottan vártuk az ultrahangos vizsgálatot, hiszen az apuka 58 éves volt akkor, jómagam pedig 38. Hála istennek, mindent rendben találtak. Kicsit aggódtunk a kissé előrehaladott életkorunk miatt... Ezután a megkönnyebbülés után boldogan vártuk a közös csemeténk érkezését. Ekkor még nem is sejtettem, hogy lesz ennél még nagyobb

örömöm is, ugyanis 2021. június 2-án házasságot kötöttem a nem-sokára megszületendő Zalán fiam édesapjával. Az esküvőt szűk családi és baráti körben tettük emlékeztetéssé.

2021. július 1-én megérkezett Zaluskánk, így végre valahára igazi nagycsalád lettünk. Az apuka végig velem volt a szüléskor. Ő vágta el a köldökzsinórt! Ahhoz képest, hogy a negyedik gyermekemet szültem, nem volt egyszerű – Zalánkánk nem igazán akarta otthagyni a drága anyai odút. Hála istennek egészségesek vagyunk, azonban hamar kiderült, hogy Zazu egy csodagyerek, ugyanis a bal kezén hat ujj található. A kezdeti „nehézségek” után ma már minden gyermekünk mosolya őszinte.

VINCZE-MÓZES CSALÁD



Zalán 28 hetes



A „Táltoskéz”





**DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ**

**CSONGRÁDI OKTÓBER**

A hónapot azzal nyitottuk meg, hogy részt vettünk Budapesten a KCSSZ magyarországi régiós értekezletén. Nagyon jó volt ismét találkozni és beszélgetni.

Nemsokára folytatódtak is a nagy találkozások, amikor három napra Nyíregyházára utaztunk a NOE Őszi Találkozó-jára. A kedves fogadtatás, a csodás őszi idő, a jó programok egy időre mindnyájunkat feltöltöttek.

Kellett is az erő, hiszen itthon közgyűlés várt ránk, pályázat-elszámolás és -írás. Mi is csatlakoztunk a NOE Szeretet ízei programjához, igaz, csak néhány üveggel, de nagy szeretettel küldtük a nyár ízeit, zamatait.

Az október 23-i ünnep meglepetést is tartogatott számunkra, az idén 30 éves egyesületünk PRO URBE elismerő kitüntetését kapott.

Hó vége felé pedig már a jövőt terveztük. A vajdasági kishegyesei nagycsaládokkal együttműködési megállapodást kötöttünk a jövő évi egészségnapunkra, városunk intézményeivel és civiljeivel pedig az adventi időszakot terveztük.

ERŐSNÉ MARIKA



**NAGYCSALÁDOSOK KISKUNFÉLEGYHÁZI EGYESÜLETE AZ ŐSZI TALÁLKOZÓN**

Minden évben nagy az érdeklődés a NOE Őszi Találkozója iránt. A különvonattal 6 órakor indultunk Kiskunfélegyházáról, a Kiskunhalas felől érkezők és a bugaciak is csatlakoztak hozzánk. Mivel a karszalagokat postán megkaptuk, ezért a 3 órás úton volt időnk bőven kiosztani a karszalagokat, a kedvezményes állatkerti belépőket és a NOE belső pályázatán nyert összegből vásárolt szendvicscsomagokat. 9 óra 15 perckor érkeztünk meg Nyíregyháza-Sóstó vasútállomásra. Az Állatkert és a Falumúzeum is rengeteg látnivalót, programot adott, ezért igyekeztünk mindkét helyszínt meglátogatni. Igaz külön-külön 1-1 nap is kevés lett volna e két helyszínnek. Meglátogattuk a sok-sok portát, műhelyeket, az iskolát, az Árpád-kori házak között megtaláltuk a kiskunfélegyházi házat is és bekukucskáltunk a református templomba is. Közben figyeltük a színpadon zajló programokat, végiglátogattuk a pavilonokat is. Védőnő kolléganőimet, akiknek bőven akadt munkájuk, szintén felkerestem. Az Állatkertben már többször voltunk a MÁV szervezésben, ezért tudtuk, hogy rengeteg látnivalót kínál. 16:15 körül fáradtan, de élményekkel teli elindultunk a vonathoz. A vonaton, amikor kezdek volna elalmodni a gyerekek és persze, a felnőttek is, elkezdődött a luficsata. A gyerekek nagyon élvezték, hogy a felnőttek is bekapcsolódtak a játékba.



TARNÓCZKINÉ TÜNDE

**ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ**

**CSALÁDI NAPOKAT TARTOTTAK AZ EGRIEK**

Az Egri Lokálpatrióta Egylet és a Nagycsaládok Egri Egyesülete a Barankovics István Alapítvány támogatásával október 3-án és 16-án családi napot szervezett – az előbbi napon a lajosvárosi templom kertjében, az utóbbin pedig a Felsővárosban található Szent Szalézi Oratóriumban, az ott tevékenykedő nővérek segítségével.

Mindkét alkalommal remek időben, több mint százan tölthettünk együtt egy szép napot. A családokat szentmise, játszóház, koncertek, gyermekszínházi előadás, közös torna, kézműves foglalkozások



és vetélkedők várták, délben pedig helyben főtt bográcsgulyással vendégeltük meg őket.

A jókedv mellett a legfontosabb tapasztalat: aki 3-4 gyermeket nevel, annál a világ a maga természetességében az apróságok körül forog, így nem csoda, hogy rutinos, csodálatos szülőket láthattunk „akcióban”, akik példásan gondoskodtak a családról. Jól látható volt mindkét eseményen, s így nem is kérdés, hogy ez a gyönyörű, mindennapos feladat egyben az élet értelmét is megadja a szülők számára.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS



## FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

### A MOSOLYVIRÁG NADE ÉLETÉBŐL

Rendszeresen tartunk turkálót az összegyűlt használt ruhákból. A ruha második esélye szlogennel. Tagcsaládjaink segítenek helyszínt találni ennek az eseménynek, majd az átpakolásban is, de a turkáló levezetésében is segítkeznek. Igazi összefogás jelenik meg ilyenkor az Egyesületünkben.

A Civil Összefogás Fórum – Civil Összefogás Közhasznú Alapítvány (CÖF-CÖKA) és a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége képviselői országos jótékonyági akció keretében befűzőautomatákat ajándékoztak többek között a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületnek is. Október 16-án sikeresen megrendeztük a VII.



Életmese felolvasó- és illusztráló versenyt. A nagy érdeklődéssel kísért eseményen 50 fiatal versenyzett, részt 3 fős zsűri előtt, oldott családi, jó hangulatban. Az illusztráló verseny díjkiosztója is lezajlott, az online versennyel együtt ezen 324 fő indult – a legszebb illusztrációk megtekinthetők a honlapunkon.



Ezúttal is bebizonyosodott, hogy nagyszerű csapat vagyunk: a verseny lebonyolítását önkéntes fiataljaink és fél tucat aktív tagunk segítette. Kéthetente hétfő esténként gyűlést szoktunk tartani, ahol megbeszéljük az Egyesület aktuális témáit, milyen eseményeken vettünk részt, valamint vendégeket hívunk meg, akik különböző témákról érdekes előadásokat tartanak. Ifiseink ilyenkor csapatépítő játékokkal erősítik közösségüket, a kisebb gyerekeknek kézműves foglalkozásra van lehetőségük. A KÖZ-Pont Ifjúsági Egyesület meghívott a 20. születésnapjára, amin szívesen vettünk részt. Játékos vetélkedőkkel, színvonalas műsorral szórakoztatták a megjelenteket, finomságokkal kedveskedtek.

BEKE MARGÓ

### AKCIÓBA LENDÜLT A HEJŐBÁBAI EGYESÜLET!



A Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület 2021. szeptemberben lett a NOE hejőbábai tagszervezete. Egyesületünk már korábban is részt vett a NOE felhívásain, így tavasszal az Angyali Csomagküldő kezdeményezés keretén belül már mi is Angyallá váltunk. Ezt a kezdeményezést egy kis videóval rögzítettük, amivel különdíjasok lettünk a Virágozz és Prosperálj Közhasznú Alapítvány pályázatán. Az Egyesület elnökeként nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy családommal

együtt részt vehettem a X. Európai Nagycsaládos Konferencián, Keszthelyen. Nagyon sok értékkel és hasznos útravalóval tértünk haza. Lehetőséget kaptunk továbbá a NOE vezetőségétől, hogy részt vehessünk a NOE és az Auchan közös Tanszergyűjtési akciójában, valamint csatlakoztunk a Szeretet Ízei kezdeményezéshez is. Jelenleg Egyesületünk 24 tagcsaláddal rendelkezik, ebből legalább 10 tagcsalád önkéntes munkájára folyamatosan számíthatunk.

Igyekszünk minden közösséget formáló és a hagyományokat ápoló programban, kezdeményezésben részt venni, így pályáztunk a Nemzeti Művelődési Intézet Komatál Programjára is, amelynek kapcsán október 27-én a miskolci irodában a Komatál Programhoz kapcsolódó komatárgyakat át is vehettük.

TIRPÁKNÉ ZSÓKA



### NAGYCSALÁDOS „TÖK JÓ DÉLUTÁN” SOK-SOK SZERETETTEL

Október 23-án délután a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete egy igazi „tökfaragó” és „befűző” délutánon fogadta a tagcsaládokat. Szorgos kezek pucolták a finom őszi gyümölcsöket s a befűző automatánk segítségével készültek a finom befűttek. 9 családi csapat versenyzett ezután: szebbnél-szebb faragott és díszített tökök készültek el, amelyeket zsűri értékelt, végül mindenki ajándékban részesült. Gratulálunk a helyezetteknek, s minden csapatnak! Közben édes süttők sült a Civil Ház konyhájában, amelyet forró teával közösen fogyasztottunk el.



Nagy örömünkre szolgált az is, hogy október 24-én a meglévő befűzőkészülékünkkel előállított és több családuktól otthon elkészített befűttekből, lekvárokból, szörpökből, savanyúságokból összesen 60 üvegni szeretetet szállítottunk a „Szeretet ízei” átadó ünnepségre, a Dinnyesi Templomkert Hagyományörző Turisztikai Központba, ahol emléklappal és egy kis ajándékkal köszönték meg a jelenlévőknek a szeretetből érkezett felajánlásokat.

LÉVAI ANDREA





**AL-DUNA RÉGIÓ**

**20 ÉVESEK LETTÜNK**



2021 szeptemberében 20. születésnapját ünnepelte az Iváncsai Nagycsaládok Egyesület. Ez a 20 év nagyon gyorsan elrepült. Rengeteg közös élmény köt össze bennünket, sokan a kezdetektől tagjai vagyunk e közösségnek. Jó volt visszaemlékezni a történésekre, programokra, amit segített a projektoros kivetítés. Ünnepi köszöntőt mondott Nagy Imréné az egyesület alapítója, Kapot Ildikó a NOE vezetőség tagja, Kunczt Orsolya az Al-Duna régió vezetője, és Molnár Tibor polgármester. Az ünnepi műsorban láthattunk kortárs táncot Füsi Gyöngyi vezetésével, néptáncot Bocsi Dóra irányításával, szeretetről szóló dalt hallgathattunk Tavasz Kristóf református lelkész gyermekcsoportjától és a családjától, valamint egy tanulságos történet hangzott el Rudas Attila művelődési igazgatótól. Jelképes ajándékkal köszöntöttük meghívott vendégeinket és tagcsaládjainkat. Ezután kezdetét vette a tortázás és a pezsgős koccintás közös énekléssel egybekötve. Egyszerű, de szép ünnepség volt. Köszönet mindenkinnek, aki megtisztelte a születésnapi rendezvényünket.

**TÖK FARAGÁS ÉS HALLOWEEN IVÁNCSÁN**

Október 17-én délután nagyon kellemes, jó hangulatú rendezvényt tartottunk. Sorban jöttek a jelmezbe bújt gyermekek és felnőttek. Várta őket a meleg süttök-krémleves, valamint a lilahagymás zsíros kenyér és a meleg tea. Ezután kezdetét vette a tökf faragás. Aki már elkészítette, vagy ha ehhez nem volt kedve, kiszínezhette a kinyomatott Halloween figurákat és tököket vagy beállhatott játszani. Természetesen, a játékoknál sok-sok cukorkát lehetett begyűjteni.

**MÁRTON-NAP A NAGYCSALÁDOSOKNÁL**

Egyesületünk fontosnak tartja a hagyományok őrzését, megismertetését a gyermekeinkkel, éppen ezért Márton napot is ünnepelünk. Lehetőség volt megismerni Szent Márton történetét, majd totó formájában adhattunk számot tudásunkról. Jó eredmények születtek, s ezeket kis aprósággal jutalmaztuk is. Készültek libatollak papírból, lámpások libás dekorációval, keresgélhettünk papírlibákat, a gyerekek és felnőttek együtt színezhettek, hurkapálcás ludakat is gyárthattak. Ezután moztunk a magunk módján, popcorn-nal és üdítővel. Zárásként gyermekdalokból karaoke-partyt rendeztünk. Jó kis délután volt.



HAJDÚ ZOLTÁNNÉ

**KIRÁNDULÁS A HEGYHÁT DOMBJAI KÖZÖTT**

Egyesületünk szeretetteljes meghívást kapott egy rendkívül izgalmas kirándulásra a Hegyhát dombjai közé. Az eseményre október 16-án került sor. Az út során Barkóczy Csaba részletesen mesélt a Hegyhátról. Első megállóhelyünk Bodolyabéren volt, ahol megtekintettük a haranglábat, majd túrára indultunk a szőlőhegyre, a Szabó család birtokára. A Szabó család nagy szeretettel és terített asztallal várta a csapatot. Amíg az uzsonnát fogyasztottuk, Barkóczy Csaba bemutatta a méhészkedés főszereplőit, vagyis a méheket. Mesélt a méhek életéről, munkájuk fontosságáról és egy kaptármaketten bemutatta a méhészkedés folyamatát is. A bemutató után a méhek által előállított különféle fajtájú mézektől kóstolni is lehetett. Mindenki nagyon jól érezte magát, így nehezen indultunk tovább Magyarhertelendre a Termálfürdőbe. Napunkat Magyarországon a Széki Csárdában fejedelmi vacsorával zártuk.

KESZTHELYI CSALÁD







## CSALÁDI JÁTSZÓDÉLUTÁN A PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ NAGYCSALÁDOS EGYESÜLETTEL

Szeptember 25-én gyönyörű őszi időben Pécs egyik főterén, a Kossuth téren vártuk Pécs és környéke kis és nagy családjait közös játékra, szórakozásra. Nem is kellett csalódnunk, mert a programra, melyet idén már 26. éve minden szeptemberben megrendezünk, több, mint 1200-an voltak kíváncsiak.

A színpadon a Valahol Európában gyerekszereplői nyitották meg a rendezvényt, majd bábszínház, táncelőadás és táncház szórakoztatta a közönséget. Közben a gyerekek felnőttek egyaránt 4 ugrálóvár, X-jump, és 30 féle ügyességi, népi és barkácsoló játék közül választhattak. Ezen a délutánon minden ingyen állt a játékos kedvűek rendelkezésére, sőt, aki a menetlevelével igazolta, hogy milyen játékokat „teljesített”, ajándékot kapott.

SZÉKELY KAMILLA



## KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

### A NAGYCSALÁDOSOK NAGYKŐRÖSI EGYESÜLETÉNEK ŐSZI KALANDOZÁSAI

Egész napos kirándulásokat szerveztünk először Lakitelekre és Tiszaalpárra, ahol végig sétáltunk a Kontyvirág tanösvényen, megnéztük a Holt-Tiszát és kalandoztunk az Árpád-kori faluban. A nap végén meglátogattuk és felköszöntöttük a Lakiteleki Nagycsaládos Egyesületet, akik épp megalakulásuk évfordulóját ünnepelték.



A kirándulás után pár héttel egy fergeteges családi napot tartottunk Nagykovácsoson a Pálfája-erdőben. A családi napot egy helyi tanösvényi sétával kezdtük. A sétát követően a családokat finom tízórai várta, majd egy a testvéri szeretetről szóló bábszínházi előadás következett. Csatlakoztunk a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom „Gyereket a magasba” világrekord kísérletéhez, így mi is a magasba emeltük gyermekeinket. Az ebéd elfogyasztása után ki-ki – mihez volt kedve – választhatott: lovaskocsikázhatott, ugrálóvárakozhatott, arcfestést készíttethetett, lufifigurát hajtogathatott vagy bekapcsolódhatott baráti beszélgetésbe vagy szabadterei játékokba. A nap bejezéseként kicsik és nagyok interaktív Mesekoncerten vettek részt.

A családi napot követően, kihasználva egy csodás őszi napot, Csongrádra és Ópusztaszerre kirándultunk. Kellemes sétát tettünk Csongrád óvárosában, majd szakvezetéssel sétáltunk és ismerkedtünk meg magyarságunk történelmével az Ópusztaszeri Nemzeti Parkban.

Nagyon jó volt újra együtt lenni tagcsaládjainkkal. Érzelmileg is gazdagodtunk, tudástárunkat is bővítettük. A három eseményen közel 300 fő vett részt.

PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA



## HALLOWEEN ÉS SUPER LED SHOW



2021. október 28-án Egyesületünknek szerveztünk egy nagyszerű Halloween partyt a Csokonai Kulturális Központban, amivel a családoknak nagy örömet sikerült szerezni.

A Led Performers a Nagycsaládosok Újpalotai Egyesületét tisztelte meg azzal, hogy a „SUPER LED SHOW GYEREKEKNEK-HALLOWEEN” műsorának premierjét megtekinthették. Igazán szuper show volt, Szulita, Dennis, Amy, Misi közvetlenül bevonta a produkcióba a gyerekeket is, a kicsiket-nagyokat nem csak a konferálással, hanem az attrakciókkal is megszólították. Színes-mozgalmas-látványos-izgalmas volt, és még történettel is készültek.



Ráadásul azzal még tetézni tudták az élményt, hogy a gyerekeket közös vonatozásra, majd a színpadra limbózni invitálták. Amikor azt gondoltuk volna, hogy ez már a csúcs volt, előkerültek a meglepetések, a lufi kuttyák és lufi kardok. A közös fotók készítése során mindenkihez volt egy-két kedves szavuk. Felejthetetlen estét varázsoltak nekünk. Az előadás a „Köszönjük, Magyarország” program keretében valósult meg. A műsort követően és a teremrendezés után disco várt a családokra. Minden gyerek ajándékot kapott. A finomságokat a Fornettinek és a Gramex Drinxnek köszönhetjük. A NOE-től kaptott befűző automatákból a gyerekek szörpöket is kaptak.



PERCZEL TÍMEA



## HALLOWEENI BULI MONORON

Idén Halloweenkor az előző évekhez hasonlóan izgalmas programokkal vártunk minden rémüldözni vágyót. Közös táncsalittal nyitottuk meg a délutánt. Amikor már jól elfáradt mindenki a legkisebbeknek jelmezbemutatót mutathatták meg magukat, hogy mennyire rémisztően cukik. Az apróságok után minden nagyszájú gyerek bebizonyíthatta mekkora hangja van a Sikoly versenyen. Ahogy kezdett sötétedni a közeli kiserdőben a gyerekeknek és a gyerekek lelkű felnőtteknek különböző állomásokon kellett feladatokat elvégezniük ahol cserébe édességgel jutalmazták őket. Amikor már a kicsik elfáradtak és szüleikkel hazamentek a nagyobbaknak kezdődött a rémisztő jelmezbemutató. A napunkat egy Közös Boszorkány táncsalittal zártuk.

## SZALADTAK AZ IFIK

Egyesületünk ifi tagozatának három tagja indult október 9-én a 36. Spar maratonon. A fiatalok két távon indultak, 2,3 km és 5 km. Ők már visszatérő futók, tavaly a járvány miatt nem indulhattak, de idén nagyon várták a rendezvényt. Mindkét távot végig futották.

ENDRŐDINÉ MOLNÁR KRISZTINA, SZŐCS JUDIT





## TÖBB LESZEL, HA TESZEL

A Nagycsaládosok Monori Egyesületének fiúszági tagozata „Több leszel, ha teszel fiatalok az önkéntességért” címmel, állatvédelmi családi napot tartott. A rendezvényen családi programokkal, szórakoztatóan hívták fel a figyelmet a támogatásra, a felelős állattartásra az árva állatok örökbefogadására. Ebben a Csellengők Állatotthon és Alapítvány segített kitelepülve a helyszínre ahol sétáltatni, örökbe fogadni lehetett védenkeiket kerülve a szaporítóktól való kölykök vásárlását. Rendezvényen volt állatos arcfestés, ugráló vár, népi játékok, A kutyam és én rajzverseny, állati szépségversen és a Csibész kommandó őrző-védő bemutatója.



