

újváros

XXIX. ÉVFOLYAM • NOVEMBER - DECEMBER • ÁRA: 600 FT

2017
6. szám

www.ujvaros.eu

EGÉSZSÉGRE VÁGYUNK

.....
*Gyógyításban és megelőzésben
is egyre inkább előtérbe kerül a test
és lélek egységének szemlélete.*



Tartalom



FÓKUSZ

4 nézőpont

A nép nevében
Kovács Bertalan

Óda a városi életről
Elena Granata

Változó egyházi nyilvánosság
Tóth Pál

6 körbejáró

Homeopátia: „kegyvesztett” gyógymód
Simkó Zsófia

Letenném... De hogyan?
dr. Pócs Dávid

11 szemszög

A net szirénei
Újdonságok sodrásában
Téglásy Klára

12 arckép

Gyógyítás közösségben
Interjú dr. Velkey Györggyel
Kovács Bertalan



AKTUÁLIS

15 színfolt

Orvos kezel, Isten gyógyít
Kovács Bertalan

18 fénykép

Stabat Mater
Feltserné Bernáth Mária
Fotó: Magyar Kurír/
Merényi Zita

20 hírmozaik

Házunk tájáról
Közösen a Földért
Egészségügy a Tágas Téren

Kisebb testvéreink
Szerk: Prokopp Katalin



LELKISÉG

22 alapkö

A fájdalomk Embere
Chiara Lubich

23 élőforrás

A legmélyebb imádság
Pasquale Foresi

24 életige

**November –
Evangéliumi elsőbbség**
Letizia Magri

25 igenlét

Ügyes letterem
Egy cipőnyi szeretet

26 életige

**December -
Kettesben**
Letizia Magri

27 igenlét

Különleges ajándék



MINDENNAPOK

28 gyöngyszem

„Menj ki földedről...”
Farkas Géza és Katalin

30 életmód

Jobb adni... Tényleg?
Visy Petra

Szép napot!
Ezio Aceti

32 meseország

**A fenyőrigók
karácsonya**
Barlay Ágnes –
Rajzolta: Jánossy Zsófia

34 szemrevaló

Mitől zümmög a méh?
Hortoványi Jenő

Lenyűgözve
Göbel Ágoston

35 derűlátó

Ajándékidő
Walter Kostner



► Prokopp Katalin //////////////

Főszerkesztő

Ép testben, ép szavakkal

Amint társaságban az egészségügy témaköre felmerül, elindul az egymásra licitálás játéka. Ennek lényege, hogy ki tud elrettentőbb adatokat, élményeket bedobni. A kedvenc témák: hosszú várakozás időpontra, zsúfolt várótermek, hálapénz és korrupció, a szakértelem külföldre kivándorlása, a (nem) finanszírozottság, stb.

Szerkesztőtársaimmal arra az elhatározásra jutottunk, nem annak keresésére indulunk, ami nincs meg, hanem annak, ami létezik az egészségügyben: Olyan orvosokat interjúvolunk meg, akik értelmét látják munkájuknak, és megkérdezzük tőlük, vajon miért.

A hétköznapi nyűgök felemlegetését félretesszük egy-egy cikk erejéig, és az egyes jelenségekben – legyen az a homeopátiás készítmények népszerűsége és „hatásossága”, vagy a dohányzásról való leszokás nehézsége – a gyökereikig, a mélyebb motivációkig próbálunk eljutni. Hogy kísérletünk mennyire sikerült, azt olvasóink ítéletére bízunk. (Jelzésértékű lehet, ha honlapunkon, facebook oldalunkon véleménycsere, reflexió indul egy-egy cikk, felvetés, téma kapcsán.)

Néhány éve orvos barátaim diplomaosztóján vettem részt. Elmentem, mert tudtam, hogy ezzel örömet szerezhetek nekik, de felkészültem rá, hogy a hivatalos eseményekre jellemző üres frázisokat kell majd végighallgatnom. Nagyot tévedtem. A rektori, dékáni beszédekből a szakmai tartalmakon és nyelvezenen átsütött az orvoslás „hivatása”: a titokzatos emberi lét szolgálata. Mélyen átéreztem, hogy ezeknek a fiataloknak a munkája messze túlmutat majd tudásanyag, technikák, protokollok alkalmazásán. Ilyen légkörben az orvosi eskü szavai is hitelesen csengtek: „Legfőbb törvénynek tekintem a betegek testi és lelki gyógyítását, a betegségek megelőzését.”

Hippokratész két és fél évezreddel ezelőtt ezt így fogalmazta meg: „*Tehetségemhez és tudásomhoz mérten fogom megszabni a betegek életmódját az ő javukra, és mindent elhárítok, ami ártana nekik.*”¹

Amit mi „gyógyításnak” nevezünk, azt az orvostudomány atyja tehát így definiálta: „*megszabni a betegek életmódját az ő javukra*”, majd hozzátette a prevenció szükségességét. Hippokratész, bár kora orvosaival szemben éles határt húzott a filozófia és a természet-tudományos kutatásokon alapuló orvostudomány között, nem az egyes szervre koncentrált tehát, hanem az egész embert, annak *épségét* tartotta szem előtt. Ez az a – holisztikus – szemlélet, amelyhez az utóbbi évtizedekben fokozódó szakosodás után mind nekünk, gyógyulni vágyóknak, mind a gyógyítóknak vissza kellene térnünk. Sokan fogalmazzák meg, hogy nem állíthatjuk szembe a hivatalos egészségügyi ellátást, gyógyszeres kezeléset, sebészeti beavatkozásokat a természet-gyógyászattal, az alternatív gyógymódokkal. Jelenleg még sokszor épp ez utóbbiak képviselői foglalkoznak többet az *életmódunkkal*. De nem akarok előrefutni messzemenő következtetések levonásával. Inkább azt javaslom, olvassák el a lapot és fűzzék tovább gondolatban a témákat! Mikor pedig legközelebb egy beszélgetés sodra a licitálásba fullad, tereljük inkább a „*hogyan tudunk egészségesebbek lenni?*” irányába! A közös, pozitív irányú gondolkodás tettek szintjén is messzebbre fog vinni minket és a környezetünket. ///

¹ hippokratészi eskü, In. Magyar Katolikus Lexikon IV, Szent István Társulat, 1998.

NEMZETISÉG

A nép nevében

Katalónia (majdnem) függetlenné válása kapcsán egyes érzelmeim voltak. És itt a hangsúlyt szokatlan módon inkább az „érzelem”-re, és nem a „vegyes”-re tenném. Vagyis elsősorban az érzelmeimre hatott mindaz a töredékes hír, ami eljutott hozzám az október 1-jei katalán függetlenségi népszavazásról, azt kísérő rendőri erőszakról és az utána következő elnöki bejelentésről.

Külföldi tanulmányaim során lakótársam, aztán szép lassan barátja lettem egy katalán srácnak: egy szenvedélyes, nemzeti érzelmű, függetlenségpárti hazafinak. Bevallom, mielőtt megismertem őt, nem sokat tudtam erről az egész katalán-ügyről, és nem értettem, miért úgy viselkedik, ahogy. Sőt, kifejezetten furcsálltam. Ugyan, miért úgy mutatkozik be mindenkinek, hogy „Katalóniából jöttem?” Az nem Spanyolország? Aztán ahogy jobban megismertem a lelkét, egy olyan nemzeti identitástudattal találkoztam, amellyel csak szimpatizálni tudtam. Történelmileg, politikailag, tudom, nehezen összehasonlítható a két nép helyzete, de én mégis a határon túli

magyarokra gondoltam, akik szintén egy tőlük különböző nyelvű, kultúrájú országban igyekeznek megőrizni öntudatukat és küzdenek az autonómiájukért. Ez már számomra önmagában elég volt ahhoz, hogy közel érezzem magamhoz a barátom nemzeti érzelmeit, de az igazi fordulatot a néhány évvel későbbi barcelonai látogatásom hozta, amikor visszafordíthatatlanul beleszerettem Katalóniába.

Rádöbbenek, hogy amikor véleményem formálok a közelmúltbeli katalóniai eseményekről, sőt, magáról a függetlenségi törekvésről, számomra ez a „szerelem” a legfőbb vezérlő elv. Nem a gazdasági vagy politikai szempontok, nem a spanyol alkotmány, nem a demokráciáról és egy nép önrendelkezési jogáról vallott felfogásom, és még csak nem is az egységre való kitaró törekvésem. Kétségtelen, hogy a katalán helyzet rendkívül bonyolult. Nagyon is érthető Spanyolország és úgy általában az európai vezetők törekvése az egység fenntartására, és az is tény, hogy a függetlenségnek csak a pusztá gondolata számtalan súlyos kérdést vet fel. De hogy egy kis nép ennyire szeresse a hazáját: szerintem ez végtelenül tiszteletreméltó, és – őszintén szólva – példaértékű. A politikai egységénél is nagyobb szükségét érzem ennek a mai Európában. ///

Kovács Bertalan



© Depositphotos.com / Roger De Waerfa Tallefer

ÉLETMÓD

Óda a városi életről

Olyan helyen lakom, ahol a nap bármely órájában leszaladhatnak a boltba. Ha az éjszaka kellős közepén észreveszem, hogy elfogyott a só, semmi gond, még a szomszédhoz sem kellene bekopognom.

Megtehetném, hogy naponta megyek moziba, és mindig más filmet nézek meg. Vasárnaponként színházba, múzeumba, hangversenyre járhatnék. Minden sarkon találnék inyemre és a pénztárcámnak való ételt, bármely égtájról. Gyermekeim taníttatásához sokféle iskola közül válogathatnék, majd kinézhetném a legjobb sportgát és sportklubot számukra. Mikor sok időm van, elidőzhetnék lakónegyedem kis boltjaiban a polcok előtt, mikor kevés időm van, házhöz rendelhetném az ételt.

Megtehetném, de nem teszem. Nem vásárolok éjszaka. Nem járok hetente moziba. Ritkán fordul elő, hogy vasárnap színházba, múzeumba menjek. Gyermekeimet lustán a helyi iskolába írtam be, nem is latolgattam, hogy jobb lenne-e a katolikus, a zsidó vagy az alapítványi iskola. Sok mindent, amiről tudom, megtehetném, nem teszem meg, bár tudom, hogy ha én nem is, mások megteszik, és bármikor úgy dönthetnék, hogy én is megteszem. Úgy hiszem, ez teszi leginkább értékessé a városi létet. A városi élet tapasztalata nem merül ki abban, amit a polgárai tesznek, hanem hozzátartozik az is, amit nem tesznek meg, és amit mások tapasztalatain keresztül élnek át. Ez a megtapasztalás és meg nem tapasztalás



pixabay.com

a sava-borsa a nagyvárosi életnek, melyben azáltal nevelődnek a gyermekeink, hogy látják mások életét: azét, akinek sok van, akinek túl sok van, és akinek semmije sincs. Egyre többféle életstílus jelenik meg a nagyvárosokban, ahol a lehetőségek tárháza bővül, a kisvárosok és hátrányos térségek rovására, melyek nem egyszer elmaradnak bármiféle változástól.

A nagyvárosi ember szabadsága teljesen belülről, a dolgok megtételéből és meg nem tételéből egyformán fakad. Tudom, hogy részt vehetek valamin, választhatom, bármikor izlést, érdeklődési vagy baráti kört és helyszínt változtathatok. Ahogy a városi életet megfigyelő nagy Giorgio Gaber olasz énekes-színész mondta: „Az ember soha, de soha nem tud eléggé betelni az afelett érzett örömmel, hogy valamit kihagyhat. Gondolj csak bele! Otthon vagy, és közben arra gondolsz: »Ma este kihagytam a Macbeth-et«”. Akkor van értelme a városnak, ha az is Shakespeare-t lélegzi be, aki sohasem jár színházba. //

Elena Granata

Forrás: CN

Fordította: Prokopp Katalin

TÁRSADALOM

Változó egyházi nyilvánosság

Változóban van a hazai egyházi nyilvánosság. Az elmúlt hetekben újszerű megnyilatkozásoknak lehettünk tanúi. Utalok itt Beer Miklós váci megyéspüspök témafelvetésére a *virī probati* pappá szenteléséről. A kérdés széles körű nyilvánosságot kapott, és az érdeklődés nem feltétlenül egy egyházi belügynek számító témával kapcsolatos, hanem azzal, hogy egy magyar püspök megszólal a társadalmi nyilvánosság előtt, és nyilatkozik más fontos közéleti kérdéssről is, mint például a menekültek és bevándorlók ügye. Új színfolt Veres Andrásnak a megnyilvánulása is a magyar kormány által támogatott lombikbébi programmal kapcsolatban. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia elnöke augusztus 20-án „*megtérésre és megújulásra*” hívott abban az Európában, amely „a keresztény értékrend elhagyásával egy teljes kulturális és politikai önfeladás küszöbéhez érkezett”. A „krisztusi értékrend feladására”, és az „észrevétlenül belopódzó mételyre” hozta fel példaként a lombikbébi program állami támogatását. Napokon belül erről a témáról is élénk vita alakult ki, és a markánsan megfogalmazott vélemények mellett olyan katolikus nők is megszólaltak, akik bevallották, hogy a lombikbébi program keretében született gyermekük. A kialakult vitákban a megszólalók többször hivatkoztak arra, hogy a saját lelkiismeretükben felismert igazság kötelezi őket. A hozzászólók közül többen nem

tartották bűnnek a homológ mesterséges megtermékenyítést, és láthatólag nem értik a katolikus egyház érvelését. Elmondhatjuk, hogy ma az emberek általában arra figyelnek, az hihető számukra, amely a külső helyett a belsőt, az intézmény helyett a személyt, a törvény helyett a lelki ismeretet tartja fontosnak. Minden, ami kívülről érkezik, bárki mondja is azt, annak valamiképpen összhangba kell lenni azzal, amit belül érzünk. Napjainkban tehát nem elég az Egyház tanítását hangsúlyozni. Szükség van olyan fórumokra, ahol okos, mérlegelő párbeszéddel napirenden tartjuk azokat az égető kérdéseket, amely egyházunkat és a társadalmat foglalkoztatják, és ahol teológusok és lelkipásztorok mellett a felnőtt világi keresztények is aktív szerepet játszanak, ahol a lelkiismeretünk is alakulhat és a társadalmi véleményformálás is teret kaphat. Úgy tűnik, hogy ez a folyamat beindult, és egy kibontakozás kezdetén állunk. //

Tóth Pál



pixabay.com

Bármilyen résztémával is foglalkozunk, előtérbe kerül az egészségügynek az a szemlélete, amely az emberre mint testből és lélekből álló egészre tekint.

