



2005. szeptember

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

Tartalom:

Bevezetés
Rövid hírek, információk
Programjaink
Kirándulás Sátoraljaújhelyre
Kínai tanmesék
Könyvajánlat

Bevezetés

Kedves Ügyelőtársak!

Eltelt ez a nyár is. De még alig ízleltünk bele az őszbe, s máris sok programmal kezdjük ezt az „évadot”. Augusztus végén Szolnokon voltunk a LESZ országos találkozóján, ami nagyon jól sikerült, a stábból mindenki jól érezte magát, s sikerélményekben is gazdagodtunk. De erről már stábon részletesen beszámoltak a résztvevők. Egy hét múlva lesz az első szupervíziónk Károly Istvánnal azután, hogy egy évre elengedtük „fizetés nélküli” szabadságra. És két hét múlva megyünk három napra Sátoraljaújhelyre. Mindenki nagy várakozással tekint a kirándulás elé; aki két éve volt már, azért, aki nem volt, azért...

Most láthatjátok az egész féléves programunkat. Sikerült úgy megoldani, hogy minden hónapban csak két stábot tartunk. Terveink szerint azonban egy alkalommal (november 7-én) filmet is fogunk nézni közösen, már aki szeretne ezen is részt venni.

Addig is még mindannyian reménykedünk az indián vénasszonyok nyarában, hogy a kirándulásunkig kitart a jó idő, s a hegyekben lesz alkalmunk kirándulásra is.

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2005. szeptember 7.

Rénes László

szeptember

Rövid hírek, információk

- **Az** Andaházy u. 11. alatt megkezdte munkáját a megyei **Látássérültek Foglalkozási Rehabilitációs Központja**. A központ célja, hogy a látássérülteket elhelyezze a nyílt munkaerőpiacon. Eddig 80-90 látássérülttel kerültek munkakapcsolatba.
- **Az alvászavar** napjainkban komoly népegészségügyi problémát jelent a világ számos országában. Az alvászavarok az egyén, a család, a munkahely számára is hátrányos, társadalmi kihatása jelentős. Az alvászavart ennek ellenére sem az érintettek, sem a társadalom nem tekinti lényeges, más betegségeket kiváltó tünetnek. Gyógyítása szükség esetén gyógyszeres terápiával megoldható. Az **inszomnia** kezelése ma már nemcsak pszichés tünetek esetén célszerű. A korszerű, kevesebb mellékhatást kiváltó szerek megszüntetik a kialvatlanság következményeit, sem rászakási veszélyt nem jelentenek, sem a másnapi fáradtság vagy levertség érzetet nem okoznak. Az alvás mindennapi életünk fontos része, mely biztosítja a szervezetünk regenerálódásához szükséges időt. Az alvászavar a nem megfelelő mennyiségű vagy rossz minőségű alvás egy tünete, amely elalvási vagy átalvási nehézségekben nyilvánulhat meg. Az inszomnia valódi népegészségügyi probléma: nemzetközi adatok szerint az átlag populáció 95%-ánál lép fel alvászavar az élete során; a felnőtt lakosság mintegy 20-30%-a szenved álmatlanságban, kb. egytizedük visszatérő, súlyos inszomniában. Az alvászavar a modern kor népbetegsége. Több, modern világunkra jellemző tényező is szerepet játszik a súlyos alvászavar kialakulásában: egyre zsúfoltabb napok, halmozódó szakmai követelmények, munkahelyi stressz, többműszakos munka, családi és egyéni problémák. Az inszomniának káros hatásai lehetnek testi és mentális egészségünkre, a munkánkra, családi és társadalmi életünkre, valamint általában az életminőségünkre, a munkavégzésünk minőségére. Az alvászavarhoz azonban különböző betegségek társulhatnak, pl. kardiovaszkuláris, légzőszervi, emésztőrendszeri betegségek, vese- és vázizomzat-rendellenességek. Az álmatlanságnak napközbeni pszichológiai következményei is lehetnek: az alvászavarral küszködő egyének gyakran fáradtságra, fáradékonyságra, koncentrációs nehézségekre vagy memóriazavarra panaszkodnak. Egy felmérés szerint az összes munkahelyi baleset 52%-a kapcsolódhat álmatlansághoz. A közúti balesetek 42-49%-a ugyancsak a vezető álmodása, ill. ebből eredő figyelmetlensége miatt következik be. Komolyan kell tehát venni az alvászavarokat, s az ilyen problémákra panaszkodókat minden esetben érdemes orvoshoz tanácsolni.