## FELSŐ-DUNA RÉGIÓ



## A TATABÁNYAI NAGYCSALÁDOSOK ÉS AZ ELSŐSEGÉLYVAGON

A tatabányai Bányászati és Ipari Skanzen örökbefogadási programja keretében a Tatabányai Nagycsaládosok Egyesülete is örökbefogadott egy kiállítási tárgyat. Az örökbefogadás lényege, hogy minden évben a Bányásznapi előtt a gépet közösen rendbe tesszük, lefestjük. Ez egy remek közösségépítő program. Bányászváros vagyunk, és mivel idén 25 éves az egyesület, nagyon örültünk a kínálkozó alkalomnak. Választásunk a bányában használt elsősegélyvagonra esett, hajdanán ezzel szállították ki a sérült bányászokat. Nagyon lelkesek vagyunk és büszke „szülők”.

NYÍRÓ FERENCNÉ MELINDA

## Búcsú egy jó embertől

Békési Attila 1973. május 14-én született Gyulán. Gyermekkor nagy része Újkígyóson telt, bár később Békéscsabán élt, sok időt töltött itt, végül családjával 2001-ben költözött vissza a településre.

A telefon- és hálózatszerelő, számítógép-kezelő szakképzettség megszerzése után szakközépiskolai érettségit szerzett, de a későbbiekben is folyamatosan képezte magát, hogy eleget tudjon tenni az aktuális szakmai vezetői követelményeknek.

Bár lelkiismeretesen dolgozott, mindig nagy figyelmet fordított a munkájára, számára a legfontosabb mégis a családja volt. Szép házasságban élt 24 éven át feleségével, szeretetben nevelve három gyermeküket.

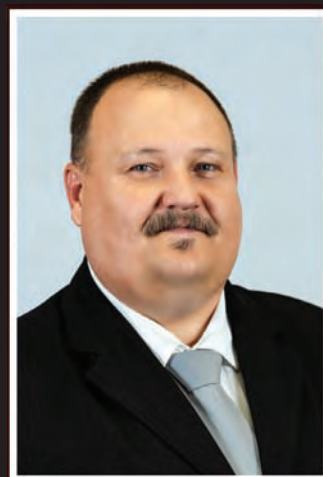
A munka és a család mellett a nagyobb közösség számára is jutott energiája. Tizenöt éve volt tagja az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesületének, 8 éve vezette is a szervezetet. Kiemelkedő munkáját a Nagycsaládosok Országos Egyesülete is megbecsülte, hiszen az országos ellenőrző bizottság tagjává választották. Fáradhatatlanul koordinálta a helyi egyesület munkáját: munkatársaival pályázatot írt, támogatásokat, kirándulásokat szervezett.

Kiváló kapcsolatot alakított ki az Újkígyóson működő szinte valamennyi civil szervezettel, az önkormányzattal és a különféle intézményekkel. A tettek embere volt. Mindenekelőtt az vezérelte, hogy hol és hogyan tud segíteni.

A közéletben az egyenességet képviselte. Ha szükség volt rá, logikus, higgadt érveléssel állt ki politikai és szakmai meggyőződése mellett mind a személyes, mind az online beszélgetésekben. Ugyanazzal a tetterekészséggel vállalta el a titkári feladatokat a Kereszténydemokrata Néppárt Újkígyósi Városi Szervezetében, mint amely jellemző volt minden egyéb munkájára is.

Szeretett élni, de néhány évvel ezelőtt megromlott az egészsége. A kezeléseket javították ugyan az állapotán, de szervezetének immunrendszere meggyengült.

Példamutató módon szerette Újkígyóst, szeretett Újkígyóson élni, Újkígyósért tenni. Jó EMBER volt! Köszönöm, hogy ismerhettem, hogy együtt dolgozhattunk, megtiszteltetés volt számomra!



SZEBELLÉDI ZOLTÁN



# A hegyeket mozgató felelősségvállalás

HA RÉSZT VESZÜNK A SZŰKEBB ÉS TÁGABB KÖRNYEZETÜKET ÉRINTŐ ÜGYEKBE, AKKOR AZZAL FELELŐSÉGET VÁLLALUNK MAGUNKÉRT, CSALÁDUNKÉRT, KÖZÖSSÉGEINKÉRT – GYERMEKKÉNT EZT TANULTA SZÜLEITŐL ÉS NÉGYGYERMEKES ÉDESANYAKÉNT EZT ADJA TOVÁBB CSALÁDJÁNAK RUTTKAY RÉKA, AKI SZEMÉLYES INDÍTATÁSBÓL HOZTA LÉTRE A CIVILÚT ALAPÍTVÁNYT ÉS VEZETI AZT KURÁTORIUMI ELNÖKKÉNT. AZ ELMŰLT ÉV TAPASZTALATAIRÓL ÉS TERVEIKRŐL BESZÉLGETTÜNK.



## – Egy korábbi beszélgetésünkör így fogalmaztál: „a felelősségvállalásból fakad a Civilút története is”. Kifejtenéd?

Hiszek abban, hogy a felelősségvállalás olyan erő, amely hegyeket képes megmozgatni. Ha részt veszünk a szűkebb és tágabb környezetüket érintő ügyekben, akkor azzal felelősséget vállalunk magunkért, családjunkért, közösségeinkért. A felelősség és a felelősségvállalás tudatosítása pedig olyan további értékeket jelenít meg és erősít, mint a szolidaritás, az együttérzés, az önkéntesség, az esélyegyenlőség megteremtése, a tenni akarás. Gyermekként ezt tanultam a szüleimtől és négygyermekes édesanyaként ezt adom tovább én is a családomnak is. Tulajdonképpen ez a személyes indítatás vezetett a Civilút Alapítványhoz, létrehozásához is; megtisztelő, hogy a kuratórium elnökeként vehetek részt a munkában.

## – Melyek voltak idén a legfőbb tevékenységeitek és miből gazdálkodtok?

Elsősorban olyan projekteket keresünk és szervezünk, ahol együttműködhetünk más szervezetekkel, egyfajta „híd-szerpepet” tölthetünk be a civil szektoron belül, vagy a civil szféra és a közigazgatás között. Fontosnak tartjuk a fogyatékosokkal élőknél inklúziójának elősegítését, erre alkottuk meg a Kapocs Komplex Mintaprogramot. A másik nagy projektünk az időseket segítő Odaadó



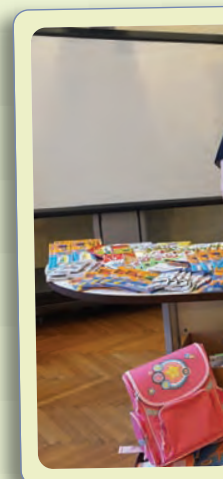
Program, amely immáron egyéves születésnapját ünnepli. Fontos vállalásunk az önkéntesség népszerűsítése is, hiszen ez is szerves része a felelősségvállalásnak. Az Önkéntes Magazint a NOE tagjai jól ismerik, hiszen az együttműködésünknek köszönhetően tizenkétezer nagycsaláddhoz is eljut a kiadványunk.

Gazdálkodásunk alapját a pályázati források adják, hiszen az egyszázalékos felajánlásokra még nem jogosult az alapítvány. Nagyon sok segítséget kapunk cégektől, magánszemélyektől is: a Varázscseruza jótékonyági gyűjtés során több mint tizenkétezer csomag rajzeszköz gyűlt össze cégek, civil szervezetek és magánszemélyek adományából.

## – Bemutatnád részletesebben a Kapocs Komplex Mintaprogramot?

Ebben a mintaprogramban országos jelentőségű, nagy múltú érdekvédelmi szervezetekkel működünk együtt, közösen mutatjuk be, hogy a fogyatékos embertársaink hasznos, értékteremtő tagjai a közösségeknek. A mintaprogramot tavasszal indítottuk el, elsőként Keszthelyen. Ezen a településen ugyanis az IRMÁK Non-profit Kft. fenntartásában fogyatékos emberek önálló lakhatását támogató intézmény jött létre, amelynek eredményeként több, értelmi fogyatékosan élő embertársunk is megkezdheti önálló életét a településen. Az iskolásoknak szemléletformáló előadásokat tartottunk más civil szervezetekkel – Mozgássérült Emberek Önálló Élet Egyesülete, Démoszthenész Egyesület – együttműködésben, aminek keretében a gyerekek olyan ajándékokat kapnak, amelyeket fogyatékosan élő emberek készítettek, díszítettek. A felnőttek számára pedig Agárdi Szilvia látássérült énekesnő koncertjét mutattuk be.

A Mintaprogram Albertirsán, Ócsán és Gyálon is elindult, volt, ahol filmvetítést tartottunk, máshol pedig a már említett szemléletformáló előadásokat. Reményeink szerint jövőre további településeken indulhat el a Kapocs Komplex Mintaprogram. Ehhez kapcsolódik a Kapocs Kártya, amely azoknak a családoknak nyújt segítséget, amelyek fogyatékosan élő gyermeket nevelnek, és amelynek célja az ép és fogyatékosan élő gyermekek (és fiatalok) közötti kommunikáció támogatása. A Kapocs Kártyákat bárki igényelheti, letöltheti a honlapunkról; örömmel foglamosan érkeznek a regisztrációk.







ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

**– Milyenek a visszajelzések az immár egyéves Odaadó Programmal kapcsolatban?**

A program célja, hogy az online térben összekösse az idősebb embereket és a magukat megbízhatónak, odaadónak valló vállalkozásokat, szolgáltatókat, intézményeket. A visszajelzések nagyon kedvezőek, egyre többen – akár települési szinten is – csatlakoznak az Odaadó Közösséghez. Számunkra nagyon megtisztelő, hogy Trokán Péter színművész is a kezdeményezés mellé állt és Odaadó Nagykövetségként segíti a munkát. Fodor Zsóka színművésznő szintén csatlakozott hozzánk, az Odaadó Háziasszonyaként népszerűsíti a programot.

Az elmúlt közel egy év tapasztalatai azt mutatják, hogy az idősek részéről egyre nagyobb igény mutatkozik az online szolgáltatások iránt. Ezt támasztja alá az a kutatás is, amelyet a Századvég Konjunktúra-



kutató Zrt. készített számunkra. Kiderült, hogy a szenior korosztály ötöde naponta több órát internetezik, további 27 százalékuk naponta használja az online felületet. Ahogyan a kutatás alapján rendezett konferencián a szakértők is rámutattak: ez az arány jóval magasabb, mint néhány évvel korábban. A kutatásból az is kiderült, hogy az idősek nem olyan elveszettek a digitális térben: sokan használják tanulásra, információ-szerzésre az internetet. Ezt egyébként mi magunk is tapasztaltuk, ezért is hoztuk létre a Tudástár rovatot a [www.odaado.hu](http://www.odaado.hu) oldalon. Itt kifeje-

zetten az időseknek szóló ismeretterjesztő tartalmakat osztunk meg. Nagyon népszerűek például a jogi tanácsokkal foglalkozó cikkeink vagy a kulturális tartalmak. A programmal kapcsolatos legújabb fejlemény a közelmúltban elindított Civilút Szenior Akadémia. Az online előadás-sorozatban – melyet bárki megtekinthet a weboldalon – Dr. Jászberényi József geronto-andragógiai kutató, az Odaadó Program támogató szakértője az idősödés témakörével ismerteti meg a nézőket. Az Odaadó Programot az idei évben még tovább szeretnénk bővíteni: egy időseket segítő applikációt tervezünk. Bízunk benne, hogy az is olyan sikeres lesz, mint az Odaadó Portál!

**– Vannak még további, eddig nem említett projektjeitek? Mik a terveitek a jövő évre?**

Idén indítottuk el a Szeretettől Édes Főzősulit is, amely elsősorban a cukorbetegséggel élő gyermeket nevelő családoknak nyújt segítséget. Az online megtekinthető videókban Shenker-Horváth Kinga dietetikus, táplálkozástudományi szakember és Vrabel Krisztina gasztroblogger segítségével bemutatjuk, hogyan készülnek azok a finomságok, amelyeket cukorbeteg gyerekek és fel-

nőttek is jóízűen fogyaszthatnak.

Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy már a kezdetek óta jószolgálati partnere vagyunk a Puskás, a musical előadásnak, és így több fogyatékosággal, nehezezettséggel élő embert láthattunk vendégül a színházi előadásokon. Októberben pedig a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ) és a MusicalNeked Produkció együttműködésében siket és nagyothalló emberek számára színházi jelnyelvi tolmács segítségével mutatták be a népszerű előadást.

A járvány miatt sok rendezvényünkről le kellett mondani, illetve online formában rendeztük meg azokat. Bízunk benne, hogy programjaink jövőre is folytatódnak.

**– Végül egy személyes kérdés: hogyan készülsz az adventi ünnepekre – kuratóriumi elnökként és négygyermekes családként?**

Kuratóriumi elnökként egy nagyon örömteli feladat vár rám, illetve a Civilút Alapítványra. Megalapítottuk az Odaadó díjat: együttműködő partnereink ajánlására azokat a kiválóságokat szeretnénk elismerni és díjazni, akik különös odaadással tevékenykednek az idősekért, a fogyatékosággal élőkért és a családokért, tevékenységükkel maradandó értéket teremtenek, közösségszervező vagy szakmai munkájuk példaként állítható a társadalom elé. A díjátadóra november végén kerül majd sor. Úgy vélem, ez igazán ünnepi hangulatot teremt majd adventre.

A családként az adventi, karácsonyi időszak a szívünknek különösen fontos, együtt díszítünk, sütünk-főzünk, barkácsolunk, és sok meghitt pillanatot, időt töltünk egymással.

Nálunk mindenkinek ez a kedvenc ünnepe az évben, ezért jól el is nyújtjuk, gyakorlatilag november közepétől január elejéig tart ez a különleges időszak.



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ



# Ünnep kettesben

**A KARÁCSONY BENSŐSÉGES HANGULATÁT MEGSZOKOTT HAGYOMÁNYAINK TEREMTIK MEG ÉS VARÁZSOLJÁK IGAZÁN ÜNNEPELYESSÉ. DE MIT TEGYÜNK, HA OLYAN ÉLETSZAKASZBA LÉPÜNK, AMIKOR MEGVÁLTOZNAK A KÖRÜLMÉNYEINK ÉS CSUPÁN KETTEN ÜLÜNK AZ ÜNNEPI ASZTALNÁL?**

Karácsonykor szívesen nyúlunk a megszokásokhoz: előre tudjuk, honnan szerezzük be a fát, milyen karácsonyi süteményeket készítünk, mikor megyünk a templomba és mely karácsonyi filmeket nézzük meg újra együtt. Ahány család, annyiféle ünnep, és bár az állandóság és a megszokotthoz való vissza-visszatérés nagyon fontos, jó, ha tudjuk, hogy karácsonyaink megújulásra is képesek. Ez, persze, ha belegondolunk, elengedhetetlen, hiszen a családok élete is állandóan változik, gyerekek születnek, felnőnek, kirepülnek és saját családot alapítanak. Egy nagycsaládosok számára készülő magazinban talán furcsának tűnhet, hogy a kettesben karácsonyozásról írunk, de a családok magját a szülők adják. Belőlük sarjad az élet, és bizony, vannak olyan korszakok, a családalapítás elején vagy a gyermekek felnevelése, kirepülése után, amikor a férj és a feleség csupán kettesben tölti a szentestét.



És ott vannak azok a párok, akiknek éppen most hagyja el a legkisebb gyermekük is a családi fészket! Ők úgy érezhetik, hogy kiürült a lakás, már senki sem várja izgatottan az ajándékokat vagy segít feldíszíteni a lakást. Nincs, aki szenteste a finom fogásokat egye és dicsérje, vagy akivel végig lehetne társasjátékozni az egész délutánt. Ezek a szülők a gyerekek felnevelésével töltött évtizedek alatt akár már el is felejtették, hogy valamikor még kettesben ünnepeltek. Kettesben ünnepelni pedig tényleg egy új helyzet, de ugyanúgy lehet meghitt és gyönyörű, csak egy kis erőfeszítésbe telik, hogy új szokásokat teremtsünk és ünnepi hangulatba hozzuk magunkat. Nézzük tehát, milyen előnyei lehetnek a kettesben töltött karácsonynak, és hogyan érdemes nekiállni az előkészítésének!

## Új helyzet – új szokások

A friss házások első közös karácsonya igazán izgalmas élethelyzetet teremt. Az ünnep egyszerre hozza el számukra az elszakadás és a hagyományteremtés nehéz és örömteli feladatát. A házasságkötéssel eleve átalakul az életük és elkezdik megteremteni a saját ünnepeiket. Hoznak valamit a múltjukból, a korábbi ünnepeikből, szokásaikból, egymáshoz csiszolják a két világ elemeit, hozzáteszik mindazt, amit a felnőtté válásuk során összegyűjtöttek, sőt, talán már az is megfordul a fejükben, hogyan fogják a közös ünnepet a jövőbeli gyermekeiknek is megteremteni.

## Több idő magunkra és egymásra

A kettesben töltött karácsony talán legnagyobb hozadéka, hogy több időnk marad egymásra. Míg korábban a szenteste előtt már hetekkel el kellett kezdenünk a készülődést, a bevásárlást, takarítást, úgy most ez az idő felszabadul. Lehet lazítani egy kicsit, a munkából hazatérve lepihenni és forró teát kortyolgatva nézni, ahogy egyre téliesebbé válik a táj. Gyertyát gyújthatunk, zenét hallgathatunk, filmet nézhetünk, hangolódhatunk az ünnepre. A megmaradt időt





VINICZAI ANDREA

egymásra is fordíthatjuk, sétálhatunk a téli utcákon kirakatokat nézegetve, kettesben is társasjátékozhatunk otthon, de eltöltjük a délutánt beszélgetéssel is, felelevenítve a régi karácsonyok emlékeit. Ebben az új helyzetben nincsenek elvárások, úgy alakíthatjuk az új szokásokat, ahogy nekünk tetszik. Ha úgy döntünk, teljesen figyelmen kívül hagyhatjuk a decemberi pörgést, és le is lassulhatunk, teljesen befelé figyelve.

### Végre elutazhatunk és pihenhetünk!

A kettesben töltött karácsony egyik legvonzóbb előnye, hogy nincs helyhez kötve. Míg a családi karácsonyok otthon zajlottak, addig ez az új helyzet új lehetőségeket is teremt. Az év végi időszak kiváló alkalmat teremt az elutazásra, barátok, rokonok meglátogatására vagy akár közös síelésre is. Miért ne lehetne egy jó kis utazással összekötni a karácsonyt és kipihenni az év fáradalmait akár aktívan, sportolva, akár új emberekkel és tájakkal ismerkedve? Így, ha van kedvünk, nyugodtan vágjunk bele egy karácsonyi kalandzásba egy izgalmas utazással egybekötött feltöltődésre.

### Legyen élmény az ajándékozás

Most, hogy több időnk van egymásra, lehetőségünk adódik olyan ajándék előkészítésére, amivel igazi élményt adhatunk a párunknak. Készíthetünk olyan adventi naptárat, amelyben a napok az advent ideje alatt egy-egy közös programot rejtenek. De vásárolhatunk olyan ajándékot is, amely közös élményt nyújt. Ezek az ajándékok nem csak örömet szereznek, de örök emlékként meg is maradnak a karácsonyi időszakból.



### Jobb adni, mint kapni

Ha továbbra is azt érezzük, hogy rengeteg felszabadult időnk van, akkor megpróbálhatjuk a kevésbé szerencsések karácsonyát szebbé tenni és önkéntesként hasznossá tenni magunkat. Azok a szülők, akiknek már kirepültek a gyermekeik, leggyakrabban arra panaszkodnak, hogy nem érzik magukat hasznosnak, fontosnak. Az önkénteskedés segíthet ezen a problémán. Önkéntes munkánkkal támogathatunk állatmenhelyet, elmehetünk ételosztónak, vagy gyűjthetünk ajándékokat rászoruló gyerekeknek is. Így varázsolhatjuk az év utolsó hónapját tartalmas és megható időszakká, tele felejthetetlen pillanatokkal és boldog mosolyokkal.