Homeopátia: „kegyvesztett” gyógymód



© Depositphotos.com/Lydie Salaun

► Simkó Zsófia

Amikor Galilei előállt a tézisével, hogy a Föld forog a saját tengelye körül, a kortárs tudományos világ finoman szólva is felháborodott állításán. A nagybetűs Tudomány tehát tévedhet. Mindig lehetnek hiányzó ismeretek, ezért nem érdemes elhamarkodottan ítélni újszerű kérdésekben. A homeopátiával szemben viszont egészen más a helyzet.

Samuel Hahnemann, a homeopátia atyja már 1796-ban publikálta nézeteit az elképzeléseiről, melyeket – és ez itt a sors fintora – az akkori elképzelések szerinti tudományos módon próbált tesztelni. A homeopátiás fő elv megfogalmazásához, vagyis hogy a hasonló a hasonlóval gyógyítsa, a malária kinines kezelése vezette, ugyanis azt tapasztalta, hogy egészséges emberekben a szer a maláriához hasonló tüneteket produkál. Akkoriban, amikor a köpölyözés és az érvágás orvostudományilag abszolút megalapozatlan és nem biztonságos módszere élte

2017-ben az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete (EASAC) a homeopátiát tudománytalannak nyilvánította.

virágkorát, Hahnemann gyógymódja kifejezetten humánusnak bizonyult.

Ma már senkin nem fog az orvosa eret vágni, legtöbbünk pedig az elektrokonvulzív terápiától¹ sem kell tartson. Mégis számos oka lehet, hogy a homeopátia elvei napjainkban is sokaknak szimpatikusnak és a hagyományos orvoslásétól emberségesebbnek tűnnek.

A homeopátia ugyanis az ember egészére, az egészségére hivatott koncentrálni, tüneteknek és egyéni jellemzőiknek sokkal szélesebb spektrumát figyelembe véve, mint a sok esetben tüneti kezelésre fókuszáló, hagyományos orvoslásban, ahol a túlterhelt szakembereknek sokszor nincs elegendő idejük a beteg egészségére (a fizikai mellett a pszichés-mentális állapotot értve ezalatt). Egy másik szimpatikus elv a szervezet öngyógyító képességébe vetett hit, vagyis hogy bizonyos típusú bajokból gyógyszeres segítség nélkül, vagy minimális segítséggel talpra tudunk állni. Ez különösen érdekes mostanában, amikor az orvoslás egyik nagy kihívása, hogy a korábbi, túlhasznált antibiotikus kezelések miatt ellenállóvá vált baktériumtörzseket leküzdje. Egy harmadik érv pedig a hagyományos orvoslásban való csalódás, hiszen az nem képes bizonyos betegségek (különösen a rák egyes fajtái, az autoimmun betegségek vagy az

autizmus és sorolhatnánk) gyógyítására. Ez a kiábrándultság pedig hamar ébreszt szimpátiát a másféle metódusokhoz folyamodó, alternatív vagy kiegészítő gyógy módok felé.

Úgy is mondhatjuk tehát, hogy az alternatív gyógyászatra mutató igény a hagyományos, tudományos orvoslás kritikája: amiben ez utóbbi hiányt szenved, azt a beteg ember igyekszik máshonnan bepótolni; amit az utóbbi nem tud, arra igyekszik máshol, másfajta választ keresni. Olyat, ami – ha a testi bajaira nem is nyújt olyan hatékony megoldást – a kételyeivel, kérdéseivel, problémáival, vagyis „övele, az aktuálisan beteggel” legalább annyit foglalkozik. És úgy tűnik, valóban „csak” erről van szó. Bő kétszáz évvel Hahnemann publikációja után, 2017-re jutott el a tudományos világ odáig, hogy a homeopátiát tudománytalannak nyilvánítsa. Nem kapkodták el az ítéletozatalat, holott aki a homeopátiás készítmények gyártásáról, potenciálásáról vagy a hatásukat igazoló tanulmányokról olvas, legalábbis kételkedni kezd. Érdekes kérdést vet fel ugyanis, hogy mi is egy olyan szernek a hatásmechanizmusa, amelyben az oldószeren (víz, alkohol vagy tejcukor) kívül esetenként egy molekulányi oldott anyag sem található, annyira nagy mértékű a hígítása. Az is elgondolkodtató, egy ilyen híg elegy megfelelő rázása, dörzsölése hogyan eredményez konkrét, az emberi szervezetben változást előidéző hatást az anyagon. Ahogyan az is, hogy hogyan tudják azt a tisztaságot biztosítani a készítménynek az előállítás, csomagolás, szállítása és végül a fogyasztása során, hogy az az igen kevés tényleges hatóanyagot tartalmazó szer ne szennyeződjön más, nem kívánt molekulákkal – hiszen molekuláris nagyságrendről beszélünk. Ha ehhez hozzátesszük azt a tényt, hogy nem igazán létezik olyan tanulmány, mely napjaink tudományos sztenderdjének

megfelelően igazolta volna a homeopátia hatásosságát, akkor a kételkedésünk eléggé megalapozottnak tűnik.

Sokféle kutatás született a homeopátia vizsgálatára. Az eredményt hozók azonban – vagyis ahol a homeopátiás szerek hatása nagyobb volt a kontroll csoportnak adott gyógyszer vagy placebo hatásánál – vagy kis mintát vizsgáltak, vagy más, módszertanilag kifogásolható hiányosságot mutattak, például az eredmények nem voltak megismételhetőek – pedig ez a tudományos kísérletek egyik alapkritériuma. Ezek miatt a tények miatt jutott oda 2015-ben a Magyar Tudományos Akadémia (néhány korábbi, külföldi tudományos szervezet hasonló állásfoglalása után), hogy azt indítványozza, a homeopátiás szerekre is ugyanolyan elvárások vonatkozzanak, mint más, gyógyszernek minősülő készítményekre. (Ez azért nem történt meg eddig, mert a hatóanyag-tartalmuk annyira elenyésző, hogy elképzelhetetlen, hogy ártalmasak legyenek bárki számára.) És ugyanígy jutott el most, 2017-ben az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete, hogy a homeopátiát tudománytalan módszernek nevezze. Valójában azonban kérdés, mennyi új van a nap alatt. Aki a homeopátia történelmével ismerkedik, láthatja,

hogy felvirágzások és hanyatlások hosszabb rövidebb korszakai váltották egymást többször a kétszáz év alatt. Az Egészségügyi Tudományos Tanács pedig már 1991-ben is állást foglalt, melyben a tudományosan nem igazolható készítmények gyógyszerek helyett alkalmazásától intett óva, ezt a gyakorlatot a leghatározottabban ellenezte. Ennek pedig már 26 éve. Az is bizonyos, hogy homeopátiás szereket ezután is lehet majd kapni, valószínűleg „még jobb” pénzért, mint eddig, de ez a placebohatást csak fokozza majd. (Kutatásokban a drágább placebo hatékonyabbnak bizonyultak.)

Mi ebből a tanulság? Számomra az, hogy a homeopátia (sok más alternatív irányzattal egyetemben) fontos, az emberi pszichét megszólító problémákra és kérdésekre hívja fel a figyelmet. És hogy valójában talán a reményről és a hitről szól, minden másnál (például holmi tudományosságánál) jobban. Hitről egy kíméletes, hatóanyagmentes boggyóban. Vagy inkább örökös hitről a gyógyulás lehetőségében? ///

¹ Elektrokonvulzív terápia – egy, a pszichiátriában a mai napig használt (bár nagyon ritka és erősen kontrollált, feltételekhez kötött) eljárás depresszió kezelésére, ismeretlen, háttérben meghúzódó hatásmechanizmussal.



© Depositphotos.com/Ilka Erika Szasz-Fabian

Letenném...

A tiltáson és észérveken túl. A dohányzásról való leszokás segítésének új irányai.



► dr. Pócs Dávid //////////////

Támogató szemlélet

Az egészségre káros viselkedési formák közül kiemelkedő a dohányzás, hisz egy, a társadalomban alapvetően elfogadott, vagy legalábbis megtűrten szokásról van szó. Hazánkban minden ötödik ember dohányos. Pedig a magyarországi szabályozás más országokhoz képest elég szigorú, és ezért a WHO-tól elismerést is kaptunk. Igen, az összes dobozon van valami elriasztó szöveg és kép, megemelkedett a cigi ára, ki kell menni az utcára elszívni... A rendelkezések valóban hasznosak voltak, a felnőttkori dohányzók száma 30 %-ról 20 % körülire csökkent. Amennyit tiltással és fotókkal

De hogyan?

el lehetett érni, azt már elérték. Ezért most már nem a meggyőzésen alapuló, agresszív, „le akarlak szoktatni” kommunikáció kell, hanem egy másfajta, megértő, kérdező, támogató szemlélet. Például ne én akarjam megmondani, hogy miért kellene leszoknia, hanem kérdezzem meg az ő motivációit. A dohányosok többsége le akar szokni és sokan meg is próbálták már, többször is, erről kérdeztem őket és ajánlom fel a segítségem. Erre az új szemléletre azonban nemcsak a személyes segítség során lenne szükség. Most az szerepel pl. a dobozon: *A dohányzás szívinfarktust okoz. Lehetne helyette azt is írni: A dohányzásról leszokás csökkenti az infarktus esélyét.* Tehát nem a dohányzás káros hatásaival ijeszgetetni, hanem előre tekinteni a leszokásra, perspektívát adni, támogatni. Mi ebben a szellemiségben tartjuk programjainkat, a Dohányzásról Leszokást Támogató Központtal való kapcsolatban is ezt a szemléletet képviseljük.

Nem szokás, függőség

Egy cigaretta elszívása alkalom a munka közös, rituálészzerű megszakítására. Vajon járható út lenne, ha valami más, egészséges terméket, például narancsleves automatákat dobnának be a piacra e célból? A kérdés egy orvos barátokkal való beszélgetés során hangzott el. A válaszom az, hogy a narancslé nem pótolná a szert. A cigaretta nem egy szokás, hanem függőség, és a narancslében nincs nikotin. Amikor valakinek segíteni akarunk, figyelembe kell vennünk a függőség mértékét és típusát: létezik ugyanis fizikai és lelki függőség. Nem mindegy, hogy csak lelki, vagy fizikai függőségről is szó van.



dr. Pócs Dávid sürgősségi és oxiológiai (mentő)orvos, fél év múlva szakvizsgázik. Édesanyja mentőorvos, így – saját szavaival élve – testvérével együtt egy mentőállomáson nevelkedett. Emellett egészségszakképzéssel foglalkozik, és a Szegedi Egyetemen *Egészségnevelés, egészségfejlesztést* tanít. Van egy *Iskolai dohányzás prevenció, illetve dohányzás kommunikáció* című kurzusa is. Ez utóbbi tevékenységeinek motivációját egy szójátékkal írja le: „Feladatomban tekintem, hogy a betegségügy mellett tegyek az egészségügyért is. Az egészségen örködni kell. Amint a Biblia mondja: *»Megkeresem az elveszettet, visszaterelem az elszéledtet, bekötözöm a sérültet, ápolom a beteget, a kövér és egészséges fölött meg öröködöm«* (Ez 34,16).”



A fizikai függőség (jelen esetben nikotinfüggőség) például a megvonási tünetekben mutatkozik meg. Amikor éjszaka az ember alszik, akkor nem tud dohányozni, és nikotinhiány alakul ki. Ezért, ha reggel megvonási tünetektől szenved, a felkelés utáni egy órában el kell szívnia az első cigarettát. A fizikai függőség az elszívott cigaretták számával is meghatározható, mert a nikotin felezési ideje 1-2 óra. Aki 1-2 óránként, azaz egy dobozzal szív naponta, az minden bizonnyal nikotinfüggő: amikor csökken a nikotinszint, érzi, hogy jön a sóvárgás, ezért nyúl a következő szálhoz. A nikotinfüggőségben a gyógyszeres kezelés sok segítséget adhat, pl. háziorvos fel tudja írni a vareniklint. Aki viszont alkalmi dohányos, az nem feltétlenül nikotinfüggő.

Aki próbált már leszokni, tudja, mennyire kötődik a rágyújtás egy-egy helyhez, napi rutinhoz. A leszokni vágyótól azt szoktuk kérni, hogy írjon naplót, amiben feljegyzi, hogy egy nap milyen helyzetekben gyújt rá. Az már pozitív, ha eljutok oda, hogy tudom, milyen szituációkban cigizek. Ez az első lépés. A legegyszerűbb, ha elkerülöm azokat a helyzeteket, amelyek hozzák a cigit – a bulik, egy társaság, egy útvonal – mert akkor nincs is sóvárgás. A lelki függőségről pedig úgy tudok leszokni, ha foglalkozom magammal, ami rengeteg önismereteti munkát igényel. Megvizsgálom, hogy miért cigizek, és azon tudatosan változtatok. A leszokás során mindenki ugyanazon a lelki folyamaton megy keresztül, ezért egymástól sokat tanulhatunk. Érdemes leszokott ismerősöket megkérdezni, ilyen témájú blogokat és könyveket olvasni (pl. Allen Carr könyveit).

A leszokáshoz motiváció kell

Ismerek egy tüdőgyógyászt, aki, bár orvosként nyilván tisztában volt a folyamatokkal, ott dohányzott a tüdőrákosok mellett évtizedekig, és nem akart leszokni. Míg egy nagy magánéleti törés hatására egyik napról a másikra letette a cigarettát. Sokan vagyunk tanúi ismerőseink körében hasonló történeteknek. A magyarázata ezeknek az, hogy a nikotin megvonási tünetei egyénenként változnak, de általában enyhék, nem olyan erősek, hogy orvosi segítség kelljen a leszokáshoz. Szemben az alkohollal és a drogokkal, amelyek esetében érdemes orvoshoz fordulni, itt elég lehet valamilyen vény nélkül kapható nikotinpótló készítmény. Azért okoz mégis olyan nagy problémát a leszokás, mert a lelki függőség a dohányzásnál ugyanolyan erős lehet, mint a kemény drogoknál. Tehát az ember csak akkor tud leszokni, ha elhatározza. De ehhez az elhatározáshoz első lépésben nem az akaraterő kell, hanem egy erős motiváció, mert aztán a motiváció fogja megszűlni az akaraterőt, amelynek köszönhetően le tudja tenni. Ez történt a példaként említett tüdőgyógyász esetében. A pénzsparolás, mint motiváció, a felnőtt és a fiatal korosztálynál egyaránt jelen van, csak amíg a felnőttnek a ház, a gyermek a cél, a serdülőnél a zsebpénz, a mozijegy. Minél idősebbek az emberek, annál jobban előkerül az együtt töltött idő: „Az unokákat még látni akarom.”

