



## KARÁCSONYI KÜLÖNSZÁM

### Tisztelt Alsózsoltcaiak!

Ilyenkor, a naptári év végéhez közeledve megérint mindannyiunkat a karácsony misztériuma, varázsa, ez a titkokkal övezett megható nap, amely nem csak a kereszténység, hanem a család, a békesség, az életbe vetett hit ünnepe is. A karácsony rendelkezik a leggazdagabb szimbólumrendszerrel a remény, az újjászületés, az örömet hozó fény ünnepe. A karácsony a béke, a szeretet, a család ünnepe. A keresztény emberek számára az ünnep üzenete Isten lehajló szeretete az emberhez, de a karácsony olyan ünnep, aminek hatása alól szinte senki sem tudja kivonni magát.

A karácsonyi ünnepkör éppen ezért van tele a reménység jeleivel. A mindig zöld fenyő a halhatatlanság szimbóluma: fenséget, nyugalmat, frissességet áraszt. Már önmagában is az életet, az újraélést jelképezi. Örökzöldjével reménységet sugall. Az adventi koszorú négy hetének egyre növekvő gyertyafénye a sötétségből kivezető világosságra utal.

A karácsony színei: az öröm és a szeretet pirosa, az egész év fáradtságát, gondját-búját feledtető, az ünnep békés csendjét hirdető hópaplan fehérsége, a gyertyák fényének aránya mind-mind beragyogja ilyenkor a szíveket. Így maga az ünnep is ajándékká válik.

Nem elég minden egyéb a karácsonyi ünnephez, feldíszített fenyőfa, ajándékok sokasága, ha hiányzik a szeretet, akkor úgy sem lesz teljes az ünnep.

A karácsony alkalmat kínál számunkra is, hogy megnyissuk szívünket az öröme, a mások iránti szeretetre. Kedves szóval, mosollyal és a közelgő új esztendőre szóló jó kívánságokkal közeledjünk egymáshoz. Ilyenkor átélhetjük azt a csodát, amire a szeretet teszi képessé az embert.

Kívánok Alsózsoltca község minden polgárának szeretetteljes karácsonyi ünnepeket, békés, boldog, eredményekben gazdag új évet, kívánom, hogy az elkövetkezendő 2007-es esztendőben is a szeretet és az összefogás jellemezze mindennapjainkat. Ehhez kívánok jó erőt, egészséget, kitartást, jókedvet és lelki békét.

Zsirus Sándorné  
polgármester

MÓRA LÁSZLÓ:

### Karácsony édes ünnepén

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

## Karácsony-2006

MÁR HÓNAPOKKAL ELŐBB TUDJUK, HOGY KARÁCSONY LESZ. A REKLÁMOK MÁR MEGJELENTEK, AZ ÁRUKÍNÁLAT BŐSÉGES, AKCIÓS ÁRAK, KEDVEZMÉNYES VÁSÁRLÁSI LEHETŐSÉGEK: EZEK HIRDETIK A KARÁCSONY KÖZELEDTÉT. EZ LENNE KARÁCSONY? RÉSZBEN IGEN. EZ IS HOZZÁTARTOZIK. HÍVÓ EMBER SZÁMÁRA - HISZEM, HOGY KÖZSÉGÜNK LAKÓINAK JELENTŐS RÉSZÉRE - A KARÁCSONY TÖBB ENNÉL: JÉZUS SZÜLETÉSNAJJA, ÜDVÖSSÉGÜNK KEZDETE.

Ezt vallja a keresztyén – keresztyén közösség. Sok a hasonlóság a Jézus születése – kori és mai világunk között. Jézus 2006 évvel ezelőtt *"A világba jött, a világban volt, a világ ő általa lett, mégsem ismerte fel őt a világ."* (Jn1,10.) Ma – a szentírás szerint - *"az egész világ a gonosz hatalmában van."* – Ő *"gyilkos volt kezdete óta, és az igazságban meg nem áll, mert nincs benne igazság. Amikor hazugságot szól, magától beszél, mert hazug és a hazugság atyja."* A sátán erősebb,