### Hogyan kell átállni?

Új szokásokat kialakítani nem egyszerű. Természetes, hogy a régi szokások emléke ott lesz velünk szenteste, hiszen a változáshoz idő kell. Újra kell strukturálnunk az életünket és ez sokszor kihívásokkal és nehézségekkel jár. Ugyanakkor megszületik valami új, valami más minőség, amit ugyanúgy megtanulhatunk élvezni. Bármit is tervezzünk ezen az új, szokatlan ünnepen, semmiképpen se görcsölgjünk rá, biztosan jól alakul minden, vegyük csak lazán! Próbáljuk igazán megélni az ünnepet, kicsit kikapcsolni a mindennapi mókuserékből, egy kicsit csak egymásra figyelni.

VINICZAI ANDREA





# Az ünnepek megélésének pszi

**AZ ÜNNEPEK FONTOS SZEREPET TÖLTENEK BE AZ ÉLETÜNKBE, MIVEL LEHETŐSÉGET BIZTOSÍTANAK A HAGYOMÁNYAINK ÁPOLÁSÁRA ÉS A SZERETTEINKKEL VALÓ KÖZÖS IDŐTÖLTÉSRE, AMINEK A LELKI JÖLLÉTÜNK SZEMPONTJÁBÓL NAGY JELENTŐSÉGE VAN. UGYANAKKOR EZ AZ IDŐSZAK SOKUNK ÉLETÉBEN STRESSZT IS OKOZHAT, HA TÚL MAGAS ELVÁRÁSOKAT TÁMASZTUNK MAGUNKKAL ÉS KÖRNYEZETÜNKSEL SZEMBEN. CIKKÜNKBE KÖRÜLJÁRJUK, HOGY MI SEGÍTHET BENNÜNKET ABBAN, HOGY AZ ÜNNEPEK A FELTÖLTŐDÉSRŐL ÉS A POZITÍV ÉLMÉNYSZERZÉSRŐL SZÓLJANAK.**

Az ünnepekre való készülődés ismét előtérbe helyezi a hagyományoknak és a szokásoknak az életünkben betöltött jelentőségét. Ezek több okból is nagyon fontosak a számunkra. Az ünnepeknek a szeretteinkkel való közös megélési módja folytonosságot biztosít a saját felmenőinkkel és a korábbi generációkkal is. Ilyenkor ugyanis lehetőségünk van arra, hogy a korábban mások által megteremtett szélesebb közösségi és szűkebb családi hagyományokat tovább vigyük. Mindez pedig biztonságérzetet ad nekünk, az agyunknak ugyanis szüksége van a keretekre és a kiszámíthatóságra, ez pedig pszichológiai szempontból a meghatározott időközönként ismétlődő események egyik legfontosabb velejárója. A lelkiünkre nyugtató hatással van, amikor tudjuk, hogy az év során vannak olyan történések, amelyek visszatérően az életünk részét fogják képezni. Az ünnepi szokások így stabilitást és kiszámíthatóságot nyújtanak, ugyanakkor éppen azáltal is töltenek fel bennünket energiával, hogy lehetőséget adnak a hétköznapokból való kiszakadásra. Ugyanis a megszokottól eltérő, új ingerek önmagukban is pihentetőleg hatnak ránk.



A keretek és az ismétlődés nyújtotta biztonságérzet mellett azonban az érzelmi jóllétünk szempontjából legalább ugyanilyen fontos a rugalmasság is. A közös ünneplés és a családi összejövetelek során érdemes megengedni magunknak és a velünk együtt ünneplőknek is, hogy eltérhessünk az évek során kialakított „forgatókönyvektől” anélkül, hogy ezáltal negatív érzéseket éljünk meg. Például ne ragaszkodjunk foggal-körömmel ahhoz, hogy mindenki az eddig megszokott ünnepi menüt fogyassza el, ha valamelyik családtagunk időközben valamilyen speciális étrendet kezdett el követni. Ugyanígy érdemes rugalmasan kezelni azt is, ha valaki nem tud végigjelen lenni az összejövetelen, például azért, mert másik ünnepi eseményre siet, vagy éppen egy fontos egyetemi vizsgára készül. Érzelmi rugalmasságunk leginkább abban mutatkozik meg, hogy egy váratlan vagy egy negatív történéshez hogyan viszonyulunk, vagyis annak bekövetkezését követően milyen gyorsan áll helyre a hangulatunk. Az ünnepek során gyakran előállhatnak nem várt helyzetek (például egy családtag elkésik, vagy nem a terveink szerint sikerül elkészíteni egy ételt), ezeket érdemes elfogadással kezelni, hiszen minél inkább természetesnek vesszük az előre

nem tervezett szituációkat is, annál elégedettebbek leszünk a közösen eltöltött idővel. A szokások ugyan a fentiekben említettek szerint jótékony hatással vannak ránk, azonban a hozzájuk való túl merev ragaszkodás bennünk és másokban is rossz érzéseket szülhet.

Az ünnepekkel, kiváltképpen a Karácsonnyal együttjáró egyik legelterjedtebb szokás az ajándékozás. Ezzel kapcsolatban különböző vizsgálatok során megállapítást nyert, hogy fontosabb számunkra másoknak adni, mint tőlük kapni. Kutatások szerint sokkal boldogabbak vagyunk akkor, amikor másokra költünk pénzt, mintha magunkra (Dunn, Aknin, és Norton, 2008). Így nagyobbra értékeljük azt a jóleső érzést is, ami mások megajándékozásából fakad, mint azt, amit az általunk kapott ajándékok szereznek. Ez abból is fakad, hogy a természetünkben ott van az altruizmusra való hajlam. Az ember ugyanis az evolúció során csak úgy tudta biztosítani a fennmaradását, hogy támogatta az embertársait

és kölcsönösen együttműködött velük. Ebből következik, hogy szeretünk másoknak segíteni és adni, mert ez erősíti az önértékelésünket és fokozza a megélt boldogságunkat.

Adni azonban sokféleképpen lehet, nemcsak tárgyasult formában. Örömet szerezni például egy beszélgetéssel, egy közös filmnézéssel, vagyis pusztán a közösen töltött idővel is lehet. Kutatások szerint például a közös éneklés csökkenti a szervezetünkben a stresszhormonokat és egyúttal növeli a társas összetartozás érzését (Ocklenburg, 2019). Amikor egy összejövetelen karácsonyi dalokat énekelünk, akkor a szervezetünkben megemelkedik az oxitocin szintje, ez pedig csökkenti a szorongást és a stresszt, ezzel egyidejűleg pedig fokozza a bizalom és az érzelmi közelség érzését.

A közös időtöltésnek tehát önmagában jutalmazó hatása van a lelkiünkre, ezért is fontos, hogy az ünnepek során is figyelmet fordítsunk az egyedül élő rokonainkra és barátainkra is.







DR. KOVÁCS PETRA

# pszichológiai vonatkozásai

A magány ilyen időszakokban nagyon fájdalmas érzéseket kelthet abban, aki egyedül van, a hozzátartozókban pedig bűntudatot okozhat, ha a családtagjuk magányosan tölti az ünnepeket. Ha tehetjük, gondoskodjunk azokról is, akik egyedül töltenék ezt az időszakot, hívjuk meg magunkhoz vagy látogassuk meg őket. Osszuk meg élményeket másokkal, mert adni és közös élményeket szerezni jó!

Érdeemes azt is figyelembe vennünk, hogy a Karácsony és az év vége sokunkban nemcsak a közösen töltött időt és a kikapcsolódást jelenti, hanem az esztendő végével gyakran együttjáró számvetést, vagy az elszenvedett veszteségek (például egy számunkra fontos személy elvesztése) felidézését is. Ez bennünk vagy családtagjainkban is okozhat nehéz érzéseket, ilyenkor érdemes megértőnek lennünk és elfogadnunk, hogy ez is az ünnepek természetes velejárója lehet. A „ne gondoldj rá!”, vagy „a jövőre biztos jobb lesz” tanácsokat bár a legjobb szándékkal adjuk, mégsem szoktak segíteni. Ilyen esetekben sokkal inkább azzal tudunk támogatást nyújtani, ha tanácsok helyett csak meghallgatjuk egymást és együttérzünk azzal, aki a negatív érzéseit megosztja velünk.

Az ünnepek sok szempontból stresszt is kelthetnek bennünk. Az ajándékok beszerzése és ennek anyagi vonzatai jelentős stresszt okozhatnak, aminek hatása az ünnepek elmúltával is fennmaradhat, illetve a vállalt anyagi kötelezettségek miatt akár fokozódhat is. Az együtt töltött idő hangulata sokkal inkább kihat az ünnepekkel való elégedettségünkre mint az, hogy mennyi és milyen ajándékokat kaptunk, vagy hányféle fogást készítettünk a családi összejövetelre. Ezt érdemes figyelembe vennünk, amikor mindenképpen az ajándékozásra és az evésre helyezzük a hangsúlyt. Ugyanígy a túl sok ünnepi esemény is stresszkeltő lehet. Érdemes kevesebb programot beterveznünk és az ünnepek alatt is vigyáznunk az egészségünkre, vagyis a megfelelő alvásmennyiségre, a mozgásra és az énidőre.

A jó kapcsolatokat még inkább meg tudja erősíteni az ünnepek alatt együtt eltöltött idő és a közös élmények. Ugyanis a kapcsolatok és a kötődések erejét a közös történetek adják, amelyeket ilyenkor fel lehet idézni és tovább lehet gyarapítani. A konfliktusosabb kapcsolatokat azzal lehet erősíteni, hogy a hétköznaphoz képest kevésbé strukturált ünnepnapokat is feltöltjük olyan programokkal, amelyek fizikai, szellemi és társas tevékenységeket biztosítanak annak érdekében, hogy az ilyenkor keletkező belső feszültséget kezelni tudjuk azzal, hogy azt belecsatornázzuk az előbb említett elfoglaltságokba. Azzal, hogy elmegyünk közösen sétálni, vagy társasjátékozunk, újabb pozitív élményekhez jutattuk önmagunkat és egymást is, így csökkentve a belső feszültséget.



Az ünnepek küldetése lehet az is, hogy a hétköznapiak között megállva, a közösen eltöltött időt és elért eredményeket felidézve érzelmileg kölcsönösen megjutalmazzuk egymást és újabb célokat tűzünk ki magunk elé, azért, hogy a következő ünnepen is legyen miről megemlékezni. Ezáltal teremtjük meg a boldog életünket.

Ne az ünnepek alatt akarjuk bepótolni a hétköznapiakban elmulasztott öleléseket, törődést és egymásnak adott figyelmet. A szeretet és az odafordulás szempontjából úgy érdemes élni az életünket, hogy a hétköznapi is ünneppé váljanak!

DR. KOVÁCS PETRA

## FELHASZNÁLT IRODALOM:

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.  
Ocklenburg, S. (2019). Five Scientific Findings About Christmas. *Psychology Today*.





# Az együtt töltött minőségi idő az

A HÉTKÖZNAPOK ÉS ÜNNEPEK KÖRFORGÁSA MAGA AZ ÉLET. BÁRMIKOR, BÁRMILYEN OKBÓL TEREMTHET MAGÁNAK AZ EMBER ÜNNEPET, EGYETLEN TÉNYEZŐ AZONBAN SOHA NEM HIÁNYOZHAT: A MÁSIK EMBER, A KÖZÖSSÉG, AKIVEL ÖRÖMÉT ÉS BÁNATÁT IS MEGOSZTHATJA. AZ ÜNNEP POZITÍV KICSENGÉSŰ FOGALOM, MÉG HA GYAKRAN A VIGASZTALÁS, AZ EMLÉKEZÉS HOZZA IS ÖSSZE A CSALÁDOT, BARÁTOKAT ÉS TÖLTI EL MELEGSÉGGEL A TALÁLKOZÁS A JELENLÉVŐK SZÍVÉT. AZ ÉVEZREDEK ALATT A TÁRSADALOM ALAKULÁSÁVAL AZ ÜNNEPEK IS ÁTALAKULTAK. A TERMÉSZET ÁLLANDÓ VÁLTOZÁSA ÉS AZ EMBERI LÉT ÖRÖK KÖRFORGÁSA AZONBAN MINDIG MEGHATÁROZTA AZ ÉLET MÉRFÖLDKÖVEINEK KÖZÖS ÁTÉLÉSÉT.

A természetben bekövetkező fordulatok az ember által befolyásolhatatlanok, viszont meghatározzák a létezését. Minden korban végeztek megfigyeléseket, alkalmaztak különféle rítusokat a természet megszelídítésére, kiszámíthatóvá tételére. A váratlan események, csapások azonban gyakran feje tetejére állították a világot. A történelem kezdetén ünneplésre adott okot, ha minden a megszokott kerékvágásban zajlott, és az is, ha egy-egy sorscsapást sikerült túlélni. Így alakultak ki az első szokások.

A társadalom fejlődésével, a tulajdon gyarapodásával és a hatalom lényegesebbé válásával nőtt a vallási ünnepek jelentősége, egyfelől befolyásoló, másfelől lelki kapaszkodást nyújtó szerepe miatt.

A tudományos ismeretekhez való hozzájutás lehetőségének egyre szélesebb körben való kiterjedése a vallási hiedelmek hátterbe szorítását hozta magával. A vallást elmélyítő jeles napok mellett a világi ünnepek is megtarthatókká váltak. A születésnapokról, névnapokról, házasságkötésről, családi évfordulókról való megemlékezésektől egy-egy település vagy egy egész nemzet történelmét meghatározó események felidézéséig egyre több ok adódott az együttlétre.

A hagyományok továbbadása, a modern korba való átültetése és újabb szokások életre keltése ritmust és értelmet ad a születés és a halál között a világ jobbá tételéért, az alkotásért, a tartalmas életért tevékenykedő ember vállalásainak.

Az ünnepek jelentősége a találkozásban, a beszélgetésben, a közös élmény megélésében rejlik. Ilyenkor a világ lelassul, a közösség időt enged a számvetésre, összegzésre, a folytatást befolyásoló tervezésre és fogadalmakra.

Szerencsések azok a gyermekek, akiknek a lelki kiteljesedéséhez az ünnepek szabad és lehető legteljesebb megélése is hozzájárul. Fokozatosan megértik és megtapasztalják, hogy az ünneplés nem jár „alanyi jogon”, hogy a közösség figyelme olyankor valamilyen különlegességre



összpontosul, amelynek értékéhez ők maguk is hozzájárulhatnak. Így élük ezt meg nap, mint nap a perenyei Varga család tagjai is. A három gyermek legteljesebb énjével járul hozzá minden családi ünnep tökéletessé tételéhez. Szülei, Zsolt és Katalin a gyermekkor boldogságát igyekeznek megteremteni számukra, de nem zárták őket burkba, így a maguk által elért sikerek alapot adnak a különleges ünnepekhez. A 21 éves Krisztián a szakmájában hentesként dolgozik, a 18 éves Bálint rendészetet, honvédelmet és informatikát tanul, egyetemre készül. Mindketten nagy szeretettel övják-védik 15 éves húgukat, Katát. A családi ünnepek Vargáéknál igazi közösségi események, és az apró kis Vas megyei falu közösségi programjai is igazi örömmünnepei a családnak. Aktívan kiveszik részüket a község közösségi életéből. A perenyéiek a Kőszeghegyalja gasztronómiai értékeit közép-pontba helyező Pincés-Kemencés Napok állandó résztvevői. Főzőcsapatuk nagymértékben támaszkodik a bölbérekként helytálló fiúkra, valamint a szervezésben, előkészületekben és a főzésben is





ÉLES KRISZTINA

# Ünnep maga

nagy örömmel részt vállaló lányokra. A főzőversenyeken a fiúk a barátaikkal már külön csapattal indulnak. A falunap szervezésekor a faluvezetés – szervezésben, részvételben egyaránt – a család minden tagjára számíthat. A karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó községi programok megvalósításából is kiveszik részüket: Kataék például mézeskalácssütéssel készülnek az adventi vásárra.

A magyar falu nemzeti érték, hiszen itt még fellelhetők azok a hagyományok, amelyek a keresztény nemzeti értékek továbbadását biztosítják, és könnyen születnek olyan új ünnepi események, amelyek a közösséget nagy családdá kovácsolják. A helyiek jóllétének megteremtéséhez nagyban hozzájárul az olyan családok példaeértékű jelenléte, mint Vargáék. Szükség van olyan lámpás személyiségekre, akik az új programok megtervezésekor a közösség élére állnak, felkarolják az alulról jövő kezdeményezéseket, olyan bizalmat élveznek, amely miatt mások is partnerek lesznek a szervezésben.

A Nemzeti Művelődési Intézet a képzési, műhelyei során ahhoz is szakmai támogatást nyújt a közművelődési szakembereknek, közösség-, és településvezetőknek, hogy megőrizték az egyedi szellemi értékeket, igényt teremtsenek a minőségi közösségi programok megszervezése és átélése iránt, bevonják az értéket teremtő családokat. Vas megyében rendkívül nagy sikere volt az Ünnep – Fest – Kirbo – Swieto – Praznik című mintaprogramnak, amely – fókuszálva a nemzetiségi falvakra – alkalmat adott elfeledett hagyományok újraélesztésére a farsangtól húsvéthétfőig tartó időszakban. Olyan szokások kerültek középpontba, sőt, jutottak a megyei értéktárba, mint a felsőcsatári rozsmaringolás.

Húshagyókedden kerül sor a farsang csúcspontjára, a rozsmaringolásra. Ilyenkor a legények szépen kiöltözve, magyar és horvát dalokat énekelve, táncolva járják végig a lányos házakat. Ha a „lányos ház” kapuja sarkig tárva van, akkor a legényeket szívesen látják, behívják,



étellel-itallal, jellemzően házi sonkával, tormával, finom hússalval várják. A legidősebb legény engedélyt kér a rozsmaringolásra. A nagylány ekkor a fiúk kalapjára tűz egy szép szál rozsmaringot és sajátkezűleg készített színes papírvirágot. A szlovén nemzetiségi falvakban a programsorozatnak köszönhetően újra életre kelt a bohócjárás, amely a farsang vidám zárása, a tavasz köszöntése. A tradíció felidézésének abban is nagy jelentősége volt, hogy a határon átvélő ünnep kulturális alapú gazdaságfejlesztés alapjává vált, amennyiben a szlovén nemzetiség egyediségére irányította rá a figyelmet.

Hasonlóan messze viszi a megye hírét és vendégeket csábít a térségbe a rönkhúzás, amely főképpen az Őrség falvaiban elterjedt tréfás, játékos esküvői menet. Fricskázása a télnek és kigúnyolása mindazoknak, akik a családalapításhoz nem szedték még össze bátorságukat. Ezeknek a település történetét is meghatározó ünnepi alkalmaknak a felidézése azért is fontos, hogy a gyermekek az élményre emlékezve egész életükben meg tudják fogalmazni, honnan indultak, miért is jó például kétvölgyi szlovén nemzetiségűnek lenni, vagy a körmendi Béri Balogh Ádám Táncgyűttes tagjai közt májusfát állítani.

Szükség van olyan új hagyományok, közösségi alkalmak életre keltésére is, amelyek a XXI. században is életszerűek, segítenek emlékezni az idősebb generációnak és támogatják a fiatalok útkeresését is.

ÉLES KRISZTINA



Éles Krisztina 2002-ben a szombathelyi Berzsényi Dániel Főiskolán művelődésszervező szakon végzett PR-menedzser és nonprofit menedzser képesítéssel. Ezt követően 2006-ban a Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Karán művelődésszervezésből egyetemi oklevelet is szerzett. A tanakajdi Petőfi Sándor Művelődési Ház vezetője, majd a Régiógazdaság és a Helyi Érték magazinok főszerkesztője volt. Jelenleg a Nemzeti Művelődési Intézet Vas Megyei Igazgatóságának vezetője, kulturális szakértő.



# KKK, avagy hogyan legyen **K**ellemes(eb

KAMASZ FIATALJAINKKAL A KARÁCSONYI ÜNNEPEK KÖNNYEDÉN A LEGSZERETETTELIBB KARÁCSONYI RÉMÁLMAINKKÁ VÁLHATNAK. PERSZE, NEM GRINCCSEL, HANEM KEDVENC KAMASZAINK MORCOS ARCÁVAL, KEDVETLENSÉGÉVEL VAGY VISSZAUTASÍTÁSÁVAL. MINDEZ CSALÓDOTTÁGOT, FRUSZTRÁLTÁGOT, SŐT, KONFLIKTUST IS ELŐIDÉZHET A CSALÁDBAN.