”

**Nem
ijesztgetni
kell, hanem
perspektívát
adni.**

Nagyon hosszú idő, évek kellene, míg kialakul a dohányzásfüggőség. A fiatalok meggyőzése lenne a legfontosabb, hisz az emberek 90%-a serdülőként kezdi el, bulikban, a társaság hatására, mint alkalmi dohányos. Iskolai programunk során tapasztaljuk, hogy a hosszú távú hatások emlegetésének a fiataloknál nincs visszatartó hatása. Ellenben eredményes a kamaszoknál, ha ismertetjük a kozmetikai hatásokat – mint a pattanás, ráncok, töredezett haj, kopaszodás – és a rövidtávú következményeket – mint a teljesítménycsökkenés, tanulási és sporteredmény romlása, köhögés, nátha, melyek az oxigénhiányos állapothoz és az immunrendszer gyengüléséhez vezethetők vissza. Ők ezeket látják, nem a szív- és érrendszeri megbetegedést és a tüdődagyanatot. A fizikai egészség mellett a dohányzás a lelki egészséget is károsítja a függőség révén. Éppen ezért hangsúlyozni kell, hogy a leszokás növeli az önértékelést, az önbizalmat, a bátorságot, a kitartást, a tudatosságot, az önismeretet, az optimizmust, a jókedvet és a lelki békét.



pixabay.com

”

Neki kell felismernie a használatlaltal kapcsolatos ellentmondásokat.



Tippek leszokáshoz

Hasznos tanácsokat kaphatunk az ingyenes **06-80-44-20-44** zöld számon. Itt üzenetrögzítő fogadja a hívásunkat, de visszahívunk. Nem kötelező megadnunk a személyazonosságunkat. Ezen a vonalon olyan bizonyítékokon alapuló módszerekbe avatnak be, amikkel dohányosok ezrei tették már le a cigarettát. Kevesen tudják, hogy néhány éve minden tüdőgondozóban leszokást támogató programok futnak. Ezeket az OEP (most már NAEK) finanszírozza, ingyenesek.

Interneten ezt a két honlapot javaslom: **leszokaspont.hu** és **leteszemacigit.hu**. Végezetül ajánlom a **facebook.com/cigiszunet** oldalt, aminek egyik szerkesztője vagyok. Itt havonta egy-egy dohányzással kapcsolatos témát járunk körül: például a dohányzás illemszabályai, leszokási motivációk, dohányos tévhit.

Saját út

Megvan a módszer arra, hogyan lehet segíteni valakinek, hogy elhatározásra jusson. Kimutatták, hogy az ambivalencia, az ellentmondás feltárása segíti a leszokási hajlandóságot. Az általunk alkalmazott technika lényege az, hogy odafigyelünk, hogy egy beszélgetésben az illető saját maga ismerje fel a használatlaltal kapcsolatos ellentmondásokat. Hisz ő egyszerre látja a dohányzásnak a pozitív és a negatív oldalát. Kommunikációs stratégiánk a visszatükrözés, a tények, érzések egymás mellé tétele. A tükrözés célja, hogy segítsek neki felismerni, hogy mit is mond valójában. Például az emberek gyakran elkenik, hogy a dohányzás egészségkárosító. Innen jönnek az „Öregapám is dohányzott, mégis megélte a 100 évet” típusú kifogások, mellyel a dohányzást egészségesnek próbálják beállítani.

Ezt így tükrözném vissza: „Ezzel azt mondja, hogy a dohányzó nagyapja teljesen egészséges volt.” Vagy ezt is rendszeresen hallani: „Valamiben meg kell halni.” Ilyenkor így világítanám meg az ellentmondást: „Ezzel azt mondja, hogy magának nem fontos az élet.”

A tükrözésnél nem kérdést fogalmazok meg, hanem visszamondom a lényegét, visszatükrözöm neki a mondandóját egy kijelentő mondatban. Ezzel szemben sokszor abba a hibába esünk, hogy belemegyünk a felvetésébe.

„De miért mondd ezt?”, és már ki is siklott a beszélgetés, már a kifogásokról és nem a leszokásról szól. Tereljük a témát a leszokásra és a megoldásokra, ne térjünk el ettől, erről beszéljünk sokat. Nagyon sokszor ott hibázunk, hogy mi akarjuk megmondani mit tegyen, és így az illető passzív szereplővé válik. Tanácsolnunk se érdemes, hogy „Azért tedd le a cigit, mert...” Ellenkezőleg, inkább kérdezzünk, mert róla van szó, ő a saját maga szakértője, mondja ki ő, hogy mi a motivációja, én azt nem tudhatom. Neki kell megváltozni, és az ő kezében van az irányítás, ezt kell hangsúlyoznunk. ///

Az érem két oldala



A net szirénei

Nemrég történt, hogy a nagy régi „okostelefonját” 11 éves kislányunknak ajándékozta. Szülőként elfogadtuk ezt, de kikötöttünk néhány szabályt: például hogy nem jelentkezhet be a közösségi hálóra, amit ez a telefon lehetővé tesz, vagy hogy minden applikáció telepítése előtt meg kell győződni annak jellegéről. Nem könnyű nemet mondani ezekre: az olyan appra, amit mindenki telepít, a facebookra, ahol sok barátónője jelen van és tesz fel fotókat. De nekünk alapvető meggyőződésünk, hogy az ilyen eszközök függőséget hoznak létre. A megfelelő ítéloképességgel még nem rendelkező fiatalok esetében a függőséghez még a netezés veszélyeinek az alábecsülése is hozzáadódik, például olyan appok kapcsán, ahol a fotókat, videókat és a gondolatokat idegen emberekkel oszthatod meg. A mai nyugati társadalomban nem lehet hosszú távon kivenni a fiatalok kezéből

az okostelefont. A szülői ellenőrzés az egyetlen esély arra, hogy a fiatalok megmeneküljenek a net tengerének sziréneitől. Érdekes időket élünk. Talán először fordul elő az emberiség történetében, hogy a fiataloknak az a benyomásuk, nincs mit tanulniuk szüleiktől, nagyszüleiktől, mert jobban ismerik a technológiai újonságokat. Ezenfelül azt az igazságot, amit a szülők továbbadnak, megkérdőjelezzik az egyéb online felületek által nyújtott igazságokkal. Mit tegyünk? Tartsunk lépést a net világával és szerezzünk infókat a kockázatokról. Adjunk példát abban, hogy ellenállunk annak a kísértésnek, hogy azonnal válaszolunk étkezés közben a folyamatosan érkező üzenetekre. Próbáljuk meg megértetni gyerekeinkkel, hogy igazi kapcsolatok személyesen épülnek fel, mert az életben nem minden online. Egyetlen életünk van és megérdemli, hogy jól éljük meg, mert a valóságban még nem találták fel azt a gombot, hogy „újraindítás”. //

Forrás: *cittanuova.org*
Fordította: Tóth Judit

Újdonságok sodrásában

Mindig is nagyon fontos volt számomra, hogy tegyek másokért, és hogy a segítség lehetőségét másoknak is továbbadjam. Tevékenykedésem láttán fiatal barátaim azt ajánlották, hogy lépjek be egy facebook csoportba, mert azon keresztül könnyebben lehetne akciókat szervezni. Én a személyközi kommunikációban nőttem föl, és meglehetősen idegenkedtem a közösségi médiától. Annak idején a számítógéphasználat és az elektronikus levelezés is komoly kihívást jelentett, de hallgattam rájuk – talán kicsit bátorított is a bizalmuk, hogy ezt részemről természetesnek tartják –, és újabb számítástechnikai kalandba kezdtem... Nem sokkal később egyik ismerősöm jelentkezett, hogy tábort szervez kb. harminc gyereknek, és kérdezte, tudnék-e, tudnánk-e segíteni élelmiszerral. Gondoltam, mi lenne, ha most kipróbálnánk a facebookot és hírül adnánk ezt a kérést. Nagy levegőt vettem, készítettem magamnak profilt, kioktattam magam

a használatáról. Fel is került a hirdetés, de a biztonság kedvéért néhány e-mailt is elküldtem ugyanezzel a kéréssel. A határidő szoros volt, mert csak pár nap állt a rendelkezésünkre a tábor kezdetéig. El lehet képzelni, mennyire csodálkoztam, hogy a beérkezett hét válasz közül őt a facebookról értesült a hírről. Meghatódtam azon, mennyi segítség érkezett: a társaság egyik tagja felajánlotta, hogy otthonában összegyűjthetjük az adományokat. A következő telefonáló a szállítást vállalta, pedig ennek a megszervezése elég bonyolult. Majd egy ismeretlen hölgy hívott vidékről, és nagyon szép összeget ajánlott fel, amit átutalás után megkaptam. Vele azóta levelezünk, megismerkedtünk egymással. Egy házaspár megelőlegezte a pénzt és bevásárolt egy nagy üzletben, hogy több mindent tudjanak venni, olcsóbban. Ketten pedig kisebb összeget ajánlottak fel. Be kell ismernem, a közösségi média jó célokat is szolgálhat, de még mennyire! //

Téglásy Klára

Gyógyítás közösségben

A Bethesda Gyermekkórház főigazgatóját kérdeztük a keresztény egészségügyről, a jó csapatmunka titkáról és orvosi hivatásáról.

► Kovács Bertalan //

Miben nyilvánul meg az, hogy a Bethesda nem állami kórház?

Amikor a Bethesda 1992-es újraindulásakor a Református Egyház magára vállalta a kórház fenntartását – amely egyben komoly anyagi kihívást is jelentett –, az a határozott szándék fogalmazódott meg, hogy csak akkor szabad egyházi kórházat létrehozni, ha élő a küldetésstudat, amely mélyen összefügg a kórházat üzemeltető keresztény közösség meggyőződésével. Ennek a szellemiségnek az alapjait az akkori főigazgató, Dizseri Tamás rakta le, és büszkén mondhatom, hogy ez a Bethesda arculatának máig meghatározó eleme. A kórház különlegességének a krisztusi küldetés tudatos teljesítése ad mély értelmet. Külsőleg ez egy emberbarátibb és emberségesebb ellátást jelent, hiszen a gyógyítás a humánus emberi közösség cselekedete. A szolgáltatás mellett megjelenik a szolgálat is: ez a két aspektus egymás mellett, egymást erősítve működik igazán. Tehát a kórház keresztény identitástudatát nem más intézményekkel szemben, hanem inkább azokat kiegészítve és egy mélyebb életformába beágyazva tudjuk értelmezni. Azt gondolom, hogy ez ugyanígy érvényes lehet az egyházi iskolarendszerre vagy a szociális ellátásrendszerre.



noklapjanitcafe.hu

Dr. Velkey György

orvosi diplomáját a Debreceni Egyetemen szerezte. Később a Debreceni Orvostudományi Egyetem Gyermekklinikáján dolgozott mint gyermek aneszteziológus és intenzív orvos. 1996-tól a Bethesda Gyermekkórház osztályvezető főorvosa, 2003-tól főigazgatója. Az elmúlt években a Kórházszövetség elnöke volt, most a Magyar Gyermekorvosok Társaságának vezetője. Munkájáért elnyerte a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjét.

Ebből a szemléletmódból következnek, hogy a Bethesdában nem végeznek abortuszt és nincs lombikbébi program?

Mindeddig nem kerültünk olyan éles dilemma elé, amikor valamire határozottan nem kellett volna mondanunk: a kórház az előírt protokollok és a szakma mindenhol elfogadott szabályai szerint működik. Jelen pillanatban ennek az a nagyon egyszerű magyarázata, hogy egyelőre nincs szülészet-nőgyógyászatunk. Vannak erre vonatkozó terveink, amelynek kapcsán az abortusz kérdése előtérbe fog kerülni. A lombikkérdés sokkal inkább nőgyógyászati téma, amely valószínűleg nem fog minket közvetlenül érinteni.

A kórház dolgozói hogyan tudnak azonosulni a keresztény szemléletmóddal?

A Bethesda nem törekszik arra, hogy csak reformátusokat vagy csak keresztényeket foglalkoztasson, hanem felvesz bármilyen felekezethez tartozó vagy egyházhoz egyáltalán nem kötődő embereket is. Arra figyelünk, hogy olyan munkatársak dolgozzanak a Bethesdában, akik azt nem pusztán egy munkahelynek fogják fel, hanem közösségnek is. Annál, hogy valaki definiált vallásos ember legyen, számunkra fontosabb, hogy nyitott, és szeretetet adni akaró, szakmailag igényes legyen. Sőt, néha azt tapasztaljuk – némileg csalódottan –, hogy sokan már annyira beágyazódtak a

saját egyházukba, gyülekezetükbe, hogy így nincs szabad kapacitásuk arra, hogy ezt a közösséget is építsék. Azt mindenesetre feltétlenül elvárjuk, hogy ne legyen úgymond hivatásos ateista, tehát ne legyen intoleráns azokkal szemben, akiknek megvan a szókészletük és a rendezett gondolatviláguk, amelyben a saját istenkapcsolatukat ki tudják fejezni, meg tudják élni. De be tudok számolni olyanokról is, akiket az itteni közösség indított el a hit felé. Nem kevés olyan kollégám van, akik korábban nem tartoztak kifejezetten semmilyen egyházhoz, keresőként vagy egyszerűen nyitott emberként kerültek ide, és az itteni légkör vezette el őket a kereszténységhez.

Miért ilyen fontos a szakma mellett a közösségi élet is a Bethesdában?

Tudatos ars poeticánk, hogy gyógyítani, ápolni csak közösségben lehet. Ez a szakma működéséből is következik: a gyógyítás nagyon erős csapatmunka. Az egy nagyon téves kép, hogy a mindentudó orvos egyedül elvégzi a nagyműtétet, letörli az izzadságot a homlokáról, hazamegy, és a betegség meg is van oldva – ez nagyon távol áll a valóságtól. A minőségirányítási szemlélet nyelvezetével élve azt mondhatjuk, hogy alapvetően csapatok gyógyítanak, és a csapatok együttműködésén múlik a gyógyítási folyamat hatékonysága és eredményessége is.

”

**Egy csapat
akkor működik
jól, ha jó
személyes
kapcsolatokra
épül.**



Ezekben a csapatokban nagyon sok interakció van, és a gyakorlatban jól ismerjük az emberek egymáshoz való viszonyrendszerét: akkor működik jól, ha jó személyes kapcsolatra épül. Egy csapat egymást ismerő, elfogadó és segíteni szándékozó személyekből áll. Ha ezt létre akarjuk hozni, ahhoz közösség kell. Sőt, szeretközösség: a nehézségeket közösen átszenvedett, mély krisztusi közösség. Nagyon fontos, hogy az egészségügyi működéshez feltétlenül szükséges hierarchikus kapcsolati modell mellett párhuzamosan és hitelesen működjön az egyenrangú kapcsolatrendszer. Hozzám, mint főigazgatóhoz szeretném, hogy bármikor bejöhessen bármelyik munkatárs, kellően fajsúlyos, de akár egészen emberi, személyes nehézséggel is. Ez vezetélméletileg sajátos, de számunkra jól működő modell.

Milyen közösségi eseményeik vannak?