mint az ember. Túlvilági hatalommal rendelkezik. Saját erőnkkel nem tudjuk legyőzni őt. De Jézus Krisztus akkor is legyőzte, most is legyőzi. Híveinek hitvallása kell hozzá – mindenkié, aki meg van kereszttelve. És községünk lakói meg vannak kereszttelve. *"Ha eljön az Emberfia, talál-e hitet a földön?"* Rajtunk múlik. Ébresszük fel – talán szunyadót-hitünket, éljük át a Karácsony élményét: éjfél misén, ünnepi istentiszteleten, szentgyónásban, szentáldozásban – úrvacso-

rán, a karácsonyi betlehemes játékon/ az óvodások műsorán/, a rádió- televízió karácsonyi jellegű műsorai- ban. – Fogyasztói társadalmunkban a pénz-hajsza világában mutassuk meg hitünk értelmét: a szeretetet: családban, szomszédban, községünkben - hazánkban és így a világban. Katolikus Egyházunk Szent Erzsébet évet hirdetett, mivel 800 évvel ezelőtt született Sárospatakon a magyar királylány. Ő a legismertebb magyar szent a világon: a szeretet példája és pártfogója. Községünk az ő különös védelme alatt áll, hiszen templomunk védőszentje. Ő segítse az égből községünk lakóit, hogy - főleg karácsony közeledtével -gyakoroljuk a szeretetet, mert *"a szeretet soha el nem múlik"* / 1 Kor 13,8/

Dr. Balpataki Béla  
plébános

## "...nevezd az ő nevét Jézusnak..."

(Máté 1,21.)

Az Úr Isten adta ezt a nevet a bethlehemi gyermeknek, amely minden név fölött való. A Mi egyetlenegy reménységünk Jézusban van. Akivel Isten vállalta a személyazonosságot. Aki egyedül győzött sátán, bűn, halál hatalma fölött. Ő tusakodta meg egyedül harcot üdvösségünkért a Getsemáné-kertben. Ő itta ki egyedül a harag poharát a golgotai kereszten. Ő fizette ki a váltságdíjat ártatlan vére által. Ha lett volna önerős megváltás, Jézus nem jött volna. Ő támadt fel zsengeként testben a halálból az örök életre. Ezzel igazolván őt Isten, s megváltóvá és Úrrá tette őt. Ő ment be egyedül mennyei szentélybe s járulhatott a Szentek Szentje elé, hogy elkérje és elküldje a Szentleket. Ő neki adatott az ítélettel. Mindenkinél Ő élé kell állnia, senki nem kerülheti el azt. Ő benne volt -van jelen Isten bűnbocsánata és az örök élet. Teljes volt kegyelemmel és igazsággal. Csak az lehetett teljes mindezzel, aki felülről jött, aki a mennyből jött, aki Istentől jött az apostoli tanítás szerint. Behozta az Atya a Fiút a világba,

hogy éljünk ő általa. Egyedül Ő taposott rá a kígyó fejére, s váltott ki vére által a sátán rabságából. Páratlan az Úr Jézus golgotai engesztelő áldozata. Semmivel össze nem hasonlítható, párhuzamba nem vonható, semmiféle emberi szenvedéssel, fájdalommal nem helyettesíthető be. Kell-e az, aki a mennyből jött érted? Amit Ő tett érted? A mennyből csak egy jött. A názáreti Jézus. Nem adoptálta Isten. Tőle jött, Istentől jött. Isten kegyelmet ajánl Jézusért. Igent mondunk-e rá? Aki hisz a fiúban, örök élete van. Jézus igent mondott az Atya akaratára. Az Atya igent mondott a Fiú engesztelő áldozatára. De mindez csak a mi igenünkkel lehet valóság az életünkben, lép érvénybe, hatályba Isten szabadító kegyelme. Mindez benne van abban a Névben, amelyet Isten adott a mi Megváltó Urunknak, Istenünknek, a Krisztus Jézusnak. Kegyelemteljes Karácsonyt Jézus nevében. Ámen.