Az a gondolat mindannyiunk számára ismerős lehet, hogy úgy indulunk neki az ünnepeknek, hogy „idén majd máshogy lesz”. Ebben az évben nem fogunk annyit állni a konyhában, most nem fogjuk az egész karácsonyt utazással tölteni, vagy hogy idén már tényleg igazi, mesebeli karácsonyunk lesz – hiszen már a gyerekek is nagyobbak. Az, hogy évről-évre egy kicsit szebbet, egy kicsit emlékezetesebbet szeretnénk, természetes és elfogadható is. Azonban ezt a serdülők ellenállása vagy hozzáállása felülírhatja.

## Családi hagyományok, szeretetteli ünneplés, varázslatos karácsony. Mindezt kamaszokkal?

Szülőként kifejezetten fontos látnunk, hogy a kamaszok nem szándékosan szeretnék szétbombázni a családi idillt, a karácsonyi varázst. Nem előre tervezgetik, hogy miként tegyék a család számára elviselhetetlenné vagy nyűggé az ünnepi készülődést. A kamasz karácsonykor is, előtte is, utána is kamasz. Ezt érdemes olyankor is észben tartanunk, amikor éppen a tűrőképességünk határait feszegeti. Miért lenne ez másképp akkor, amikor amúgy is felfordulás és fejetlenség uralkodik? Amire karácsonykor is biztosan számíthatunk, az az, hogy a serdülő megkérdőjelezi a családi hagyományokat, értékeket, a karácsonyi programokat vagy épp akármit. A fejében uralkodó forradalmat ilyenkor kivetítheti a környezetére, majd szépen elvonul és megtekintti az utóhatásait. Ezzel azt a benyomást keltheti, hogy érdektelen, a családi ünnep pusztítása a célja, pedig szó sincs ilyesmiről. Csúpan küzd saját érzéseivel, a családhoz, az ünnepekhez való kapcsolódásával, a „kell”-ekkel, a „mert így szokás”-okkal, vagy a – számunkra racionálisnak tűnő – elvárásainkkal.

Mindez a család szemszögéből nézve bosszantó és dühítő lehet, csak hogy a cél kötelez: idén csak azért is idilli és konfliktusmentes karácsonyunk lesz! Nézzük, hogy mit érdemes kipróbálnunk, mivel győzhetjük meg kamaszainkat!

## Hogyan vonjuk be kamaszainkat az ünnepek során?

Igen, teljesen természetes, ha azt gondold, hogy ez, bizony, lehetetlen küldetés. Azonban, toleranciával, humorral és jó nagy adag türelemmel könnyedén megvalósíthatjuk, ha nem is a tökéletes, de a család minden tagja számára az „elég jó” karácsonyt.

Ahhoz, hogy a kamaszt be tudjuk vonni, meg kell neki mutatnunk, hogy a partnerei szeretnénk lenni, nyitottak vagyunk rá, a gondolataira, javaslataira. Ebből kifolyólag az is nélkülözhetetlen, hogy már a karácsonyi ünnepekre készülődve bevonjuk őt, lassan, amennyire engedni. Kezdeményezzünk családi beszélgetést arról, hogy kinek mit jelent a karácsony mint ünnep. Mi teszi számára igazán különlegessé? Mit szeretne másképp csinálni, mint eddig? Mi az, amit esetleg máshol látott és szívesen kipróbálna? Hihetetlen értékes gondolatok pattanhatnak ki ilyenkor a család tagjainak fejéből, ami új energiákkal







KISFALUDY LILLA

## b) Karácsonyunk Kamaszokkal?!

töltheti fel családi hagyományainkat. Másrészt a fiatal megtapasztalhatja, hogy milyen fontos az ő személye, valamint megélheti a bevonódást, véleményének elismerését. Szülőként igyekezzünk megoldásorientáltan, nyitottan és elfogadóan reagálni a család minden tagjának a felvetéseire.

Szálljunk fel a családunk karácsonyi megújulásának hullámaira, merüljünk el egy kicsit a kreatív karácsonyi csodákban, merjünk merészek lenni és engedni a serdülő „normabontó” stílusának. Ezzel biztosíthatjuk



öt afelől, hogy komolyan gondoljuk, tényleg szeretnénk együttműködni, a közös karácsonyi megvalósításon dolgozni. Ha azt tapasztalja, hogy a szülők hajlandók engedni valamiben, mi is számíthatunk arra, hogy valamivel elfogadhatóbban viseli a karácsonyi ünnepeket vagy a téli szünetet.

*A lényeg a partneri kapcsolódás, és a közös cél, vagyis a család jó hangulatú és boldog karácsonya.*

Kamaszaink elköteleződése az ünnepek iránt különösen fontos, ha a családban kistestvérek is vannak. Ilyenkor érdemes minél előbb megkönyékezni a fiatal és bevinni őt, hogy a kisebbek számára varázslatos és felejthetetlené tegyük a karácsonyt, együtt. Értsük meg, ha számára ez pillanatnyilag csak egy kellemetlen nyűg, vagy ha éppen nincs hozzá kedve. Próbáljuk megteremteni a partneri viszonyt, egy titkos szövetséget, amire a kistestvér kedvéért sokszor kaphatók. Természetesen, ez is tartogathat kihívásokat, ezért legyünk nyitottak a tárgyalási alapok meghatározása során.

### Hogy kerülhetjük el a karácsonyi káoszt?

Először is, fontos kihangsúlyozni, hogy a karácsonyi készülődés és az ünnepek során teljesen természetes, ha a szülők elfáradnak és alig várják már az ünnepek végét. Ahogy az is, hogy kisebb káosz alakulhat ki. Ezeket lehet csökkenteni, de teljesen kivédeni igen nehéz.

Ahhoz, hogy elkerüljük kamaszainkkal az ünnepek során fellépő konfliktusainkat, de legalábbis mérsékeljük őket, érdemes előre felkészülni. Jó megoldás lehet, ha őszintén megoszthatják velünk érzéseiket a karácsonyi programokkal, családi elvárásokkal kapcsolatban. Itt különösen érvényes a „kevesebb néha több” mondás. Ez különösen próbára tehet minket, azonban próbáljuk megérteni kamaszaink vágyait és szükségleteit. Opció lehet az is, hogy erővel rábírnuk a közös családi programokra, azonban ez valószínűleg az egész család alaphangulatát meg fogja határozni. Úgyhogy érdemes kompromisszumokat találni vagy izgalmas, szokatlan módon bevinni őket.

A családi hagyományokat az ünnepek során is mi teremtjük és ápoljuk. Rajtunk áll, hogyan vagyunk jelen és veszünk részt, hogyan tisztelgünk és ápoljuk vagy valósítjuk meg családi rítusainkat. Az, ha a kamasz fiataljainkkal pár évig alternatívabb karácsonyi megoldásokban kell gondolkodunk, családcentrikusabb megoldás lehet, mint az erőteljes ragaszkodás az addigi szokásokhoz. A karácsonyi hangulat, a családi jókedv vagy boldogság nem fog csak úgy, sípszóra, kötelezően megjelenni. A „kell”-ek helyett inkább keressünk működőképes, mindenki számára elfogadható és élvezhető karácsonyi tervet. A családi egység olyankor tud a legerőteljesebb lenni, ha figyelembe vesszük és tiszteletben tartjuk egymás igényeit, befogadóak vagyunk és hajlandók vagyunk kompromisszumokat kötni.

KISFALUDY LILLA  
pszichológus







KISFALUDY LILLA

# Tippek a harmonikus családi karácsonyhoz

Ne felejtsük, hogy a karácsonyi ramazuri elkerüléséhez már jó előre elő kell készíteni a terepet. Ahogy a főzéshez, sütéshez, díszítéshez is fel kell készülnünk lelkileg, rá kell hangolódnunk, így a serdülőket is érdemes lassan, de tudatosan előhangolni az ünnepekre. A kamaszhoz való legjobb út a szereteten és a higgadt, következetes kommunikáción, a reális elvárásokon át vezet. Ahhoz, hogy az ünnepek során megteremtjük a vágyott családi idillt, meg kell találnunk a közös hangot kamaszainkkal. Fejezzük ki saját vágyainkat, fogalmazzuk meg számára befogadható kérések formájában, hogy miért és mit szeretnénk tőle kérni. Helyezzük a hangsúlyt arra, hogy ez miért fontos nekünk, azt, hogy számára miért lehet ez jó, és hogy mennyire hálásak lennénk, ha együtt meg tudnánk valósítani a terveinket, közösen tudnánk megélni ezeket a pillanatokat.

## 1. TIPP

Az egyik legötletesebb formája, a személyre szóló kalendárium. Persze, nem a hagyományos formában, mert az amúgy is „ciki”, és pár hónappal később a szobájában hánykolódva találnánk rá. Azonban nem is kell túlbonyolítani: minden napra egy kedves apróság mellé, egy személyes üzenettel készülhetünk. Érdemes előre elkészíteni a személyes tartalmakat, hiszen nem célunk, hogy félreértést vagy sértődést generáljon. Inkább egy kis humort, játékoságot, figyelmességet csempésszünk bele, úgy, hogy a karácsonyi ünnepekre ráhangolódva, várakozással telve érkezzon a kamasz. Az üzenetek lehetnek apró kérések, kisebb szívességek, amiket a család tesz meg számára, vagy elgondolkodtató üzenetek, kérdések, amelyek elősegítik, hogy az ünnepek végül konfliktusmentesek, békések legyenek. Egy kis ízelítő: ma háromszor nemet mondhatsz, ha valamihez nincs kedved itthon; ma nem fogom megjegyezni, hogy miért nincs rend a szobádban; ma gyűjts össze három dolgot, amibe jókedvűen bekapcsolódsz karácsonykor; ma rendelhetsz magadnak valamit vacsorára, cserébe találjuk ki, hogy mit ennél szívesen karácsonykor.

## 2. TIPP

Vannak családok, ahol a munkamegosztás a mindennapokban is megjelenik és jól működik. Ezt behozhatjuk az ünnepek időszakára is. Lehetséges alternatívaként a következő, játékos verziót is kipróbálhatjuk: egy közös családi étkezés vagy program után osszunk ki kártyákat és írjuk fel, hogy milyen karácsonyi teendők vannak. Ez kiterjedhet egészen apróságokra is: például a kutyaház feldíszítésére vagy a szaloncukrok feldrótózására is. Majd egyezzünk meg, hogy ki melyiket csinálná szívesen, mit szeretne vállalni, persze, a gyermekek képességeit és életkorát figyelembe véve. Amik bent maradnak a „banknál”, azt osszuk szét, sorsoljuk ki vagy húzzuk ki. Utána akár tarthatunk egy licitáló kört is, ahol lehetőség van cserélgetni vagy egy-egy nehezebb feladathoz párt keresni. Ezt utána érdemes felírni vagy rajzolni az otthonunk központi helyén, hogy mindenki tudja, mi lesz a feladata, követhessük, ki hol tart, hogy együtt megünnepelhessük, ha mindent sikeresen megoldottunk.

## 3. TIPP

Jól bevált stratégia az is, ha kamaszainkat felhatalmazzuk és megkérjük jelentős karácsonyi teendők elvégzésére. Sok olyan család van, ahol például a kamasz díszítheti a karácsonyfát, vagy ő készítheti el a karácsonyi menü egy fogását, ennek fejében esetleg kihagyhat egy látogatást vagy programot. Persze, ne lepődjünk meg, ha üres szaloncukor-papírokat, vagy „alternatív” díszeket fogunk látni a karácsonyfánkon. Egy-két karácsony erejéig megengedhetjük magunknak, hogy a kamasz ilyen formában is érezze támogatásunkat, elfogadásunkat.

Ne felejtsük, a kamaszproblémák átmeneti életkori sajátosságok, és azt sem, hogy az a legszebb és legboldogabb karácsony, amivel mi magunk elégedettek vagyunk és amit mi magunknak teremtünk, na meg, persze az, ami idén lesz!

KISFALUDY LILLA pszichológus





Döme Barbara

## A hóember meg a lány

Hóból készült, soha nem szerelmeskedett, nem vett magára télikabátot és nem feküdt paplanos ágyban. Hogy is tehette volna, hiszen csak egy hóember volt az udvar közepén. Egy szerelmespár építette karácsonykor, kora este.

Aznap friss hó esett. A lány ötlete volt, hogy készítsenek hóembert, miután feldíszítették a karácsonyfát. Addig gyúrták, formázták, míg pontosan olyan magas lett, mint a fiú. Jól mulattak, sokáig ácsorogtak a hidegben, csak akkor tértek vissza a meleg szobába, amikor teljesen elgémberedtek.

A lány vacsorát főzött. Gyertyafénynél ettek, ittak egy pohár bort, kibontották a karácsonyi ajándékokat, aztán lefeküdtek. A lány hajnalban felriadt. Kibotorkált a konyhába, hogy igyon egy pohár vizet. Aztán leült, és az asztalon felejtett ajándékkönyvet lapozgatta, mert az álom kiment a szeméből. Miután továbbra sem volt fáradt, kabátot, sálát, sapkát vett, csizmát húzott. Kicsoszogott az udvarra, hogy elszívjon egy cigarettát. Halkan becsukta maga mögött az ajtót, vigyázott, ne ébressze fel a fiút. Rágyújtott, s miközben lassan, komótosan kifújta a füstöt, pisszegést hallott. A háta mögül jött a zaj. Olyan volt, mint amikor egy gyerek fel akarja hívni magára a figyelmet. Azt gondolta, képzelődik, de pár másodperc múlva újra hallotta a hangot. Megfordult. Közvetlenül mögötte állt a hóember, amit néhány órával korábban ő és a szerelme építettek az udvaron.

– Adnál egy cigit? – kérdezte a hóember.

A lány biztosra vette, hogy álmodik, amit szóvá is tett, de a hóember ki-nevette emiatt. Nem érdekelte az sem, hogy a lány halálra rémült, továbbra is csak azt hajtogatta, adjon neki egy cigarettát. A lány végül beletörődött, hogy tényleg egy beszélő hóemberrel találkozott, amit egyfajta karácsonyi varázslatnak gondolt. A hóember, miután megkapta, amit akart, mohón pöfékelni kezdett. Úgy álltak egymás mellett, mint a gimnazisták, akik titokban cigarettáznak a szünetben. Néha még egymásra is mosolyogtak. A hóember ettől vérszemet kapott.

– Nagyon hideg van, remegek, annyira fázom – panaszkodott. A lány elcsodálkozott, nem gondolta, hogy a hóemberek is fázhatnak. – Melegre vágyom. Kérlek, segíts, mert halálra fagyok! Legalább a sáladat add nekem – kérlelte a hóember.

A lány, aki mindig mindenkinek odaadta az utolsó falat ételét is, megsajnálta a hóembert, eszébe jutott, mennyire fázott, amikor kora este kint ácsorgott az udvaron. Levette a sálját, és a hóember nyakába tette. Többszörösen körbetekerte, izléses csomót kötött rá. A hóember láthatóan még mindig remegett.

– Beteg vagy? – faggatta a lány, aki nem tudta mással magyarázni, hogy beszélgetőtársa ennyire fázik.

– Nem tudom – felelte a hóember, aki ezután a lány sapkáját is elkunyerálta. Nem volt nehéz dolga, ekkora már teljesen az ujjá köré csavarta a naiv leányzót, aki egyre inkább csodálta a beszélő hóembert. Az is eszébe jutott, hogy az életre kelt hófigura nem más, mint maga a karácsonykor született kis Jézus, csak álcázza magát, és így teszi próbára a hitét. Rajtam aztán nem tud kifogni, gondolta magában, és elhatározta, mindent teljesít, amit a hóember kér. Végül is, nem lehet tudni, mi sül ki ebből az egészből.

Ezután a hóember meg a lány újabb cigarettára gyújtottak, és a szerelemről beszélgettek. A hóember nem tudta, mi az. Nem volt szíve, se lelke. Legalábbis ezt állította. A lány megpróbálta részletesen elmagyarázni az érzést. A hóember tapsolt.

– Még mindig fázom. Rám terítenéd a kabátodat? – kérte a lányt, aki átadta a dzsekijét is. Kicsit távolabb lépett, megnézte, elég csinos-e a hóember. Miután néhány másodpercig szemlélte, megállapította, ilyen valóság-hű, már-már emberi hófigurát még sosem látott.

Amikor az összes cigarettát elszívták, és a lány elmesélte, mennyire boldog, a hóember újabb kéréssel állt elő. Ezúttal beszélgetőtársa csizmáját nézte ki magának. Pár pillanat múlva már rajta volt. Egyre jobban hasonlított a lányra, aki lila szájjal magyarázta, mennyire örül, hogy megépítették a hóembert. Azt is mondta, szívesen behívná éjszakára, nehogy tüdőgyulladást kapjon, de attól fél, elolvad.



– Milyen, ha a mellkasodban szív dobog? – faggatózott a hóember. A lány hosszasan beszélt arról, milyen érzés gyűlölni, szeretni, majd megölelte a felöltöztetett hófigurát.

– Add nekem a szíved és a szerelmed! – suttogta a hóember, és egészen magához szorította a remegő lányt.

A fiú kora reggel ébredt. Reggelit készített, kellemes karácsonyi zenével ébresztette a lányt. Amikor megcsókolta, hátrahőkölt.

– Olyan vagy, mint egy jégtömb, tegnap biztosan megfáztál – jegyezte meg, majd az ablakhoz sétált, hogy széthúzza a sötétítőt.

### Névjegy:

Döme Barbara 1973-ban született Debrecenben. Író, újságíró, szerkesztő. Budapesten él. A Magyar Írószövetség, a Magyar Újságírók Szövetségének és a Magyar PEN Club tagja. A Magyar Kultúra magazin főszerkesztő-helyettese.

Novelláskötetei: *A nagymama, aki elfelejtett meghalni* (Garbo Kiadó, 2013); *Nők a cekkerben* (Arany János Alapítvány, 2019); *Angyalt reggelire* (Orpheusz Kiadó, 2021).



# Madarat tolláról, családot ünneperől

MÉG JÓFORMÁN EL SEM KEZDŐDIK A NOVEMBER, AMIKOR KÖRÜLÖTTÜNK MÁR KARÁCSONYI DÍSZBE ÖLTÖZIK A VILÁG, S A BOLTOK POLCAI IS ROSKADOZNAK AZ AJÁNDÉKNAK SZÁNT TERMÉKEKTŐL. EZ EGYESEKET RIASZT, MÁSKOK VISZONT ÖRÖMMEL VETIK BELE MAGUKAT A MEGFELELŐ AJÁNDÉK FELKUTATÁSÁBA. DE VAJON MIN MÚLIK, HOGY CSALÁDTAGJAINKNAK SIKERÜL-E ÖRÖMET SZEREZNIÜNK KARÁCSONYKOR? MILYEN REJTETT SEGÍTSÉGÜNK LEHET A VÁLASZTÁSÁBAN, AMIKOR AZ AJÁNDÉKOZÁS GAZDAG SZIMBOLIKÁJÁVAL SZERETNÉNK KIFEJEZNI VALAMI TÖBBET, MINT A HÉTKÖZNAPOKBAN?

Ünnepeink – így a karácsony is – alkalmat adnak rá, hogy a szimbólumok erőteljes nyelvén kommunikáljunk egymással s fejezzünk ki számunkra fontos tartalmakat a családukról, értékeinkről, hiedelmeinkről, történetünkről. A szimbólumokban gazdag rituálék lejátszása már önmagában összekötő kapocsként hat. Amikor elvállaljuk a ránk osztott szerepet, ez egy jó értelemben vett szerepjátszás, hiszen szívünket-lelkünket beletesszük abba a szerepbe – legyen az karácsonyfa-állítás, bejglisütés, a gyerekek megörvendeztetése, rokonlátogatás, jótékonykodás, gyertyagyújtás stb. –, amelynek segítségével ebben az évben is megidézzük a múltat, s lépünk egyet a jövő felé.

kit nem. Az interakciók szimbolizálják a kapcsolatok erejét, a nemzedéki kötelekeket, de megjelenítik az elintézetlen konfliktusokat is, hiszen ha például a testvérek év közben összevesztek azon, hogy ki tett bele többet a nagypapa ápolásába, akkor ezek a viták decemberben meghiúsíthatják a karácsonyi találkozást, a találkozás örömét.

