

CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG

Nyíregyháza
2006

A „Család és egészség” című kiadvány kiadója:
Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete

Szerkesztette és a III. fejezetet írta:
Suta György

Kiadásért felelős:
Kuktáné Kovács Márta
Megyesi Mária
Dr. Olajos Judit

Lektorálta:
Dr. Jánosi Zoltán
Dr. Olajos Judit
Megyesi Mária

Korrektor:
Konyári Irén

Ez a kiadvány az
NCA Észak-alföldi Regionális Kollégium támogatásával készült.

Borítóterv:
Signatura Grafikai Stúdió
Nyíregyháza, Vasvári Pál u. 14.
Telefon/fax: 42/430-118

ELŐSZÓ

Tisztelt Olvasó!

Ön a Szent Imre Katolikus Szülők Egyesületének kiadványát tartja a kezében. Ez már a második kiadványunk. Az első kiadványunkat az egyesület 10 éves jubileuma alkalmából írtam és szerkesztettem, s az magyar, angol és német nyelven jelent meg. A kiadvány sikere, az abban leírt eredmények elismerése, pozitív visszhangja alapján fogalmazódott meg bennem, hogy az egyesület szervezésében az együttműködő partnereinkkel közösen megvalósított programokon elhangzott előadások anyagát könyv formájában megjelentessük. Ehhez segítséget kaptam az előadóktól és az indexben leírt személyektől, a technikai és nyomdai munkában Sváb József és Sváb Józsefné grafikusoktól, Nagy Tivadar rendszergazdától és Tomku György oktatásszervező technikustól. Köszönöm az előadókat, a technikai segítők és az egyesülettel együttműködő partnerszervezetek vezetőinek, tagjainak munkáját.

A kiadvány megjelentetésének másik célja az volt, hogy az egyesület által 2005-ben végzett munkát és a 2006. évi terveinket megismertessük az egyesület tagságával és az érdeklődőkkel.

Harmadik célunk az volt, hogy az egyesületünkkel együttműködő partnerszervezeteink és támogatóink tevékenységéről, szolgáltatásairól tájékoztatást adjunk.

A munkatervben rögzített feladatok megvalósítása miatt és a kiadvány megjelentetéséhez szükséges pénzügyi forrás hiányában a tényleges kiadási munkát 2006. november elején tudtuk elkezdni. A kiadvány megjelentetésére pénzügyi támogatást sehonnan sem tudtunk szerezni, ezért mindent saját erőből, saját finanszírozásunkban, kivitelezésünkben és nyomdai munkában végeztünk. A Szent Imre Egyesület és testvérszervezetünk, a Szent Imre Katolikus Alapítvány évek óta a Nemzeti Civil Alapprogram Észak-alföldi Regionális Kollégiumától működési költség kategóriában sikeresen pályázik. A pályázati támogatásból számítástechnikai eszközöket, fénymásolót, papírvágót és spirálozó gépet vásároltunk, és ezeken a gépeken készítettük el a kiadványt.

A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete megalakulása, 1993 óta Bosák Nándor püspök úr felkérésére, ajánlására részt vesz a város, a megye és a régió közéletében. Munkánkat segítette a Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata kezdeményezésével 1999-ben megvalósult Civil Fórum, az Önkormányzat több bizottsága és a város vezetői, valamint a 2000-ben megalakult Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács és a Szolgáltató Iroda.

A Nyírségi Civilházban megrendezett Partnerség 2002 konferencián Csabai Lászlóné polgármester asszony kérte a civil szervezeteket, hogy fogjanak össze, szervezzenek programokat az ifjúság nevelése, a szociálisan nehéz és hátrányos helyzetben élők segítése, valamint az egészség megőrzése területén. Püspök úr és polgármester asszony javaslatára és az alapító okiratunkban megfogalmazott célok megvalósítása érdekében kezdeményeztem a közös szakmai programok megvalósítását Tisza Gabriellával, az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság operatív igazgatójával. A városi, megyei és regionális szintű szakmai programokat utódával, Váradi Zsuzsannával, több civil szervezet vezetőjeként Deme Dórával, dr. Olajos Judittal, az Egészségvédő Egyesület elnökével, Sándor Zoltánnéval, a Rákbetegek Országos Szövetsége Napforduló Szolgálat vezetőjével, Katona Máriával, az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda irodavezetőjével és Soltészné Pádár Ilonával, az Európa Egyesület titkárával valósítottuk meg. A programok megvalósítását támogatták a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium, valamint a Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskola és Szakiskola vezetői.

Suta György
elnökhelyettes, programszervező

BEVEZETŐ

A BETLEHEMI FÉNY

„Az ember minden dolognak a mértéke” – ismerték fel a fogalom szintjén is a görög bölcsek, de jóelőttük már az archaikus mítoszok is – a szellemi emberré válás jeleként – az embert helyezték létértelmezésük középpontjába. A „homo mensura” azóta is a civilizáció egyik alapfeltétele maradt. Gazdagodva természetesen mindazokkal a morális, tudományos, művészeti és praktikus tartalmakkal, amelyeket az évezredek folyamán a vallás, a tudás, a művészeti érzékenység és a technika hozzáadott. S amelyek egy méltóbb emberi világ esélyét egyre gazdagabb vonásokkal teremtették meg a föld lakói számára. De csupán csak az esélyét, mert az állandó és kitartó munkálkodás: az ember szellemi megalkotása, vagyis felemelése önnön szép lehetőségeihez örökös feladat maradt. S nemzedékről nemzedékre a nevelés, a tanítás és a szeretet ölelését, az adás képességét, a tanulni akarás szomját követeli, és mindenekfölött: magát a Gyermeket.

Karácsony ünnepéhez közeledve egyre fényesebb üzenetként fogalmazódik meg a születés létparancsának ez a nem csupán egyetemes nagyszerűsége, hanem aktuális kihívása is, a mai magyar világot is pontosan figyelmeztető tartalomköre. A Gyermekek léte, a születés folytonossága nélkül ugyanis egyetlen nép sem igazolhatja magát az időben. Nem állhat oda a jövő kihívójaként a történelem és a mindenség elé. Az apadó nép éppen a történelemből és a világ százarcú értelmes lehetőségeiből vezeti ki magát és kultúráját; miközben a létezés örömét tagadja meg örökösaitől, az ebbe a kultúrába beleszületni képesektől, vagyis az anyagban: a fűben, fában, kőben, virágban hagyottaktól, az új, a lehetséges érkezőktől. Kettős nagy hibát is vét tehát: egyet az európai értékrend, egyet az egyetemes morál ellen. Hisz Európa nem más, mint a generációkban felhalmozott tudás, akarat és szabadságvágy. Éppen az értelem és művészet általa teremtett értékeinek az örökösökbe: az emberbe hagyományozása révén lehetett a „homo mensura” nagy fénye. Nem a kipusztuló, az elsorvadó, az önmagát feladó, hanem a tudást és a küldetést átadó emberi nemzedékek földje. A létezés

nagy próbájához pedig nemcsak a ma szerencséiseinek, az élő pillanatok gyors és változó kereteiben felragyogóknak van joga. Hanem a szívekben, a szellemekben, a szerelmekben, a csillagzó vágyakban készülődőknek is.

Ezért fontos – talán mindennél fontosabb – feladat ma, Európának ebben a szögletében is: a családok óvása, segítése, a családi lét értelmének, a szellem, a lélek és a test egészségének új és még újabb megfogalmazása. Szemben az Embert a magány ösvényeire, zsákutcáiba kényszeríteni akaró, a magányt új értéként a család fölé emelni kívánó elszomorító törekvésekkel. Nem az új filozófiai, társadalmi eszmék tagadása, hanem az európaiság védelme mondatja mindezt: az eltorzított és korlátozott emberrel szemben a szabad, a teljes ember ideája.

Ez a könyv szinte minden lapján eleget tesz annak az akaratnak, hogy a családot és rajta keresztül a Gyermeket, az embert a világ és a társadalom szerkezetében az őt megillető, méltó helyén tartsa meg, illetve oda emelje vissza. Bátor és nyitott civil kezdeményezésként orvosok, pedagógusok, egészségnevelők, szülők, városi vezetők munkáit fogja egybe, és koncentrálni határozott gondolati tartalomra, amelynek alapvető szemléleti iránya: az európai és a magyarországi jövő. Az életképesség megőrzése és ápolása. Az életnek és az emberi méltóságnak – s ennek körében értelmezve az egészséget, a barátságot és a lélek épségét is – olyan védelme, amely sorozatosan sérül meg az ezredforduló Magyarországon is. S azt is példázza ez a könyv, hogy egy kisebb emberi közösség is hatalmas erő lehet, s hogy nincs kicsi, nincs alkalmatlan erő, ha az élet, a másik ember, a Gyermek: az önmagával, a világgal és embertársaival harmóniában élni kívánó ember védelméről van szó.

Üres bölcsők, lakó nélküli szobák, elhagyott házak, üres udvarok és kiürülő falvak, az életük értelmét, egészségüket fiatalon vagy hamar feladók, elveszítők eleven látványával és jövőbeli keserű látomásával perel ennek a könyvnek minden üzenete; az ország legkeletibb nagyvárosából, de Európára és a mindenségre, a szűkebb hazára és az égboltra egyszerre mutatva oda.

Betlehem fényében indulva el, az odahagyott időből már a jövő év, a jövő évek napjaiba, Ady Endre szavaival: „a Távolból a Mostba” – de nem a pusztaságba, hanem a Kisdud bölcsőjéhez.

Nyíregyháza, 2006. december 12.