A klasszikus keresztény lelkigyakorlatok mintájára a különböző munkacsoportok minden évben el szoktak vonulni három napra egy közös együttlétre. Ezekben mindig van valamennyi, az adott csoport munkájától függően szakmai, de jelentős lelki és közösségformáló tartalom is. Vannak nyitottabb programjaink is: a családi napokon például a munkatársak egész családjá részt vehet, akár 3-400-an is szoktunk lenni. Vagy hogy egy másik példát mondjak: épp a közelmúltban voltunk 42-en, családtagjainkkal együtt Kárpátalján, ahol egészségügyi szűrést is végeztünk egy árhothonban. Ezek a közös élmények aztán tovább folynak a hétköznapi életbe is: a kórházban több kisebb imacsoport





”

Szeretem a döntésekhez az összes véleményt mérlegelni.

működik, spontán szervezéssel, ahol igazán intim légkör is létre tud jönni. Nemrég pedig elindítottunk egy kezdeményezést, hogy minden vasárnap legyen a kórházban istentisztelet.

A közösség tudja Önt segíteni a főigazgatói feladatok betöltésében is, például egy-egy nehéz döntés meghozatalában?

A szakmai döntés végső soron egy adott személyhez kötődik. Én ilyen szempontból jó gyakorlattal rendelkezem, ugyanis gyermekintenzív gyógyász vagyok. Nem ritkán életbevágóan fontos kérdésekben kellett döntenem, és így megtanultam azt is, hogy ilyen helyzetekben felvállaljam a döntéssel járó felelősséget. Ugyanakkor a döntéseinket igyekszünk a lehető legmegfontoltabban, közösségileg meghozni. Nagyon sok team működik különböző szinteken, ahol egy-egy ügyre igyekszünk az összes lehetséges szempontból rálátni. Én, mint vezető olyankor szeretem meghozni a döntést, ha alaposan mérlegeltük az összes véleményt, és világosan látom, hogy túl tudtam lépni a saját megrögzöttségeimen.

A szakmai és személyes kapcsolatok segítenek túllendülni egy-egy kudarcon?

Alapvetően igen. Természetesen nem szeretném idealizálni a mi világunkat, mert sokszor tévedünk, személyesen én is hozok rossz döntéseket. Azt hiszem, ezzel kapcsolatban jól működik a visszajelzések rendszere, és így lehetőség nyílik a megfelelő korrekcióra is. Nem állítom, hogy ez mindig tökéletes hatékonysággal működik, de az igényünk és gyakorlatunk is megvan arra, hogy a döntéseink közösségi döntések legyenek.

Ön egyszerre orvos és főigazgató. Hogyan tud egyszerre két székben ülni?

Amikor 2002-ben elfogadtam a meghívást, hogy vezessem a kórházat, ez azzal a nehéz döntéssel járt, hogy a szakma közvetlen gyakorlását végül fokozatosan letettem. Egyáltalán nem volt könnyű, hiszen én világéletemben gyermekintenzív gyógyász voltam, és teljesen a szakmának éltem. Őszintén mondhatom, hogy nagyon megszenvedtem ezt a dilemmát, de végül egy Isten akaratából következő egyértelmű hívásként tudtam felfogni, és megértettem, hogy ez a dolgom. A szakmában és a szakmapolitikában benne maradtam, vezetem a viziteket, követem a napi megbeszéléseket és hozzá is szólok, de a gyakorlati orvoslást lettem: először az osztályvezetést, aztán az altatást, osztályos beugrásokat, és végül az ügyeletet is. Viszont sok minden jött ezek helyére: a kórházvezetés nagyon speciális feladat. Azt igényli, hogy kapcsolatokat építsek, sok jelentős emberrel tárgyaljak szakmapolitikai és egyéb kérdésekről. Ezen az úton járva ma elsősorban az az igazi dilemmám, hogy mennyi időt tudok a Bethesdára szánni, és mennyit az egyéb országos és nemzetközi ügyekre. A gyerekeink már felnőttek, így sok energiám felszabadult. Bár lehetne arányosabban gazdálkodni az idővel, de azért kitartó munkával szerencsére sok minden belefér az életembe. //

Orvos kezel, Isten gyógyít

Magyarországon dolgozó fiatal keresztény orvosok beszélnek hivatásuk nehézségeiről és szépségeiről.

► Kovács Bertalan

Ki ne találkozott volna valamilyen formában az egészségügyi ellátással? Mindnyájan voltunk már kórházban, háziorvosnál, valamilyen szakrendelőben, vagy épp látogatni egy beteg hozzátartozókat. Bevallom, én hajlamos vagyok csak az intézményt látni, és nem mindig veszem észre az ott dolgozó személyeket. Pedig ők azok, akik kemény munkával, olykor ideálisnak korántsem nevezhető körülmények között gondoskodnak arról, hogy a látogatásom, bármilyen természetű is legyen, elérje célját. Fiatal, pályakezdő – még rezidens vagy épp szakvizsgázott – orvosokat kérdeztem személyes tapasztalataikról, hogy ezeken keresztül a gyógyítók oldaláról is bepillantassunk ebbe a világba. Prokopp Tamás gyermeksebész, Olajos Rita és Marton Gábor belgyógyászok és Babarczy Kristóf neurológus válaszoltak kérdéseimre.

Miért szeretik a hivatásotokat?

Rita: Szakmai szempontból nagyon érdekesnek találok a diagnosztika folyamatát, ahogy egy általános



dr. Olajos Rita

tünetből (ami számos betegségben jelen lehet) a különböző vizsgálatok, leletek összegzésével eljutunk a tényleges betegség megnevezéséig.

Tamás: Szeretek gyerekekkel dolgozni, partnerként tekinteni rájuk, és ha kell, vezetni őket vagy a szüleiket. Szeretem a műtői létet, és azt, hogy az éles helyzetekben döntések sorozatát kell meghoznom a legjobb tudásom szerint, amelyeket később vállalni tudok.

Gábor: Az orvoslás szakmai-tudományos szempontból is rendkívül érdekes

munka, de elsősorban azért szeretem, mert kapcsolatokat teremthetek az emberekkel.

Rita: Nekem is fontos szempont volt, hogy emberekkel foglalkozzak. Jó érzés, hogy a másik személyt magam előtt látom, van vele kapcsolat: például jelzi nekem, ha jobban van. Szeretem, hogy együtt lehet működni a betegekkel, hiszen ugyanaz az érdekünk. Ha pedig még egy más szakterületű orvoskollégát is bevonunk, és ráadásul így együtt sikerül jó gyógyulási eredményt elérni, az még nagyobb öröm.

Mit tehet az orvos azért, hogy az emberek elfogadják a beteg állapotot?

Gábor: Amikor egy beteg emberrel találkozom, orvosként mindig az az első gondolatom, hogy hogyan tudnám meggyógyítani, pontosabban elősegíteni a gyógyulást. Ugyanis nem az orvos gyógyít: ezt nagyon fontosnak tartom tudatosítani.



dr. Babarczy Kristóf

Kristóf: A keresztény orvosnak a *medicus curat, Deus sanat* (Az orvos kezel, Isten gyógyít) szellemiségben kell a beteg felé fordulnia: tetteiben, megnyilvánulásaiban megvallva azt, hogy az egészség nem az ember kezében van, hanem a mindenható Istenében, aki a fájdalom idején is gondot visel mindenkire. Emberileg szükséges megtenni, amit lehet, de nem szabad azt a látszatot kelteni, hogy a jelenkor tudása vagy eszközei garantálják az egészséget.

Rita: Sokszor előfordul, hogy valaki hitetlenkedve fogad egy diagnózist: „Nekem soha nem volt semmi bajom!” A betegséget és az ezzel járó életmódváltozást nem könnyű elfogadni. Úgy próbálok segíteni ebben őket, hogy röviden felvázolom azt a folyamatot, ami a betegség kialakulásához vezetett. Megpróbálok tágabb kontextusba helyezni az állapotát, például elmagyarázom, hogy az idős kora megnehezíti az adott betegség kialakulásának valószínűsége, vagy hangsúlyozom, hogy ez egy gyakori betegség, ami sokaknál előfordul.

Tamás: Nekem könnyű helyzetem van, hiszen gyermekekkel dolgozom. A krónikus betegségeket, mint állapot fogadják el, ezzel együtt nőnek fel. Ez inkább a szülőknek nagyobb kihívás. Az első kétségbeesés után általában szocializálódnak a helyzethez, de nem ritkán épp a beteg gyermek segít nekik ebben.

Hogyan segítik az emberi kapcsolatok a gyógyulást?

Rita: Megfordult nálunk mostanában egy idős néni, aki több egymást követő reggel elmondta, hogy mi mindent veszít el a betegsége miatt. Őt csupán meghallgatni tudtam. Hosszú beszélgetésre sajnos nincs idő, de egy többnapos kezelés alatt a reggeli vizitek során többször adódik lehetőség találkozni ugyanazzal a beteggel.

Tamás: Ahol dolgozom, az orvosi-ápolói csapat minden tagja gondot fordít arra, hogy a kórházi tartózkodás ideje alatt ne csak a betegséggel foglalkozzunk, hanem a személyes kapcsolatok is épüljenek. Így természetes, baráti légkörben lehetnek nálunk a betegek.

Rita: Gyakran kérem a hozzátartozók segítségét is abban, hogy a beteg beleegyezzen egy kellemetlen, de elengedhetetlen vizsgálatba. Vagy épp motiválják őt a mozgásra, folyadékbevitelre: ez a gyógyulás szempontjából nagyon hatékony szokott lenni. Néha a betegek is segítenek egymásnak: elmesélik a tapasztalataikat, vagy megbeszélik maguk között, hogy egyik-másik beavatkozás nem is olyan fájdalmas. Nemrég az egyik viziten büszkén újságolta két idősebb hölgy, hogy együtt róják a köröket napközben a folyosón, hogy többet mozogjanak, és így mihamarabb felépüljenek.

Hozhat-e a betegség pozitívumot valakinek az életébe?

Tamás: Ha a betegséget az egészség hiányaként definiáljuk, akkor az mindenképpen negatív fogalom. Lehet pozitív hozadéka, de maga a betegség mindig csak betegség marad.



dr. Prokopp Tamás

Gábor: Úgy tűnik, hogy akinek valamilyen komoly betegsége alakul ki (különösen a krónikus betegségekre igaz ez), vagy valamilyen súlyos, az egészségét negatívan érintő eseményen esik át, az utána hajlamosabb lesz az életmódjára jobban odafigyelni, esetleg az emberi kapcsolatait jobban értékelni. Ilyenkor az ember megérzi azt, hogy az együtt töltött földi életünk véges.

Rita: Volt egy betegem, aki nagyon rossz körülmények között élt. A testvére, akivel nem igazán tartotta a kapcsolatot, eljött hozzá a kórházba, és a felépülése alatt folyamatosan látogatta. Később felajánlotta neki, hogy költözzön oda hozzájuk egy másik faluba. Pár hónap múlva egy kollégám mesélte, hogy együtt voltak nála kontrollvizsgálaton, amiből úgy tűnt, jó irányt vett a kapcsolatuk, és a férfi nem folytatta a korábbi életmódját.

Orvosként honnan merítetek erőt a nehéz helyzetekben?

Rita: Van néhány fiatal orvos barátom, akikkel megbeszélhetek egy-egy helyzetet, azoknak is főként a lelkiileg nyomasztó részeit. Amikor pedig egy látszólag megoldhatatlan kihívással kerülök szembe, vagy egy döntéshelyzetben tudom, hogy nem lehet garantáltan jó döntést hozni, akkor Istenre bízom a helyzetet. És azokat a szituációkat is, amikor szomorúan látom, hogy a körülmények, a rendszer korlátai vagy az emberhiány miatt nem tud megvalósulni a fejemben lévő legoptimálisabb betegellátási terv.

Gábor: Sok helyzetben emberileg nem lehet mit mondani – azonkívül, hogy megpróbáljuk enyhíteni a szenvedést. Fontos azt is kifejezni, hogy a gyógyulás



dr. Marton Gábor
és családja

lehetőségének hiányában sem hagyjuk magára a beteget. Sokszor csak a természetfeletti dimenzió az, ami segít elfogadni ezeket a helyzeteket: annak a tudatosítása magamban, hogy nem vagyok mindenható; hogy az élet nem ér véget a halállal; és hogy van Valaki, aki nagyon szereti azt az embert is, akit nem sikerült meggyógyítani.

Mit tehetünk az egészségünk megőrzéséért?

Kristóf: Szinte unalomig ismételt szavaknak tűnnek, de valóban sokat tehetünk saját egészségünk megóvásáért. Például a rendszeres, legalább heti 3 alkalommal, 40 percig végzett intenzív testmozgással, vagy a telített zsírokban, sóban szegény, komplex szénhidrátokat, sok idénygyümölcsöt, zöldséget, dominánsan fehér húsokat tartalmazó étrend tartásával és természetesen a káros szenvedélyek

mellőzésével. A most következő évszakban pedig, október végétől márciusig, napi 1500-2000 NE D-vitamint érdemes az egészséges felnőtteknek is szedni.

Tamás: Tág fogalom a prevenció. Ha csak egy dolgot kellene mondani, hogy mi lehet pozitív hatással az egészségünk megőrzésére, én a kapcsolatokat emelném ki. Munkahelyi kapcsolatok, család, barátok, közösség... Egyfajta társadalmi háló, ami megtart, és ami visszajelez.

Gábor: Valóban sokkal könnyebb megelőzni bizonyos betegségeket vagy állapotokat egy tudatosabb életmóddal, a testi-lelki egyensúlyra való odafigyeléssel, mint aztán kezelni vagy meggyógyítani ezeket. //



Stabat Mater

Ott ül a széken. Minden nap. Mindig.
Kitartóan, görnyedezve, hátfájósan.
Ott is alszik. Földön, széken, matracon.
De amint a gyermeke kinyitja a szemét,
árad belőle a derű, a remény, a vidámság,
az élet. Próbálja tartani a kapcsolatot a kinti
környezettel, a napi tennivalókkal, és az új
kórházi rutinokkal.