Az ünnephez igazítjuk a környezetünket, a viselkedésünket, de még az érzéseink megélésének módját is. Mindezek mellett nagyon fontos eszköz a kitüntetett tárgyakkal való kommunikáció, azaz az ajándékozás, amelynek mozgatórugóit ezúttal Böszörményi-Nagy Iván családterapeuta elméletének segítségével világítjuk meg (aki a 20. században alkotta meg kontextuális irányzatát). Fogalmai – pl. jogosultság, küldetés, lojalitás, etikai egyensúly – ma már megkerülhetetlenek a családterápia gyakorlatában.

Elmélete szerint minden család törekszik a kapcsolati igazságosságra, amikor egyensúlyban vannak azok a javak, amelyeket az életünkhöz kapunk a családuktól, és azok a javak, érdemek is, amelyeket mi adunk bele a családi rendszerbe. Ezt az egyensúlyi állapotot legalább három nemzedéken át leltárba vesszük, amit Böszörményi-Nagy a bevételt-kiadást rögzítő számviteli főkönyv metaforájával tesz kézzelfoghatóvá.

Hogyan érhetjük tetten ennek a főkönyvnek a létét, működését családukbán? Az olyan kifejezések árulkodnak róla, amelyekkel az adok-kapok egyensúlyát tesszük szövé; amikor azt mérlegeljük, kinek mivel tartozunk, kitől mire számíthatunk. Például, amikor a nagynéni úgy véli, hogy mivel év közben több alkalommal is vigyázott az unokaöccsére, annyi igazán jár neki, hogy a karácsonyi nagybevásárlásban segítsenek neki a gyermek szülei. Vagy amikor az egyetemista azt gondolja, hogy tartozik a szüleinek azzal, hogy sikeresen levizsgázzon januárban.

## A viselkedés és ajándékozás kommunikációja

A család számos szimbólumot használ a karácsonyi „rituális előadásához”. Például az ünnepi ülésrend, a teríték, az étrend s az a mód, ahogyan felöltözzünk ünnepeinkre, mind-mind a család eredetéről, örökségéről szól. Miközben annyifelé vágjuk az almát, vagy annyi gerезд fokhagymát mártunk a mézbe, ahányan vagyunk a családban, s mindezt együtt meg is esszük, ez összeköti a család jelenlévő tagjait, ugyanakkor azokat is, akik előttünk évről évre megtették ugyanezt. Tehát, a viselkedésnek is lehet szimbolikus kommunikációs tartalma. Fontos például, hogy a karácsonyi ünnepkörben kit látogatunk meg és

Amíg a kiadás és bevétel rovat egyensúlyban van, a család jól működik, de ha olyan követelések terhelik a főkönyvet, amelyeket egy-egy családtag nem tart jogosnak, vagy amelyek alapvető vágyait keresztezik, akkor felborul az egyensúly, vagy olyan egyensúlytalanság áll elő, amely egyes családtagok számára rendkívül megterhelő, akár megbetegítő is lehet. Amikor a vidéki szülőpár a legkisebb lányát nem engedi el a nagyvárosi egyetemre, hogy a közelükben maradjon és majdan gondozza őket, akkor a lány számára később mindig fájdalmas lehet a karácsony, amikor képzetesebb testvérei hazlátogatnak, mert a kötelezettségeit nem érzi arányosnak a jogosultságaival.





BARÁTH MÁRTA



### A könyvelő segít

A lelkünk mélyén lévő főkönyv, tehát, pontosan számon tartja, a mi családjunkban kinek mi jár, kitől mit várhatunk. Mintha nemcsak a cégünknek, hanem a családjunknak is lenne könyvelője, aki a családi főkönyvbe gondosan jegyzi a jóváírásokat és terheléseket. Egészen biztosan van ebben a főkönyvben egy betétlap, amely kifejezetten a karácsonyi ajándékozással kapcsolatos információkat tartalmazza családjunkról. Hiszen ez az ünnep, amikor tételesen és forintra lebontva megjeleníthető, hogy mely családtagnak „mi és mennyi jár”, mekkora anyagi vagy lelki értékű ajándékot adunk neki.

Elég fellapozni ezt a karácsonyi fejezetet, máris fel tudjuk idézni:

- hogy nagy értékű vagy jelképes ajándékokat ajándékozunk-e;
- hogy csak a gyermekek kapnak ajándékot, vagy a felnőttek is;
- hogy a mi családjunkban illik-e alkoholos italt ajándékozni;
- hogy ajándékozhatunk-e tárgyakat, vagy mi élményekben utazunk;

- hogy boltban vásárolunk-e ajándékokat, vagy kreatívan mi magunk készítjük el azokat;
- hogy a testvéreknek hajszálynaira egyforma ajándék jár-e, vagy kaphatnak mást-mást, pénzürtéktől függetlenül;
- hogy adhatók-e ajándéku drága elektronikai termékek, kutyuk;
- hogy kerül-e könyv a fa alá;
- hogy az angyalok hozzák-e a karácsonyfát, vagy együtt díszíti a család apraja-nagyja;
- hogy mi énekeljük-e a karácsonyi dalokat, vagy hangszóróból áradnak az ünnepi melódiák;
- hogy nálunk a karácsony vallási ünnep-e elsősorban, vagy inkább egy várva-várt nagycsaládi örömmünnep, ahonnan ciki hiányozni, de nem is akarunk, mert jó nekünk együtt; netalán nem is nagyon ünneplünk, mert mi egy kevésbé kötődő, rítusmentes család vagyunk s nem is értjük igazán, mire föl ez a nagy cécó.

Mind az ajándékozást, mind a látogatásokat attól függően éljük meg biztosságot adó, meghitt és boldogító történésként, hogy mennyire vannak érdemeink elismerve családi főkönyvünkben, hogy mekkora az egyensúly az adok és kapok oldalán. Ha túl sokan tartoznak nekünk elismeréssel, elfogadással, idővel, tettekkel, vagy éppen bennünket béklyóz meg a sok elvárás és tartozás, akkor megkötöző, merev rítusként élhetjük meg a családi ünnepet, amelyből legszívesebben ki-maradnánk. Ha viszont fennáll egy rugalmas kapcsolati egyensúly, akkor – még ha kisebb-nagyobb tartozások mutatkoznak is – tudunk egymásnak hitelezni, s jól érezzük egymás társaságában magunkat. Ilyenkor derűsen érkezhetsz meg hozzánk a karácsony, mert még egy-egy mellélőtt ajándékkal sem verjük ki a biztosítékot.

BARÁTH MÁRTA

kommunikációs szakember, képzésben lévő családterapeuta

Irodalom: *Ivan Boszormenyi-Nagy – Geraldine M. Spark: Láthatatlan lojalitások*, Animula, Budapest, 2018., H. & I. *Goldenberg: Áttekintés a családról*, 2. kötet, Animula, Budapest, 2008.





## Karácsonyfák meséi

Nemcsak az ajándékaink, az ünnepi viselkedésrepertoárunk, a „családi könyvelőnk” mesélhetne rólunk sokat; karácsonyfáink is megmutatnak valami fontosat, ami talán nem is tudatosul bennünk. Négy karácsonyfa rövidke bemutatkozása következik most, de a legfontosabb mesét minden bizonnyal az a karácsonyfa mondja majd a kedves Olvasónak, amely a saját otthonát fogja díszíteni.

*„Lucfenyő vagyok, illatos, szép – és még fizetni sem kellett értem olyan sokat. Alig két méter a magasságom, mert így még éppen elférek a gyerekszoba melletti teraszon, ahonnan a gyerekek jól látják fényeimet, és én sem hullatom túleveleimet. Sőt, kifelé, az utca, a világ felé is megmutathatom, hogy öröm az élet, főleg karácsonykor s főleg gyermekekkel. Derűs, piros üveggömbök díszítenek meg színes LED-lámpácskák és telis-tele vagyok a gyerekek kis alkotásaival, amiket ők készítettek karácsonyra tavaly, tavalyelőtt, azelőtt... Égetett agyagszív az ovis időkből, hófehér angyal apró gyöngyökből fűzve az iskolából, zöldre festett fenyőtoboz, aranyozott dióbölcső, apró papírmikulás, mind-mind gondosan megőrizve az elmúlt tizenöt évből. Tarkasággal hasonlítok a családra: ők is sokan vannak, sokfélék, de ez a sokféleség összeolvad bennem: hívogató örömtűz hírnöke lehetek.”*

*„Hatalmas ezüstfenyő vagyok, majd' egy méterrel magasabb, mint az előtér belmagassága, ahol betöltöm a márvány teret. Mellettem csak alig-alig lehet elférni, amikor gazdagon díszített ezüstágaimat kitérom. Gyönyörűséges díszeket aggattak rám. Talán azért is választott ez a család ilyen nagy fenyőt, hogy ágai elbírják a herendi porcelánból készült gömböket, a kikeményített, horgolt csipkecsillagokat s a gyertyatartókat, bennük igazi méhviaszgyertyákkal. Ám nemcsak én vagyok itt a kelleténél kisebb térbe szorulva, kényelmetlen helyzetbe merevedve: ilyenek itt a családi kapcsolatok is, köteleznek – ugyanakkor nehéz bennük kényelmesen elhelyezkedni, ellazulni. Amiért mégis jó, hogy itt lehetek, azok az unokák: ők még nem érzik a hát és a szív fájdalmát, a tér és a nyújtózkodás hiányát, s csillogó szemmel csodálnak engem. Néha titokban leheveredem közéjük a márványpadlóra, s akkor minden díszemet közéről megcsodálhatják. Miközben eljátszom velük, elképzelem, vajon a felnőttek hogyan fognának neki, ha egyszer elhatároznák, hogy kényelmesebbre veszik a figurát.”*

*„Északról érkezett, sűrű ágazatú nordmann fenyő vagyok. Ennél a családnál mindig az én rokonaim közül kerülnek ki a karácsonyfák. Akármelyik évben kukkantánál be az ablakon, mindig újabb és újabb, pompásabbnál pompásabb ruhákban látnál bennünket, évről évre csinos és ötletes kézműves öltözetet kapunk. Ők maguk készítik, a család hölgytagjai. Mert ez a család megtanulta, hogy bár vannak nagyon nehéz helyzetek az életben, s van, hogy nagy-nagy veszteségeket kell elkönyvelni, de mindig megújultak valahogyan, valami újba kapaszkodva, valami újat tanulva, újat kipróbálva. Ebben öröm is van és fájdalom is, de legfőképpen hit, hűség és tapasztalás: az élet megújul – ha megújítjuk.”*

*„Se nordmann, se ezüstfenyő, de még csak lucfenyő sem vagyok. Egy kiöregedett, kivágott öreg körtefa darabjaiból lettem, mert ez a fiatal pár nem hagyta, hogy kárba vesszek, s tavaly készítettek belőlem egy stilizált, minimalista karácsonyfát. Amíg a kertben álltam, nem is tudtam, hogy ilyen is van. Nincs díszem, ehelyett én magam vagyok a dísz a lakásnak. Azaz hogy csak voltam, mert két hónapja megszületett a pár első fiacskája. Nem tudom, idén lesz-e idejük bennem gyönyörködni, mert amióta ez a pelusos baba megérkezett, ő lett a világ közepe – s jól van ez így. Hiszen mégiscsak én, a minimalista körtekarácsonyfa vagyok most legközelebb a karácsonyhoz. Mert ők maguk a karácsony, ahogyan megidézik a kisdéd apját-anyját, családját. A szent családot...”*

BARÁTH MÁRTA



# A nagycsaládosok körében történő otthoni munkamegosztás alakulásának vizsgálata a pandémia tükrében

OKTÓBERBEN A DIPLOMADOLGOZATOM KÉRDŐÍVÉNEK KITÖLTÉSÉBEN KÉRTEM SEGÍTSÉGET, TÖBBEK KÖZÖTT A NAGYCSALÁDOS SZÜLŐKTŐL A NOE LEVELEZŐ LISTÁJÁN KERESZTÜL. A JÁRVÁNY ÉS PANDÉMIA UGYANIS EDDIG ISMERETLEN, ÚJ HELYZETET TEREMTETT AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉN, ÚJ KIHÍVÁS ELÉ ÁLLÍTVA TÁRSADALMUNK MINDEN TAGJÁT. A NAGYCSALÁDOSOK ESETÉBEN KÜLÖNÖSEN NAGY PRÓBATÉTELT JELENTETT A TÖBB GYERMEK EGYÜTTES FELÜGYELETE, A VELÜK TÖRTÉNŐ FOGLALKOZÁS, ILLETVE SZÜKSÉG ESETÉN A DOLGOZÓ SZÜLŐ OTTHONI HELYETTESÍTÉSE. A DOLGOZATOMBAN ARRÁ VÁLLALKOZTAM, HOGY EZT A MEGVÁLTOZOTT HELYZETET NAGYÍTÓ ALÁ VESZEM.

A vizsgálatom (230 kérdőív és 20 strukturált interjú) alapján arra a megállapításra jutottam, hogy a pandémia által megváltozott helyzetre a társadalmi szereplők (jelen esetben nagycsaládok) nem voltak és még most sincsenek megfelelően felkészülve. A továbblépés érdekében különösen a munka és magánélet megfelelő egyensúlyával, a gyermekek által végzett házimunka kérdésével, a generációk kölcsönös egymásra utaltságával és a családi szerepek, struktúrák újragondolásával szükséges a foglalkozni. A szülők közötti munkamegosztást tekintve a válaszadók jelentős része úgy látja, hogy az otthoni feladatok ellátásának zöme az ő vállán nyugszik. Tekintve, hogy a válaszadók 84,4%-a nő, levonható a következtetés, miszerint a legtöbb háztartásban, ahogy korábban, úgy a pandémia ideje alatt is a nők viselik az otthoni munkavégzés terheinek jelentősebb részét.

A gyermekek által végzett házimunkával kapcsolatban a kutatásom eredménye rámutat arra, hogy a gyermekek szociális fejlődése érdekében – és ezt más tanulmányok is alátámasztják – megkerülhetetlen a rendszeres házimunka, a fegyelem, és a munka szeretetének megtanulása. Ez bizonyos okok miatt a családok zömében ma már nem, vagy csak kis mértékben valósul meg. Túlterhelt a szülő, a gyereknek tanulnia kell, délután különórákra kell járnia, így az elektronikus eszközök használata, és az internetezés mellett a rendszeres házimunkára már nem jut idő.

A pandémia alatt jelentősen megnőtt a főzésre fordított idő aránya. A válaszadók heti szinten átlagosan 6-10 órában végezték ezen tevékenységet, de egyharmaduk még ennél is többet, 11-15 órát töltött a konyhában. Némileg nőtt a mosásra, takarításra fordított idő, illetve szignifikánsan emelkedett a gyermekkel való tanulás időtartama is.



Látható azonban az is, hogy a home office igénybevételére sokaknak nincs lehetősége, egyrészt foglalkozásából adódóan, másrészt a munkáltatók nem minden esetben támogatják az otthoni munkavégzés folyamatát.

Elkezdődött az Advent. Ezen időszak a várakozás és a készülődés jegyében telik. Ennek kapcsán jut eszembe, hogy annak idején, amikor még kicsik voltak a gyermekeim sokáig extra energiával igyekeztem a lehető legtöbb feladatot elvégezni, hogy minél tökéletesebb legyen az ünnep. Ennek az lett az eredménye, hogy egy kisebb

éttermet, cukrászdát megszégyenítő mennyiségű étel és sütemény került a csilli-villi lakás ünnepi asztalára. Igaz, én már kevésbé csillogtam, inkább legszívesebben bezuhantam volna az ajándékalmok mellé, a karácsonyfa alá. Évekbe telt, míg rájöttem, hogy nem attól lesz meghitt az ünnep, hogy mindent én koordinálnok és oldok meg, hiszen 5-en alkotjuk a magunk „kis” nagycsaládját. Mindenki találhat feladatot magának, amivel hozzájárul a kiegyensúlyozott otthoni létezéshez, a belső harmóniához. Ezzel a személyes példával is szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az ünnepeken túl néha a hétköznapiakban is több otthoni feladatot végzünk mi nők, anyák.

Társadalmi szempontból fontos a családon belüli szerepkörök rugalmas kezelése, újragondolása. Dicséretes, hogy egyre többen fordítanak több energiát a családon belüli munkamegosztás arányos elosztására. A családok többségében azonban ezt még nem sikerült megvalósítani, annak ellenére, hogy amit a gyermekeink otthon látnak, az lesz a minta, ami alapján a saját életüket fogják élni.

Ezúton szeretném megköszönni a NOE és Rendek Ildikó, továbbá azon szülők támogatását, akik időt szántak a válaszádra. Külön hála a családomnak, a barátaimnak és a konzulensemnek, Dr. Kenderfi Miklós Máténak a MATE tanszékvezető egyetemi docensének, Emberi erőforrás tanácsadó mesterszak vezetőjének.

Áldott Ünnepeket, jó egészséget és sok közös, meghitt élményt kívánok az olvasóknak és szeretteiknek!

ARANYOS ERZSÉBET  
MATE Emberi erőforrás tanácsadó mesterszakos hallgató





# Könyvajánló

## DAWN CASEY: MESÉK TÉLRE – TÖRTÉNETEK A VILÁG MINDEN TÁJÁRÓL



Kuckózzunk be a kandalló mellé ezzel a szívmengető mesekönyvvel és ünnepeljük együtt a tél csodáit! Fedezzük fel a fagyos tájakat, sok-sok kaland során, amelyek próbára teszik a barátság erejét, ismerjük meg a havasi tündéreket, a Jegesmedvekirályt és a többi hőst. Ez a gyönyörűen illusztrált könyv téli meséket gyűjt csokorba a világ minden tájáról: Észak-Amerikától Szibériáig, Kínától Skóciáig. A díjnyertes szerző, Dawn Casey és a grafikus, Zanna Goldhawk varázslatos könyvet alkotott, amely nemzedékek féltett kincse lesz.



## TAMÁSI ÁRON: SUSOGÓ FENYŐ

Tamási Áron az önálló erdélyi magyar irodalom megteremtését rendkívül fontosnak tartotta, munkásságával jelentős mértékben hozzá is járult ehhez. Úgy érezte, hogy nemcsak neki, de minden értelmiséginek, akinek „idevaló földből gyúrta Isten a szívét”, elsődleges küldetésének ezt a nemes célt kell tekintenie. Egy helyen Erdélyt tartalmaz, szomorú fenyőhöz hasonlított, amely „csodát cselekszik a viharban”. Azt vallotta, hogy a földet, amelyből ez a fa és a székel ember sarjadt, neki és vele együtt

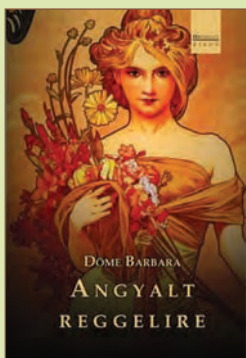
a többi elhivatott irodalmárnak kell fényvel behintenie és „kedvvel, kultúrával, sok vágy beteljesítésével” mint egy karácsonyfát feldíszítenie.

## LACKFI JÁNOS: IGAZ MESE A MIKULÁSRÓL



Na de melyik Mikulás igaz meséje? Hiszen annyi van belőle! Kicsi, nagy, közepe, lila és piros, ezüst és arany. Hívják Téalópónak, Hóapónak, Mikulásnak. Lackfi János szívmengető meséje arról szól, hogyan lett Szent Miklós minden adakozó, minden ajándékhöz ember példaképe.

## DÖME BARBARA: ANGYALT REGGELIRE



Az olvasó egy vérbeli novellista lebilincselően izgalmas történeteit tartja kezében. Döme Barbara hősei kegyetlenül őszinték, történeteiben nincs helye tabunak. Minden gondolat és érzés kimondatik: okosak és ostobák, gögősek és kishitűek, csalók és féltékenyek, angyalok és démonok, de mindenekelőtt: hétköznapi emberek szájából. A történetvezetés, az írói technika azonban csöppet sem hétköznapi. Képes egyedivé emelni a közönségest, az átlagost, méghozzá oly módon, hogy közben a rögválóság és a szintiszta fantázia határán lebegtet.