János Zoltán NYF BMFK főigazgató

I. FEJEZET

CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG

Dr. Kránitz Mihály
professzor,
a Pázmány Péter Katolikus Egyetem rektorhelyettese,
a Keresztény Közéleti Akadémia elnöke

CSALÁD ÉS OTTHON

Még a legfejlettebb társadalmakban is előfordul, hogy a családok gyakran az élet fenntartásához szükséges elemi javakat – mint pl. az élelmet, munkát, lakást, gyógyszereket vagy a szabadság legegységesebb formáit – is nélkülözik. A gazdagabb országokban a túlzott jólét, valamint a fogyasztói szemlélet megfosztja a házastársakat attól a bizalomtól és nagylelkűségtől, mely az emberi élet világra hozatalához szükséges. (II. János Pál: Familiaris consortio, 1982.) Abban a történeti helyzetben tehát, melyben a család ma él, a fény és a sötétség egyaránt jelen van. A történelem nem szükségszerűen a jobb felé tartó folyamat, hanem a szabadság, sőt szembenálló szabadságok küzdelmének eredménye.

Korunkban több nehézség, köztük a családok megfelelő lakáshoz jutása akadályozza a nevelői tevékenységet, a szülőknek mégis bizalommal és lelki erővel kell nevelniük gyermekeiket az emberi élet értékeire. A társadalom egészséges fejlődéséhez a gyermekeknek az anyagi javaktól való függetlenség légkörében kell nevelkedniük, úgy, hogy az egyszerű és szűkös életkörülményeket is elfogadják abban a meggyőződésben, hogy az embert a személye, és nem a javai teszik értékessé.

Egy olyan társadalomban pedig, amelyet az emberek túlzott önszeretete és az egymástól független, önző szándékok közötti éles harc összetűzései és vitái zavarnak és bontanak meg, a gyermekeknek nemcsak az igazságosság helyes érzékével kell felnőniük – amely egyúttal minden ember személyi méltóságának megbecsülését is jelenti --, hanem a szeretet iránti nagyobb érzékkel is. Ez a szeretet a saját kényelem megtagadását, valamint őszinte törődést és szolgálatot jelent mások, elsősorban a szegények és rászorulók felé. Mivel a család a szociális erények első és alapvető iskolája, mint a szeretet közössége magában hordozza az önátadás törvényét, mely a családot vezérli és gyarapítja. Ez az önátadás jelenti a házastársak kapcsolatát, mely megvalósul a testvérek kapcsolatában – de a

csalásban élő különböző nemzedékek kapcsolatában is meg kell valósulnia. És itt fontos, hogy ahol laknak, az emberhez méltó hely legyen. A család közösségi életében való részvétel hiteles pedagógiát jelent, amely a gyermekeket tevékeny, tudatos és gyümölcsöző módon bevonja a társadalom szélesebb köreibe.

A család fölnyitja a szemeket, hogy a családtagok meglássák társadalmunk új szükségleteit és nyomorúságait, és megerősíti a lelkeket, hogy a meglátottakban észrevegyék a felszólítást és válaszoljanak rá. E téren nagyon széles távlatok nyílnak a családok előtt, ha valóban segíteni akarnak. Itt gondolhatunk az elhagyott gyermekek problémájára, de még sokkal inkább cselekvésre indít az a társadalmi és kulturális elkülönítés, amely az öregeket, betegeket, nyomorékokat, kábítószereseket, börtönviseltek és a hozzájuk hasonlókat sújtja, akik sokszor megfelelő környezet, otthon, lakás híján segítséget szenvednek.

A család természetétől és hivatásától távol áll, hogy magába zárkózzék; épp ellenkezőleg: sajátos társadalmi szerepét vállalva meg kell nyílnia más családok, valamint a társadalom felé. Bár a család szükségszerű és elsődleges feladata a gyermekek világra hozása és nevelése, ezzel még nem merítettük ki a család társadalmi feladatát. Meg kell említeni, hogy korunkban egyre inkább előtérbe kerül a vendégszeretet minden formája: a hivatalos az anyagi hasznot váró turizmus, de ez leginkább vonatkozik a családra, az otthon ajtajának kitérésétől – s még inkább a lelkek ajtaján zörgetők előtti kitérüléstől – kezdve annak a feladatnak az elvállalásáig, hogy minden család otthonhoz jusson, ahol mint természetes helyén megmaradhat és gyarapodhat.

A család társadalmi feladata révén arra is hivatott, hogy tevékeny legyen a társadalmi életben, azaz elsősorban a családoknak kell gondoskodniuk arról, hogy az állam törvényei és intézményei nem csupán ne sértsék a családot, hanem nagyon határozottan támogassák és oltalmazzák jogait és feladatait, többek között a megfelelő lakáshoz jutás jogos igényét. Így tehát a családokban egyre inkább tudatosulnia kell annak, hogy „főszerepet” játszanak a „családpolitikában”, s hogy az ő feladatuk a társadalom átalakítása, máskülönben épp a család lesz az első áldozata azoknak a bajoknak, melyeket nem elhárítani, hanem csak közömbösen szemlélni akart. A II. Vatikáni Zsinat figyelmeztetett arra, hogy a családnak is feladata az önző etikai szemlélet legyőzése.

Miként a társadalom és a család közötti szoros kapcsolat megköveteli, hogy a család nyitott legyen a társadalom felé, azaz részese legyen életének és fejlődésének, ugyanúgy e kapcsolat sürgeti, hogy a társadalom el ne mulassza egyik fontos teendőjét: a család oltalmazását és tiszteletben tartását, és a lakáskörülmények javítását.

A család és a társadalom feladatai kölcsönösen kiegészítik egymást az összes és minden egyes ember javának védelmében és előmozdításában, azonban a társadalomnak és még inkább az államnak el kell ismernie, hogy a család „sajátos és alapvető jogok birtokában levő közösség”. Éppen ezért a családdal való szoros összefüggések miatt az államot és a társadalmat súlyosan terheli a kötelesség, hogy a szubszidiaritás elvét tartsák meg. Ezen elv alapján az állam nem ragadhatja el és nem is szabad elragadnia a családtól azokat a feladatokat, amelyeket vele azonos szinten meg tud valósítani, hanem a legmesszebbmenőkig támogatnia kell a család felelősségét. A közhatalom legyen meggyőződve arról, hogy a családban van a polgári közjó nélkülözhetetlen kincse, ezért amennyire csak képes rá, adja meg a családoknak mindazt a gazdasági, társadalmi, oktatási, politikai és kulturális segítséget, amire az rászorul, annak érdekében, hogy minden feladatát teljesíteni tudja. A kölcsönös támogatás és fejlesztés eszményével szemben áll az a tény, hogy sokszor szétválasztják a családot és a társadalmat, sőt szembe is helyezik őket egymással.

A családok helyzete nagyon nehéz: a törvények és intézmények igazságtalanul nem vesznek tudomást a családok és az emberi személy elidegeníthetetlen jogairól, s a társadalom nem csupán nem szolgálja a családot, hanem erőszakosan ellene van a család javainak és elsődleges igényeinek. Ezért a család, amely Isten terve szerint a társadalom alapvető sejtje, s olyan jogoknak és kötelességeknek alanya, melyek magának az államnak és más közösségnek is sajátjai, végül is a társadalom áldozatává lesz, mivel a társadalom – igazságtalan megnyilatkozásai révén – késlekedik és mulasztásokat követ el a segítségnyújtásban.

Emiatt az Egyház nyilvánosan és határozottan védelmébe veszi a család jogait a társadalom és az állam túrhetetlen visszaéléseivel szemben. Részleteiben a Szinodus atyái a család következő jogait említették:

A CSALÁDNAK JOGA VAN

- ahhoz, hogy családként létezzen és fejlődjék: azaz minden embernek (még a szegényeknek is) joga van a családalapításhoz, valamint a családfenntartáshoz szükséges javakhoz;
- az élet továbbadásához és a gyermekek neveléséhez;
- a házastársi és családi élet bensőségéhez;
- a házassági kötelék és a házasság intézményének stabilitásához;
- vallásos hitük megvallásához és továbbadásához;
- ahhoz, hogy a gyermekeket saját kultúrájuk, vallási hagyományaik és értékeik szerint neveljék az ehhez szükséges eszközökkel és intézményekben;
- a fizikai, társadalmi, politikai és gazdasági biztonsághoz, főleg a szegények és betegek esetében;
- a rendezett családi élethez szükséges lakáshoz;
- ahhoz, hogy az öregek méltó módon éljenek és halhassanak meg.

Rendkívül fontos, hogy a nevelés kiterjedjen a szenvedőkkel kapcsolatos viselkedésformákra is. A család, az iskola és más, neveléssel foglalkozó intézmények már a pusztán emberiesség okán is kitartóan kell, hogy dolgozzanak az embertárs és szenvedése iránti érzékenység felébresztésén és kimunkálásán. Az intézmények igen fontosak, sőt nélkülözhetetlenek. Ugyanakkor önmagában egy intézmény sem pótolhatja az emberi szívet, az emberi együttérzést, az emberi szeretetet, az emberi kezdeményezést, ha a másik ember szenvedésével kell szembenéznünk. Vonatkozik ez a fizikai szenvedésekre, de még inkább érvényes akkor, amikor a sokféle erkölcsi szenvedésről van szó, s mindenekelőtt akkor, amikor a lélek szenved. (II. János Pál: Salvifici doloris, 1984.)