Tar Sándor  
református lelkész

## Karácsony ünnepe a görög katolikus egyházban

A zsolnáros azt mondja: *"Boldog az a nép, amely tud ünnepelni."* Mi most nagy ünnepre készülünk, Jézus Krisztus születésnapjára. Csodálatos ez az ünnep. Átjár minket az ajándékozó szeretet láza. Mindenki vásárol, mert ki akarja mutatni szeretetét azok iránt, akik szívéhez közel állnak. Karácsony a szeretet ünnepe. Elsősorban Isten mutatja meg nagy szeretetét irántunk. Szent János evangélista írja: *"Úgy szerette Isten a világot, egyszülött Fiát adta érte."* És mi értelme ennek a nagy szeretetnek? *"Hogy mindaz, aki őbenne hisz el ne vesszen, hanem örök élete legyen."* Így érthető a karácsonyi pásztorok, a napkeleti bölcsek és a Krisztusban hívők öröme. Karácsony estén mi görög katolikusok szertartásunkat Izaiás próféta jóvondulásával kezdjük: *"Velünk az Isten, értsétek meg nemzetek és térjetelek meg, mert velünk az Isten."* Átjárja szívünket az a tudat, hogy van egy jószágos Atyánk, aki Megváltót küld a Földre. Nem félelmetes földönkívüli harcos képében, hanem aranyos, szerethető és szeretetre vágyó gyermek személyében, aki kitárt karral magához akar ölelni bennünket. A szülinapot tartó gyermeket köszönteni illik, neki kijár a köszöntés. Betlehem pusztaájában Karácsony éjszakáján az angyalok így énekeltek: *"Dicsőség mennyben az Istennek és békesség a földön az emberek."* Mi sem feledkezhetünk el erről. Nem lehetünk némák, lelkileg bénák Karácsonykor. Énekelni szoktuk: *"Angyalok szózata minket is hív. Értse meg ezt tehát minden hű szív. A kisded Jézuskát mi is áldjuk. Mint a hű pásztorok magasztaljuk."* Vagyis vegyünk részt a szertartásokon,

imádkozzunk, énekeljünk. Törekedjünk a békességre. Karácsony a családok ünnepe. Oly nagy szüksége lenne az emberiségnek a békére, az összetartó családokra. Milyen szép volt, amikor a szülők gyermekeikkel együtt a karácsonyfát körülülve énekeltek. Ez erősítette bennük az összetartozást, a szeretetet. Karácsonynak nagyon sok ünnepi liturgikus és népszokása van. November 15-től böjttel készülünk az ünnepre. Ettől kezdve az Utrenyében énekeljük: *"Krisztus születik dicsőítsétek..."* December közepétől esténként csoportok családokat keresnek fel. /Szállást keres a szent család/, december 24-én – vilján – délután előbb a gyerekek, később a felnőttek házról-házra járnak, kántálnak. Ezen az estén jön a Jézuska, és hozza a karácsonyfát meg az ajándékokat. A vacsora bobájka /doboska/. A fiatalok csoportja batlehemezik az ünnep alatt, akiket a családok örömmel és szeretettel fogadnak. Karácsony másodnapját sokfelé a szülők napjának nevezik. A távol élő gyermekek hazamennek, s szüleikkel együtt ünnepeinek. Alsózsolcán mi görög katolikusok az ünnep másodnapján délelőtt 10-kor végzünk szentmisét. Felsőzsolcán a karácsony esti szertartást-amelyre Alsózsolcáról is többen át szoktak jönni, este 9-kor kezdjük. Minden kedves alsózsolcai Testvérnek kívánok a kis Jézus szeretetével megáldott, békességben és egészségben eltöltött karácsonyi ünnepeket!

Vatamány Albert  
görög katolikus esperes lelkész

## Színek, formák, illatok, fények

ÍGY ADVENT IDEJÉN, A KARÁCSONY ELŐTTI RÁHANGOLÓDÁS, KÉSZÜLŐDÉS IDEJÉN ÚJRA ÉS ÚJRA ELŐBUKKANNAK BENNÜNK A RÉGI SZÉP EMLÉKEK, A FELEJTHETETLEN HANGULATOK, AZ APRÓ CSODÁK, MELYEKTŐL IGAZÁN MEGHITTÉ VÁLIK A VÁRAKOZÁS.

Emlékeim ilyenkor mindig előhív-  
nak egy varázslatos élményt 1977-  
ből, amikor életemben először talál-  
koztam igazi, felejthetetlen adventi  
hangulattal.

December elején Drezdában töltöt-  
tünk néhány napot, és én akkor a  
Zwinger előtti hatalmas téren a Csen-  
des éj dallamai, a cukros almákon  
megcsillanó fények, a mézes-fahójas  
fenyőillat, a sok-sok békésen sétál-  
gató ember látványa teljesen lenyű-  
gözött.

Akkoriban nálunk még nem volt  
ilyesmi. Sajnáltam, mert úgy éreztem,  
hogy ezek a külsőségek is hozzáse-  
gítik az embereket a lelki béke meg-  
teremtéséhez.