Programjaink

2005. II. félév

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
SZEPTEMBER			
Szept. 15.	Csütörtök	17 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵ <i>szünet 18¹⁵ – 18³⁰</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
Szept. 23- 25-ig	Péntek- Vasárnap	Sátoraljaújhelyi kirándulás (információk külön)	
OKTÓBER			
Okt. 13.	Csütörtök	17 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵ <i>szünet 18¹⁵ – 18³⁰</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
Okt. 24.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
NOVEMBER			
Nov. 17.	Csütörtök	17 ⁰⁰ – 19 ⁴⁵ <i>szünet 18¹⁵ – 18³⁰</i>	Szupervízió
		16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
Nov. 28.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció
DECEMBER			
Dec. 10.	Csütörtök	15 ⁰⁰ – 17 ⁴⁵ <i>szünet 16¹⁵ – 16³⁰</i>	Szupervízió
		14 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Egyéni szupervízió
		18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	KARÁCSONYI SZERETETVENDÉGSÉG
Dec. 19.	Hétfő	18 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Esetkonzultáció

Kirándulás Sátoraljaújhelyre

Sajnos, a minden évben változó MÁV menetrend azt jelenti, hogy minden évben rosszabbodik a vasúti közlekedés. Két évvel ezelőtt egyszeri átszállással (nagyon rövid várakozási idővel) egészen kellemesen jutottunk el Debrecenből Sátoraljaújhelyre.

Most a MÁV információnál mindössze ezt az egyféle megoldást találtuk oda is és vissza is, mindkét esetben két átszállással, s 20-30 perces várakozási időekkel. A különböző kedvezmények miatt vonatra vagyunk szorulva, ez van, ezt kell elfogadni.

Tehát a vonatok:

Pénteken

Debrecenből indul 13:25-kor (állomáson találkozó legkésőbb 13:15-kor!),

Nyíregyháza 14:10 átszállás 14:35

Szerencs 15:45 átszállás 15:47

Sátoraljaújhelyre érkezés 16:43-kor.

Vasárnap

Sátoraljaújhelyről indul 12:45-kor (intercity, szakasz-helyjeggyel)

Szerencs 13:27 átszállás 14:15

Nyíregyháza 15:11 átszállás 15:51

Debrecenbe érkezik 16:35-re.

Sátoraljaújhelyi programok:

Pénteken

Megérkezés után a kolostor, a templom megtekintése;

Vacsora a közeli étteremben, ill. a szombati ebéd megrendelése;

Vacsora után városnézés, borozgatás, éneklés, alvás stb. (kinek mihez van kedve).

Szombaton

Reggeli után bevásárlás az esti szalonnasütéshez;

Délelőtt asszertív tréning;

Ebéd;

Délután kirándulás a hegyekbe;

Borospincék;

Este szalonnasütés (utána lásd az előző esti programot).

Vasárnap

Reggeli után a tréning folytatása;
Bepakolás után gyors ebédelés;
Hazautazás.

És az anyagiak...

A szállás 3.400 Ft-ba kerül. Ebből 2.000 Ft-ot tudunk állni a szolgálat kasszájából (a két év alatt eladott könyveink utáni bevételből).

Tehát fejenként 1.400 Ft-ot kell fizetnünk, plusz 600 Ft-ot beszédnénk a szombat esti szalonnasütésre, illetve hozzá ásványvizekre és a termelői borokra, mert ezeket közösen vesszük meg. Így tehát 2.000 Ft/fő (nem kell előre ideadni, elég lesz induláskor összeszedni).

Ezenkívül milyen költségeid lesznek?

- ◆ A vonatjegyek (ezt sem kell előre megvenni, ráér pénteken);
- ◆ Az étkezések (2 reggeli, 2 ebéd, 1 vacsora);
- ◆ Buszjegy felvonóhoz (és vissza, ha nem akarsz gyalogolni);
- ◆ A felvonó díja.

Ha vannak még kérdések, akkor azokat a szupervízió szünetében megbeszéljük!

Klasszikus kínai tanmesék 3.¹

A SIRÁLY, AMELYET A SZERETET PUSZTÍTOTT EL

Egy tengeri sirály betévedt Lu fővárosába. Lu város hercegnője nagyon megörült a vendégnek. A templomcsarnokban káprázatos ünnepséget rendezett számára, lakomával, zenészekkel. Ám a madár zavarodottan dugta szárnyai alá a fejét, behúzódott a sarokba, és morzsányi ételt, korty bort sem fogadott el. Az ünnepség harmadik napján kimúlt.

Ez az eredménye annak, ha valaki úgy kíván megörvendeztetni egy sirályt, ahogyan Lu hercegnő próbálta megörvendeztetni.

Zhuang Zi

A SÁRKÁNYFARAGÁS MŰVÉSZE

Zhu Ping elszegődött Zhili Yihez, a híres fafaragóhoz, hogy megtanulja, miként kell sárkányokat faragni. Három évig tanult, minden igyekezetét annak szentelte, hogy elsajátítsa mestere tudományát.