Dr. Janka Ferenc
nyírszölösi görög katolikus paróchus,
a Szent Atanáz Hittudományi Főiskola tanszékvezető tanára

A CSALÁD MINT TÁRSADALMI ÉRTÉK ÉS KERESZTÉNY HIVATÁS

„Aki meg akarja találni életét,
elveszíti azt, aki pedig elveszíti
életét értem és az evangéliumért,
megtalálja azt.” (Mk 8,35)

Korunk emberét, bennünket egyszerre provokálnak és invitálnak Jézus evangéliumi szavai. Az európai bölcselet újkori alanyi fordulata az egyén jelentőségét helyezi előtérbe. A lényegét illetően mindegy, hogy ezt a filozófiai korszakváltást egy általánosabb, gazdasági, társadalmi, kulturális, művészeti és vallási énközpontúság filozófiai tünetének vagy e folyamat elindítójának, katalizálójának tartjuk. Az egyén önmegvalósításának elsődlegessége mára szinte magától értődő szabállyá vált: jogait védi a jogrend, szabadsága mindaddig csorbíthatatlan, amíg nem sérti a másik egyéni szabadságát.

Hosszú út vezetett az egyén emancipálódásáig. Az archaikus vagy ilyen jellegű társadalmakban az egyén főképpen valamilyen közösség (törzs, nagycsalád, rend, társadalmi réteg vagy osztály) többé-kevésbé anonim tagja volt. Egy ilyen összefüggésben az egyén számára természetes, hogy a közösségért a legnagyobb önkorlátozásra, odaadásra, önfeláldozásra is kész, hiszen a saját identitása megfelel a közösség által támasztott igényeknek, és önértékelésének megerősítését is innen nyeri. (Jól példázza ezt a felfogást az a japán katona, akit a második világháborúban egy kis szigeten „felejtettek”, és csak 1971-ben tudta meg, hogy vége a háborúnak. Amikor ezért különleges elismerésben részesítették, szerényen ennyit mondott: én csak a kötelességemet teljesítettem.)

Az emancipálódó egyén önmagát a közösséggel szemben definiálja, értékében a közösség fölé helyezi. Egyéni szabadságjogainak részleges korlátozását csak azért hajlandó elviselni, mert a közösség (pl. a család, munkahely, állam) saját megélhetéséhez, életélvezetéhez, kibontakozásához és védelméhez megfelelő feltételeket biztosít. Ha az egyén (még vagy már) nem érti, nem érzi, hogy a közösség valóban az ő egyéni hasznára van, akkor teljesen jogosnak érzi a terhére levő kapcsolat felvállalásának elkerülését, ill. a létrejött kapcsolat megszüntetését. Mindent megkísérel, hogy kivonhassa magát a másikkal, a közösséggel szembeni kötelezettségvállalás terhei alól (pl.: házasság helyett csak együttélés, válás, abortusz, eutanázia, adócsalás, „nem” szavazat a határon túli magyarokra).

Az egyén és közösség kapcsolatában két szélsőséget állapíthatunk meg. Az egyik az individualizmus, a másik a kollektívizmus. A kollektívizmus olyan ideológiát jelent, amelyben valamilyen közösség (párt, osztály) jogot formál arra, hogy az egyéni szabadságjogokat semmibe véve vagy eltörpítve saját érdekeit érvényesítse. Az individualizmus ezzel szemben az egyén gátlástalan érdekérvényesítésének többnyire nem is annyira elméleti, mint inkább gyakorlati megvalósulása.

Ma Magyarországon több mint negyven év kollektívista diktatúra, majd egy sokkoló gazdasági és társadalmi szerkezetváltás után nehéz az egyén és közösség kapcsolatát kiegyensúlyozottan értékelni. Főképpen azért, mert a múlt rendszer közösségi életet és tevékenységet fenntartó, irányító és legitimáló tényezői (diktatórikus ideológiai, erkölcsi, politikai, gazdasági háttér) megszűntek, a jelen szabad rend közösséget megalapozó önkéntes formái (gazdasági szolidaritás, egyesületek, szövetségek, ifjúsági szervezetek, egyházak) csak nagyon nehezen szerveződnek újjá vagy alakulnak ki. Pedig ezek nélkül nem lehetséges harmonikus kapcsolat egyén és közösség között, nem lehetséges igazi individualizáció. Az individualizmus és az individualizáció ugyanis nem ugyanazt jelenti. Az individualizmus egyszerűen fogalmazva gátlástalan önzés, az individualizáció viszont az egyén kiteljesedése a közösségben és a közösség javára.

A közösségeknek (elsősorban a családnak, de más, munkahelyi, kulturális, vallási közösségnek is) van gazdaságilag kimutatható haszna is. Ha nem születik kellő számú, megfelelő színvonalú munkavégzésre

képes és készséges gyermek, összeomlik az ökoszociális piacgazdaság fenntartható fejlődésének ábrándja. A családok támogatása, a gyermekvállalási hajlandóság elősegítése minden társadalom elemi gazdasági érdeke! Ezért küzdenek a nyugat-európai kormányok is a társadalom- és egészségbiztosítási rendszer komoly nehézségeivel. A társadalom relatív eloregedése egyre növekvő terheket ró a keresőképes korúak egyre csökkenő taborára. Németországban ezért az adórendszer átalakításában a társadalmi közteherviselés felelőssége mellett megjelenik a társadalom prokreatív felelősségének szempontja. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy akinek nincs gyermeke (vagyis nem gondoskodik aktívan a munkaerejének az utánpótlásáról), az anyagilag köteles azoknak a terheiben osztozni, akik helyette ezt a többletterhet viselik! Ma már egyre bizonyosabban látszik, hogy nem elég az emberek természetes család- és gyermekszeretetére alapozni a társadalom jövőjét.

A közösség, különösen a család gazdasági, társadalmi hasznán túl vannak más, a közvetlen anyagi haszonnal talán nem mérhető antropológiai értékek is. A filozófiai reflexió több jelentős áramlata felismeri, hogy az ember csak közösségben fejlődhet emberi személylél. A személylél formálódás előfeltétele, hogy személyként bánjanak vele. A személyesség elsajátítása, megvalósítása pedig az a folyamat, amelyben az ember személyként kezeli a többi embert. Ha ugyanis tárgyként használja azokat (Én-Az alapszó viszony módjára), akkor önmaga is tárgyasul, „az”-zá, dologivá válik. Ha kizárólag kölesönösen előnyös csereüzletek koncepciója szerint él, maga is árucikké degradálódik. Ha azonban az ember az Én-Te alapszó módjára személyként viszonyul az emberekhez, akkor önmaga is személyként teljesedik ki. Csak ilyen relációban lehet elfogadva és továbbadva megélni a személyes létezés és kibontakozás csodáját, a személyes szeretet ajándékát.

A prokreatív felelősségvállalás megjelenése az adórendszerben tudomás szerint még az EU Németországában is csak terv. Ez azt jelenti, hogy a politikai és gazdasági vezetés csak nagyon lassan ismeri fel és ismeri el a család társadalmi hasznát, és vonja le ennek pénzügyi konzekvenciáit. A családok jelentőségének a gazdasági szerepen túli, emberi értékének általános felismeréséről pedig a családok egyre nagyobb mértékű gyakorlati szétesése miatt még kevésbé beszélhetünk. Ez még messze nem része a közfelfogásnak, szó sincs a család vagy a közösség

emancipálódásáról. Valószínűleg hosszabb időre lesz szükség, amíg az egyén és a közösség kapcsolatának történetében egy újfajta szintézis megvalósulhat, amelyben az egyén immár nem a közösség, a család, a céh névtelen tagja, de nem is önző individualista, aki a közösséget csak azért, annyiban és addig értékeli, ameddig hasznát látja. A cél, ami felé törekedni kellene: az egyén kiteljesedése a közösségben és a közösségért, és viszont, a közösség elkötelezettsége tagjai iránt.

A család ugyanis a személylé válás elemi sejtje. Itt teljesezhet ki az ember a házastársi kapcsolatban. Itt élheti meg a szülő - gyermek kapcsolatban az élet elfogadásának és továbbajándékozásának csodáját. Férfi és nő kölcsönös önatadása talán a legegyszerűbb és legteljesebb kifejeződése annak, amit a személylé válásról megfogalmaztunk. A férfi és a nő nem egymás rovására, kárára különböznek, hanem egymásért. Az egyenjogúság nem egyformaságot jelent. Ma a női egyenjogúság méltányos törekvéseinek háttérében gyakran egy elhibázott és ki nem mondott alaptétel van. Sokan az „önző és gátlástalan férfivel” szembe az „önző és gátlástalan nőt” állítják. Ez hibás alternatíva! Igaz, hogy helytelen és igazságtalan a férfijogú társadalom, de ha a küzdelem folytatásának eszköze a hibás alapmodell női verziója, az a veszély fenyeget, hogy csöbörből vödörbe esünk. Férfiaknak és nőknek közösen lenne a feladatuk, hogy személyiségüket és nemi identitásukat ne egymás rovására, hanem egymás kiteljesítésére próbálják fordítani.

Gary Chapman az „Egymásra hangolva” című könyvében a szeretet-nyelvekről beszél a házasságban. Szerinte az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándék, a segítség és a testi érintés az az öt szeretet-nyelv, amin az ember kifejezi és várja a szeretetet. Ha szeretettartalékai kimerülnek, akkor az élet minden területén válságba kerül.

Az egyén és közösség kapcsolatának fokozatai a bibliai arany szabály negatív és pozitív megfogalmazásai közti térben helyezhetők el. „Ne tedd mással, amit magadnak sem akarsz!” Ez az én és a másik viszonyának minimális elve, ami felismeri a kölcsönös tolerancián alapuló érdekazonosságot /Ne zavarj másokat, akkor téged sem zavarjak/. Ezen túllép a „do ut des” /adok, hogy adj/ latin bölcsessége. Ez a korrekt cserekereskedelem elve. Az arany szabály pozitív megfogalmazása: „Azt tedd meg a másoknak, amit szeretnél, hogy veled is megtegyenek” (Mt 7,12) már arra utal, hogy a kölcsönösség nem szükségképpen és csakis

egymás korlátozása, hanem a kölcsönös kiteljesedés, kiteljesítés távlatát is magában hordozza.