Aztán jöttek a változások, és a  
magyar ablakokban is kezdtek kigyul-



adni az apró fények, a házak bejárá-  
tán ajtódíszekkel jeleztük, hogy szíve-  
sen várjuk a kedves vendéget az  
ünnepen. Adventi koszorút készítet-  
tünk szőlővenyigéből, néhány fenyő-  
gallyból, tobozokból, dióból, mák-  
gubóból. Az adventi időszak minden  
vasárnapján meggyújtottuk a soron



következő gyertyát, gondosan ügyelve arra, hogy ki mikor kerül sorra a családból, hiszen ez fontos része a szertartásnak.

Ahogy múlnak az évek, az adventi fények sok helyen már november közepén kigyulladnak, egyre erősebben világítanak színesebbek, villogásukkal egyre inkább elkápráztatnak, olykor már zavaróak. Az üzleti szem-

lélet által motivált ízléstelen tárgyokról nem is beszélek.

Most már úgy érzem, hogy a kevesebb több volna.

\*

Úgy gondolom, hogy nekünk, szülőlknek, pedagógusoknak egyik legszébb feladatunk, hogy gyermekeinket megtanítsuk arra, hogyan öltöztessük ünneplőbe a szívünket az ünnepekre.

Amikor otthon a családban, vagy a iskolában a tanítványaimmal együtt készülődöm az ünnepre, szeretném megmutatni a belső béke és a környezet harmóniáját.

Alapelveim, melyet követek és szeretnék átadni tanítványaimnak: az egyszerűség, az empátia és a tolerancia. Hogy minden emberben vannak értékes tulajdonságok, mindenki vágyik megértésre, türelemre, szeretetre, és akkor tudja megmutatni a szébb arcát, ha megtaláljuk a hozzá vezető kicsi ösvényt.

Nálam ezt az utat még a 21. században is gyertyák világítják meg, és úgy érzem, biztonságosan tudok rajta haladni. Egyre több gyerek nyújt felém a kezét, és jön velem rajzolni, agyagozni, komolyzenét hallgatni, mézeskalácsot sütni, virágot kötögetni. Ünnepre készülődni- egy kicsit elmentek a modern technika, a média világából egy csendes szigetre, ahol meghalljuk egymás szavát, és megértjük a másik ember hallgatását is.

Dr. Oláfné Nagy Sarolta

## Bella néni gyermekkori karácsonya

VARGA ISTVÁNNÉT KERESTEM FEL A NAPOKBAN, HOGY MEGKÉRDEZZEM TŐLE MILYEN VOLT A RÉGMŰLT ÜNNEPE.

Bella néni 1922-ben született egy nyolc gyermekes családba. Az akkor kötelező hat osztályt elvégezte, majd Ő is napszámosként dolgozott. 22 évesen férjhez ment gyermekkori pajtásához. S boldogan éltek több mint negyven évig. Két gyermeke született. 4 unokája s 2 dédunokája minden bizonnyal ugyanolyan áhitattal hallgatja gyermekkori élményeit, mint én.

- Bizony akkor nem kaptunk ajándékokat. Édesanyánk a cserepes

rozsmaringot díszítette fel néhány szájoncukorral. De a finom ételek nem hiányoztak! Volt töltöttkáposzta, kocsonya és bobájka.

- Mit tetszettek csinálni villiakor?

- Iskolás korunkban az osztálytársakkal kántálni jártunk. Egyházi énekeket énekeltünk. Mentünk házról házra. Volt, ahol elzavartak. De a többség édességgel, aprópénzzel köszönte meg. Boldogult férjem is mindig jött velünk, pedig egy évvel fiatalabb volt nálam. /Édesanyám

haragudott is érte./ Aztán mégis lett a férjem. Akkor is jártunk kántálni de már csak a rokonokhoz. Szomorú esemény is kötődik a Szentesténi Pista bácsit karácsony villiakor temették – jó néhány éve. Aztán eszembe jött, hogy Bella néni elment az éjfél misére. Imádkozni érte.

- Szép ünnep a karácsony. Vajon hányat tartogat még nekem az Isten?

- Reméljük még sokat, szeretetteljes körében, egészségben! Békés boldog ünnepeket kívánok köszönöm a beszélgetést!