De soha életében nem találkozott sárkánnyal, hogy művészetét annak is bemutathassa.

Zhuang Zi

¹ A fordítás a Foreign Languages Press, Beijing, China, 1981-ben kiadott Chinese Ancient Fables c. angol nyelvű kötete alapján készült. Magyar fordítás © Striker Judit, 1991. A fordítást az eredetivel egybevetette Baron Péter

AZ UTÁNZÁS OSTOBASÁGA

Xi Shi, az ismert szépséget sokszor kínozták a gyomorégés, ezért gyakran mutatkozott fájdalomtól elgyötört arccal az emberek előtt.

Egy falubeli csúnyácska leány, aki roppant vonzónak tartotta Xi Shi viselkedését, ugyancsak összefonta karját a gyomra előtt, és fájdalmas képet vágva sétáfkált. A gazdagok, megpillantva a lányt, magukra zárták ajtóikat, a szegények pedig észveszejtve menekültek előle.

Szerencsétlen leány! Hiába csodálta Xi Shi viselkedését, nem tudta felismerni, hogy mi benne a csodálatos.

Zhuang Zi

A BÉKA A FORRÁSNÁL

Élt egy béka a sekély forrásnál.

– Nézd csak, milyen remekül élek itt! – mondta az arra vetődő kelet-óceáni teknősnek.

– Ugrálhatok a köveken, ha ki akarok jutni a partra, s megbújhatok a sziklahasadékokban. Kedvemre hűsölhetek a pocsolyákban, ha meg kedvem támad, bebújok a mély iszapba. Nincs az a rák, nincs az az ebihal, amelyik olyan remekül élne, mint én! Én vagyok az úr a forrásban és a parton. Kívánhat ennél többet valaki? Miért nem jössz erre gyakrabban, hogy elszórakozzunk?

Mielőtt a kelet-óceáni teknős belépett volna a forrásba, lábának körme beleakadt valamibe. Megállt, hátralépett, majd belefogott, hogy elmondja a békának, milyen az óceán.

– Az óceán szélesebb ezer linél is, és legalább ezer li mély. Valamikor a régi időkben tíz évből kilencben dagály volt, ám a tenger szintje mégsem emelkedett, aztán meg minden nyolc évből hétben apály volt, de a tenger szintje mégsem csökkent. Az óceán korokon át mindig ugyanolyan. Hát ezért szeretek az óceánban élni.

Szavait figyelve a béka zavartan hallgatott.

Zhuang Zi

PONTY A KISZÁRADT KERÉKNYOMBAN

Zhuang Zinek elfogyott a pénze. Elment a folyót bérlő halórhöz kölcsönt kérni.

– Rendben van – mondta a halór. – Éppen itt az ideje, hogy beszedjem a bérleti díjakat a környéken, aztán majd kölcsönzök neked háromszáz aranyat. Megfelel?

Zhuang Zi felháborodott, elbeszélte a következő történetet.

– Amint idefele jövök, hallom, hogy szólítanak. Körülnézek, hát egy ponty fekszik a földön a kiszáradt keréknyomban, az beszélt hozzám. Rácsodálkoztam.

– Hát te, hogy kerülsz ide?

– A Keleti Óceán gyermek vagyok – felelte. – Tudnál hozni egy vödör vizet, hogy megmentsd az életemet?

– Rendben van – mondtam. – Elintézem a dolgom, visszafelé jövet hozok majd egy vödör vizet a Nyugati-folyóból. Jó lesz így?

A ponty megdühödött.

– Kikerültem a megszokott közegemből – kiabálta –, nem tudom, mit tegyek! Egy vödör víz megmentene, de te nem adsz mást, csak ígéretet! Így legközelebb majd a halpiacon látsz viszont!

Zhuang Li

HOGYAN VESZÍTETTE EL KÉT BOJTÁR A JUHAIT?

Gu és Zang, a két bojtár együtt vitte legelni a két nyáját, és mindketten elveszítették juhaikat. Amikor gazdáik megkérdezték, mit csináltak, Zang így válaszolt: olvastam. Amikor Gut kérdezték, azt felelte: dámát játszottam.

Bár mást és mást csináltak, egyformán elveszítették a nyájukat.

Zhuang Zi

HÁROM GESZTENYE VAGY NÉGY?