Az „egy mindenkiért, mindenki egyért” muskétás csatakiáltása az egyén és a közösség kölcsönös összetartozását elsősorban a kölcsönös védelem szövetségeként értelmezi. Ha azonban a kijelentés értelmét kiterjesztjük, akkor az egyén és a közösség kapcsolatának ábécéjét, a személyesség, a szolidaritás, a helyzetbe hozó segítség elvének tömör meghatározását olvashatjuk ki belőle (perszonalitás, szolidaritás, szubszidiaritás).

Még ezen is túllép Jézus kinyilatkoztatása az utolsó ítélet szempontjairól. Itt ugyanis több oldalról megvilágítva arról beszél, hogy „amit egynek tettetek a legkisebbek közül, nekem tettétek”. A másikban, az ismeretlen felebarátban tehát Istennek tehetünk szolgálatot. Amit pedig a másikkal, az ismeretlennel, akárkivel szemben megtenni elmulasztunk, azt az Istennel szemben mulasztjuk el! Egyetlen vallásban sem jön ilyen közel az Isten az emberhez. Egyetlen vallásban sem emeli a kinyilatkoztatás az akárki-másik embert ilyen abszolút rangra. Sehol máshol nem ennyire sorsdöntő a másik emberhez fűződő segítő kapcsolat!

A szentségek ennek az első hallásra olyan egyszerűnek tűnő, megélésében és megvalósításában azonban oly igen nehéz feladatnak a vállalására ösztönöznek és képesítenek bennünket. Krisztus húsvéti misztériuma: a kereszttel, a feltámadással és a Szentlélek elküldésével, az önátadó, sőt önfeláldozó szeretettel, amit az Atya igazol. Az „egy mindenkiért” elv isteni kezdeményezése. Jézus Krisztusban az Isten értünk emberré lett, egy lett közülünk. Egy, aki mindenkiért, mindenkit szeretve élt, halt meg és támadt föl a halálból. Ez nyilatkoztatja ki, alapozza meg az egy mindenkiért lehetséges és valóságos mivoltát. Jézus óta már nem az a kérdés, hogy lehetséges-e az „egy mindenkiért” elv gyakorlati megvalósítása, hanem az, hogy mi képesek vagyunk-e, vagy először inkább én magam képes vagyok-e elhinni ennek a valóságát és felfogni ennek a jelentőségét. Nekünk ugyanis már nem kitalálni és eredeti módon, előzmények nélkül megvalósítani kell ezt a lehetőséget, hanem felismerni, befogadni és követni őt. Ez azt jelenti, hogy az „egy mindenkiért”-re viszonzásul néhányan, remélhetőleg egyre többen válaszolhatunk, hogy „Istenem, ha te értem, én is értem, mi is értem”.

A család mint keresztény hivatás Krisztusnak az „egy mindenkiért” elvét kinyilatkoztató szeretetáldozatára adott személyes és közösségi válasz. Egy család akkor hitelesen krisztusi, ha tagjai egyenként személyes létük kiteljesedéseként élik meg az „egy mindenkiért” szabad elkötelezettségét, s erre szimmetrikus harmóniával felel közös létük természetes feladataként és ajándékaként a „mindenki egyért” gondoskodó létbiztonsága.



Dr. Janka Ferenc előadását tartja

Dr. Sivadó Csaba
jósavárosi paróchus,
a Szent Atanáz Hittudományi Főiskola tanára

AZ „EGÉSZ”-SÉGES CSALÁD

A család a társadalom legkisebb egysége, amely ezáltal lényegi kihatással van mind az egyénre, mind pedig a társadalomra, nemzetre, kultúrára, országra. Ha a család egészséges – és ez nem csak egészségügyi szempontokat takar –, akkor ez az „egész”-séges állapot makroszinten is megjelenik, átalakító szerepe van. Írásomban a teológiai antropológia segítségével szeretnék a témába, a teljesség igénye nélkül, bepillantást nyújtani.

Ahhoz, hogy egészséges családról beszéljünk, először az egészséges ember fogalmát kell megfelelő módon körüljárni. Az ember teremtettségénél fogva test és lélek egysége. A pszichológia és az orvostudomány pszichoszomatikus, lelki-testi, vagy szomatopszichikus, testi-lelki kölcsönhatásról beszél.

A Biblia első könyvében az ember teremtésekor ezt olvassuk: „Megalkotta tehát az Úristen az embert a föld agyagából, és orrába lehelte az élet leheletét, és az ember élőlényvé lett.” (Ter 2,7) Az ember megalkotásának bibliai képe feltételezi annak testi-lelki dimenzióját. Ugyanakkor lelki mivoltában az ember Istenre vonatkoztatott létező, nyitott a transzcendens felé. „Alkossunk embert, a mi képünkre és hasonlatosságunkra.” (Ter 1,26) Az istenképiség feltételez bennünk valamiféle isteni elemet. Az egyik II. századi egyházatya, Lyoni Szent Iraeneusz írásában ez a következőképp jelenik meg: „A tökéletes ember az Atyának a Lelkét fogadó lélek, és a vele egyesült, Isten képére alkotott test keverékéből és uniójából áll.” Egy másik lelkiíró, Makariosz atya ugyanerről a tapasztalatról a következőképp fogalmaz: „Amikor Isten Ádámot teremtette, nem adott neki testi szárnyakat, mint a madaraknak, hanem előzőleg előkészítette számára a Szentlélek szárnyait, ... hogy felemelje és odavigye őt, ahová a Szentlélek akarja.” Nüsszai Szent Gergely pedig „isteni szikrá”-ról beszél, amikor ezt az isteni elemet nevezi meg az emberben.

Az emberi létezőnek a Bibliában és az Egyház hagyományában megfogalmazott testi-lelki mivoltát, kölcsönhatását feltételező igazságot a lélektan és a természettudomány ma már együtt igazolja.

Egészséges családról, emberről, egyáltalán egészségről csak akkor beszélhetünk, ha testi, fizikai és lelki egészség is megtalálható. „Semmiféle zongoraszonáta sem csendülhet fel jól hangolt zongora nélkül.” Egészséges család harmóniája feltételezi testi-lelki harmóniáját.

A pszichoszomatikus, lelki-testi egység, vagy a szomatopszichikus, testi-lelki kölcsönhatás azt jelenti, hogy a test eseményei a pszichében is kifejezésre jutnak, és a psziché eseményei a testre is hatnak. Ha valakit becsületében megsértünk, elpirul. Ha idegesség, szorongás állapotában vagyunk, hamar gyomorbántalmak is jelentkeznek. Ha félelem és szorongás válik uralkodóvá életünkben, krónikus hasmenés gyötör bennünket. Vagy könnyebben kialakulhat asztmatikus betegség ott, ahol valaki nem tudja elfogadni környezetét, környező világát. A nyelvünk gazdagsága is megőrizte testi-lelki világunk egymásra hatását: „Ezt már a gyomrom sem veszi be.”; „nem tudja megemészteni”; „szívére veszi”.

Amit a mai orvostudomány tud, azt a zsoltáros már több ezer évvel ezelőtt megfogalmazta:

„Boldog, akinek gonoszsága bocsánatot nyert, és akiknek bűne el van takarva.

Boldog az, akinek az Úr nem tudja be a vétkét, s akinek lelkében nincsen csalárdság.

Amíg hallgattam, csontjaim megöregedtek, s egész nap jajgattam. Mert éjjel-nappal rám nehezedett kezed, ellankadt erőm, mint a nyár hevében.

Megvallottam előtted bűnömet, gonoszságomat el nem rejtettem.

Elhatároztam : „Megvallom magam ellen hűtlenségemet az Úrnak.”

És te vétkem gonoszságát megbocsátottad.” (32,1-5)

A „csontjaim megöregedtek” kifejezés nem valamiféle csontritkulásra vagy egyéb csontbetegségre utal, hanem a lélek felől a test felé ható fájdalomra.

A bűnnek, mint egyfajta lelki betegségnek, van olyan hatása, amikor azt érezzük, hogy megváltozott valami az életünkben, mintha sűrke fátyol ereszkedne le élénk, elválasztva bennünket embertársainktól. S ilyenkor csak azt érezzük, mintha az öröm ritkán látott vendég lenne

életünkben, mintha céltalanná válnának dolgaink, vagy netalán maga az életünk.

Mária és Márta története Lukács evangéliumából talán mindannyiunk előtt jól ismert történet (Lk 10,38-42). Sokan és sokféleképpen értelmezték már a Betániában történeteket. Egyesek Mártát az aktív, szolgáló szeretet típusaként szemlélik, míg Máriaiban a szemlélődő élet és szeretet sajátos megjelenését vélik fölfedezni. Mások Mártában a kifelé élő (extrovertált), míg Máriaiban a befelé élő (introvertált) emberi élet típusát látják. Valószínű, hogy sok igazságot is magukban rejtenek ezek az általánosítások, de számunkra fontosabb dimenzióként jelenik meg a történetben a testi-lelki élet és egészség ápolásának egymást kölcsönösen kiegészítő és feltételező formája. Aki Jézus korában egy kicsit is elmélyedt, tudja, hogy akkoriban minden embernek keményen kellett dolgoznia. Mária keze éppoly kidolgozott lehetett, mint testvééré, Mártáé. Mégis Jézus Mártának mondja: „Márta, Márta! Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges. Mária a jobbik részt választotta, és nem is veszíti el soha.”