Vig Györgyné  
szerkesztő

## HALLEVES HALGOMBÓCCAL

### HOZZÁVALÓK:

4 személyre: 200 g fogasfilé, 1 csomag kapor, só, fehérbors, 150 ml tejszín, 1 nagy sárgarépa, 100 g zeller, 1 szál póréhagyma, 2 szem mogoróhagyma, 1 ek. vaj, 800 ml halászlé.

### ELKÉSZÍTÉS:

A halat hideg vízzel leöblítjük és konyhai papírtörlővel leitatjuk róla a nedvességet és kiszedjük az esetleg benne maradt szálkákat. A halat nagyobb kockákra vágjuk, kissé fagyasztjuk, majd botmixerrel pürévé törjük. A masszát sűrű szitába simítjuk. A kaptot leöblítjük, szárazra rázzuk, lecsipkedjük és finomra aprítjuk a levelét, majd a halpüréhez keverjük. Sóval, borssal fűszerezzük, majd beleforgatjuk a félkeményre vert tejszínt. 2 teáskanál segítségével galuskákat szaggatunk a masszából és fölőllára sorakoztatva a hűtőszekrénybe tesszük. Megmosuk, megtisztítjuk a sárgarépát, a zellert és a pórért. A répát karikára, a zellert és a pórért csíkokra vágjuk. A megtisztított és a finomra aprított mogoróhagymát megpirítjuk a vajon, hozzáadjuk a zöldségeket és pár percig az egészet együtt pároljuk. Főlöntjük a halléval, felforraljuk és kb. 10 percig főzzük. A galuskákat enyhén gyöngyöző sós vízben kifőzzük. Szűrőlapáttal ki-

emeljük és lecsepegtetjük. A levest 4 tányérba merjük, és mindegyikbe 2-3 db galuskát rakunk és azonnal tálaljuk

## GESZTENYÉVEL TÖLTÖTT PULYKA

### HOZZÁVALÓK:

1 db 2 kg-os fiatal pulyka, 700 g gesztenye, 300 g sertéslapocka, 300 g libaháj, 15 dl konyak, 1 kis fej vöröshagyma, 1 dl tejszín, só, bors, babérlevél, kakukkfű, szegfűszeg, fahéj, szegfűbors

### ELKÉSZÍTÉS:

A megtisztított és előkészített pulyka melléből egy vékony hegyes kés segítségével eltávolítjuk a mellcsontot, majd a villacsontot. A nyak bőrét elkötjük. Töltelék készítése: A fenti fűszereket egyenlő arányban összekeverjük, majd egy mozsárban összezúzzuk. A sertéshúst apró kockára vágjuk, és megfűszerezzük az imént elkészített fűszerkeverékkel. A gesztenyét megsütjük, és kikaparjuk a belsejét. A libahajat apró kockára vágjuk, kisütjük zsírjára, és benne megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát. Ezt hozzátesszük a fűszeres húshoz és ledaráljuk. Az imént nyert darált húshoz keverjük a tejszínt, a sült gesztenyét, a konyakot és a pulyka kockára vágott máját. Végül az egészet a pulyka hasüregébe töltjük. Lassan, gyakori locsolgatás

mellett sütjük. Sütés után vörösbortban párolt szilvával, főtt kelbimbóval és pirított burgonyával tálaljuk. A pulykát egyben adjuk az asztalra, és ott szeleteljük.

## KARÁCSONYFA

25 dkg mézet 12 dkg cukorral, 7 dkg vajjal, 6 dkg sertézsírral, 1 evőkanál tejjel, lassan felmelegítünk, összedolgozunk, majd hidegre tesszük. A majdnem kihűlt masszába 1 mokkáskanál citromlevet, 2 mokkáskanál őrölt fahéjat, 1 tasak sütőporral elvegyített 50 dkg lisztet, 30 dkg őrölt mogyorót dolgozunk bele. 3-4 mm vastagra nyújtjuk a tésztát, majd különböző nagyságú csillag alakú formákkal kiszúrjuk. (ha hézagossá akarjuk, akkor készíteni akkor szúrunk ki, kis karikákat is). A tetejének pedig egy félgömböt formázunk. Sütőben pár perc alatt megsütjük. A képen látható módon összerakjuk, ami lehet ragasztás, vagy hurkapálcikára való fűzés is. Amikor összefűztük akkor a következő cukorhabbal díszítjük: 1 db tojásfehérje 16 dkg porocukor, 1 kávéskanál ecet. Azonban felhasználhatunk hozzá mandulát, aszalt gyümölcsöket, stb. (amiket a nyerstésztára rakunk a sütés előtt) A mini díszekkel is hangulatos!