## GARY CHAPMAN - CHRIS FABRY: PARÁZS A HÓ ALATT - KARÁCSONYI ÉNEK A HÁZASSÁGRÓL



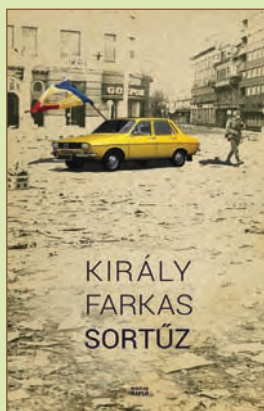
Jacob és Marlee huszadik házassági évfordulójukon, egy viharos szentestén elindulnak, hogy a válási papírok aláírásával örökre búcsút mondjanak egymásnak. Azonban egy rossz mozdulat a hóborította síkos aszfalton, és egész életük megváltozik... Vajon képes lesz-e Marlee egy különös lelki utazás hatására felszíntani kapcsolatuk tüzeit és férjével összefogva megmenteni a házasságukat? A Parázs a hó alatt egy Charles Dickens ihlette történet a reményről és az újraéledés lehetőségéről. A népszerű amerikai szerzők saját tapasztalataikból merítve

mesélnék arról, hogy még legkisebb döntéseink is váratlan következményekkel járhatnak.

## J. K. ROWLING – A KARÁCSONYI MALAC



A hétéves Jack mindennél jobban szereti a plüssmalacát. Aztán egyszer – épp szenteste napján – az undok mostohanővére kidobja Püsmacot az autóból! Hiába kap helyette a fiú egy sokkal szebb plüsst, imádott kedvencét nem pótolhatja. Ám karácsony éjjele a csodák ideje, amikor minden életre kelhet... Így aztán Jack és bosszantó új játéka, a karácsonyi malac kockázatos utazásra indul az Elveszettek Birodalmába, hogy kimentsék a fiú legjobb barátját a szörnyűséges, játékpusztító Veszéjtő markából. A veszélyes kalandban segítségükre van egy beszélő uzsonnásdoboz, egy bátor iránytű és egy Remény nevű szárnyas lény, de igyekezniük kell, mert ha nem találják meg Püsmacot még éjfél előtt, soha nem jutnak haza! Szívet melengető, izgalmas történet arról, mit jelentenek a gyerekeknek a játékok.



## KIRÁLY FARKAS: SORTŰZ

Az 1989. decemberi romániai forradalomról számos írás és film született, legnagyobbbrészt román nyelven, de sokat foglalkozott vele a magyar nyelvű sajtó is. Az eseményeket a sorkatonai szemszögéből feldolgozó művek száma azonban elenyésző. Király Farkas első kisregénye azokról a fiatalokról szól, akiknek nemcsak a gyakorlótéren, hanem a harcokban is helyt kellett állniuk. Általuk mi is átélhetjük mindazt, amit csakis egy kiskatonára láthatott, tapasztalhatott. A lelki és fizikai hadviselésben felkészületlen egységeiket a történések kellős közepébe vezényelték, ugyanolyan (ön)fegyelmet várva el tőlük, mint a hivatásosoktól, miközben lábukkal alig értek szilárd talajt: néhány nap alatt felkavarodott és átláthatatlanul zavarossá vált körülöttük a világ, a hadsereg rendjét is kikezdté a bizonytalanság, a félelem.



**Az  
egészségünkért,  
és hogy működjön  
az ország:**

**KÉRJE A  
3. OLTÁST!**



# Kedvenc karácsonyi verseink és prózáink



Igaz, nem a Karácsonyhoz, inkább a Mikuláshoz köthető a versike, de számomra nagyon kedves. Miért is? Anyukám, aki, sajnos, már nincs közöttünk, még óvodás korában (ez még 1940 előtt volt) az óvónénitől tanulta. Azért küldöm, hogy ha valahol megjelenne, talán nem menne feledésbe, többen is megtanítanák rá a gyermekeiket. Nekem három gyermekem és eddig öt unokám tudja és, természetesen, a férjem is, valamint néhány rokon gyermek.

(Jakó Lászlóné)

Kopogtatnak, kopp-kopp-kopp!  
Nyissuk ki az ablakot!  
Nini, a jó Mikulás!  
Bizony, Ő az, senki más!

Ősz szakála földig ér,  
Nagy tornyos süveg a fején,  
Havas bunda a vállán,  
Nehéz puttony a hátán.

Puttonyában sok-sok jó!  
Alma, dió, mogyoró,  
Hajas baba, kispuska,  
Képes könyvben krampuszka.

Kis hegedű, huj-huj-huj,  
Hosszú virgács, juj-juj-juj!



Van egy emlékezetes gyermekkori karácsonyi történetem. Ekkor még elég kicsik voltunk ahhoz, hogy még nem volt pénzünk ajándékot venni, de ahhoz viszont már elég nagyok voltunk, hogy szerettük volna meglepni a szüleinket. Kitaláltuk, hogy csinálunk egy műsort. Hárman közösen adtuk elő: a húgom kb. 5 éves volt, én kb. 10, a nővérem kb. 12. Megírtuk a forgatókönyvet, ki is színeztük. Ki mikor mit mond, mit csinál (feláll, meghajol stb.), sokat gyakoroltuk, majd Szenteste előadtuk. Nagyon tetszett anyuékna és nekünk is. Így gondoltunk egyet és felvettük magnóra. Azután még hetekig, hónapokig hallgattuk, illetve az elkövetkező karácsonyokon. Nem írom le az egész műsort. De kettő benne szereplő vers van, amelyek mind a mai napig eszembe jutnak. Az első rövidebb, inkább a télhez kapcsolódva raktuk bele a műsorba. A másik verset úgy mondtuk, hogy az első versszakot a nővérem, a másodikat én, a harmadikat a húgom, végül a negyediket pedig közösen.

(Kovácsné Jóga Ilona)

Radnóti Miklós: Hasonlat

Fázol? olyan vagy, mint  
hóval teli bokron az árva madárfütty.

József Attila: Betlehemi királyok

Adjonisten, Jézusunk, Jézusunk!  
Három király mi vagyunk.  
Lángos csillag állt felettünk,  
gyalog jöttünk, mert siettünk,  
kis juhocska mondta - biztos  
itt lakik a Jézus Krisztus.  
Menyhárt király a nevem.  
Segíts, édes Istenem!

Adjonisten, Megváltó, Megváltó!  
Jöttünk meleg országból.  
Főtt kolbászunk mind elfogyott,  
fényes csizmánk is megrogyott,  
hoztunk aranyat hat marékkal,  
tömjént egész vasfazékkal.  
Én vagyok a Boldizsár,  
aki szerecseny király.

Istenfia, jónapot, jónapot!  
Nem vagyunk mi vén papok.  
úgy hallottuk, megszülettél,  
szegények királya lettél.  
Benéztünk hát kicsit hozzád,  
Údvösségünk, égi ország!  
Gáspár volnék, afféle  
földi király személye.

Irul-pirul Mária, Mária,  
boldogságos kis mama.  
Hulló könnyre záporán át  
alig látja Jézuskáját.  
A sok pásztor mind muzsikál.  
Meg is kéne szoptatni már.  
Kedves három királyok,  
jóéjszakát kívánok!





**Ihász Tamásné**  
kedvenc karácsonyi versei

**Juhász Gyula: Karácsony felé**

Szép Tündérország támad föl szívemben  
Ilyenkor decemberben.  
A szeretetnek csillagára nézek,  
Megszáll egy titkos, gyönyörű ígézet,  
Ilyenkor decemberben.

...Bizalmas szívvel járom a világot,  
S amit az élet vágott,  
Beheggesztem a sebet a szívemben,  
És hiszek újra égi szeretetben,  
Ilyenkor decemberben.

...És valahol csak kételkedő beszédet  
Hallok, szomorún nézek,  
A kis Jézuska itt van a közelben,  
Legyünk hát jobbak, s higgyünk rendületlen,  
S ne csak így decemberben.

**B. Radó Lili: Mit üzen az erdő?**

Víg ünnepre készülődünk,  
esteledik már.  
Szobánkban a szép fenyőfa  
teljes díszben áll.  
Zöld ágain kis csomókban  
puha vattahó,  
tűlevél közt víg aranyszál,  
fel-felcsillanó.  
Itt is csillog, ott is ragyog,  
mint a napsugár,  
s csilingelő csöpp csengettyű  
édes hangja száll,  
akárcsak az erdőben a  
dalos kis madár.  
Csitt csak! Figyeld mit is suttog  
szép fenyőfánk most neked?  
- Halló itt az erdő beszél!  
Sürgős fontos üzenet:  
Kívánunk ma mindenkinek  
szép fenyőfa ünnepet!



Én egy olyan novellát szeretnék küldeni,  
amely különösen fontos a számunkra. 2017-  
ben egyesületünk vendége volt Arthur  
Madsen, aki író-olvasó találkozóra jött a  
gyerekekhez. Ő egy rendkívüli ember volt,  
sajnos, fiatalon eltávozott közülünk. Írt egy  
novellát, melyet a mai napig elérékenyülve  
olvasok. Ezt a novellát szeretném megosztani  
veletek!

**(Nyíró Melinda)**

**Arthur Madsen: A ZOKNI (részlet)**

Ezután magamhoz vettem az apró, girhes  
fenyőfát és hazamentem. Otthon előkapartam  
a régi, ócska díszeket és felraktam őket a fára.  
A fehér ruhás üvegagyalkát finom  
mozdulatokkal ráerőltettem a csúcsra, a  
csonka csúcsra. Igen, ez volt a pillanat, ekkor  
értettem csak meg szüleim boldogságát a  
pislákoló gyertya fényénél. Leültem a fa  
tövébe és remegő kézzel simogattam meg a  
hőfehér üvegagyalkát. Szinte tökéletes volt  
minden körülöttem, csak egy valami hiányzott.  
Nem, nem a hó. Azok a csodálatos emberek  
hiányoztak, akik azt a nyamvadt zoknit, a világ  
legszebb ajándékát odatennék a félhomályban  
tündöklő kicsiny karácsonyfám alá.

**Vadász Barbara** kedvenc karácsonyi verse

**Schwalm Rózsa:**  
**Szent karácsony est**

Elmúltak advent csendes napjai,  
Tündökölnek, karácsony fényei.  
Csillagok ragyognak fenn az égen,  
Minden oly békés, olyan ünnepi.

Olyan meghitt, tán boldog mindenki,  
S most e Szent estén bűnről beszélni  
Szeretet ünnepén, tán nem illik,  
Mégis e szép ünnephez kötődik.

Mert a bűn, mi Istentől elválaszt,  
Hogy nem hisszük szeret, és jót akar.  
Azért jött el ember mivoltában,  
Hogy összekösse a szakadt szálat.

Azóta már kétezer év telt el,  
Vajon jön-e ma is ez ünnepen?  
Kérdés hisszük-e bűnösök vagyunk,  
Mert Ő megtérő bűnöshöz jön el.

Megértettük-e a bűn fogalmát,  
S hogy rólunk szól, érintettek vagyunk!  
Mert Jézus nélkül tévúton bolyongunk,  
És mentő kegyelmére szorulunk.

Hogyha hozzátérünk igaz szívvel,  
Karácsony akkor lesz örömteljes.  
Krisztus fénye felragyog szívünkben,  
Szeretettel tölti be lényünket.

Küldöm anyósom írását ehhez a témakörhöz.  
**(Udvariné Veres Melinda)**

**Vargha Eszter: 2004 Karácsonyán (részlet)**

Szinte háromfelé dőltek a megnyugvástól és a kimerültségtől, mert Reményke üvöltött, mint egy jól nevelt sakál, nem kellett a papának kiszólni. Még abban a távoli kórteremben is hallották öxcelenciáját, ahova később vittek két csapóajtó és számos kanyar után. Azért odahozták hozzám is, mire elszörnyedtem és minden örömöm elpárolgott. Te, mondtam, hát ennek a gyerekek olyan uborka feje van, hogy én nem merem senkinek sem megmutatni.

- Ne törődj vele. Mire a hódoló tömeg ideér, addigra kikerekedik. Így történt! Azóta se nagyon szeretem az uborkát, úgyhogy vele is sok bajom van.

Már csak az epilógus van hátra, mert ti, Szeretet, Hit és Remény velem lesztok ma este. Együtt gyűjtünk gyertyákat, és Erzsébet, rád is emlékezünk, aki remek orvos voltál és szerencsére akkor sem, most sem vagy egyedül. Egy-egy ilyen este az igaz ember földi útjának mérföldköve, jutalma. Nincs az a földi díj, dísz vagy fényezés, amely a közelébe kerülhetne. Sőt, gyere közénk ma este, és ha nekünk, öregeknek egy kicsit bepárásodna a szemünk, nem baj, legalább duplán látnánk a csillagszóróinkat.



# Az ünnep számomra...

**FONTOS, HOGY KARÁCSONY KÖZELEDTÉVEL NE CSAK AZ OTTHONUNKAT ÉS A TESTÜNKET, HANEM A LELKÜNKET IS ÜNNEPLŐBE ÖLTÖZTESSÜK. ENÉLKÜL AZ ÜNNEP CSUPÁN EGY ÜRES VÁZ LESZ ÉS TALÁN NEM IS ÉRTJÜK, MI A BAJ, MIÉRT NEM JÖN A FELHŐTLEN BOLDOGSÁG, MIKOR MI LÁTSZÓLAG MINDENT MEGTETTÜNK. AMIKOR AZ ADVENTI KÉSZÜLET ALATT NEM JUT IDŐNK AZ ELCSENDESEDESRE, ÉPPEA A LÉNYEGET MELLŐZZÜK. LELKI FELKÉSZÜLÉSÜNKET ELŐSEGÍTENDŐ, HÁROM EGYHÁZI ELŐJÁRÓT KÉRDEZTÜNK ARRÓL, SZÁMUKRA MIT JELENT AZ ÜNNEP.**

## A családi ünnep az élet csúcsa



Legalábbis gyermekkoromban ezt így éltem meg. Eltörölhetetlen élettapasztalat, hogy annál nagyobb öröm nincs, mint amikor a családuknk együtt ünnepel. Ebben nyilván a karácsony vitte a pálmát, de minden egyes születésnap vagy akár csak a vasárnapi ebédek, s még inkább a hétköznapi vacsorák tálcán kínálták az örömet, az élet szeretetét.

A karácsonyt úgy tartottam számon, hogy ez az, amiért élünk, amit itt a földön már nem lehet felülmúlni. Olyan kimondhatatlan boldogságélményem fűződik a gyermekkori karácsonyainkhoz, hogy túlzás nélkül mondhatom, maig abból élek. Nem az emlékeiből, hanem az akkor magamba szívott boldogságkészletből. Ha boldog a gyermekkor, akkor kialakul az emberben a képesség, hogy később is boldog legyen, hogy ott is megtalálja a boldogságot, ahol más csak a drá-

mát látja. Kifejldnek lelkében az örömantennák, kifinomodik azok érzékenysége, mivel már kis korában olyan nagy dózisban érte az öröm, hogy a szervezete természetsszerűleg kidolgozta annak befogadási működését.

A boldog gyermekkor a boldog élet alapja. Alapvetően erre is vagyunk hangolva. Megrendítő azt tapasztalni, hogy azok is boldog gyermekkorról számolnak be, akiknek nélkülözést vagy akár bántalmazást kellett elszenvedniük. Arra vagyunk teremtve, hogy boldogok legyünk. A gyermek még őstudással tudja ezt és kacag, kacag és kacag mindenben. Önkéntelenül is tudja, hogy ez a természetes, s megtalálja a legapróbb örömeiket is. Egy virág hajladozásában, egy bogár futkosásában, de legfőképpen az édesanyja, édesapja ölelésében. Milyen boldogsághormonok képződhetnek azokban a pillanatokban, amikor a gyermek szalad az édesapja kitárt karjai felé, előre tudva, hogy azok néhány pillanat múlva átkarolva fölkapják és a levegőbe repítik! S ez még csak a gyermek és a szerető szülő kapcsolata.

Mi történik, ha több testvére is van? A szeretet megsokszorozódik. Hiszen több oldalról is éri szeretet, és az mind más és más. A bátyó, a nővér egészen másként kapcsolódnak hozzá, mint a kishúg vagy a kisöcsi. Ebben a sokrétű szeretetkapcsolatban a boldogságdózis is fokozódik. Persze, legfőként a szülőkön múlik, hogy a testvérek valóban szeretik-e egymást, hogy milyen minőségű kapcsolat van közöttük. Ugyanis lemásolják azt, amit látnak. Boldog az a gyermek, amely látja szüleinek egymás iránti szeretetét.

A családi ünnep nem is más, mint egy nagy, közösen megélt szeretetélmény. Nyilván számítanak a körülmények is: szép ruha, finom sütemény, torta, gyertya, ajándékok stb. De mindezek fabatkát sem érnek, ha ezek nem a szeretet kifejezői. A karácsony nem azért viszi a pálmát, mert akkor a legpompásabb a környezet, akkor van a legtöbb ajándék – bár, nyilván ezek sem mellékesek –, hanem, mert mindezek mögött nagy szeretet, sok szerető ember van. Továbbá, mert lehetőségünk van a saját szeretetünket is becsomagolva láthatóvá tenni.

Ez a legtöbb, amit megadhatunk a gyermekeinknek, ez az egyetlen, amit igazán meg kell nekik adnunk: minél több és minél nagyobb szeretet. Vagyis minél több testvért, minél nagyobb családot. A család maga életünnep. Így rendelte a Teremtő. Nem szabad megfosztanunk ettől gyermekeinket, a jövő nemzedékét!

KOCSIS FÜLÖP  
GÖRÖGKATOLIKUS SZERZETES, PÜSPÖK



## A karácsony azt is jelenti: sosem vagyok egyedül



A karácsony számomra a világ igazi nagycsaládos ünnepe. Hogy miért? Egyrészt, mert két öcsémmel, és a szüleimmal nagycsaládként mozgalmas, bensőséges karácsonyokat éltem meg.

Gyakran feszültséggel kezdődött a nap, míg a fenyőfát helyes pozícióba faragtuk, majd folytatódott azzal, hogy cernára fűztük a szaloncukrokat, munka is volt bőven: vagy száz gömbdísz kellett elrendezni a fán, igazi színekavalkád lett a vége. A karácsony jelentette a húslevest, a töltött káposztát, a zserbót és a linzert. Emlékszem, az ajándékok kibontása után mindig eljött a pillanat, amikor a karácsonyi készülés feszültsége elillant és ránk tört, hogy milyen jó, hogy egy család vagyunk. Aztán 17-18 éves koromban megtértem és lett egy még nagyobb családom: a gyülekezet. Ettől kezdve lett igazán nagycsaládos az ünnep! Amikor először ünnepeltem Jézus Krisztust, az ő földre születését, körülnézve a gyülekezetben testvérek között voltam. Onnantól a karácsony azt is jelenti: sosem vagyok egyedül. Azt gondolom, addig is kerek volt az életem, hiszen szerető szüleim voltak, a világ legjobb testvérei. De Jézussal új dimenziót kapott az addigi kerek életem: gömb lett. Addig karácsonykor a tekintetem vízszintesen mozgott arcról arcra, onnantól kezdve az ünnep a le- és fölfelé tekintést is jelenti. Jézus mélyre hajolt, amikor a földre költözött, emberré lett. És a magasban az égen számtalan jel mutatta, hogy ő megszületett. Ha egy képet kellene kiragadnom, hogy mi is nekem a karácsony, akkor az lenne, amikor a templomunkban a cserkészek az oltárról vett betlehemi lángot továbbadják a gyülekezeti tagoknak, ők egymásnak, a világítást lekapcsolják, csak a gyertyalángok égnek és énekeljük a „Csendes éj”-t: akkor megáll a világ. Azért van bennem egy kis evangélikus büszkeség az adventi-karácsonyi időszakban: hiszen az első adventi koszorút egy német evangélikus lelkész alkotta meg, és egy legenda szerint az első karácsonyfát Luther Márton állította a gyermekeinek – aki nem hiszi, járjon utána!

PETHŐ-SZÜCS MÁRIA EVANGÉLIKUS LELKÉSZ-ISKOLALELKÉSZ

## Mindannyian megajándékozottak vagyunk

Az első karácsony óta lehetünk igazán tisztában emberi mivoltunk értékességével és méltóságával. Jézus osztozott emberi sorsunkban. Megtapasztalhatóvá tette számunkra az Istent. Mert Jézus nem valamit adott, hanem önmagát. Tehát, mindannyian megajándékozottak vagyunk. Erről feledkezett el a jóléti társadalom, amelyben élünk és amely, sajnos, hat ránk is. Isten „nem kímélte meg” Szent Józsefet, az Istenanyát és Jézust a földi nyomorúságtól. Hogy számárháton több napos járőföldet tegyen meg, senki sem kívánná a mai kismamáktól. Máriának természetes, hogy engedelmeskedik a törvénynek. Eszében sincs félni, aggódni, noha emberileg neki sem volt könnyű. Mitől kellene tartania Máriának, ha Isten vele van? Mi érhetné Isten beleegyezése, akarata nélkül? A mi életünkben ugyanígy történik. Nem az a kérdés valamely aggasztó helyzetben, hogy Isten keze milyen eseményeken keresztül vezet, hanem csak az, hogy az ő kezébe kapaszkodunk-e?