Keresi a bezártságban a nyitottságot,
ami kell egy gyereknek. A még csak
mászónak, a totyogósnak, a nagyobbknak.
*„Ne, ne, ne mászson a földön, ne játsszon
a többi gyerekekkel, mert megfertőzik egymást,
ne, ne is jöjjön ki a szobából, feküdjön
szépen, nyugodtan az ágyban!”*

Mintha az olyan könnyű lenne.
Hihetetlen édesanyákkal találkoztam a
kórházban, amikor a legutóbb bekerültünk.
Anyákkal, akik széles mosollyal arcukon,
erős sziklaként álltak a nehézségekben.
Magukra már régen nem gondolva,
a legádázabb körülmények közepette
adták az életet a gyermeküknek, és szakadt
meg a szívük, ahogy nézték a szenvedéseit.
De álltak, és a négy szűk fal között is adták az
életet, a reményteli, érdekes, csodákkal teli
életet. Erőt adtak nekem, tanultam tőlük,
egy voltam közülük. Mint Mária. ///

Feltserné Bernáth Mária

*A fénykép 2017. márciusában Ukrajnában,
a Munkácsi Megyei Gyermekkórház onkológiai
osztályán készült.*

Fotó: Magyar Kurír/Merényi Zita

Szerkesztette: Prokopp Katalin

Társlapokkal találkoztunk

Pozsonytól alig 20 km-re Máriavölgyben, a volt pálos kolostorban töltöttünk együtt két napot az Oras nou, Nové Mesto, Novi svijet, Új Város és más közel-kelet-európai „újvárosok” folyóiratokkal, könyvekkel és adminisztrációval foglalkozó munkatársai.

A kezdeményezés „alulról” jött: a szlovák, szlovén és magyar szerkesztőségekben merült fel egy évvel ezelőtt, de a résztvevők között ott voltak a lengyel, horvát, cseh, szlovén és román kiadványok képviselői is. A találkozás célja kettős volt: tapasztalatcseré és a hálózatépítés megkezdése, valamint szakmai továbbképzés. Minden szerkesztőség bemutatta munkamódszerét, küzdelmeit, eredményeit. A csoportmunka során, a szünetekben és a személyes beszélgetésekben sok-sok ötlettel gazdagítottuk egymást. Már eddig is megjelentettünk egy-egy cikket a szomszédos országok lapjaiból, de most új utakat találtunk az együttműködésre: létrehoztunk egy közös facebook csoportot, ahol közösbe tesszük a témákat, és szakértőket tudunk ajánlani egymásnak; egy megosztott fotós felület is indul, és a könyvkiadás terén is feltérképeztük, melyik ország miben segíthetné a többit.

Egy rövid képzést is kaptunk a szlovák Zuzana Chudova és Martin Hanus, a *postoj.sk* népszerű szlovák konzervatív online újság szerkesztőinek jóvoltából, akik pár éve segítik a Nové mesto munkáját is. Az egész Fokoláre Mozgalom média tevékenységére nagy rálátással bátorította, ösztönözte tanácsaival a jelenlévőket az argentin Cecilia Cappuzzi és az olasz Paolo Loriga, a Mozgalom két központi kommunikációs tanácsosa. Megerősítettek abban, hogy az Új Városoknak ma és a jövőben is van missziója, feladata „minden gondolkodó emberrel összefogva, akik aztán majd a nem gondolkodó emberekhez is eljutnak”. Az Új Város pedig a szerzők, olvasók, terjesztők közös ügye. ///



Lafferton Zsolt

Közösen a Földért

Magas színvonalú teremtésvédelmi konferencián vehettünk részt szeptember 30-án Budapesten. Több szempontból úttörőnek nevezhető az egynapos esemény. Évek óta együttműködnek egyes szervezetek, intézmények és szakemberek, akik keresztény értékek mentén gondolkodnak és tesznek a teremtett világért. De a Bálnában tartott eseményen mind együtt voltak jelen, tartottak előadásokat vagy mutatták be standon tevékenységüket. A cím, „*Nem valami szabadon választható feladat*”, Ferenc pápa Laudato si' enciklikájából származik, mely alapvető hivatkozási pont a teremtésvédelemben az utóbbi években.

A 72 Tanítvány Mozgalom és a Háló Mozgalom által szervezett konferencián betekintést kaphattunk abba, hogy mi is történik közös otthonunkkal, a Földdel. Gazdasági és környezetvédelmi szakemberek, mérnökök, az orvostudomány, a szociális és családügy, valamint a környezeti nevelés szakértői léptek porondra egymás után. Csak hogy pár nevet említsünk, előadást tartott Baritz Sarolta Laura domonkos nővér, a KETEG képzés elindítója; Náray-Szabó Gábor kémikus, az MTA rendes tagja, Victor András természettudós.

Szembeötlően ökumenikus volt a konferenciát összegző kerekasztal Beer Miklós katolikus püspök, Gáncs Péter evangélikus elnök-püspök és Kodácsy Tamás református lelkész, az Ökogyülekezeti Mozgalom vezetője részvételével, Nobilis Máriaó katolikus pap, a Naphimnusz Teremtésvédelmi Egyesület egyik vezetőjének moderálásával. Hisz mindegyikük a másik felekezet szentjeit, nagyjait hozta példaként, ugyanakkor a témában való jártasságról is tanúságot tettek. A konferencia tartalmából kóstolót kaphatunk a 72tanitvany.hu oldalon. ///



Nové Mesto

Kisebb testvéreink

A Reguly Társaság, az ELTE Finnugor Tanszéke és a Finnugor Világkongresszus Magyar Nemzeti Szervezete október 13-án délután rendezte meg a Rokon Népek Napját. A kezdő előadásblokkban, a Petőfi Irodalmi Múzeumban, Arany János műveinek finnugor fordításairól és -ből hallhattak a résztvevők, a költő születésének bicentenáriuma való tekintettel, és bemutatkoztak Budapesten tanuló finnugor diákok is.

Ezt követően az ELTE Finnugor Tanszékén a résztvevők belekóstolhattak testvér népeink ételeibe, és interaktív programokhoz csatlakozhattak: voltak mini finnugor nyelvrleckék, társasjátékok, finnugor személyiségteszt, kerekasztal-beszélgetések, gyermekek részére külön foglalkozás, műveltségi vetélkedő izgalmas nyereményekkel, közös énektanulás, éneklés.

Ágnes, aki egy barátnőjével együtt jött el, így fogalmazta meg az élményt: „Egy ismerősünk kitaró hívására jöttünk el a rendezvényre. Egy eddig ismeretlen világ tárult fel a szemünk előtt, sok kis nép világa. A tanszék munkatársai és diákjai rövid idő alatt nagy lelkesedéssel tárták elénk a nyelvcsalád különböző jellemzőit. Mi is egy kicsit udmurtok, marik, hantik... lettünk. Arra is rácsodálkoztunk, hogy az ő szemükkel nézve milyen 'sokan' beszélnek a magyar nyelvet, milyen 'erős' a kultúránk. Megható felfedezni nyelvrokonainkat, akik többségükben az Ural környékén élő kis népcsoportok tagjai, melyek évezredek óta kisebbségként élve is megőrizték hagyományait, nyelvüket. Ezután a gazdag est után mi is arra vágyunk, hogy ezek a kisebb-nagyobb népek kultúrájukat ápolni, értékeiket más népeknek ajándékozni tudják, hozzájárulva ezzel a világ nagy családjának színes mozaikjához.” ///

Nagy Pé



Egészségügy a Tágas Téren

A 2017-es Tágas Tér Fesztivál színes palettájáról nem hiányzott az egészséges életmód és a betegségmegelőzés: szeptember 9-én szombaton, főként a szegedi Vértónál voltak az ehhez kapcsolódó programok. A mentők, tűzoltók, és a rendőrség érdekesebbnél érdekesebb életvédelmi bemutatóval készültek. Délelőtt volt Jótékony-sági futás is, mely a Szegedi Újszülött és Életmentő Szolgálat Alapítvány munkáját volt hivatott bemutatni, és egyben támogatni. A nevezési díjakat egy Astrup készülékre fordítják, ami egy csepp vérből képes pontos tájékoztatást adni a beteg állapotáról.

Egy harmadik, egész nap működő program volt az egészségügyi szűrés és tanácsadás. A sátorban vércukorszintet, vérnyomást, testzsírt, koleszterint mértek, és tanácsot adtak a felmerülő kérdésekben. A Fokoláre Mozgalom egészségügyi csoportjának három tagja, két orvos és egy gyógyszerész a Kossuth Zsuzsa Egészségügyi Szakiskola fiatal tanulóival együtt szorgoskodtak itt. A fiatal nővértanulók hasznos szakmai ismeretekre, és egyben gyakorlatra tehettek szert. „A fiatalokkal való jó együttműködés által, és az érkező embereket meghallgatva és segítve mi is gazdagodtunk, hisz sok új embert, életutat ismerhettünk meg” – mondta utólag Mártonfalvi Etelka mentő- és háziorvos. „Szép és egyszerű találkozások voltak: egy idős néni az életéről, a betegségeiről mesélt és örült, hogy a lakóhelyéhez közel ilyen jó rendezvényt szerveztek; sok kisgyermek anyuka kifejezte háláját, hogy ilyen ingyenes szűrésen részt vehetnek, a gyerekeknek pedig nagyon tetszett az ambu babán bemutatott újraélesztési gyakorlat, amit ők is tanulgathattak” – számolt be élményeiről Török Krisztina gyógyszerész asszisztens. ///



ELTE Finnugor Tanszék

A fájdalmak Embere

Mit kezdünk a fájdalommal?
A választ Jézusban találjuk meg.



► Chiara Lubich //

A Fokoláre Mozgalom alapítója. Lelkisége laikusok ezreit állította és állítja a társadalom szolgálatába.

A legabszurdabb helyzetek értelmét és célját is meg tudjuk érteni, ha hiszünk abban, hogy a lét szövevénye mögött Isten van jelen szeretetével, és e hitben megerősödve meglátjuk a kisebb-nagyobb szenvedésekben a keresztre feszített és elhagyott Jézus fájdalmának cseppjeit. Akár saját magunk, akár mások szenvedéséről van szó, azért lehetséges ez, mert ráébredünk, hogy általa ugyanabban a fájdalomban részesedünk, amely megváltotta a világot.

Bármilyen szenvedés, ellentmondás vagy megoldatlan probléma előtt is állunk, próbáljunk meg magunkba szállni, és nézzünk szembe vele: legyen az abszurdítás, igazságtalanság, ártatlan szenvedés, megaláztatás, elhidegülés, vagy akár kétségbeesés...

A fájdalmak Emberének valamelyik arcát fogjuk felismerni benne.

Találkozás ez Vele, aki isteni Személyből kapcsolatok nélküli individuummá vált.

Korunk Istenével lehetünk együtt, aki a semmit létté, a fájdalmat szeretetté változtatja át.

A neki kimondott „igen”, a felé irányuló szeretet és befogadás gesztusa fogja majd felmorzsolni

önzéseinket, és új emberré alakít bennünket, aki szeretetével a legkétségbeejtőbb helyzeteket is begyógyítja, és étellel tölti meg. (...) Nem pusztán álmodozásról van szó, hanem sok család mindennapos tapasztalatáról, akik az Isten-ember eget és földet összekötő elhagyottságának köszönhetően minden fájdalmukat új létté alakították. Előfordul, hogy a sérülések begyógyulnak, és családok újra egyesülnek. Néha viszont nem így van, mert a külső körülmények változatlanok maradnak, de a fájdalom új megvilágításba kerül, a gyötrelem könnyei felszáradnak, a törések begyógyulnak. Előfordul, hogy a testi és lelki szenvedés megmarad ugyan, de új értelmet nyer, mert személyes szenvedéseinket egyesíteni tudjuk Krisztus szenvedésével. Hisz Krisztus továbbra is folytatja a családokat és az egész emberiséget megváltó és üdvözítő művét. //

Forrás: Chiara Lubich beszéde a svájci közösséghez 1999. május 16. (részlet)

Fordította: Tóth Judit



”

**A szenvedésben
és a mindennapi
munkában
felajánlhatjuk
létünket Istennek.**

A legmélyebb imádság

► Pasquale Foresi //////////////

Az imádság szoros értelemben véve nem abban áll, hogy időt szentelünk a nap folyamán az elmélkedésre, a Szentírás és a szentek írásainak olvasására. És abban sem, hogy Istenre próbálunk gondolni, és arra, hogy a bensőnkben mit változtassunk meg. Nem ez az imádság lényege. S még az sem, hogy elmondjuk a rózsafüzért, vagy a reggeli és az esti imát. Mindezek természetesen szükségesek ahhoz, hogy Istennel kapcsolatba lépjünk, és kifejezzük bensőséges kapcsolatunkat Vele, de nem azonosak teljes mértékben az imádsággal.

Az imádság és az egyes imák között van egy lényegi különbség. Megpróbálom ezt a legegyszerűbb, a legkevésbé tudatos, de mégis lényegi imádságon keresztül bemutatni.

Az imádság, hogy valóban az legyen, mindenekelőtt azt kéri, hogy kapcsolatban legyünk Jézussal, hogy lélemben túllépjünk emberi körülményeinken, intézendő ügyeinken, sőt még a kétségkívül szép és fontos imáinkon is, hogy mély, személyes kapcsolatba lépjünk Jézussal.

Lássuk, hogyan fejlődhet ki ez a kapcsolat.

Az imádságnak egy olyan formájával kezdem, amely látszólag nem tűnik annak, ez a felajánló ima. Azoknak az embereknek az imája, akik a testi és lelki szenvedések közepette már semmire sem képesek, még a beszédre sem, és ebben az állapotban egész létüket felajánlják Istennek. Sokszor egy pillanat múve az egész. Ezért az imának ezt a formáját imádságnak lehet tekinteni, a legmélyebb imádságnak, mert a lelket közvetlen kapcsolatra vezet Istennek. De a munka is lehet a felajánló ima egyik formája. Különösen is gondolok itt azokra, akik a nap folyamán megterhelő fizikai munkát végeznek, és szinte képtelenek összeszedni erejüket, hogy imádkozzanak. Nos, ha reggel egy egyszerű szándékkal felajánlják Istennek az előtük álló napot, akkor észre fogják venni, hogy folyamatosan kapcsolatban lesznek Vele. Este, egy rövid összeszedett csendben, megtalálják az egységet Vele. Ez az, amire alapjában véve korunk embere különösen is érzékeny, hogy az egész világegyetem és minden, ami benne van, egyetlen nagy imádságként szálljon Istenhez szüntelenül. ///

Forrás: focolore.org

Részlet a szerző Luce che si incarna c. könyvéből, Roma 2014

Fordította: Tóth Judit



„Aki nagyobb
közületek,
az a
szolgátok
lesz.”

(Mt 23,11)



greenpixmapage.files.wordpress.com

Evangéliumi elsőbbség

Jézus az őt követő néphez fordult, és egy új életstílust hirdetett azoknak, akik tanítványai szeretnének lenni, azt kérte, hogy haladjanak az „árral – a megszokott mentalitással – szemben”.¹

Az ő idejében is könnyű volt csupán beszélni az erkölcsi normákról anélkül, hogy azoknak megfelelően éltek volna: vizet prédikálni és bort inni, aztán meg a kiváltságos helyeket keresni a társadalomban, hogy kitűnhessenek, mások szolgáljanak nekik, és személyes előnyöket élvezhessenek.