Mária és Márta történetéből – mi, akik emberekkel foglalkozunk, találkozunk nap mint nap – néhány nagyon fontos szempontt sajáthatunk el. Mária tudta, mikor mi szükséges, mikor mit kell tennie. Amikor a Mester náluk járt, azt tette, amit tennie kell. Megragadta az utolsó alkalmat, hogy Jézust hallgassa. Elsősorban önmagáért tette, amit tett, de szótlán, szerető odafigyelésével Jézusnak is örömet szerzett. Annak a Jézusnak, aki utolsó napjait élte itt e földön. Talán már valamelyik ácsműhelyben készen állt keresztre. Jézusnak akkor és ott erre a szeretetre, lelki odafigyelésre, egy emberi lény némán sugárzó melegére, Mária jelenlétére volt szüksége. Nem pedig ingyenc falatokra.

Az embereknek való szolgálatnak komoly akadálya lehet az, ha a magunk módján akarjuk boldogítani a másik embert, ahelyett, hogy az ő állapotára, szükségére figyelnénk, vele együtt érző szeretettel. Az „egész”-séges élet azt is jelenti, hogy meg kell tanulnunk Máriától, hogy mikor tegyünk, és mikor legyünk. Mikor forduljunk lelki-testi igényeink felé, az emberek, a világ felé, és mikor forduljunk befelé, de egyben fölfelé is. A keresztény ember Jézus életének átélmélkedésével, át- és megélésével megtapasztalhatja, elsajáthatja annak tökéletes harmóniáját.

Az ember mint társadalmi lény közösségekben, kapcsolatrendszerekben valósítja meg önmagát. Járnunk, beszélni, viselkedni, gondolkodni mások segítségével által tanulunk meg. Nincs ember kapcsolat, közösség nélkül. Martin Buber írja egyik helyen: „Kezdetben volt a közösség”.

Az „egész”-séges ember az, akinek rendben vannak a kapcsolatai, azaz járhatók az útjai. S ezek az utak fölfelé – Isten felé; befelé – önmagunk felé; és kifelé – mások felé kell hogy járhatóak legyenek. Egészséges család csak ott létezhet, ahol ezek az utak közösen, együttes szeretettel is járhatók. De vegyük kissé szemügyre, mit is jelentenek ezek a bennünk lévő irányultságok.

1. Fölfelé (Isten felé) irányuló kapcsolat

Teremtettségünk és istenképiségünk folytán természetünkönél fogva a természetfölötti, a transzcendens, a Szentháromságos Isten felé irányuló életünk. Az emberiség története Isten emberszeretetének története is egyben. Isten megszólította az embert, és ezáltal az Isten is megszólíthatóvá lett. Az ember nem válik igazán azzá, ami, ha betöltetlenül hagyja ilyen irányú vonatkozását. Mivel „Isten a szeretet” (1Jn 4,8), ezért aki belemerül Isten dolgaiba, világába, azt elragadja a szeretet áramlata, és nyitottá teszi az utat helyes önmaga felé és a felebaráttal való közösség felé. Jézus szeretetparancsa kettős-egy parancs: „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből ... Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!” „Szeressétek egymást, amint Én szerettelek titeket!” Az Ő kezdeményező, megbocsátó, szolgáló szeretete a minta 2000 év után is az Őt követők számára. Ma a rohanó világunkban talán lehet ez a megfogalmazás: Mielőtt kiborulok, leborulok.

2. Befelé (önmagunk felé) irányuló kapcsolat

Az lesz igazán méltó cselekedet az ember számára, ami a belső mélység világában született meg. Az egyik legemberibb cselekedetünk az önmagunkra való reflexió, a belső elmélyülés, a csendes együttlét önmagunk titkával. Weöres Sándor írja: „Mindent elveszítettem, csak azt nem, amit a csend hozott nekem.” Vagy Berzsenyi Dániel Az esthajnalhoz című versében ugyanezt a tartalmat így olvashatjuk: „Titkon nyílnak az életnek legszebb rózsái, mély titokban csörgedeznek legszebb órái.”

3. Kifelé (embertársaink felé) irányuló kapcsolatrendszerünk

Ha a fölfelé és befelé vezető utunk járható, hiteles lesz a kifelé – gyermekeink, tágabb család, barátaink, egyház, társadalom felé – vezető utunk is. A családban kialakított „egész”-séges, holisztikus élet örökölhető, továbbadható, s lehet példa mások számára.

Az egészségesen megélt emberi lét a maga pszichoszomatikus kölcsönhatásaival, hármas kapcsolatrendszerével (fölfelé, befelé, kifelé) elvezethet bennünket az egészséges családhoz, egészséges egyházhoz és egészséges társadalomhoz. Valaki azt mondhatná, hogy ez nem könnyű, hiszen a világ sokszor mást mutat, mást diktál. Ez így is van. De egy német mondást hadd idézzek: „Csak a döglött hal úszik az árral”.



A GYERMEK HELYE A CSALÁDBAN

Amikor megkaptam a címet, „A gyermek helye a családban”, arra gondoltam, hogy kell ezt egyáltalán tudatosítani? Nálunk, ahogy érkeztek sorban, úgy foglalták el a helyüket. Az első fiunkat örökbe fogadtuk, majd született két lányunk és két fiunk. Egyáltalán mond erről valamit a Szentírás, hogy pontosan hol a gyerek helye, vagy ránk bízva, döntsük el mi, szülők? Azt hiszem, nehéz lenne a dolgunk, ha nem kapnánk ehhez valami irányítót. Gyakorló édesanyaként és óvónőként átélt élményeimből tudok megosztani ezzel kapcsolatosan néhány gondolatot.

Nyilván mindannyian tapasztaljuk, hogy mennyi minden játszik szerepet abban, hogy egy gyerek hogyan éli meg a helyét a családban, s szinte ennek egyenes következményeként hogyan illeszkedik az egyéb közösségekbe. Befolyásolja a családban élő gyerekek száma, a generációs együttélés, a baráti, iskolai – jó esetben templomi - közösségek, a családi élet tradíciói, a szülők egyetértése - főleg a gyereknevelésben -, és a felsorolást lehetne még folytatni...

Két véglettel kezdeném, amely nem követendő, de mindenképpen elgondolkodtató, hiszen befolyásolja a gyerek személyiségének fejlődését, és gyakran találkozhatunk vele.

Az egyik, amikor egy kicsit teher a gyerek. No, nem nagyon, csak a füle hallatára mondjuk a barátoknak, hogy: „Hát, még nem igazán vártuk. Túl korán érkezett. Szerettünk volna még tanulni, gyűjtögetni, utazni... Jobb lett volna, ha kicsit később születik.” Ezzel a néhány ártatlannak vélt mondattal olyan sebeket okozhatunk, amit egy életen át hordoz a gyerek. Minden ok nélkül lelkiismeret-furdalása lehet, hogy ő az oka a szülők sikertelenségének, boldogtalanságának.

Nem jobb az a helyzet sem, amikor a gyerek nemét fogadjuk el nehezen. Megszületik a harmadik gyerek, aki „ismét egy eleven fiúcska – pedig úgy vágytam már egy szőke kislányra.” Vagy egy kamaszodó kis-nagylánynak /aki éppen a tükör előtt keresi önazonosságát, az ötödik pólót próbálgatva/

azt mondjuk: „inkább született volna fiúnak, könnyebb lenne az életünk... fele ennyit fájna a fejünk...”

A másik véglet, amikor szinte bálványozzuk a kicsit. Körülötte forog mindenki és minden. Ő szabja meg a szülők időbeosztását, programját /mikor mehet el anya, mikorra jöjjön apa/. Befolyásolja a családi költségvetést. /Itt nyilván nem az újszülött érkezésével együtt járó természetes kiadásokra gondolok./ Nem is olyan kis csapda ez, ha jól belegondolunk, hiszen kevés csodálatosabb dolog van a világon, mint egy elégedett, mosolygó gyerekarc. És ha ezt egy kis engedménnyel, következtelenséggel elérhetjük, olyan nagy baj az? Az én gyerekeim - amikor megszületett a 20. unoka, aki történetesen a mi kisfiunk - azt mondták: „Olyan jó picinek lenni, mert minél kisebb egy gyerek, annál nagyobb úr! Mindenki csak az ő kedvét keresi.” /Nem kis figyelmeztetés volt nekünk, szülőknek ez a megjegyzés./

Itt a nagyobb gyerekekre gondolok, akik könnyen megszokják ezt a bálványozó figyelmet. A szülők igyekeznek minden igényüket kielégíteni, ne pont az ő gyerekük szenvedjen valamiben is hiányt. Ezután az okos kis lurkó meg is követeli magának ezt az önző figyelmet.

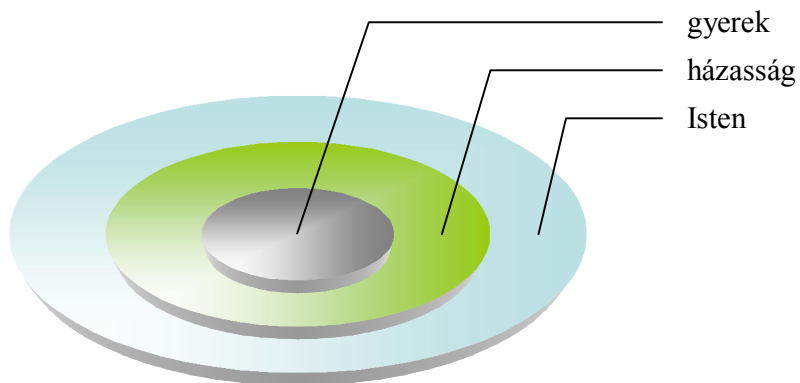
Nagy kísértés ez főleg a kismamáknak, és nehéz megtalálni az egyensúlyt, hogy a kis trónörökös a helyére kerüljön. Ha állandósul a helyzet, hogy sokadrangúvá válik minden és mindenki, csak ő a fontos személy, akkor biztos úton haladunk a házasságunk és a gyermekünk tönkretétele felé.