A Szent Családot senki se fogadta be éjszakára Betlehemben. A közőny, mulasztás bűne ma is jelen van. Nem lenne annyi rossz a világban, ha mindenki pusztán a saját lehetőségein belül nem mulasztaná el a jót, amit megtehet. A Szűzanya nem dicsekedett kiválasztottságával és születendő gyermeke személyével. És ha tette volna is, ki hitt volna neki? Vajon, ha az Istenanyát, majd az Isten Fiát is elutasították, jogot formálhat-e bárki a különbségtételre ember és ember között? Isten Fia minden ember üdvösségéért jött. Előtte mindnyájan Isten Irgalmára szoruló, megtérésre hívott, végtelenül szeretett emberek vagyunk. Mi, keresztények ennek az Irgalomnak vagyunk tanúi és továbbadói itt a Földön.

Isten szeretetének továbbadását tapasztaltam meg szüleim szeretetén keresztül is, akik velem együtt hat gyermeket vállaltak. Bizonyára nem volt könnyű nekik felnevelni minket, különösen abban a korszakban, amelyben gyermekkorunkat töltöttük. De lehetőségeikhez mérten mindent előteremtettek, amire szükségünk volt. És megadták számunkra az élet nélkülözhetetlen ajándékait: hitet, erkölcsi tartást, az önzetlen szolgálat és a vendégszeretet megannyi szép példáját. Erre van leginkább szükség, ebben a feje tetejére fordított világban. E gondolatokkal kívánok minden kedves olvasónak és a NOE tagjainak, istenáldotta, boldog és békés karácsonyt!

ROLIK RÓBERT  
RÓMAI KATOLIKUS PAP





# Ünnepi ételek

RÖVIDÜLNEK A NAPPALOK, HIDEGEBBEK A REGGELEK, EGYRE TÖBB NÖVÉNY HULLAJTJA EL A LEVELEIT. A KÉSŐ ESTIG TARTÓ SZABDÉTERI ÉTKEZÉSEKET FELVÁLTJÁK A LÁMPAFÉNYNÉL ELFOGYASZTOTT VACSORÁK, A FORRÓ TEA ISZOGATÁSA A KANAPÉN. EZZEL EGYÜTT SZÉPEN LASSAN KÖZELEDIK A KARÁCSONY IS ÉS KI ELŐBB KI KÉSŐBB, DE MINDENKI ELKEZD GONDOLKOZNI AZON, MILYEN ÉTELEKKEL ÖRVENDEZTESSE MEG A CSALÁDJÁT. VANNAK, AKIK AZ ÜNNEPI ASZTALRA MINDEN ÉVBEN UGYANAZOKAT A TÖBB GENERÁCIÓ ÓTA HASZNÁLT RECEPTETEK KÉSZÍTIK EL ÉS VANNAK, AKIK MINDEN ÉVBEN ÚJRAGONDOLJÁK A MENÜSORT. MOST EZ UTÓBBIKNAK SZERETNÉNK ÖTLETEKET ADNI, BEMUTATNI, HOGY AZ UTÓBBI ÉVEKBEN MI MILYEN ÉTELEKET SZOLGÁLTUNK FEL A KARÁCSONYI ÉTKEZÉSEK ALKALMÁVAL.

## Mézeskalács

**Hozzávalók:** A tésztához: 250 g méz | 100 g vaj/margarin | 100 g porcukor | 575 g finomliszt (a recept 500-at ír, de úgy tapasztaltuk, hogy ennyivel lesz megfelelő állagú a tészta) | 2 egész tojás | 2 tojás sárgája | 3 csomag vaníliás cukor | 1 kávéskanál őrölt szegfűszeg | 1 kávéskanál fahéj | 1 púpozott mokaáskanál szódaikarbóna. A kenéshez: 1 egész tojás. A díszítéshez: 120 g porcukor | 1/2 tojásfehérje.

Egy jó mézeskalácsrecept mindenkinek kell. Ha te eddig esetleg még nem találtad meg, akkor próbáld ki ezt.

### Elkészítés:

A mézet jól felmelegítjük (nem forraljuk!!), megolvasztjuk benne a vajat/margarint, hozzáadjuk a porcukrot, a lisztet, az egész tojásokat és a tojássárgákat, a vaníliás cukrot, a szegfűszeget és a szódaikarbónát, jól összedolgozzuk. A tésztát lisztezett gyűrűdeszkán kb. 1 cm vastagságúra kinyújtjuk és formákat szaggatunk belőle. A tetejét megkenjük tojással, majd előmelegített sütőben, (lisztezett tepsin vagy sütőpapíron) közepes lángon szép "szőkére" sütjük (a sütési idő max, 10-15 perc, különben, megbarnul, keserű lesz). Ha kihűlt, díszíthetjük a porcukorból, tojásfehérjéből felvert masszával. Jól zárható fémdobozba tegyük, akkor sokáig eláll és egyre finomabb, puhább lesz.

## Német majonézes krumplisaláta



**Hozzávalók 10 személyre:** 1,5 kg krumpli | 40 dkg majonéz | 7 db savanyú uborka | 30 dkg hagyma | petrezselyem és kapor | 5 tojás | 5 dl zöldségleves alaplé | 3 evőkanál fehérborecet | 3 evőkanál mustár | 1/2 teáskanál törött bors | 1/2 teáskanál cukor | só, fűszerek ízlés szerint.

Gyerekkorunkban mindig krumplisaláta volt karácsonykor sült csirkével. Mi újabban csak így készítjük.

A krumplit héjában jól megsózott vízben megfőzzük, kihűtjük, majd vékony karikára szeleteljük. Az uborkát apró kockákra, majd a petrezselymet és a kaptot is apróra vágjuk.

Közben a tojásokat megfőzzük, kihűtjük és szintén apróra vágjuk. 5 dl zöldségleves alaplébe tesszük a kockákra vágott hagymát, a borsot, a cukrot, az ecetet, a mustárt és a sőt és együtt felforraljuk. Picit kihűtjük, majd felkarikázott krumplira öntjük. 10 percet hagyjuk így pihenni, majd hozzáadjuk a tojást, az uborkát, a petrezselymet, a kaptot. Végezetül óvatosan a majonézt is hozzákeverjük és állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.







GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ  
ANNA



SZABÓ-ZSOMBÓK  
MAGDI



BEKETOV NÓRA

## Zsebes csirke

**Hozzávalók:** csirkemell | bazsalikom | paradicsom | mozzarella | olaj | zöld fűszerek

Ez az egyszerűen elkészíthető, ám de mégis különleges csirkemell a gyerekek kedvence is lehet.

A csirkemellekbe harmonikaszzerűen zsebeket vágunk, megsózzuk, majd minden zsebbe töltünk egy vékony szelet mozzarellát, paradicsomot és pár levél friss bazsalikomot. Az így kapott duci csirkemelleket lekenjük zöldfűszeres olajjal (bazsalikom, rozmarin, majoranna, akár fokhagyma is mehet bele), majd lefedve 180 fokos sütőben majdnem készre sütjük. Végezetül levesszük róla az alufóliát és még hagyjuk kicsit sülni, hogy szép színt kapjanak. A család kedvenc körítésével tálaljuk.

## Házi Ferrero Rocher golyók



**Hozzávalók:** 2 ek. porcukor | 6 ek. tejszín (plusz amennyit felvesz) | 20 dkg tejcsocki | 3 ek. mogyorókrém | 20 szem törökmogyoró | 10 dkg Krokant (ropogós grillázs)

A csokoládét a tejszínnel és a mogyorókrémmel összekeverjük. Az egészet jól összekeverjük, majd hűtőben kihűtjük. Ha még mindig túl kemény lenne, akkor érdemes még lazítani tejszínnel (újra felfőzni vele).

A mogyorót egy üres, olajozatlan serpenyőbe szórjuk, és kis lángon állandóan rázogatójuk vagy kevergetjük, amíg el nem kezd érződni a mogyoró illata és le nem jön a héja.

A csokoládémasszát kivesszük a hűtőből, robotgép habverőjével átkeverjük, majd beolajozott kézzel kis diónyi golyókat formázunk belőle úgy, hogy mindegyiknek a közepébe 1-1 szem egész mogyorót teszünk.

A golyókat mogyoró-krokantba forgatjuk, végül olvasztott csokiba is mártgatjuk.







KUNCZT ORSOLYA

**LIBELLUS KÉZMŰVES NAPLÓK**

Cím: 2146 Mogyoród,  
Szent Jakab park 61.  
Érdeklődni: +36705877611  
Weboldal:

[www.magikadesign.hu/webaruhaz](http://www.magikadesign.hu/webaruhaz)  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés: a kedvezmény bármilyen Libellus termékre érvényes.

**NOYA DECORATIONS**

Cím: 1147 Budapest, Istvánffy u. 60/B  
Érdeklődni: +36303376307  
Weboldal: <https://www.facebook.com/noyadekor>

A kedvezmény mértéke: 5-10%

Megjegyzés: A Noyadekor Facebook-oldalán található összes ajándéktárgyra és dekorációs termékre 10.000 Ft-os vásárlásig 5%, 10.000 Ft-tól 10% kedvezmény.

**DORARTGLASS**

Cím: 2120 Dunakeszi, Levente utca 11.  
Érdeklődni: +36702032430  
Weboldal: <http://www.facebook.com/DORARTGLASS>  
A kedvezmény mértéke: 10%

**KUBIKDEKOR KREATÍVBOLT**

Cím: 1042 Budapest,  
Kemény Gusztáv u. 3.  
Érdeklődni: +36302014717  
Weboldal: <https://kubikdekor.hu/>  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés: a kedvezmény az üzletben kapható minden kreatív termékre vonatkozik.



**KREATÍVLAND**

Cím: 8137 Mezőkomárom,  
Dr. Zákonyi Ferenc u., 11.  
Érdeklődni:  
+36309001615  
Weboldal:  
<https://www.kreativland.hu>  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés:  
A kedvezmény a vásárolt termékek végösszegéből kerül levonásra (az akciós termékekre is érvényes), a szállítási díjra nem vonatkozik!



**INGYOM-BINGYOM KREATÍV HOBBY ÉS AJÁNDÉK BOLT**

Cím: 8000 Székesfehérvár,  
Basa utca, 2.  
Érdeklődni: +36305316307  
Weboldal:  
<https://www.facebook.com/Ingyom-Bingyom-KreatADv-Hobby-A9s-AjA1ndA9k-bolt-104770078299014>  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés: A tagkártya felmutatásával a vásárló a végösszegből 10% kedvezményt kap. A kedvezmény a boltban található minden termékre érvényes.

**CSOKO-LÁDA CSOKIBOLT ÉS WEBÁRUHÁZ**

Cím: 7630 Pécs, Felsővámház u. 19.  
Érdeklődni: +36203157773  
Weboldal: <https://webshop.csokolada.hu/>  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés: A Csoko-Láda saját készítésű kézműves csokoládéiból 10% kedvezményt kapnak a NOE tagcsaládjai.  
Csoportoknak csokoládékóstoló programokat szervezünk és lehetőség van saját csokoládé készítésére is előre bejelentkezés alapján.

**MANNA SÜTIHÁZ**

Cím: 2151 Fót, Vörösmarty tér 4.  
Érdeklődni: +3627360486  
Weboldal:  
<https://www.facebook.com/mannasutihaz>  
A kedvezmény mértéke: 10%  
Megjegyzés: NOE tagkártya felmutatására 10% kedvezmény a Manna Sütiház teljes kínálatából.





# Hány angyal van?

Márti félálomban volt még, amikor kiugrott ágyából és a hideg szobában meztláb az ablakhoz futott. Fejében Anya ígérete kavargott:

– Ha éjjel esik a hó, akkor mehetek szánkózni Apával!

Álmosan hunyorogva, két tenyerét és az orrát az ablak üvegéhez nyomva kinézett és boldogan felkiáltott:

– Hó! Esett a hó! Minden csupa hó! – és rohant vissza hűgá-hoz, aki a mellette lévő ágyban még mélyen aludt.

– Nóri! Nóriám! Ébredj! Minden csupa fehér! Még most is hull a hó! Ha-va-zik! – majd ébresztgetve megpaskolta húga arcát.

– Esik a hó! Esik a hó! – ugrándozott tovább Márti hosszú hálóingében, mire nagy nehezen húga is kinyitotta a szemét. A kicsi csodálkozva nézte örömtáncot járó nővérét, majd felállva ágyán ő is ugrándozni kezdett, és utánozta nagytestvérét: hó, hó, hó! A nővére öröme átragadt rá is.

– Emlékszel, Anya azt mondta, ha éjjel is esik a hó, akkor nem vele megyünk szánkózni, hanem Apával! És tudod, mi lesz akkor? Apával biztosan eszünk krémet is a cukiban! Meg majd füttyölünk az úton.

Apa sokszor utazott vidékre, így volt olyan hét, hogy nem is látták őt. Gyakran késő estig dolgozott és mire hazaért, ők már aludtak.

Nóri magára tekerte a takaróját és leugrott az ágyáról. Persze rögtön hasra is esett. A szőnyegen feküdt, mint egy kapálódzó furcsa kis hernyó, összegabalyodva a takarójával.

– Segíts, nem tudok felállni! – kérte testvérét.

Márti dühös lett, és nem mozdult. Az jutott eszébe, hogy a húga megint kitalált valamit, hogy elrontsa az örömét. Hogy megint minden óra szóljon.

– Segíts! – hallatszott ismét a földről.

– Gurulj ki a takaróból! – szolt rá mérgesen Márti. – Ezt igazán meg tudod már csinálni! Majd visszafordult az ablakhoz, a fehér világhoz, amely tele volt reménnyel, hogy Apa hazajön. Nem engedte, hogy eltűnjön a remény, hogy Apával szánkóznak majd. Hó és Apa, együtt! És karácsony! Minden jó lesz: a kis Jézus elküldi az angyallal a kért ajándékokat. Titokban a testvérek legeslegfontosabb kívánsága az volt, ákom-bákom rajzaikon azt kérték az angyaltól, hogy hozza haza Apát, Apa legyen otthon, jätsson velük, mert olyankor Apa mindig kitalált valamit, amin nevetni szoktak.

Nóri kíváncsian kászálódott fel a szőnyegről és ő is az ablakhoz sietett. Minden teljesen fehér volt. Óriási hópelyhek kavargtak táncolva az arcuk előtt. A két testvér egymásra nézett és szó nélkül, egyszerre elindultak a konyha felé megkeresni Anyát. Nóri, még ha nem is értette egészen a hó és Apa együtteséből származó nagy örömet, látta nővére arcán a váratlan boldogságot, látta, hogy a nővére mennyire örül. Össze-vissza kanyarogva szökdécselt és bohóckodott nővére előtt, aki kétszer is elbotlott benne. Még el sem érték a konyhaajtót, és Nóri már messziről kiabálni kezdte:

– Anya, hó, Apa, hó!

Anya éppen a kicsi Pannit etette a magas székből. A két „nagy” egyetértően egymásra mosolygott.



– Anya! Hull a hó! Ugye, akkor ma megjön Apa és szánkózhattunk majd vele? – kérdezte reménykedve Márti.

– Mikor mehetünk ki a kertbe? – türelmetlenkedett Nóri.

– Nóriám, most Mártival beszélek, várj egy kicsit a sorodra! – fordult türelmetlen középső lánya felé Anya.

– Kicsikéim, nem mehetek ki egyedül a kertbe. Én most nem érek rá, még sok a dolgom. Mielőtt az angyal elhozza hozzánk az ajándékait, nekem még sütni-főzni kell, és bizony a ti szobátokat is két kis angyalnak, az én két kis angyalomnak rendbe kell tennie! Ma karácsony van, Jézus születése napja, a szeretet ünnepe. Emlékeztek, beszéltünk róla: ha szófogadók és jók lesztek, ma hozzánk is eljön az angyal! Na, menjetek szépen, tudjátok, mi a dolgotok! – kérte Anya és biztatásként megsimogatta a fejüket. Azzal a jóllakott Pannival bement a hálószobába.



A gyerekek elgondolkozva, csendesen tértek vissza szobájukba, egy hang nélkül felöltöztek és ugyanolyan csendben be is ágyaztak. Még a játékokat sem vették elő. Időről időre az ablakhoz szaladtak, és ámulva figyelték, hogyan vastagszik az ágakon a hó és hogyan tűnnek el a bokrok a fehér paplan alatt.

A délelőtt a várakozás izgalmában telt el, a szerény ebédet is alig tudták megenni, szinte mintagyerekké varázsolódva, türelmetlenül várták Apa érkezését. Szó nélkül szedték le az asztalt, vitték a mosogatóba a szennyes edényeket. Mikor elkészültek, bementek a szobába és lekuporodva a cserépkályha előtt a fahasábok táncoló lángjait figyelték. Később Anya irányításával hármásban megterítették az ünnepi asztalt.

Odakint lassan kezdett besötétedni. A kert is elcsöndesedett. A környező házak ablakaiban sorra gyúltak ki a fények, a függönyök mögött itt-ott már látni lehetett a feldíszített karácsonyfákat, de Apa még mindig nem volt sehol. Márti egyszerre csak elővette meleg holmijait és szó nélkül öltözködni kezdett. Erre Nóri is rögtön belebújt a meleg, vastag piros pulóverébe. Mintha mindketten meg lettek volna győződve arról, hogyha készen lesznek, akkor talán haza tudják varázsolni Apát. Éppen a hócipőiket húzták fel, amikor csengettek, és a nyitott ajtóban ott állt Apa!

A kislányok kétoldról nagy lendülettel ugrottak Apa nyakába, aki majdnem elesett velük.

– Jó helyen járok? Ki ez a két nyakamba kapaszkodó hölgy? Ismerjük mi egymást?

Anya gyorsan becsukta Apa mögött az ajtót.

– Hová készültök, csak nem szánkóznai? – kérdezte Apa. – Tudjátok, hogy mekkora hó van odakint?

– Egész éjjel hullott! – mondta Márta, majd hozzátette: – Anya azt ígérte, hogy

te ma megjössz és elviszel minket szánkózni!

– Mert minden csupa hó! – kotyogott közbe Nóri, mert ő sem akart kimaradni a fontos ügyekből.

– Valóban? – mosolyodott el Apa és kérdően nézett a feleségére, aki titokzatos hangszíjjal válaszolt Apa kérdésére:

– Igen, igen, menjetek csak el szánkózni, addig én itthon ellátom Pannit és befejezem a vacsora előkészületeit. Talán az angyal is ideér addigra. De előbb igyál egy forró teát és öltözz át meleg ruhába!

Amíg a teát készítette, egy szelet kacsaszíros kenyeret is odatett a férje elé:

– Már leállt a forgalom, nyugodtan felmehetnek az utca végén a dombra. Lányok, fogadjatok szót apátoknak! Édes, te meg vi-

gyázz a lányokra, tudod, hogy még sosem ültek szánkón! Különösen Nórirra figyelj, mert ő egy kis örökmozgó! – nevette el magát Anya. – Ne maradjatok kint nagyon soká, mert hideg van! Egy óra múlva jöjjetek haza!

Anya megigazította a lányok sapkáit, megkötötte a sáljukat, felhúzta zsinóron lógó egyujjas kesztyűiket. Apa is felvette meleg télikabátját, sapkát, kesztyűt húzott, majd a kamrából elővette a régi szánkót.

A kert utójára négy éve, Nóri születésének évében volt ilyen gyönyörű tiszta fehér. A kislányok először nem is mertek a hóba lépni, csak ámulták és bámulták a megváltozott, tündéri világot. A korán leszálló estében egy-egy lámpa sárgás fénykörében látni lehetett a táncoló hópelyheket.

Apa ment elől, maga után húzva a szánkót. A kislányok eleinte óvatosan lépkedtek, majd egyre jobban felbátorodva, elvarázsolva az érintetlen természettől versenyezni kezdtek és cickakokban, a nekik majdnem térdig érő hóban futva értek fel az utca tetejére. Apa nagy lépésekkel megelőzte őket és csodálkozó szeretettel figyelte kergetőző gyermekeit.