## Diétás tanácsok az ünnepekre

Folytassuk az egészség-kultúrával foglalkozó sorozatunkat. A karácsonyi-szilveszteri ünnepek közeledtével diétás tanácsokat szeretnék Önökkel megosztani, különös tekintettel a krónikus betegekre. Háziorvosként decemberben azzal szoktam szembesülni, hogy a betegek száma növekszik. Sok családban disznóvágás fokozza az ünnepvárás izgalmait, több nehéz, zsíros, cukros étel és alkohol tartalmú italt fogyasztunk. De legyünk óvatosak! A pillanatnyi, étkezés nyújtotta örömeinkbe öröm kerülhet egy epegőrcsős roham, kórházi ellátást igénylő hasnyálmirigy gyulladás vagy életveszélyt jelentő vércukorcsökkenés miatt.

A cukorbetegknél a jól beállított cukoranyagcsere felborulhat a túlzott szénhidrát ill. alkohol fogyasztás miatt. Inzulinnal kezelt cukorbetegnek érzékenyebbek az alkohol hatásaira, mint a tablettával egyensúlyban tart-

hatók. Ha az alkohol fogyasztásához nem társul megfelelő szénhidrát bevitel könnyen kerülhetnek életveszélyes hypoglikémiás állapotba, amikor csak a gyors, szakszerű orvosi segítség mentheti meg a beteget. Januárban az ünnepek elmúltával gyakran észlelünk magas vércukor értékeket, testsúlynövekedést, mely a cukorbeteg életkilátásait rontják.

Máj- ill. epeúti betegségekben szenvedők elsősorban a zsíros-fűszeres ételeket kerüljék. Egy bőséges étkezés nagyobb mennyiségű epe kiválasztását eredményezi, melynek következtében az addig nyugalomban levő epekövek elmozdulhatnak az epeutak felé, erős epegőrcsöket okozva. Amennyiben a kövek elakadnak súlyos, életveszélyes szövődményeket okozhatnak (hasnyálmirigy gyulladást, epehólyaggyulladást, elzáródásos sárgaságot, májgyulladást).

Ezen betegségek kezelése kórházban történik, és műtéti beavatkozást is igényelhetnek.

A krónikus hasnyálmirigy gyulladásban szenvedők életén át tartó diétára szorulnak. A betegségnek különböző szakaszai vannak, egyéni diétára van szükség, de általánosságban nem ajánlott élelmiszerek közül felsorolok néhányat a teljesség igénye nélkül: szalonna, tepertő, füstölt sonka, paca, zsíros halak, vajás pogácsa, kakaós sütemények, tejszín, tejföl, káposzta, uborka, dió, mogyoró, mák, csokoládék, alkohol, mind-mind hagyományos ünnepi ételek! Különös figyelemre méltóságot igényel ezek kerülése, de higgyék el, megéri.

Decemberben sokat szenvednek a köszvényes betegek is. Nekik tilos a kocsonya, a belsőségek, a szárazbab, lencse, csokoládé, bizonyos halak fogyasztása. Az alkohol szintén kiválthat köszvényes rohamot, mely nem életveszélyes, ám roppant kellemetlen, hosszú napokig megkeserítheti a beteg életét.

A magas vérnyomásban ill. szívelégtelenségben szenvedő betegek különösen vigyázzanak a túlzott só bevitelre. Sajnos a hagyományos ünnepi ételünk bővelkednek a sóban, túlzott fogyasztásuk életveszélyes állapotokat okozhatnak.

Idősebb férfibetegek gyakran szenvednek prosztatamegnagyobbodásban, mely vizeletési panaszokat okoz. Az alkohol fogyasztás nagymértékben ronthat az állapotukon, a prosztata megduzzadása akár vizelet-elakadáshoz vezethet, mely rendkívül kellemetlen a betegnek, és kórházi ellátásra szorul.

Az örömteli ünneplés reményében kívánok mindenkinek jó egészséget, mértékletességet az ünnepek alatt, békés Karácsonyi ünnepeket és boldog Új Évet.