Jézus az övétől egészen más logikát kér a többiekkel való kapcsolatban, azt, amely az ő életét is irányította:

Chiara Lubich egy találkozón így osztotta meg lelki tapasztalatát azokkal, akik az evangélium szerint akartak élni:

„Az embernek mindenekelőtt arra az egyetlen Atyára kell szegeznie tekintetét, akinek sok gyermeke van. Utána pedig fel kell ismernie a teremtményekben az egyetlen Atya gyermekeit. [...] Példaképünk, Jézus életével két dolgot mond nekünk, mely mégis egy: mi az egyetlen Atya gyermekei vagyunk és egymás testvérei. [...] Isten tehát az egyetemes testvériségre hívott meg minket.”²

Az újdonság ez: szeressünk mindenkit, mint Jézus, mert mindannyian – én is, te is és minden ember a földön – Isten gyermekei vagyunk, akiket ő öröktől fogva vár és szeret. Így fölfedezzük, hogy a testvér, akit konkrétan, a tetteinkkel is szeretnünk kell: minden egyes ember, akivel hétköznapijaink során találkozunk. Az édesapánk, az anyósunk, a kicsi fiunk és az engedetlen is; a rab, a koldus és a fogyatékos; a főnökünk és a takarítónő; az azonos pártállású társunk és az is, akinek más a politikai meggyőződése; aki azonos hitű és közös a kultúránk, ugyanúgy, mint az idegen. A keresztényekre jellemző szeretet a testvér szolgálata:

Chiara így folytatja: „Törekedjünk az evangéliumi elsőbbségre úgy, hogy mindenkit szolgálunk. [...] Hogyan szolgálhatunk legjobban? Ha egyé válunk minden emberrel, akivel találkozunk, a másikat éljük, az érzéseit,

és megpróbáljuk megoldani a gondjait, mintha a sajátunk lenne, mert a szeretet által a miénk lett. [...] Többé nem önmagunknak élünk, magunkba fordulva, hanem a másikat éljük, megpróbáljuk együtt hordozni terheit és gondjait; osztozunk örömeiben.”³

Minden képességünk és tehetségünk, minden, amiben „nagynak” érezhetjük magunkat, az alkalom arra, hogy szolgáljunk. Ne szalasszuk el ezt a lehetőséget!

A szakmai tapasztalat, a művészi érzék, a műveltség, de a mosoly is, hogy másokat is fel tudunk vidítani; az időnk, amelyet fölládozhatunk, hogy meghallgassuk, akit kétség vagy fájdalom gyötör; a fiatalság ereje is, de ereje az imáinknak is van, ha testi erőnk meg is fogyatkozna.

Az evangéliumi, érdek nélküli szeretet előbb vagy utóbb a testvérünk szívében is fölébreszti a vágyat, hogy megossza kincseit, így megújulnak a kapcsolataink a családban, a plébánián, a munkahelyen és a szórakozóhelyeken, és ezzel egy új társadalom alapjait építjük.

Hermez, egy közel-keleti kamasz fiú meséli: „Vasárnap reggel volt, és amikor felébredtem, azt kértem Jézustól, mutassa meg, hogyan szerethetnék az egész nap folyamán. Láttam, hogy a szüleim elmentek misére, és eszembe jutott, hogy kitakarítok és rendet csinállok a házban. Minden kis részletre odafigyeltem, még virágot is tettem az asztalra. Aztán reggelit készítettem, mindent szépen elrendezve. Amikor hazaértek, nagy örömmel fogadták, amivel megleptem őket. Soha nem reggeliztünk még ilyen nagy örömben, és közben egy jót beszélgettünk. Azt is el tudtam mesélni, hogy milyen tapasztalatokra tettem szert a hét folyamán. Ez a kis szeretet tett egy gyönyörű nap alapját adta meg.”

Letizia Magri

Fordította: Reskovits Ágnes

1. Vö. Mt 23,1-12
2. Chiara Lubich, *Hivatásunk a szeretet, Új Város, Budapest, 2012, 13.*
3. Chiara Lubich, *Az egészség technikája, beszéd, Payem, 1982. 09. 26.*



pixabay.com

Egy cipőnyi szeretet

Egy nap épp a kollégámmal beszélgettem, mikor néhány tanítványa jött oda hozzám. Végighallgattam a beszélgetést, és az egyik fiú cipőjén megakadt a szemem. Láthatólag nem az ő mérete volt. Amikor visszamentek játszani, megkérdeztem a kollégámtól, hogy miért visel a gyerek négy számmal nagyobb cipőt. Megtudtam, hogy nagyon szegények, és ekkor egy hang – a Szentléleké – azt mondta belülről, mozdulj! Elindítottam néhány telefonszámot és emailt, hogy egy 38-as edzőcipőre lenne szükség rövid időn belül, mivel két nap múlva indulnak kirándulni. Pár óra leforgása alatt több felajánlás is érkezett: Egy házaspár elment, és vett neki egy új cipőt, a férjem este el is ment érte. Még haza sem ért, jött az üzenet, hogy van egy keveset használt márkás szandál. Reggel bevittem az iskolába, és a fiú felpróbálta mindkét lábbelét. A szememben Jézust láttam, ahogy szerénységgel mondta, hogy nagyon tetszik neki a cipő is, meg a szandál is. Megöleltük egymást, és az új cipőben ment testnevelés órára. Közben további adományok érkeztek. Volt, aki a saját cipőjét ajánlotta fel kölcsönbe, amíg nem adódik más, volt felajánlás másik iskolából, karitásztól, tanítványomtól, plébániai közösségektől, sok mindenkitől. Hatalmas hálát éreztem, hogy ilyen rövid idő alatt ennyien megmozdultak, hogy sikerüljön cipőt szerezni a fiúnak. A szeretet és az összefogás a hegyeket is képes megmozdítani. ///

Lukács Judit

Ügyes lettem

Olyan kisiskolásokat segíték a tanulásban, akik az általános iskola első osztályát fogják ismételni. Az eddigi segítőtársak, anyák és diákok idén nem kapcsolódtak be, így a nyár közeledtével egyedül kezdtem el a korrepetálást. A cigány származású tanítványokkal hetente találkozunk, próbáljuk behozni a lemaradást. Két kislány számfogalma például igen kialakulatlan. Marokkó játékkal, dominóval nyitogatom a fantáziájukat, de gyümölcsöt is rakosgatnak, mielőtt bekapnák. Néha jönnek velük a testvéreik, akad szomszéd gyerek is, és várják, hogy számolgathassanak a többiekkel. Nem győzöm bármilyen apróságért megdicsérni őket, mert önbizalomból van a legnagyobb hiányuk. Amúgy is bátorítani kell őket, meg elérni, hogy egymásnak is drukkoljunk, mert nem ismerik ki magukat az ilyen egyszerű helyzetekben. De tanulékonyak. Legutóbb aztán én kaptam meg a nyolcéves Melisszától a felkiáltást, hogy „Ügyes vagy!” Szerettem volna valami nyári élményt is adni nekik.

Megegyeztem egy idegenvezető ismerősömmel, hogy bemutassa a visegrádi Királyi Palotát ennek a kis csapatnak, személyesen nekik magyarázva. Egy érettségiző diák pedig éppen akkor jelentkezett, hogy teljesíthetné-e nálunk az előírt önkéntes munkát. Kiderült, hogy nyáron a szülei vállalkozásában, egy pizzériában dolgozik, ezért azt találtuk ki, hogy szociális szolgálatra, „fejében” meghívja a gyerekeket egy látogatásra, persze pizzázással egybekötve. Összességében nem gondolom, hogy nagyot fejleszték rajtuk, hiszen efféle szaktudásom nincsen. Azért teszem mégis, hogy kicsit közelítem az életszerű dolgokhoz az elvont számok világát, vagy tán, hogy az életszeretetüket ébresztgessem. Másrészt, jó emlékek és kapcsolatok maradnak így meg: nagy barátsággal köszönnék rám olyan anyák, nagymamák, akikkel adódott alkalom az óvatosan közelítő beszélgetésre, olykor még életvezetési vagy nevelési kérdésekről is. És ez hosszabb távú, mint maga a segítség. ///

Hortoványi Emőke



© Depositphotos.com/Pai Szilágyi Palkó

DECEMBER

„Íme,
az Úr
szolgálója
vagyok,
legyen nekem
a te igéd
szerint.”

(Lk 1,38)



www.marysociety.com

Kettesben

Váratlan látogató érkezik egy fiatal lányhoz palesztinai otthonába, a hatalmas Római Birodalom egyik eldugott kis falujába, és ez teljesen felkavarja őt: Isten hírnöke egy meghívást közvetít, amelyre választ vár. „Örülj!”¹ – köszönti őt az angyal, aztán föltárja előtte Isten ingyenes szeretetét iránta, és az együttműködését kéri az emberiségről szóló tervének megvalósításához.

Mária meglepődve és örömmel fogadja az Úrral való személyes találkozás ajándékát, és egészen átadja magát a még ismeretlen terv megvalósításához, mert teljes mértékben bízik Isten szeretetében.

Íme, itt vagyok! – válaszolja nagylelkűen, és ezzel Mária határozottan az Úr szolgálatába áll, de az emberek szolgálatába is, mert mindnyájunknak ragyogó példát mutat, hogyan engedelmeskedjünk Isten akaratának. Az evangéliumnak erről a mondatáról elmélkedve Chiara Lubich így írt:

„Terveinek megvalósításához Istennek olyan emberekre van szüksége, akik teljes alázattal és a szolga készségével bízzák rá magukat. Mária – mint igazi képviselője az emberiségnek, amelynek sorsát magára vette – ezzel a cselekedetével teljes mértékben teret enged Isten teremtő működésének.

»Az Úr szolgálója« kifejezés viszont azon kívül, hogy alázatról tanúskodik, nagyon nemes rangot is jelent. Az üdvtörténetben Isten nagy és neves szolgálói, Ábrahám, Mózes, Dávid és a Próféták kapták ezt a nevet, Máriának ezekben a szavaiban teljes nagysága is kifejezésre jut.”²

Mi is felfedezhetjük az életünkben Isten jelenlétét, és meghallhatjuk azt a „szót”, azt az „igét”, amelyet hozzánk intéz, hogy meghívjon szeretettelre egyik elemének megvalósítására a történelem jelen helyzetében és pillanatában. Törekenységünk és képtelenségünk érzése akár meg is akadályozhatna ebben. Halljuk meg mi is az angyal szavát: „Istennél semmi sem lehetetlen”³, és inkább az Ő erejében bízunk, mintsem a magunkéban.

Ez a tapasztalat fölszabadít a korlátaink alól, és már nem fogjuk azt gondolni, hogy elegek vagyunk önmagunknak, hanem felszínre hoz bennünk olyan erőt, olyan tartalékot, amelyre magunk sem gondoltunk volna, és végre képessé tesz arra, hogy valóban szeressünk.

Egy házaspár meséli: „Házasságunk kezdetétől fogva nyitva állt otthonunk a kórházban lévő gyerekek családtagjai előtt. Több mint száz család fordult meg nálunk, de mindig arra törekedtünk, hogy otthon érezzék magukat. Gyakran a Gondviselés is segített, hogy anyagilag győzzük ezt a befogadást, de előbb a mi készségünkre volt szükség. Legutóbb kaptunk egy nagyobb pénzüsszeget, és úgy gondoltuk, hogy félretesszük, mert valakinek biztos szüksége lesz rá. Így is lett, hamarosan egy újabb kérés érkezett hozzánk.

A szeretet játéka ez köztünk Istennel, s a mi részünk csak annyi, hogy benne legyünk a játékban.”

Chiara gondolata segíthet bennünket, hogy megéljük ezt az evangéliumi mondatot. Arról szól, hogy Máriához hasonlóan mi is fogadjuk be az Igét: „... teljes készséggel és tudva, hogy nem emberi szavakról van szó. Mivel Isten igéje, ezért Krisztus jelenlétét hordozza. Tehát az ő igéjében Krisztust fogadjuk magunkba. Valósítsuk meg tehát pillanatról pillanatra, tettere készen. Ha így élünk, akkor a világ újra Krisztussal találkozhat korunkban is a városok utcáin, Krisztussal bennünk, akik ugyanúgy öltözködünk, mint a többiek, ott dolgozunk az irodákban, iskolákban, találkozhatnak vele a legkülönbözőbb helyeken az emberek között.”⁴

A karácsonyi készüllet időszakában próbáljunk mi is Máriához hasonlóan egy kis időt szentelni arra, hogy „kettesben” legyünk az Úrral, esetleg egy evangéliumi szakasz elolvasásával.

Próbáljuk meg felismerni a hangját a lelkiismeretünkben, melyet megvilágosít az Ige, és érzékennyé teszi a testvéreink szükségleteire.



pinterest.co.uk

Tegyük föl magunknak a kérdést: Miként tudnék ma Jézus jelenléte lenni, hogy ott, ahol élek, az emberek az én hozzájárulásom által is valóban egy családként élhessenek? „Íme, itt vagyok” – ha ez lesz válaszuk, akkor lehetővé tesszük, hogy Isten a béke magjait hintse szét körülöttünk, és a szívünkben egyre nagyobb örömet érezhessünk. ///

Letizia Magri

Fordította: Reskovits Ágnes

¹ Üdvözlégy, kegyelmmel teljes! (Lk 1,28) Károli féle fordításban: „Örülj, kegyelembe fogadott!” (ford. megj.)

² Vö. Chiara Lubich, *Non perdere l'occasione*, Citta Nuova, 25, [1981], 22, p. 40.

³ Vö. Lk 1,37

⁴ Vö. Chiara Lubich, *Non perdere l'occasione*, Citta Nuova, 25, [1981], 22, p. 40-41.