És akkor kezdetét vette a szánkózás. Apa letette a szánkót a hóra, és maga elé ültette a két kislányt. Csodálatos biztonságot jelentett Apa előtt ülve siklani lefelé a dombtetőről.

A lámpaoszlopok sorra suhantak el mellettük. A felvert hó csillogó porfelhőként repült utánuk. A sebességtől kipirult az arcuk, nevető szájukba hópelyhek hullottak, és ettől megint nevetni kellett. De aztán egyszer csak leértek a főútig és onnan, bizony, vissza kellett fordulni.

Apa először egyedül húzta lefelé a szánkót, de később jobb felől Márta, balról Nóri segített neki. Már többször is lecsúsztak hármásban, amikor Apa végre megtanította őket, hogyan kormányozzanak és fékezzenek. Márta mint nagytestvér fegyelmezetten figyelte apja magyarázatát.

Így amikor Apa megengedte, hogy a kislányok egyedül csússzanak le, Márta büszkén gondolta: „Apa bízik bennem!” Ő volt hátul a szánkón és előtte ült az állandóan ficáncoló Nóri. A lányok vidáman sikongattak a sebességtől, és nem akarták, hogy vége legyen a lejtőnek.

Visszafelé húzták a szánkót és már majdnem felértek a dombtetőre, amikor Márta megállt megigazítani elcsúszott sálját és elengedte a kötelet. Több se kellett Nórinak! Hirtelen elhatározással megfordította a szánkót, gyorsan felült rá és egyedül elindult lefelé. A szánkó a könnyű súllyal szélvészfért száguldott





a lejtőn, és Nóri szinte bémultan ült az egyre gyorsabb járművön. Apa és Márta földbe gyökerezett lábbal figyelték a jelene-  
tet, ahogyan a szánkó egyenesen egy lámpaoszlop felé tartott.  
– Nóri életveszélyben van! – villant Márta agyába a gondolat -,  
az én örökké bohóckodó, mosolygó kisbolond testvérem... An-  
gyalka, segíts! – mormolta Márta Apa kezét szorítva. Apa nem  
is vette észre Márta kapaszkodását, mert ő is kétségbeesetten  
figyelte a szánkó útját és minden porcikájával érezte, hogy te-  
hetetlen. Nórika szánkója irányítás nélkül siklik lefelé... Úristen,  
ne hagyj!



Az elszabadult jármű egy eljegesedett folton megcsúszott és az egyik lámpaoszlop mellett a járdaszélnek ütközött. Nóri arccal a puha hóba esett, a szánkó pedig lejjebb csúszva lassan megállt. Apa és Márta lélekszakadva rohantak a kicsihez, aki az ijedtségtől tágra nyílt szemekkel, mozdulatlanul ült a hóban. Nem sírt hangosan, de nagy könnyei megálltak remegő szája szélén.

Márta ért le elsőnek és rögtön a riadt kicsi mellé kuporodott, a felelősségtől szinte felnőtté válva, ringatva igyekezett megnyugtatni hűgát. Kellott egy kis idő, amíg Apa hatalmas karjaiban mindketten újra biztonságban érezték magukat.

– Megütötted magad? Mért sírsz? – kérdezte Márta a hűgát.  
– A fogam. A fogam nincs meg! – hüppögte fejét rázva Nóri. – Elveszett a fogam! Mit adok a Fogtündérnek? Nem lesz új fogam! – és újabb könnyek gördültek lefelé.

Apa megkönnyebbülve, mosolyogva ölelte át elkeseredett, fogatlanul sírdogáló középső gyerekét.

– Mutasd, hol pottyant ki? Majd én megtalálom! – ajánlotta fel segítségét Márta.

Azzal Márta már húzta is le kesztyűjét és csupasz kezével lassan kezdte elseperni a havat ott, ahol Nóri mutatta. Az utcai lámpa fénykörének éppen a szélén kucorodott le a kis család. A fénykörön kívül bizony már sötét volt. De hogyan is lehetne megtalálni a nagy fehérségben egy csöppnyi fehér fogacska-  
t? Márta hirtelen ötlettel odafordult apjához:

– Apa, nincs nálad véletlenül gyufa? Ide tudnál nekem világítani? Apa egyre-másra gyújtotta meg a rövid ideig égő gyufaszálakat, míg egyszer csak az elolvadt hóban Márta gémberedő ujjai valami picit keményet érintettek meg:

– Megvan! Ugye mondtam, hogy megtalálom! – kiáltott fel örömmel Márta. – Apa, légy szíves tedd Nóri fogát a gyufáskatulyádba! De utána is vigyázz rá! Oda kell majd adnunk a Fogtündérnek!

– Nem hiába hív téged Anya Sóljomszemnek! – dicsérte meg nagyobbik lányát Apa, miközben szíve táját melegség járta át. Megsimogatta okos lánya fejét, és gyengéden letörölte a kicsi szája szögletében megállt utolsó könnycseppet.

– Jól van, Nórika, most már ne sírj! – vigasztalta Apa. – Lá-  
tod, milyen ügyes kis földön járó anygalka a testvéred? Most pedig gyereünk haza! Édesanya biztosan vár már ben-  
nünket, és lehet, hogy az angyal is megérkezett már az ajándékokkal!

Valóban! A karácsonyról és az angyalról is teljesen meg-  
feledkeztek. Nórika szerencsés megmenekülése, a hó és a szánkózás elrepítette az időt. Hirtelen mindhárman egymásra néztek és érezték, hogy mindent azonnal el kell mesélni Anyának! Sietve elindultak hazafelé. Apa alig tudta utolérni őket a szánkóval.

Otthon rögtön a konyhába siettek, ott vették le vizes hó-  
cipőiket is. Anya halkán lépett be és, mielőtt a lányok lel-  
kendezve mesélni kezdték volna a szánkózást és Nóri balesetét a tejfoggal, Anya ujját a szájára téve jelezte, hogy csendben legyenek.

– Pszt! Panni alszik! Még nem jött meg az angyal, de bármelyik percben itt lehet. Ne csapjatok zajt, nehogy elriasz-  
szátok! – azzal betelerelte őket a gyerekszobába.

– Öltöztetek át, én addig megnézem a babát!  
A testvérek szófogadóan, pisszenés nélkül vették fel az előké-  
szített ünnepi ruhát, cipőt, amikor hirtelen egy picit csengettyű  
hangját hallották. Már éppen rohanni akartak, amikor Anya feje  
bukkant fel az ajtóban.

– Hallottátok? Ti is hallottátok? – azzal Anya kézen fogta  
Mártit, miközben Apa Nóriért nyúlt, és így mentek át a hallból  
nyíló ebédlőbe, ahol egy kis karácsonyfa állt. A gyertyafényben  
még látni lehetett a csillagszórók utolsó szikráit.

Márta és Nóri megilletődve csodálták a meg-megcsillanó göm-  
böket és a szaloncukrokat.

– Boldog karácsony! – fordult Anya Apa felé, majd a gyere-  
kekhez hajolva megismételte:

– Boldog karácsony!

Apa szívből jövő szavakkal ismételte el:

– Boldog karácsonyt mindannyiunknak!

Mialatt a Mennyből az angyalt énekelték, Márta észrevette,  
hogy a karácsonyfa mögötti ablaknál a függöny meglibben. „Az  
angyal!” – gondolta, és boldogan fogta meg Anya és Apa kezét.  
Megnyugodott. Végre, szeretetben együtt a család. Ahogyan a  
felnőttek mondják: ez az igazi karácsony.

SOÓS KATALIN



A Mikulás segítői a nagy sietségben összekeverték az ajándékokat.  
Segítesz nekik megszámolni, hogy melyik ajándékból  
hány darab került a Mikulás zsákjába?



 = 
 = 
 = 
 = 
 = 
 =



Keressd meg a 10 apró különbséget a két kép között!

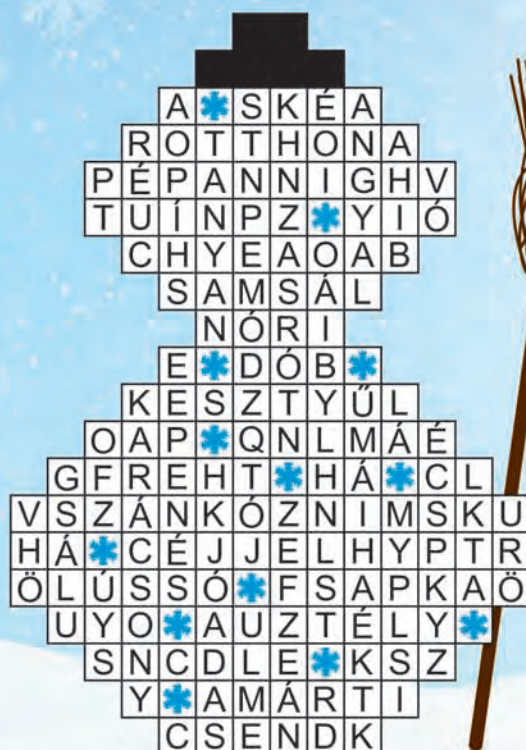






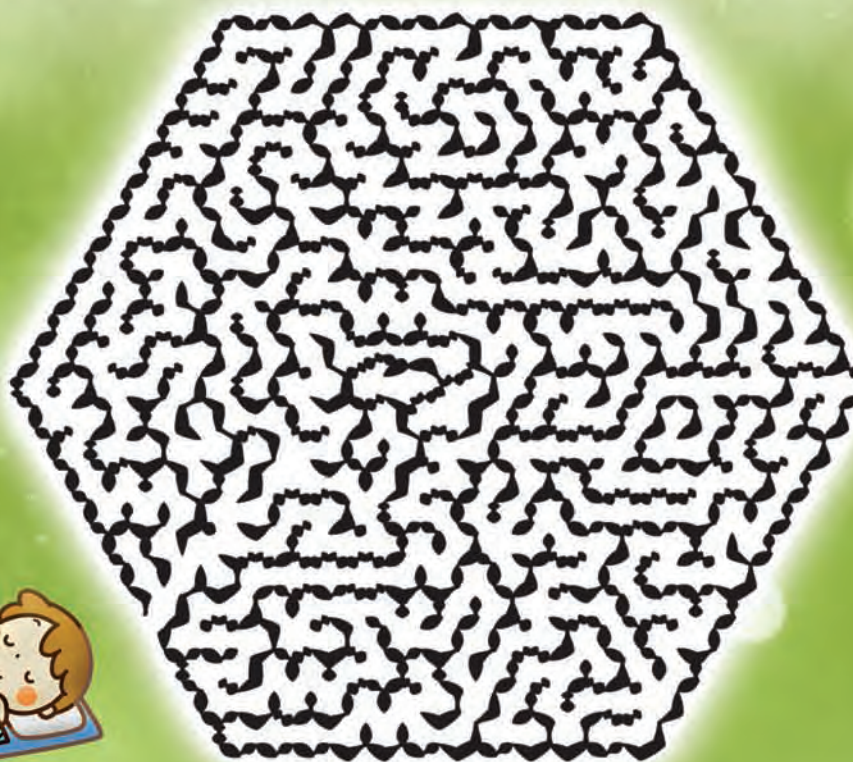


A hóemberben 20 szót rejtettünk el. Megtalálod mindet?



HÓ  
 OTTHON  
 ANGYAL  
 ANYA  
 APA  
 KESZTYŰ  
 LÁMPA  
 KARÁCSONY  
 SZÁNKÓZNI  
 ÉJJEL  
 CSALÁD  
 MÁRTI  
 SAPKA  
 TÉL  
 HÓESÉS  
 NÓRI  
 PANNI  
 PUHA  
 SÁL  
 CSEND

Segíts a Mikulásnak, hogy eljusson Petihez,  
 és megajándékozza a zsákjában rejlő finomságokkal!





# Adventi alkotó percek

AZT HISZEM, HOGY KÉZMŰVESKEDNI ADVENTBEN A LEGJOBB. OLYAN HANGULATOS TUD LENNI, AMIKOR MEGGYŰJTUNK EGY-KÉT KARÁCSONYI ILLATGYERTYÁT, ELINDÍTUNK EGY KARÁCSONYI ZENEVÁLOGATÁST ÉS NEKIÜLÜNK KARÁCSONYI DEKORÁCIÓT ÉS/VAGY AJÁNDÉKOKAT KÉSZÍTENI. MINDENNEK PEDIG PLUSZ TÖLTETET AD AZ, HA EZT NEM EGYEDŰL TESSZÜK, HANEM CSALÁDTAGJAINKKAL BARÁTAINKKAL KÖZÖSEN. ILYENKOR EGYMÁSTÓL INSPIRÁLÓDVA, BESZÉLGETVE KÉSZÍTHETJÜK EL KARÁCSONYI CSODA-ALKOTÁSAINKAT. AZ ALÁBBIKBAN EZEKHEZ AZ ALKOTÁSOKHOZ SZERETNÉNK NÉHÁNY KEDVCSINÁLÓ ÖTLETET MUTATNI KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK EGYARÁNT.

(FORGÁCS LAURA)

## ÖTLETEK KISEBBEKNEK

### KARÁCSONYI VISSZASZÁMLÁLÓ



Hozzávalók:

- színes papír
- olló
- ragasztó
- filctoll/ceruza

Első lépésként készítsük el a láncunk első szemét, ez lesz a fej. A fej-résznek csak a fantáziánk szabhat határt: lehet, hőember, szarvas, angyal vagy bármilyen karácsonyhoz köthető dolog. Ragaszthatunk rá műanyag, mozgó szemeket, hogy

még jobban feldobjuk. Ezután vágjunk kb. 3 cm vastag papírcsíkokat, annyit, ahány nap van még hátra karácsonyig, majd a fejtől indulva, készítsük el a láncot: a papírcsíkot bújtasuk át az előző láncszemen, majd ragasszuk össze a két végét (ragasztó helyett akár használhatunk tűzőgépet is). Amikor az utolsó szemmel is elkészültünk, függőlegesen lógassuk fel valahova a láncunkat és karácsonyig minden nap tépjünk le belőle egy láncszemet. Minél rövidebb a lánc, annál közelebb van az ünnep.

(forrás: pinterest)

### KEZECSKÉS KOSZORÚ

Hozzávalók:

- papírtányér
- zöld színű festék
- ecset
- A4 méretű zöld színű színespapír (legalább 2 árnyalat)
- ceruza
- olló
- ragasztó
- piros (vagy piros színű papír)
- piros szalag

Kezdésként fessük zöldre a papírtányért. Amíg a tányér szárad a zöld színespapírokat hajtsuk négybe, majd gyermekünk kézfejét rajzoljuk rá körbe és vágjuk ki. Ha mindent jól csináltunk, így egyszerre négy darab zöld kis kezecskénk lesz. Ezt a folyamatot ismételjük meg annyiszor, hogy elég kis kezecskénk legyen a koszorúhoz, majd ragasszuk őket körbe a papírtányéron. Ezután ragasszuk rá hármassával a piros pom-pomokat, vagy a piros színű papírból kivágott kisebb köröket. Egy szép nagy piros masnival tehetjük teljessé a koszorúkat, majd a szalagból aplikáljunk rá egy akasztót, hogy kedvünkre fellógathassuk a lakásban.

(forrás: pinterest)



### EGYSZERŰ, DE NAGYSZERŰ SZARVASOK

Hozzávalók: ▪ fahéjrúd ▪ ragasztópisztoly ▪ műanyag, mozgó szemek ▪ szalag ▪ piros pom-pom (vagy gomb)



Ennél gyorsabb és egyszerűbb dísz, aligha tudnánk mutatni. Helyezzünk két fahéjrudat egymás mellé V-alakban, majd középen egy harmadikat fektessünk rajtuk keresztbe. Ragasszuk össze a fahéjrudakat, majd rá a szemeket és a piros pom-pom orrot. Végezetül ragasszuk vagy kössük rá a szalagot is, így akasztható dísszé válik. (Szarvasainknak tetszés szerint spirál alakban felcsavart zsenília drótból szarvakat is készíthetünk.) (forrás: pinterest)





FORGÁCS LAURA

## ÖTLETEK NAGYOBBAKNAK

### TEAFA

#### Hozzávalók:

- 1 doboz tea
- kartonpapír
- ragasztópisztoly
- olló
- ceruza



Egy teafa remek karácsonyi ajándékotlet lehet a tea szerelmeseinek.

Első lépésként rajzoljunk egy kört a kartonpapírra (a kör sugarának hossza adja majd a teafánk magasságát). Vágjuk ki a kört, majd vágjuk félbe. A félkört tekerjük fel úgy, hogy egy kúp-formát kapjunk, majd ragasszuk össze. Ezután lentről fölfelé haladva kezdjük el felragasztgatni a teatasakokat. Mikor végeztünk, kartonpapírból vágunk ki egy csillagot, melyet a kúpunk tetejét enyhén bevágvva, helyezünk fel csúcsdíszként a teafa tetejére.



### KARÁCSONYI KAKTUSZ

#### Hozzávalók:

- kisebb méretű cserép
- sima felületű karácsonyfagömb
- zöld akrilfesték
- akril tollak
- kis virág bármilyen anyagból.

Első lépésként fessük át zöld akrilfestékkel a karácsonyfagömb teljes felületét, majd miután megszáradt akril filccel rajzoljuk meg a kaktuszunk tüskéit (ezek lehetnek kis „v”-alakok vagy „x”-ek), szeméit és száját. Ezután ragasztópisztoly segítségével kenjük be ragasztóval a cserép felső peremének belsejét és helyezük bele a gömböt. Hogy még inkább karácsonyi legyen a kaktuszunk kis virággal díszítsük!



### MINI TÉLI SAPKA

- Hozzávalók: ■ wc-papír guriga ■ fonal ■ pom-pom ■ szalag ■ olló ■ ragasztó ■ vonalzó.

A papír gurigáról vágunk le egy körülbelül 2 cm vastag gyűrűt. Ezután a fonalból vágunk 25 cm-es darabokat és a képen látható módon kezdjük őket rácsomózni a papírgyűrűre. Ezt addig folytatassuk, amíg körbe nem értünk a gyűrűn. Ha körbeértünk egy utolsó darab fonállal kötözük össze a fonalak végét. Ezután az összekötözött végeket nyomjuk át a karika másik oldalára, ezáltal megkapva a sapka-formát, majd a pom-pom ráragasztható a tetejére. Végezetül kössünk rá egy szalagot és már díszíthetjük is vele a lakást vagy akár a karácsonyfát is.





# Örömhír



Örömmel adjuk hírül, hogy **Mag Franciska** személyében új kis taggal bővült a Székesfehérvári Csoport. Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!



2021. október 29-én 13 óra 27 perckor megszületett **Timár Levente** (3350 g, 50 cm). 4 testvére már nagyon várta érkezését. Isten éltesse az egész családot!



2021. október 22-én érkezett meg **Molnár Bálint** (3900 g, 53 cm), három nővérkéje és szülei, Bakos Piroska és Molnár Károly nagy-nagy öröme. Jó egészséget kívánunk az egész családnak! Üdvözlettel: Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesület.



A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete örömmel tudatja, hogy 2021. augusztus 19-én megszületett a **Varga Léta Gréta** (2600 g, 46 cm). Gratulálunk a családnak és jó egészséget kívánunk!



2021. október 31-én megszületett **Horváth Ágoston**. Testvérei: Ábel, Lujzi, Hédi és az egész család nagy-nagy öröme.



**Lovas Lia Anna** 2021. július 7-én érkezett közénk. Szülei és bátyja, Péter már nagyon várták az érkezését.



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület szeretettel köszönti legifjabb tagját, **Stréda Dorka Júliát**, akinek nagyszülei is már alapításunk óta nagyon aktív tagjai egyesületünknek. Isten áldja az egész nagycsaládot!



Örömmel tudatjuk, hogy **Kovács Kristóf** 2021. október 25-én megszületett két nővére, Viki és Laura hatalmas öröme. Vele lett teljes a családnak!



Örömmel adjuk hírül, hogy 2020. december 29-én megszületett **Lovas Nóra**. Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!



Örömmel mutatjuk be nektek **Somsák Sárát**, aki 2021. április 19-én született. Szülei és három testvére már nagyon várták.



Örömmel tudatjuk, hogy 2021. november 2-án megérkezett a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületnek legfiatalabb tagja, **Lippai Dénes Máté** (3400 g, 51 cm). Így a Lippai-Maczkó család valódi nagycsaládosává vált. Szívből gratulálunk nektek!