*Egyenek jót s jól - de ne sokat!*

Dr. Székely Anrika háziorvos

## Rendezvények a Közösségi Házban

2006. december 1 - 2007. január 31-ig

December 2. 15.00 – 23.00 óráig	Nosztalgia bál a Nyugdíjas Klub szervezésében
December 5. 9.15 és 10.30 órákor	Didergő Zuzmóka - a Kalamajka Bábszínház előadása
December 8. 17.00 – 21.00 óráig	Mikulás díszkő általános iskolásoknak
December 13. 15.00 órákor	Luca napi kézműves foglalkozás és tánccház gyerekeknek
December 18.	A 2. Sz. Óvoda betlehemes műsora
December 21.	Fellép a Lévy József Református Gimnázium kórusa
December 31.	A Herman Ottó Általános és Művészetoktatási Iskola karácsonyi műsora
Január 6.	Szilveszteri mulatság
Január 13.	A Nyugdíjas Klub pótszilveszteri mulatsága
Január 17.	Pótszilveszter
Január 19.	Báró Vay Miklós - vetélkedő általános iskolások részvételével
	Raffai Kinga festőművész kiállításának megnyitója a magyar kultúra napja alkalmából

## A 2007. évi munkaszüneti napok körüli munkarendről

A szociális és munkaügyi miniszteri rendelet hatálya kiterjed minden munkáltatóra, közigazgatási szervekre és az általuk foglalkoztatott munkavállalókra. A rendelet hatálya nem érinti a megszakítás nélkül üzemelő és a rendeltetése folytán a munkaszüneti napokon is működő munkáltatónál, illetve az ilyen jellegű munkakörben foglalkoztatott munkavállalók munkarendjét.

A 2007. évi munkaszüneti napok körüli – a naptár szerinti munkarendtől való eltéréssel járó – munkarend a következő:

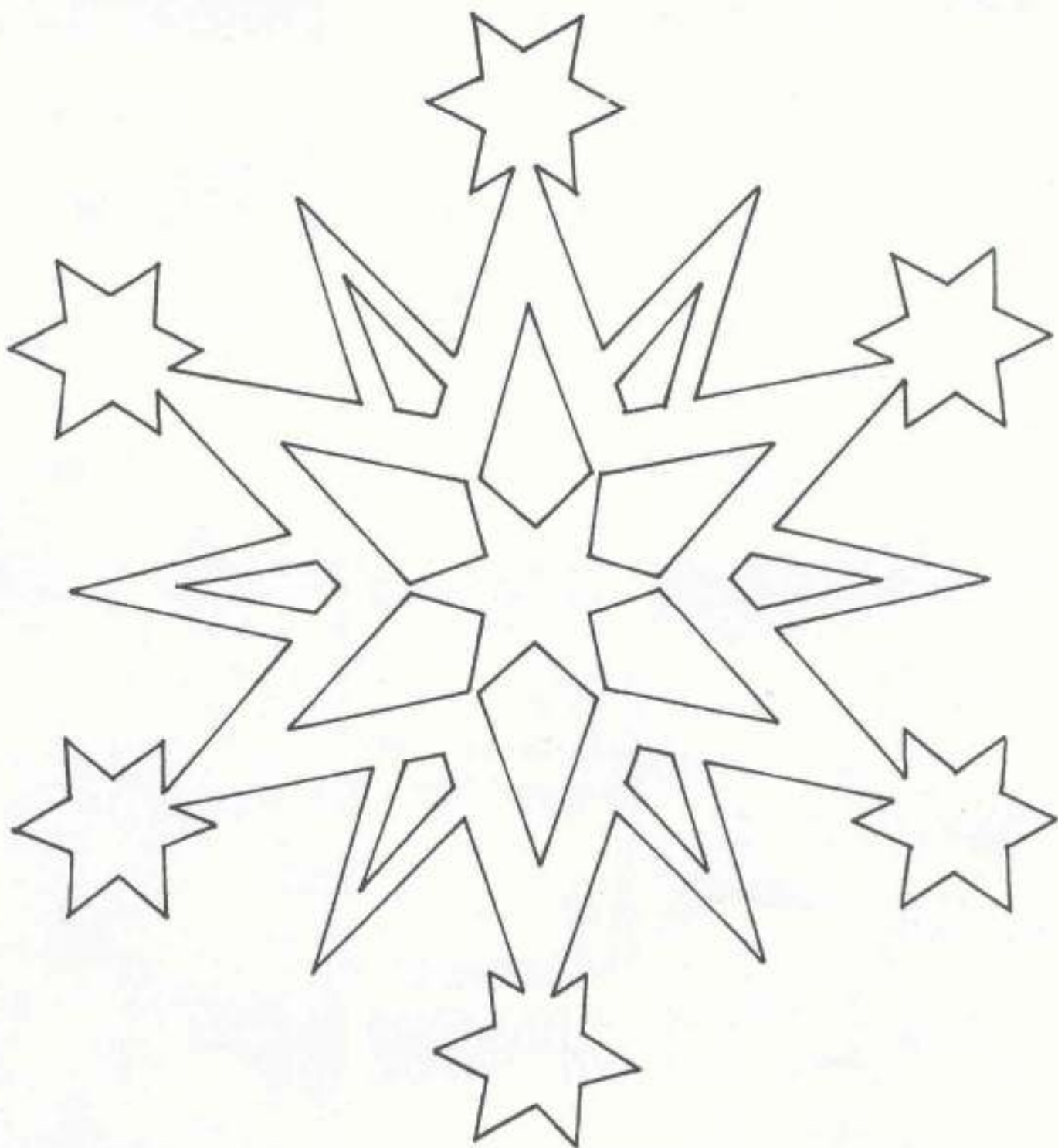
a,	március 10., szombat	munkanap
	március 16., péntek	pihenőnap
b,	április 21., szombat	munkanap
	április 30., hétfő	pihenőnap