Különleges ajándék

Szenteste napján azzal a nyugalommal keltem fel reggel, hogy mindennel kész vagyok, már csak terítenem kell és néhány finomítás van hátra. A férjemre eddig nemigen várt feladat a készülődésben – kivéve a fenyőfa beállítását, mert hát ez mégiscsak a férfi dolga. Gondoltam, majd hallgatunk karácsonyi dalokat, játszunk a gyerekekkel, hisz olyan nehéz és munkás hetek állnak mögöttünk, hogy ez igazán kijár nekünk. Mielőtt ezeknek a kellemes elfoglaltságoknak szenteltük volna magunkat, kora délután átszaladtam a szemközt lakó nénihez egy tányér süteménnyel, mert ő még nem kapott tőlünk a szeretet ilyen formájából semmit ezekben a napokban. Nagyon örült és a saját sütemény-kóstoló kis csomagját azzal adta át nekünk, hogy képzeljük el, a néhány házzal arrébb lakó – általunk csak látásból ismert – családnál tönkrement a kazán, így se fűtés, se meleg víz nincs náluk. A két kiskolás lány kabátban van otthon, fürdeni, aludni majd a mamához mennek. Szíven ütött a történet, feldúltan mentem haza. Otthon elmeséltem és hajlottam rá, hogy hívjuk át őket, van annyi ételünk és székünk, négy ember bőven elfér még aludni is nálunk... De a férjemnek jobb ötlete támadt. Átcsengetett hozzájuk. Még sosem beszéltünk velük és a férj is meglepődött, amikor kinyitotta az ajtót. Hamar kiderült, súlyos leukémiás beteg és a kezelésekk miatt most nagyon rossz napjai vannak. Ígérte egy szerelő, hogy ünnepek után kijön megnézni a kazánt, de már látatlanban azt mondta, hogy valószínűleg több tízezer lesz a javítási költség. Férjem megvizsgálta, hogy mi lehet a gond és néhány óra alatt sikeresen megjavította a készüléket. Nem mondom, hogy nem aggódtam, ahogy az órák csak teltek - múltak és lassan közeledett a vendégek érkezése a szentestei vacsorához,

Attila pedig sehol. A telefonját sem vitte magával, de hát úgyis tudtam, hogy hol van... Meg is érkeztek a szüleim szépen felöltözve, alkalomhoz illően. Restelkedve mondtam, hogy Attila még nincs itthon, viszont a halászlévet be kellene fejezni, mert ugyan már csak a halat kell bele rakni, de a végső ízét mégiscsak az adja meg, aki készítette... Édesapám szó nélkül felgyűrte az ingujját és nekilátott befejezni a „férfimunkát”. Mire asztalhoz kellett ülni, Attila is haz ért. Akkor este mindegyikünk szívében megszületett a kis Jézus, ahogy ott ültünk az ünnepi asztal körül annak boldog tudatában, hogy odaát egy egész család ülhet a meleg ebédülőben és adhat hálát Istennek velünk együtt

Rózsa Marianna



© Depositphotos.com / Sergiy Tryapitsyn

(A fénykép illusztráció!)

„Menj ki földedről...”

Egy nyugdíjas házaspár története költözésről, váratlan betegségről, mindig jókor érkező segítségről.

► **Farkas Géza és Katalin** //////////////

Géza: Bár 47 éve vagyunk férj és feleség, szó szerint „házasok” csak nemrégiben lettünk. Még márciusban döntöttünk a „házasodás” mellett. Géza fiunk és családja – akikkel eddig szomszédos panellakásokban laktunk – már régóta szerettek volna kertes házat, de hamar világos lett, hogy saját erejükből nem tudnak venni megfelelőt, ez csak velünk együtt sikerülhet. Számunkra nem volt egyszerű a döntés, de Ábrahámmra gondolva, aki 75 évesen követte az Úr hívását, és elindult, hogy ott lakjon, ahová Ő hívta, mi is Istenre bíztuk magunkat, és belevágtunk – hiszen még nem is vagyunk 75 évesek.

Kati: Eleinte minden szépen folyt, hamar találtunk vevőt a lakásunkra, a banki ügyek is jól kezdődtek. Amikor már nagyon bízunk volna magunkban, az Úr próbák elé állított minket is. Ugyan tőlünk nem a fiunkat kérte, de nekünk sem volt könnyű. A bank húzta-halasztotta az áthidaló hitel megadását, az idő kezdett szorítani. Csiki-csuki helyzet állt elő: az új lakást akkor kapod meg, ha teljes egészében kifizetted, de kifizetni csak akkor tudod, ha eladtad a régit. Ezt egy huszárvágással, a rokonaink, ismerőseink, és a főntről kapott segítséggel megoldottuk.

Olyanoktól is óriási segítséget kaptunk, akik maguk sem dúskálnak a javakban. Ez volt az első csoda, amit aztán még több követett.

Géza: Az igazi próbatétel május közepén érkezett Kati váratlan, súlyos betegsége formájában. Spontán fakadtak fel belőlünk a kérdések: Miért? Miért éppen mi? Miért éppen most...? De kitartóan imádkoztunk, és megkaptuk a választ: „Elég neked az én kegyelmem.” Mert nem a banki hitel, vagy a testi egészség a fontos (persze, ezek is lehetnek), hanem az, hogy bízol-e Benne, rá tudod-e bízni magad, fölismered-e, most éppen kit, és hogyan kell szeretned. Le tudsz-e mondani arról, ami (vagy aki) neked fontosnak tűnik, azért, hogy a szeretet új oldalát tapasztald meg, és gyakorold? Fölismered-e az elhagyott, kereszten szenvedő Jézus arcát a melletted lévő emberben? Tudsz-e vele együtt az Atyához kiáltani, és az Ő akaratába belesimulni akkor is, ha keserű a pohár? Bízol-e abban, hogy Jézus a te föltámasztásodat is elhozta a sajátjával?

Kati: Amikor a betegségemről kiderült, hogy mennyire súlyos, nem mondtuk el rögtön a gyerekeinknek. A házastársaikkal együtt, mind a tízen részt vettünk egy szentmisén, hogy utána ennek fényében mondjuk el. Az olvasmány aznap a Krisztusban újjászületett emberről szólt. A második korintusi levél egyik mondata telibe talált: „A régi megszűnt, valami új valósult meg.” Ez az új egészen biztosan Istentől jött. Ő nem ad rosszat nekünk, de megengedi, és ha bízunk benne, figyelünk Rá, a rossz is az Ő dicsőségére szolgálhat.

Géza: Ahol nagy a szükség, közel a segítség. Hívásunkra, meg anélkül is, elindult egy szeretet-cunami. Szinte hihetetlen volt, habár már korábban is sokszor megtapasztaltuk, mennyire élő a plébániai közösségünk. Csak egy példa: az egyik szombatra kértünk segítséget a csomagoláshoz, hurcoláshoz. Nekem pár nappal korábban kiújult a lumbágóm, járni sem volt könnyű. A segítségkérő e-mailek alig csordogáltak a válaszok. És szombatra annyian lettünk, hogy szinte nem tudtunk mindenkinek munkát adni. Többen, akik nem tudnak cipekedni, pogácsát,

”

**Hívásunkra
elindult
egy szeretet-
cunami.**



A Farkas család albumából

A nemrég óta egy házban élő, id. és ifj. Farkasék.

buktát hoztak, hogy ne fogyatkozzon az erőnk. Ez több hétvégén is megisméltődött. Elindult az ima-cunami is. Nemcsak itthon, hanem sok-sok kilométer távolból is, más országokból, földrészekről is, és ez a mai napig sem ért véget.

Kati: A konkrét testvéri szeretetet is megtapasztaltuk: a húgom, aki abban az időben szintén meghirdette a két utcával arrébb fekvő házát, visszalépett az eladástól, hogy nekünk segíthessen. Teljesen felvállalta nálunk a csomagolást, szervezte a segítőkét, Gézával együtt bonyolította a költözést.

Géza: Világos volt, hogy az új házban sok mindent föl kell majd újítani. A magyar építőipar idén igencsak beindult, mindenhol azt hallottuk, hogy igyekezzünk, mert nem fogunk mesterembereket találni. Találtunk. Volt közöttük olyan, akit lelkesen ajánlunk másoknak is, mert időben, kiváló minőségben, a megállapodott

áron csinálta meg a dolgát; volt olyan, akinek megköszöntük a munkáját, de csak feltételesen ajánljuk; és bizony olyan is, aki itthagyt minket, mert ő késznek ítélte, ami korántsem volt az, még másfél hónap után sem, pedig egy hétre ígérte. Jött szakmai segítség a családból is, amin nemcsak a közvetlen rokonságot, hanem a közösséget is értem. Voltak persze kellemetlen meglepetések is, ami egy régi ház esetében igencsak gyakori. Sokszor járt a fejemben Sillye Jenő egyik dala, ami Izajás 40,31-ből idéz: „Akik az Úrban bíznak...” Végül minden megoldódott.

Kati: Amikor ki kellett költöznünk a régi lakásból, még nem tudtunk beköltözni az új helyre, és ebből is bőven fakadtak új tapasztalatok. A lányunknál kaptunk helyet, mert ugyebár ők alig vannak kilencen, és ahogy viccesen mondtuk: ott két további ember kevésbé tűnik föl. Praktikus megoldás volt, hisz közelebb kerültünk az új házhoz, ugyanakkor sok év után szó szerint „testközelből” ismertük meg az egyik gyerekünk családjának életét, annak örömeivel és nehézségeivel. Mi négy gyereket neveltünk. Láttuk, hogy a hét gyerek nagyságrendileg több feladatot jelent. Reggel öt gyereket útnak indítani, a gyerekek programjaival kapcsolatos logisztikát megszervezni, az öt iskolás gyerek majdnem egyszerre, de persze különböző iskolákban tartott szülői értekezletére elmenni, este az összes gyereket sorban úgy a fürdőszobába tuszkolni, hogy időben lefekhessenek. Ez az együtt töltött idő sokkal többet jelentett, mint egy-egy születésnap, évfordulás, vagy akár nyaralás együttlét. Bőven volt részünk a nagy-szülői szíveket megmelengető tapasztalatokban.

Géza: Az új házban még igencsak van rendezgetni, pakolni való. Még nem tudtunk igazán nekikezdeni a kicsomagolásnak, mert még mindig dolgoznak mesteremberek. Nem is vagyunk kiváló szervezők, meg az anyagi lehetőségek miatt sem tudtuk úgy ütemezni a felújításokat, hogy a készbe költözzünk be. Ezért csak a legszükségesebbeket vettük elő. Például csak két kiskanalat, hogy legyen mivel kevernünk a teát. Lassacskán majd ez is megoldódik, s ahogy Kati betegségét, ezt is Isten kezébe helyezzük. ///

Jobb adni...

Tényleg?

Karácsony közeledtével az elvégzendő feladatok megsokasodnak, elsősorban a manapság teherként megélt ajándékozás nyomásának köszönhetően. De mit jelenthet ez számunkra? Lehet-e ezt jól csinálni?



► **Visy Petra** //

Pszichológus, jelenleg iskolapszichológusként dolgozik egy budapesti középiskolában.

Ajándék, ajándékozás. Szavak, melyeket az őszi utolsó és a tél első hónapjaiban olyan sokszor hallunk, olvasunk, kimondunk, leírunk, kérdezőnk, látunk, hogy szinte már elkopnak, elhasználódnak az év végére. És ez nem is meglepő. Az említett szavak ugyanis nem önmagukban vannak jelen a fejünkben, a hiedelemrendszerünkben. Számos egyéb gondolat, kérdés kötődik hozzájuk és válik aktívvá minden év karácsonykor. Hány embernek kellene ajándékot venni, készíteni, kitől milyen értékű ajándékot kaptam tavaly, idén mire számíthatok, ehhez képest nekem mekkorát kell adnom? Vajon minek örülne a másik? Azt hol lehet kapni? Megengedhetem-e magamnak? Mikor lesz időm arra, hogy mindezt összevárosoljam? Nem szeretem a tömeget, jó lenne, ha valaki elkísérne, de ilyenkor mindenki elfoglalt. Karácsonyra még főzni is kellene, vendégeket fogadni, vendégségbe menni. Mikor teszem rendbe a lakást a szép ünnep megéléséhez? Szólt a lányom, hogy húznak az iskolában,

de vajon milyen értékben gondolkodjak? Minek örülne a fiam osztálytársa? És így tovább. Bizonyára sokaknak ismerősek e kérdések, dilemmák, melyek gyakran nehéz, szorongató pillanatok, napokat okoznak. Az ajándékozás az emberek szándékos megtisztelését, megörvendeztetését szolgáló szokást jelent, melynek fontos ismérve, hogy a viszonzás elvárása nélkül történik. Ha egy kicsit megállunk és megfigyeljük ajándékozási szokásainkat, láthatjuk, hogy a fogalomleírással ellentétben az ajándékozásnak tulajdonképpen fontos eleme a kölcsönösség. Vagyis, ha én adok, akkor remélhetőleg később kapni fogok. Ha kapok, akkor az arra ösztönöz engem, hogy viszont adjak. Noha lelketlen és az önzetlenség erényét megkérdőjelező állításnak tűnhet, az adok-kapok egyensúlyára törekvés nagyon fontos szerepet tölt be az életünkben. Ez az egyensúly kapcsolataink terén is kiemelt fontossággal bír, különösen szimmetrikus, mellérendelt,

szoros kapcsolatainkban. Böszörményi-Nagy Iván híres magyar-amerikai családterapeuta elméletében többek között azt emeli ki, hogy egy kapcsolatban az tud adni, aki már kapott. Itt természetesen nem tárgyi ajándékokra kell gondolnunk, hanem például figyelmességre, törődésre, odafordulásra, elfogadásra, megértésre. Mindezek a szeretet legkülönbözőbb megnyilvánulási formái, amelyeket nagyon jól esik kapnunk, és ha kapjuk, könnyebben tudjuk viszonzni.

Visszakanyarodva a karácsonyi ajándékozáshoz, különösen nagy fejtörést és olykor szorongást tud okozni az ajándék kiötélése, ha azt egy számunkra fontos embernek szánjuk. Ilyenkor ugyanis az átlagosnál nagyobb örömet szeretnénk okozni a másoknak és olyan dolgot ajándékozni, amelyből érzi, mennyire fontos a számunkra. Ugyanakkor, karácsony környékén a spontán meglepetésszerzés helyett feladattá válhat mindez, ami gyakran blokkolja a kreativitásunkat, a leleményességünket és a korábbi jó ötleteink valahogy úgy elbújnak, mintha soha nem is léteztek volna. A népszerű „adni jobb, mint kapni” mondás akkor nyerhet megerősítést bennünk, ha az általunk megajándékozott fél tágra nyílt szemekkel, arcához kapva, őszinte mosollyal fejezi ki lelkesedését és örömét az ajándékunk láttán és hosszú percekig nézegeti, próbálgatja, forgatja a kezében. De mi van akkor, ha az ajándékunkkal nem találunk célba? Ha a nagy próbálkozásban végül mellényúlunk és a másik udvarias mosolyán kívül nem látunk más reakciót? Olyankor nem jó érzés adni, hiszen nem kapunk lelket melengető, szeretetteljes, örömteli visszajelzést, mely utólag feledtethetné a sok utánajárást, a hosszú sorokat, az ingerült vásárlók hadával töltött hétvégeket. Manapság némi kiegészítés figyelhető meg a tárgyi ajándékokkal szemben, és szinte éhezünk a minőségi percekre, az együtt töltött időt, a közös élményeket. Ebből és a fentebb felsorolt nehéz pillanatokból kiindulva érdemes elgondolkodni azon, hogy változtassunk a karácsonyi ajándékozási szokásainkon. Az emberi kapcsolatok kölcsönösségének, egyensúlyának jegyében például előre megbeszélte karácsonyi ajándék gyanánt eltölthetünk közösen egy délutánt, főzhetünk valami különlegeset, megnézhetünk együtt egy filmet, összeülhetünk társasjátékozni, de akár írhatunk is egymásnak biztató, megerősítő, pozitív hangvételű levelet, ajándékozhatunk egy verset, egy történetet, vagy akár egy aktuális, erőt adó idézetet, gondolatot, mely passzol a másik élethelyzetéhez. Ezáltal szeretetteljes légkörben tapasztalt kölcsönös megörvendeztetésben lehet részünk felesleges nyomás és szorongás nélkül. Nehéz az efféle alternatív ajándékozási útra rátérni, de érdemes először a kiemelten fontos, közeli kapcsolatainkban (családunkban, párkapcsolatunkban, baráti körünkben) elkezdni, hogy az ebből nyert pozitív tapasztalatok magabiztosságával a jövőben még szélesebb körben tudjuk képviselni a valódi, minőségi, örömteli pillanatok pótolhatatlanságát. ///

Szép napot!