HOL VAN AKKOR A HELYE A GYEREKNEK A CSALÁDBAN?

Minden család igyekszik kialakítani magának egy értékrendet. Ehhez a zsinórmértékhez szinte kötelező alkalmazkodni. Ilyen helyzetben találunk egy követendő rangsort. De helyes-e a rangsorunk? Pl.: Hogyan rangsorolnánk a családjunk értékrendjében a házasság, a gyerek és Isten fogalmakat?

A Szentírás egyértelműen és határozottan azt mondja, hogy ennek a háromnak az Istentől rendelt sorrendje, ami nekünk és gyermekeinknek a legjobb, ha első helyen Isten van, a másodikon a házasság és a harmadikon a gyerekek.

Az, hogy harmadik helyre kerülnek a gyerekek, nem azt jelenti, hogy ők az utolsók, hanem azt, hogy a legvédettebb helyen vannak. Mert ha egy család fölé borul az élő Isten gondviselő szeretete, és ezen belül a szülők mindvégig szeretik egymást, akkor ebben a kettős burokban van védve leginkább a gyermek.



Ebben a védettségben fejlődnek harmonikus személyiséggé, egészséges jellemmé. Ebben a biztonságban válhatnak emberré. Amikor pedig önállóak lesznek, akkor ebből a védettségből kikerülve tudnak helyesen élni a szabadságukkal. Mert ez a biztonság felkészítést is jelent az önállóságra, a szabadságra, a korlátok elfogadására. E korlát beépülésére legyen szabad megemlítenem egy élményemet.

Éppenhogy nagykorú fiam esti kimenőt kért a barátokkal. Semmi ok, szülinap vagy ehhez hasonló nem volt. Mondtam, hogy legkésőbb kilencre legyen itthon. Mire ő a 18 évesek öntudatával rákérdezett: „Mikorraaa? Tudod, hogy Balázsék meddig maradhatnak? Nem vagyok már gyerek!” „Nos, te meddig szeretnél?” – kérdeztem. „Háát, hát legalább fél tízig!!” – volt a dühös válasz. Valahogy így alakulhatnak. Alkudozva, próbálgatva a korlátokat, ugyanakkor lassacskán el is fogadva azokat.

Ha jót akarunk tehát gyerekeinknek, akkor legyen az életünkben az első helyen az Isten. Utána következze a házastársunk, akit minden

élethelyzetben szeretünk, tisztelünk és segítünk. Csak így tudjuk majd helyesen együtt szeretni a gyermekeinket.

HOGYAN MŰKÖDIK EZ?

I. Fontos látnunk, hogy azt, hogy Isten van az 1. helyen, ezt nem mi döntöttük el. Nem mi tesszük Istent az első helyre. Ő tőlünk és a magas vélekedésünktől függetlenül az első helyen van, mert Ő az Isten. A hívő ember, vagyis mi, csak felismerjük és elismerjük, hogy Ő az Isten, és így viszonyulunk hozzá. Ezért lesz természetes az, hogy ki az úr a házban. Az Úr az úr a házban. /Ilyen esetben elhanyagolható a klasszikus kérdés: „ki viseli a kalapot”?/ Így nem szükséges egymással mérkőzni a hatalomért, hanem komolyan vesszük, hogy „Tied a hatalom és a dicsőség...”, mi pedig egymást segítve szeretnénk a Te akaratodat teljesíteni.

II. A 2. helyen a házasság van. Már nem a szüleim, nem is a gyerekeim. Szinte már közhely, hogy azok a szülők tesznek a legtöbbet gyermekeikért, akik hűségesen szeretik egymást. Ebben a kettős burokban vannak igazán védve a gyerekek. Ez ad olyan fészek-meleget, ahol kibontakozhatnak, s ahonnan majd szárnyukra engedhetjük őket, s öröm lesz nézni, hogy repülnek, mert jó irányba repülnek. Mert megtanultak lemondani, áldozatot hozni, örömet szerezni egymásnak, figyelni a másikra.

A házasságot Isten így jelölte meg: „és ketten egy testté lesznek”. Ennek megvan a maga biológiai és lelki egysége is. Szinte egy új személyiség valósul meg a „házasság” személyében. Azt gondolom, hogy csak egy Istennek tetsző házasság lehet igazán teherbíró, ami elbír keresztetek, feladatokat, kihívásokat.

Jó tudatosítani, hogy a gyermek nem végső célja és értelme a házasságnak, hanem gyümölcse. Nagyon fontos a gyümölcs! Fontos, hogy minél több gyümölcs legyen, hogy egészséges gyümölcsöt teremjen egy fa. /Mondom ezt egy Down-szindrómás gyerek édesanyjaként. Hiszen tudjuk, hogy lelki egészségről beszélünk./ Azt mondják, aki jó gyümölcsöt akar, annak fel kell mászni a fára, fáradni kell érte, áldozatot kell hozni.

III. Így kerül 3. helyre a gyermek. Így szeretni a gyereket, vagyis megadni neki, amire szüksége van, ehhez kell az Istentől kapott bölcsesség. De ez

csak akkor működik jól, ha minden a helyén van. Isten is, a házasságunk is és a gyerekeink is. Nem is lehet Istentől kapott bölcsesség nélkül gyereket nevelni, helyesen szeretni őket, azt adni nekik, amire éppen szükségük van. De ha ki-ki a helyén van, akkor Isten csodálatosan megadja ezt a bölcsességet, szinte vezeti a kezünket. /Nyilván ez nem azt jelenti, hogy nincsenek rossz vagy rosszul megoldott nevelési helyzetek. Sőt!!! Csak hisszük, hogy Isten a görbe vonalakon is egyenesen ír, vagyis hogy a legrosszabb helyzetből is képes a legjobbat kihozni./

Ahogy nőnek, egyre több szabadságra neveljük őket. Nem szabadon engedjük, hanem a kezébe adunk egy iránytűt, amivel próbál eligazodni, hogy legyenek szempontjai, amik alapján dönt majd, hogy hasznosítsa a látott jó – és a rossz – példát is. Nem biztos, hogy úgy fog viselkedni, ahogy szeretnénk, de ha az alapokat leraktuk, akkor ő is megkeresi majd azokat az alapokat, amik igaznak bizonyultak a szülők életében. /Erre az egyik legszebb emlékem, hogy amikor már úgy gondoltam, hogy falra hányt borsó, amit mondok nekik folyamatosan, hallom, hogy a gyerekszobában a nagylányom szinte ugyanazokkal a szavakkal „okítja” öccsét, amit tőlem félvállról azért meghallgatott./

Utoljára még egy örömteli, mégis fájó gondolat. Az elválás. Tudjuk elengedni őket! Tudatában lenni annak, hogy ők nem a saját tulajdonaink. Isten gyermekei, csak egy kis időre ránk bízta. Sáfárokká tesz minket. Miért? Hogy lehetőleg ne tegyünk túl sok kárt bennük.



Dr. Papp Miklós

görög katolikus lelkész

A FIATALOK NEVELÉSÉNEK PROBLÉMÁI

A személyes világnézet kialakításának elsődleges feladata az ifjúság körében

A sokat kritizált ifjúság erkölce, viselkedése már csak következmény: belső világuk, gondolkodásmódjuk, értékrendjük, vallásuk következménye, amit egy szóval világnézetnek nevezünk. Az egész életvitelünk csak következmény: a világnézet következménye. Így az ifjúsági munka, a nevelés elsőrangú feladata nem elsősorban a sok program, tábor, kulturális esemény, hiszen azokat már eleve választania kell, már eleve világnézet kell ahhoz, hogy ezeket válassza. Az elsőrangú feladat a fiatalok gondolkodásmódjának, világnézetének, értékrendjének a nevelése.

MIÉRT KELL VILÁGNÉZET?

A közlekedés első feltétele a látás. Így van ez a fizikai világban is: ha el akarunk jutni valahova, fizikai látásra van szükségünk, hogy megtaláljuk a helyes utat, ne ütközzünk tárgyakkal, a lehető leggazdaságosabb úton menjünk, ne tegyük ki magunkat eltévedésnek vagy más veszélyeknek. Az állatok „közlekedését” az ösztönök látása segíti. Az állatnak tökéletesen elég az ösztön, nem kell ösztönét felülbírálnia vagy mederbe terelve uralnia. Az ösztön uralkodik rajta. Neki az ösztön elég, hiszen az állati ösztön csodálatosan pontos: még ma is csak ámulunk egyes madarak közlekedésén, egyes állatok vízlelő képességén vagy túlélő ösztönén. Egy vallásos ember számára nyilvánvaló, hogy az állatok csodálatosan pontosan beprogramozott ösztöne nem a véletlen, hanem az evolúciót kitaláló és pórázon tartó Végtelen Intelligencia, egyszerű szóval Istenünk teremtménye.