Élt egy állatidomár Song tartományban, szép pénzt keresett a majmaival. Értette a majmokat, és a majmok is megértették őt. Rendszerint úgy intézte, hogy az otthoni étkezésekből mindig maradjon valami a majmai számára. Egyszer nem maradt otthon ennivaló, meg különben is elhatározta, csökkenteni a majmok adagját, mert sokba kerül az élelmük. Tartott tőle, hogy a majmoknak nem tetszik a dolog, ezért így szólt hozzájuk:

– Ezentúl reggelenként mindegyikötök kap három gesztenyét, esténként pedig négyet Rendben van?

A majmok felugrálva juttatták kifejezésre elégedetlenségüket. Az idomár csillapító hangon folytatta:

–Na jó, akkor mit szóltok hozzá, ha reggelenként kaptok négyet, esténként meg hármat?

A majmok erre leültek, és teljesen megnyugodtak.

Lie Zi

A HERCEG ÉS AZ ÍJA

Xuan herceg, a szenvedélyes íjász szeretett dicsekedni az erejével, holott harminc csinnél* súlyosabb íjat nem tudott felajzani. Amikor barátainak felajánlotta, feszítsék meg az íj húrját, azoknak csak úgy félig-meddig sikerült, bárhogy erőlködtek.

– Hát ez bizony megvan kilencven csin! – kiáltott fel az egyik. – Senki más, csak felséged tud banni ilyen súlyos íjjal.

Ez roppant mód hízelgett a hercegnek.

És bár valójában harminc csines íjat használt, élete végéig meg volt győződve róla, nyom az kilencvenet is. A herceg az üres bók kedvéért feláldozta az igazságot.

*Yin Wen Zi**

* 1 csin 604,8 gramm

* Yin Wen i. e. IV. vagy III. században élt

Könyvajánlat

Ormós Zsigmond: A banya-sziklája
Mentor, Marosvásárhely, 2004.

Ha e szép könyvet, e százötven éves furcsa regényt a kezünkbe vesszük, óhatatlanul történelmi és szakmai kérdések sora támad fel előttünk. Álmélkodhatunk: mennyi titkot és különlegességet rejt magában az irodalom története, hány érdekes és tanulságos mű szunnyadhat még a könyvtárak mélyén, melyekről semmiféle információval nem rendelkezünk! Szomorúan vagy közönyösen megállapíthatjuk: irodalmi tudásunk és ismerethalmazunk (azaz a régebbi irodalomról való saját olvasmányélményünk és élménykeresésünk) elsősorban azon alapszik, amit hajdani, mára elfelejtett kritikusok vagy irodalomtörténészek hagyományozandónak vélték, s mi, mai olvasók, sőt még a szakma is, többnyire azokat a műveket vesszük kézbe, amelyről előzetesen valamit már tudunk, vagyis amiről már megmondták nekünk, hogy elolvasni érdemes. Felsőhajtunk érzelmesen és nosztalgikusan: bár gyakrabban találkozánk olyan felfedezéssel, mely nemcsak önmagában okoz élményt és benyomást, hanem azt is ígéri, hogy, íme, új szempontok is felvethetők és alkalmazhatók lennének arra az olvasmánytömegre, melyet pedig alaposan ismertnek vélünk! S mind e probléma „csak” azért merül fel, mert e könyvet, mely most, százötven év lappangás után, szerencsére, újra megjelent, eredeti kiadása óta, nagy valószínűséggel nem olvasta senki emberfia, még az irodalmár szakma sem.

A szerzőről eddig annyit lehetett tudni, hogy fiatalon Kölcsey körében, az országgyűlési radikális ifjúság tagjaként szerepelt társadalmi és irodalmi szocializációját, a kiegyezésig vagy háttérbe szorítva, vagy külföldön töltötte életét, majd jogászként két évtizedig Temes megye főispánja lett – írói műve kívül esett az értelmezett hagyományon. A regény cselekménye a XVIII. század első felében játszódik, elsősorban a Bánátban, igen változatos történelmi események és társadalmi viszonyok közepette – a többszálú és bonyolult történet arról szól, hogy hősnője, cigány-román-magyar környezetben, hogyan válik végtelenül romlottá, végül boszorkánnyá, s hogyan harapódzik el lassan a babona és a bűn a világ minden területére és szegmensére. Ritkán olvashatunk – a teljes hagyományt is figyelembe véve – olyan magyar regényt, mely a világ teljességét a rossz jegyében szemlélné: Ormós könyvében mintegy iskolapéldát kapunk. A társadalmi elnyomás, a személyes viszonyok erkölcsi romlottsága, az igazságszolgáltatás szörnyűsége, a kiszámíthatatlan, de mindenütt jelen levő rosszakarat valami olyan démoni világot állít elénk, mely a romantika túlzó szélsőségei között is előkelő helyet kell elfoglaljon.

Margócsy István

infó VII. évfolyam, szeptember havi információs kiadvány.

Lezárva: 2005. szeptember 7-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

© Rénes László ®