Mennyire jó érzéssel tölt el, amikor reggel vagy egy személyes találkozás alkalmával köszöntenek minket. Ez az apróság nemcsak a hangulatunkra, de az egészségünkre is jó hatással van. De vajon miért? A Nobel-díjas etológus, Konrad Lorenz (1903–1989) még a harmincas években dolgozta ki az „imprinting” elméletet. Úgy gondolta, hogy ez egy velünk született ösztön, mely nem a személyes tapasztalatból adódik. Lorenz ezt a felfedezését a kiskacsák viselkedésének tanulmányozásából vezette le. Elmélete azt bizonyítja, hogy az első benyomások annyira fontosak, hogy sokáig bennünk maradnak a nap folyamán. Ebből következik, hogy ha valakit köszöntenek vagyis szívélyes fogadtatásban részesül, az jótékony hatással lesz magatartására, segíti önértékelését és a pozitív kapcsolatteremtést. Tény, hogy annyira sok a tennivalónk, annyira felfal a frenetikus gyorsasággal elvégzendő munka, hogy sokszor elfelejtjük a lényegét. Egy köszönés, egy mosoly, egy kis biztatás napunk vagy munkánk elején, alapvető ahhoz, hogy sikeresek legyünk. Már Seneca megmondta az ókorban, hogy a „Jó kezdet, fél siker”. Igyekezzünk tehát jobban odafigyelni arra, hogyan köszöntünk másokat, és szenteljünk több időt a másikkal való találkozás pillanatának! A gyerekeket például reggel szülőként, vagy tanítóként a névsorolvasásnál, megkérdezhetjük: „Jól aludtál?”, „Jól vagy?”, és így tovább. Tovább fog tartani egy kicsit, de biztos vagyok abban, hogy a gyerekek szívesebben kezdenek bele a napba, öltöznek fel, lesznek az osztályban, miután közelebb kerültek a családhoz vagy tanárukhöz. ///

Ezio Aceti

Forrás: CN, Fordította: Tóth Judit



© Depositphotos.com / Luudmyla Malysheva

Írta: **Barlay Ágnes**
Rajzolta: **Jánossy Zsófia**

A fenyőrigók karácsonya

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy falu széli borókás domb, mögötte egy hegy, ahol a fenyőrigók éltek. Nem régen költöztek ide a messzi Északról, ahol ilyenkor már az Északi Fagy uralkodott, aki nagyon szigorú fagy volt. Nagyon nagy hideget lehelt magából, mindent befagyasztott, így aki tudott, elmenekült a közeléből. Így kerültek ide a fenyőrigók is, mert azt hallották, hogy a Déli Fagy sokkal enyhébb. Örültek is a sok finom eleségnek, találtak itt borókabogyót, kökényt, galagonyát, néha még egy-egy hernyót is. De az egyik reggelen a Déli Fagy a Szél segítségével hideget fújt a tájra, befagytak a tócsák, sőt a faluszéli Békás-tavon is vékony jégártya keletkezett, és elkezdtek táncolni a hópehely tündérek.

- Nézd, milyen szépen táncolnak! - szólta Rigó Robi.
- Sziasztok, tündérek! Nagyon szépek vagytok! - üdvözölte őket Rigó Rita. - Mi is táncolunk veletek!
- Jó, gyertek! - válaszolta Tündér Timi. - Fogócskázzunk egy kicsit!

A két kis fenyőrigó máris vidáman röpködött a hóesésben, keringtek, szálltak, élvezték a játékot. De egyszer csak elfáradtak.

- Pihenjünk egy kicsit! Menjünk a fenyőkuckóba! - javasolta Robi.
- Jó, de hova lett?
- Nem tudom. Mindent belepett a hó.
- Nézd, itt egy odú. Bújjunk be!

Elhelyezkedtek, összebújtak, gyönyörködtek a fehérségben.

- Nézd, Robi, milyen szép fehér lett minden!
- Igen, de eltűnt az ebédünk! Minden csupa fehér, sehol egy bogycs! És én már milyen éhes vagyok!
- Én is. Pedig ma ünnep van!
- Milyen ünnep?
- Karácsony!
- Karácsony? Az meg mi?
- Születésnap. A Szél mondta. Ő mindent tud, mert sokfelé jár.
- Kinek van a születésnapja?
- Isten Fiának, Jézusnak!
- Hogy-hogy?
- Azt mondta a Szél, hogy egyszer régen Isten az embereknek adta a Fiát. Szeretetből.
- Hogy lehet egy gyereket odaadni valakinek? És mit csináltak vele az emberek?





- Hát, csúnyán elbántak velem.
- És Ő mit mondott?
- Azt, hogy nagyon szomorú a lelke. És azt is mondta az embereknek, hogy szeressék egymást.
- És szeretik?
- Van amikor igen, van amikor nem. Ma szeretik egymást, mert ünnepelnek.
- Hogyan?
- Úgy, hogy megajándékozzák egymást, ahogy Isten is megajándékozta őket a gyerekekkel.
- És mit adnak egymásnak?
- Nem tudom. Az mindegy. Szeretettel adják.
- De érdekes! És milyen éhes vagyok!
- Nekem meg repülhetnékem van! - mondta Rita, és már rebbent is kifelé.

Közben elállt a hóesés, a tündérek kipihenték a táncot, csend volt és fehérség mindenütt. Rita keresgélt a szemével, hátha megpillant valami eleséget. De sehol semmi. Ám valahonnan előbújt a Szél, és egy kicsit megrázta a bokrokat.

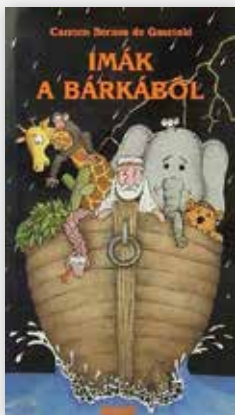
- Á, ez egy csipkebokor! És mennyi gyümölcs van még rajta! Na, most jól belakmározom belőle! De finom lesz!
- Abban a pillanatban eszébe jutott Robi, aki éhesen gubbaszt az odúban. Megsajnálta.
- Amíg ő nem eszik, addig én sem. Ezt az első bogyót elviszem neki. Biztosan örülni fog - és már repült is, csőrében a pirosan viruló csipkebogyóval.

- Nézd, Robi, mit találtam! Neked hoztam, tessék, edd meg!
- Köszönöm! De gyönyörű! Hol találtad? És te már ettél?
- A közelben találtam, és még nem ettem. Előbb neked hoztam.
- Nagyon kedves tőled! Tudod mit? A felét neked adom! Együk meg együtt!
- Jó ötlet! - S ahogy egymásra néztek, a hideg ellenére valami melegséget éreztek a szívük táján. - Ez lenne a karácsony? - kérdezték egymástól.



- A Szél, aki éppen arra járt, mindent jól látott és hallott, azt susogta nekik, hogy bizony, ez a karácsony, mert ahol legalább ketten szeretik egymást, ott karácsony van.
- Akkor boldog karácsonyt! - csipogták a kismadarak, és örömmel repültek a csipkebokorhoz, amiről a Szél már arrébb tessékelte a tündérekét. ///

Miről zümmög a méh?



Az ember sokezer év óta figyel az állatokat, és gyakran viselkedésükben felismeri saját tulajdonságait, jellemvonásait. A Kr.e. VI. századbéli görög Aiszóposz óta számtalan állatmese feldolgozást olvashatunk. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy nem az állatok viselkednek ember módra, hanem mi vetítjük beléjük magunkat. És minden kor más-más nézőpontot hangsúlyoz.

Nemrég bukkantam rá

az Agapé Ferences Nyomda Imák a bárkából című rajzos kötetére. Egészen különös a XX. századi francia szerző, Carmen Bernos de Gasztold feldolgozása.

Az írónyó gyenge fizikumú árvaként került egy bencés apácakolostorba, és ott befogadottként élt és alkotott. Rövid írásaiban sok szólamban dalol az Istennel való kapcsolatunkról, egy-egy állat szájába adva lelke rezdüléseit. A madárka, a kismalac, az egér vagy a medve alázata, fájdalma, önátadása szólal meg a sokhúrú lantocskán. Legszebb talán a méhecske zümmögése:

„Kicsiny életem lüktetése
kapcsolódjék abba
a nagy közös munkába,
amelyből, a Te dicsőségedre,
fölépül az édesség szentélye,
a tömjén vára,
a hatalmas viaszgyertya...”

Talán sokan megnyugszunk a színes, lágy versek dallamán. ///

Hortoványi Jenő

Lenyűgözve

A hatvanas évek eleje. Párizs. Az illuzionista egyike az előadóművészet azon fajainak, melyet a kihalás fenyeget. Feltörekvő rocksztárok aratják le babérjait, így arra kényszerül, hogy egyre kétesebb megbízásokat vállaljon alternatív színházakban, kerti összejöveteleken, bárokban és kávézókban. Egészen addig, amíg Skócia nyugati partján egy falusi kocsmában találkozik egy naív, ártatlan, fiatal lánnyal, aki örökre megváltoztatja az életét. A lány ugyanis teljesen lenyűgözik hősünk trükkjei, és azt hiszi a cilinderes, nyulas produkciókat látva, hogy igazi varázslatot lát. Félve attól, hogy csalódást okoz, az illuzionista nem tudja magát rávenni, hogy felfedje a valóságot. A Közösségi Filmklub sorozat következő filmje a művészetéről, a bölcsességről és az emberi kapcsolatokról mesél, de egy különleges világ haláláról is. Főhősünk öregedő bűvész, aki fölött eljárt az idő. Közönsége teljesen érdektelen produkciói iránt, és hamar világossá válik, hogy mesterségének a beatkorszak hajnalán már leáldozott. Reménységű vagy az utolsó tördöfés a rajongó skót munkáslány? A filmben rengeteg szeretettel



és minden apró részletre kiterjedő gondossággal ábrázolt figurákat kapunk.

Az epizódszereplők különösen fantasztikusak, a pizskafaszereplő szonzenékesnő és a bálnakinézetű operaékesnő, a piros orrú, részeges skót vagy a szinte csontváz szuicid bohóc mind-mind zseniálisan jelenít meg egy-egy típust.

Az elmúlás végtelen szomorúsága és valami nagyon mélyről fakadó remény egyszerre járják át *Az illuzionistát*. Egyszerre szép és igaz film. ///

Göbel Ágoston

NÉZZÜK EGYÜTT ÉS BESZÉLJÜK MEG!

Közösségi Filmklub az Új Város Központban
(1088 Budapest, Rákóczi út 29.)

2017. december 1. péntek, 19.00: *Az illuzionista*

Közéleti kiadvány
ISSN 0865-0829

A Fokoláre Mozgalom lapja
www.fokolare.hu

Kiadja: Új Város Alapítvány
1163 Budapest, Ágoston Péter u. 25.

Számlaszám: OTP Bank Nyrt.
11705008-20434836

Felelős kiadó: Reskovits Ágnes

Szerkesztőségi cím:
1088 Budapest, Rákóczi út 29.
I. em. 5.
Telefon: +36-1-247-8876
ujvaros@ujvaros.eu

Terjesztés:
terjesztes@ujvaros.eu

Főszerkesztő: Prokopp Katalin
Munkatársak: Kovács Bertalan,
Simkó Zsófia, Tóth Judit

Olvasószerkesztő:
Csíkné Sisák Zita

Terjesztés: Papp Katalin

Nyomdai előkészítés:
Maucha Kristóf

Nyomatás:
Innova-Press Bt. Pomáz
Felelős vezető: Komornik Ferenc
Terjeszti a Magyar Posta Zrt.
Hírlap üzletág
Előfizethető a szerkesztőségben
Megjelenik évi 6 szám.
Egy példány ára: 600 Ft

www.ujvaros.eu



Kapcsolódó cikkeink
a 6-10, 12-17. oldalon.

Alex Pardoe / Unsplash

Írta és rajzolta:
Walter Kostner

AJÁNDÉKIDŐ

SZERETNÉK VALAMI SZÉPET
AJÁNDÉKOZNI NEKED



VALAMI KÜLÖNLEGESET



AMI VALÓBAN ÉRTEKES



ÉS PERSZE EGYEDI



AMIT SENKI MÁS
NEM ADHAT



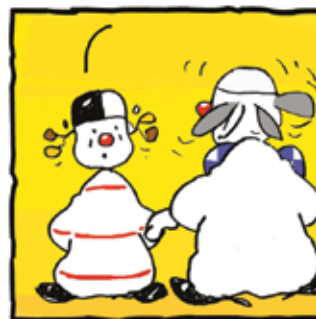
AMI BOLDOGGÁ TESZ



ELSZALADOK VÁSÁROLNI



ESETLEG ADNÁL EGY
KICSIT AZ IDŐBŐL?



TÉNYLEG! EZ AZI!



Kostner W.

Kérjük,
amennyiben
lehetősége
van rá, segítse
munkánkat
támogatói
előfizetéssel
vagy egyéb
adománnyal.
Minden
támogatást
nagyon
köszönünk!

*Folytassuk
együtt!*

Új Város 2018-ban is

- * megjelenés: kéthavonta
(6 lapszám évente)
- * terjedelem: kibővült, 40 oldal
- * ajándék: + 1 Új Város kiadvány
- * küldetésünk: az egység
kultúrájának terjesztése

Megrendelését
leadhatja a lapban
található csekken vagy
OTP átutalással név és
lakcím feltüntetésével
a 11705008-20434836
számlaszámon.
Információ:
terjesztes@ujvaros.eu

Megrendelhető egy évre:

- **normál előfizetés - 5000 Ft**
- **diák előfizetés - 3500 Ft**
- **támogatói előfizetés - 10000 Ft**

(Az összeg magában foglalja a
postaköltséget + 1 Új Város kiadványt)

újváros
egy lap, ami összeköt

ISSN 0865-0829



2017/6.



- Ajándéklistát megírni
- Ünnepi menüt összeállítani
- Fodrászhoz bejelentkezni
- Mamától bejgli receptet elkérni
- Új Várost 2018-ra előfizetni

is Alap

© Depositphotos.com/ Ivan Trifonenko grafikájának felhasználásával