Az emberi élet is utazás, haladás céljaink, a jövőnk felé, és ugyanúgy szükségünk van valamilyen „látásra”, ami segít kikerülni az

akadályokat és megtalálni a helyes utat. Itt már kevés a fizikai látás, de kevés az „ösztonök látása” is, mivel az embernek már nem ad elégséges iránymutatást az ösztön, az embernek tudatos, szabad, személyes világnézet kell. Fiatalok gyakran szokták mondani, hogy „nem kell erkölcs meg törvények, mindenki éljen nyugodtan ösztönei szerint szabadon, az a fontos, hogy jól érezze magát!” Csak az a fiatal beszél így, aki még nem találkozott olyannal, aki ugyanezt vallotta, és átgázolt rajta. Aki azt vallja, hogy „nem kell erkölcs meg törvények, éljünk szabadon”, annak egy szava sem lehet, ha valaki megveri, mert az a másik csak az agresszió ösztönét élte ki; egy szava sem lehet, ha ellopják a biciklijét, mert más csak a birtoklás ösztönét elégítette ki, és bármilyen bántalom is éri, nem történik más, csak találkozik valakivel, aki ugyanezeket az elveket vallja, csak erősebb... Ilyenkor persze rögtön erkölcs és törvény után kiáltunk. Az ember nem vallhatja, hogy elég az ösztön, mert akkor állati küzdelemmé válik a társadalmi élet. Az emberben is van ösztön, és az emberben is csodálatosak az ösztönök: nem letagadni, elfojtani kell, hanem mederbe terelni, meglovagolni, irányt adni lendületüknek. Az ember erre képes: képes tudatosan böjtölni, visszafogni agresszióját vagy szexuális ösztönét, képes pozitív irányba terelni agresszióját, sőt, képes az életét is feláldozni. Az ember képes arra, amire az állat soha: hogy uralja, felülbírálja ösztöne parancsait. Az állatot ösztönei vezetik, nem bírálhatja felül azokat, nincs éntudata, de az emberhez méltatlan, ha „állati módon” az ösztönei rángatják madzagon, ha mindig a „kedve”, „hangulata”, „ösztonői” szerint él. Hogy honnan van az embernek ez a személyes kitüntettség, a vallásos ember ismét csak elámul: ezt a szabad, tudatos képességet kapta egy nagyobb Személytől, akit Istennek hívunk.

MI A VILÁGNÉZET?

A világnézet az a szellemi látás, ahogy látjuk a világot és benne önmagunkat, és amihez igazítjuk az egész életünket. Nem szép elvek, megtanult latin mondások, okos elméleti filozófiák, hanem az a látás, amihez az egész életünket igazítjuk. Mit igazítunk hozzá?

- emberi kapcsolatainkat, barátságainkat és szerelmünket. A jó házassághoz is szerelem és közös világnézet kell, ha bármelyik hiányzik, az katasztrófa.

- pályaválasztásunkat és munkavégzésünket, hiszen a világ és benne önmagam látása dönt arról, hogy hol az én helyem, milyen pályát válasszak (orvos, pedagógus, bérnyilkos), és hogy a munkámat hivatásnak vagy csak pénzszerzésnek tekintem.
- időbeosztásunkat: az idő adott mindenkinek, ő maga dönti el, hogy mire van és mire nincs ideje. Az időbeosztás jellemzi a legjobban a világnézetünket!
- szórakozásunkat: a világnézetem alapján döntöm el, hogy mikor, kikkel és milyen módon szórakozom, mi az én szórakozásom, és mi az, ami idegen tőlem, nem a sajátom, és ezért a határokat be akarom tartani (házibuli, diszkó, drog, biliárd).
- pénzkezelésünket: a világnézetem szabja meg, hogy mire lesz mindig pénzem, és mire nem lesz soha (adakozás, pénznyerő automata, könyvek).
- az élethez, a környezethez, az egészséghez való viszonyt: fontos-e a növényi és az állati élet védelme, szent-e az emberi élet értéke; hogy hol van a helye az életben a sportnak, a dohányzásnak, az alkoholnak, a táncnak, a szépségnek, a környezetvédelemnek. Mindehhez a világnézetem alapján állást kell foglalnom a halált illetően is.
- politikai hozzáállásunkat: bár minden párt és politikus igyekszik minél több szavazót megnyerni, a színpadok mögé tekintve könnyen kiderül, hogy a világnézeti különbségek alapján alakulnak ki a politikai határvonalak. Világnézetünk irányít abban is, hogy részt kell-e vennünk a helyi vagy országos politikában, és hogy melyik az a tábor, ahová mi tartozunk.
- az erkölcsünket: az erkölcs csak következmény, a világnézet következménye. Az erkölcsi tartás kialakítását és színvonalának emelését ezért megelőzi a világnézet igényességén való munkálkodás. Az erkölcsi normák, elvek ütköztetésekor tudni kell, hogy azt megelőzi a világnézetek ütközése.

Mindebből kiderül, hogy a világnézet nem szép elméletek összessége, hanem az a látás, amihez az egész életünket igazítjuk. Egész életvezetésünk csupán a világnézet következménye. Világnézete mindenkinek van, annak is, aki soha nem gondolkodott rajta: neki a következményből, az életvezetéséből kell visszafelé gondolkodnia, s

kiderül, milyen is igazából a világnézete. Semleges világnézetű ember így nincs, hiszen az idejét, pénzét, kapcsolatait valamilyen vezérfonal, alapelv alapján mindenki kezeli, beosztja, ápolja. Semlegesen senki sem áll a létben, a létben mindenki halad, tevékenykedik. Aki semlegesen akar ácsorogni, teljesen passzívan a létben, az már neki a világnézete, az már neki a döntése. Aki semleges világnézetűnek tartja magát, az vagy kifejezetten a vallásos világnézettel helyezkedik szembe, vagy még soha nem következtetett visszafelé, hogy lássa a következmények, az életvitel mozgató okait, indítékait, a maga világnézetét.

A PASSZÍVAN KAPOTT VILÁGNÉZET

Gyermekként szüleink biológiai burokból nevelnek minket: nem küldenek vadászni, hanem eleve ételt adnak, védeltséget és tetőt a fejünk fölé. Sokáig burokból vagyunk, még ha a köldökzsinórt a születés pillanatában el is vágják, a biológiai kötődés mindaddig tart (még ha lazul is), amíg a gyerek zsebpénzt kap, amíg szüleivel lakik, amíg nem tartja el magát. A biológiai kötődés, a biológiai burok így kb. 20-25 éves korig tart. Ezt a biológiai burkot szüleink nem pusztán ösztönösen adják körénk, hanem mert szeretnek, mert a legjobbat akarják nekünk. Szüleink azonban nemcsak biológiai védeltségben nevelnek minket, hanem eleve egy világnézeti burokból is. Passzívan kapjuk, a megkérdésünk nélkül. Nem rosszat akarnak nekünk, nem ártani, nem agymosást, tudati befolyásolást, hanem a legjobbat akarják. Azért adják pont azt a világnézetet, mert ők is így élnek, mert ezt tartják a legjobbnak. Kiktől kapjuk ezt a passzív világnézeti burkot? Elsősorban szüleinktől, akik a saját világnézetüket adják, mert azt tartják jónak; világnézeti burok alakul ki a barátok által, az iskola szelleme által, a média befolyásán keresztül, gyerekkori élmények, olvasmányok hatására, az egyházi hittan csoport, a szabadidős csoport hatására. Mindezeket passzívan befogadjuk, világnézeti burokból nőünk fel. Kb. 14-24 éves korig tart, amikor az ember ki akar lépni a burokból, és aktívan keresi a saját világnézetét. Ebből a burokból ki kell lépni, azaz felnőttként már nem lehet arra hivatkozni, hogy „azért élek így vagy úgy, mert engem így neveltek vagy éppen nem így neveltek”, erre csak 14 éves korig lehet hivatkozni. Felnőttként az ember csak azt mondhatja: „döntöttem, én így látom jónak, ezért élek így”.

A BUROKBÓL VALÓ KILÉPÉS

Ha jó a burok, nincs kedve az embernek kilépni belőle. Sem biológiailag, sem lelkileg. Mégsem azzal segít az ember gyermekének, diákjainak, ha burokban tartja. Szülőként, pedagógusként, papként akkor vagyok boldog, ha a saját lábán megáll. A burokból való kilépés így a nevelő érdeke is: teljesen téves az a szülői hozzáállás, ami ettől a munkától meg akarja óvni gyermekét, hiszen így teszi maradandóan kiskorúvá, saját döntésre, talpraállásra, küzdelemre, életkötődésre alkalmatlanná. A megnyomorított lélek is rájön kiskorúságára, de akkor talán már késő, akkor talán már haragudni fog azokra, akik mindent megadtak neki, csak az önállóságot nem.

Fiatalok általános véleménye szerint valamilyen „erős élmény” kell, ami beindítja a védettséget adó kellemes burokból való kilépést. Sokan jó családba, egészségesebb burokba születnek, s egyszerűen személyes érzésük és tanulmányaik segítségével, nagy törés és lázadás nélkül felnőtté válnak. Másoknak mégis kevés az egyszerű fejlődés, szükség van valami megrendülésre, ami rádöbbeníti őket a világnézeti burokra. Ezek a megrendítő erős élmények sokfélék lehetnek, mint az élet maga:

- a szerelem elindíthat egy mélyebb élet, tudatosabb személyiség, szeretetteljesebb világszemlélet felé.
- megrendítheti a kis burkot a szégyen: egy bűn miatt, amit soha nem gondoltam volna magamról. A szégyen azért, mert „lemaradtam”, mások, akikkel egy padban ültem, érettebben gondolkodnak, én pedig gyerekes vagyok; lemaradtam egy jó szerelemről, mert igénytelen vagyok...
- megrendíthet egy súlyosabb betegség, mert a betegség mindig lelki esemény is, hiszen betegágyról sohasem kel fel ugyanúgy az ember, ahogy bele került.
- a halál tudata: akár elvesztettem valakit, akár én magam éreztem meg a halál szelét. Az biztos, hogy ugyanúgy már nem vagyok képes élni, a haláltudat szűrője jótékonyan mindig jelen lesz.
- lehet, hogy az utazás, más emberekkel, kultúrákkal való találkozás szítja fel bennem az igényességet. Talán híres emberekkel, élő példaképekkel való találkozás büvöl el annyira, hogy több akarok lenni.