c,	október 20., szombat	munkanap
	október 22., hétfő	pihenőnap
d,	október 27., szombat	munkanap
	november 2., péntek	pihenőnap
e,	december 22., szombat	munkanap
	december 24., hétfő	pihenőnap
f,	december 29., szombat	munkanap
	december 31., hétfő	pihenőnap

A lakossági ellátást és szolgáltatást végző, valamint az általánostól eltérő munkaidő – beosztásban foglalkoztatott munkavállalók munkarendje a fentiektől eltérően is meghatározható.

# Karácsonyi kívágó

KICSIKNEK



**[?] Rejtvény**

A KÖVETKEZŐKBEN SZERETNÉNK EGY-EGY FEJTŐRŐVEL KEDVESKEDNI ÖNÖKNEK.

**ELSŐ KÉRDÉSÜNK:**

**Mi tette anyagilag sikeressé Vay Miklós bárót?**

A helyes választ beküldők között ezer forintos ajándékot sorsolunk ki, melyet a Demjén / Bogáti Diszkont ajánlott fel Januárban a Közösségi Házban, a Vay vetélkedőn lesz a sorsolás. A nyertest levélben is értesítjük. Szeretnénk a következőkben is egy-egy rejtvényvel kedveskedni Önöknek.

A VÁLASZT LEVELEZŐLAPON KÉRJÜK A KÖVETKEZŐ CÍMRE: Közösségi Ház Alsózsolca, Görgey út 1.

*Jó fejtörést!*

*szerkesztő*

**TARTLOM**

- KARÁCSONYI KÖSZÖNTŐ
- ÉGYHÁZAINK KARÁCSONYA
- HOGYAN DÍSZITÜNK
- ÉTELEK
- RÉGMŰLT KARÁCSONYA
- EGÉSZSÉGI TANÁCSOK
- PROGRAMOK ÉV VÉGÉN
- VISSZATEKINTŐ
- ELŐRENÉZŐ
- REJTVÉNY
- AJÁNDÉK
- HÍRDETÉS

**ALSÓZSOLCAI HÍREK**

**Kiadja:**

Alsózsolcai Nagyközség  
Önkormányzata  
Alsózsolca, Kossuth L. u. 138.  
polg.hiv@aloszsolca.hu

**Felelős szerkesztő:**

Vig Györgyné  
beres.klara@citromail.hu  
Ötleteket, írásokat  
mindenkitől várunk

**Készült:**

Grafitech Nyomda,  
3528 Miskolc, Csokonai u. 82.  
E-mail: szaszgb@chello.hu  
Fv: Szász Szabolcs

internetkapcsolat  
már bruttó  
**4200 Ft-tól**

Mesébe illő ajánlat!



Ügyfélszolgálat: +36 46 504-388,  
3530 Miskolc, Szemeré u. 20.



**borsod web**

[www.borsodweb.hu](http://www.borsodweb.hu)