Sorolhatnánk még a világnézeti burkot megrendítő erős élményeket, amik arra készítetik a fiatalot, hogy kilépjen a burokból. Az nagyon fontos, hogy ilyenkor a fiatalnak még nincs meg a stabil, saját, érett világnézete (majd kb. 24 éves korában lesz), de már fel is törte a kapott passzív világnézetet. Már nincs biztonságban, de még nem is érte el a biztonságot. A kettő között, 14-24 éves korban nagyon sebezhető a fiatal. Mivel már nem ad neki identitást a szülői ház, de még nincs is saját teljesítménye, ami identitást adna neki, ezért a legtöbb fiatal ebben a korban önbizalomhiánnyal küszködik, identitása gyenge, sebezhető. Nagyon könnyen magukhoz csábíthatják azok a közösségek, személyek, akiknél erős identitást sejt a fiatal. Ezért lehet ebben a korban különösen veszélyes egy vallási szekta, egy erős identitásúnak tűnő csavargó társaság, vagy adhat identitást szinte bármilyen értelmetlen szerelem. Jól teszi a felnőtt, a szülő, a pedagógus, a lelkész, ha már eleve kínál neki olyan csoportokat, tevékenységeket, amelyek erős identitást sugallnak a fiatalnak, amelyekkel szívesen azonosul. A jó sportkör, a vidám hittanecsoporthoz, az önálló művészi szakkör kiváló melegágy lehet a fejlődéshez.

MIT TEGYEN A FIATAL AZ ÖNÁLLÓ VILÁGNÉZET AKTÍV KIALAKÍTÁSÁÉRT?

Senkinek sem kell annyira akarni önállóan, érettnak, személynek lenni, mint magának a fiatalnak. Ha eljutott az erős élményig, ami felszakíttatja vele a passzívan kapott világnézetet, akkor már lesz kezdő lendülete, pszichoaktív energiája a személyes világnézet kialakításához. Mit tegyen, mit javasoljunk neki?

- Mindenekelőtt tudatosítani kell, hogy ez egy feszült időszak. Az a normális, aki kérdez, keres, lázad – normális határokon belül. Ilyenkor könnyen okoz sebeket, és könnyen válik maga a kereső is sebezhetővé (rossz társaság, vallási szekta, bűnözés). Mindez óvatosságra készítet!
- A személyes világnézethez a legfontosabb eszköz: a kérdezés. Mindent meg kell kérdezni, meg kell gondolni, kérdezetlenül, passzívan már semmit nem fogadhat be. Akinek nincsenek kérdései és számára minden egyszerű, az még a burokból él, még nem ért meg a kilépésre.

A gyerek szellemi kényelmének helyére a szellemi problématudatnak kell lépnie.

- Lényeges, hogy hiteles embereket kérdezzen, hiszen a „bőrére megy”, akármilyen hiteltelen, alkalmatlan ember válaszával ne elégedjen meg! A hiteles emberek gondolatait, életvitelét, személyes társaságát keresni kell, „nyaggatni” kell őket.
- A vita nélkülözhetetlenül hozzátartozik a személyes világnézetünkhöz. Igyekezzen minél többféle emberrel beszélgetni! Pótolhatatlan, hogy ellentétes világnézetűekkel is beszélgessen, mert az ő szempontjaik mélyebb gondolkodásra készítetnek, de igyekezzen ezt megbeszélni bölcs, hiteles emberekkel – nehogy meggondolatlanul magukkal rántsanak! Tudjon érvelni a saját világnézete mellett, és ismerje annak gyengeségeit is!
- Figyeljen azokra, akik hosszú életek vagy sok ember életbölcsségét tudják felé közvetíteni: a hiteles filozófusokra, a szent életű papokra, a lelkes tanárookra, a bölcs öregekre. A náluk összegyűlt élettapasztalat spórolást jelent.
- Vállaljon minél több megmértetést: munkát, böjtöt, mások segítségét, sportfeladatot! Jobban megismerheti önmagát és másokat.
- Keressen igényes példaképeket az üresfejű sztárok helyett a tudósok, élsportolók, szentek, történelmi alakok közül!
- Ne próbáljon ki mindent, mert vannak olyan rossz dolgok, amit sérülés nélkül nem lehet kipróbálni (drog, szexualitás, asztaltáncoltatás).
- Utazzon sokat! A középkorban még cipésmester sem lehetett valaki, ha nem utazott körbe Európában a híres mestereknél. Ma a diplomások sem nagyon tanulnak, utaznak máshova.
- Próbálja ki magát a különböző képzőművészetekben: festés, versek, filmkészítés, szobrászat...
- A tananyagot gondolja is át, ne csak bemagolja!
- Legyen tudatosabb életvitele, öltözködése, időbeosztása, beszéde, stílusa!
- A legfontosabb: mindennap igyekezzen egy fél órát csöndben lenni és gondolkodni! Ez a legnehezebb, mert ezer dolga és sokféle csábítás van. De helyette senki nem tud gondolkodni és kialakítani az ő

világnézetét. A keresztény ember számára ez nyilvánvalóan a napi lelkiismeret vizsgálat, a napi ima dolga.

A VILÁGNÉZET ORIGÓJA

Világnézetünk folyton változik, mert mi magunk is, és a világ is változik. Végül is mihez igazítsuk a világnézetünket, mi az a változatlan pont, az origó, ami maradandó? Minden világnézet keresi a maga fix pontját, amihez az egész életét, az énjét igazítja. Ahány személy, annyiféle világnézet, mégis talán négy nagy csoportba lehetne foglalni őket:

- A materialisták (matéria = anyag) szerint mindennek az alapja az anyag. Csak az „örök anyag” van, annak mozgásából alakult ki magától, véletlenül az élet és az ember. A materialista életében a legfontosabb a pénz, az autó, a gyűjtemény, a haszon, az önző élvezet, hogy „nekem jó legyen”. Gyakran a többi embert is csak tárgynak, eszköznek használják a saját „boldogságuk” eléréséhez.
- A tudományos világnézet szerint a tudomány ad mindenre magyarázatot, ezért ehhez kell igazodnunk. A tudománynak persze megvan a maga helye az életünkben, de nem az az abszolút, hiszen a tudomány méréseken alapul, s csak addig alkalmazható, amíg valamit mérni lehet. A tudomány pont ott mond csődöt, ahol a legfontosabb tapasztalatainkhoz jutunk: meg lehet-e mérni, hogy hány liter a szerelmem, és be lehet-e egyáltalán bizonyítani tudományosan, hogy szeretek valakit? Meg lehet-e mérni, hány centiméter a haláltudatom? Van-e tudományos mértékegysége az örömnak, a szégyennek, a barátságoknak, az extázisnak? A tudomány csak egy szemszögből látja a világot, nem átfogóan.
- A humanista (humánus = emberi) világnézet szerint mindennek a mértéke és célja az ember. A humanista filozófiák kidolgozzák az emberi alapjogokat, az emberhez méltó élet kereteit, melyek segítik az emberséges élet kibontakozását. Ennek gyöngesége, hogy melyik ember az ideál: Einstein, Hitler, Schwarzenegger vagy Picasso? Nincs az emberek között tökéletes ember, akihez az emberek jólétét igazítani tudnánk.
- A vallásos emberek szerint a lét csúcsa Isten, akinek a végtelen intelligenciájához igazítva kap a változó ember a változó világban

tévedhetetlen támpontokat. A tudományon, a filozófiákon, a szépségen, az egyházakon és saját élettapasztalatokon keresztül az ember eljuthat az Abszolútumig. Ennek gyöngesége Isten létének bebizonyíthatatlansága, mert Isten léte éppolyan bebizonyíthatatlan, mint a szerelem léte: aki benne van, annak nem kell bizonyíték, aki nincs benne, annak bebizonyíthatatlan.

Minden világnézetnek van erőssége és gyöngesége, egyik sem erőltethető és bizonyítható be a másiknak. Bármilyen világnézetűek is vagyunk, az biztos: együtt kell élnünk ezen a Földön. Így ma kibontakozni látszik egy univerzális humanizmus, mert elismeri az emberiség, hogy boldogulni és boldognak lenni csak együtt tudunk. Minden szülői, pedagógiai, vallásos nevelésnek legalább eddig a minimumig, a közös, testvéries együttélés humanista világnézetéig el kell segítenie a fiatalt. Aki jót akar gyermekének és az emberiség családjának, elsősorban az igényes világnézetten dolgozzon! A többi már csak következmény.



A Görög Katolikus Általános Iskola műsora (2005. december 8.)

Megyesi Mária
a Szent Imre Katolikus Gimnázium,
Általános Iskola és Kollégium igazgatója

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS A SZENT IMRE KATOLIKUS GIMNÁZIUMBAN

A keresztény családi életre nevelés abból az alapvető igazságból merít erőt és lendületet, hogy az ember földi és örök boldogságra nevelődése szempontjából meghatározó jelentősége van az első és legkisebb, legszorosabb kapcsolódásokat jelentő családnak. De a felnőtt ember üdvösségre érése szempontjából is fontos a természetes család, vagy az azt helyettesítő szerzetesi vagy papi közösség. Nevelésünk egyik kiemelt célja tehát annak elősegítése, hogy neveltjeink felnőtt emberként képesek legyenek társuknak egész életükre elköteleződve stabil, harmonikus családot létrehozni.

Ennek számos feltétele van. Természetes, világi, pszichológiai szempontból tekintve is gondolnunk kell a távolabbi, szélesebb körű megalapozásra, egészséges személyiségű, pozitív erkölcsiségű fiatalok nevelésére, és ezen belül különösen is a jó házassághoz szükséges tulajdonságok kimunkálására és a párválasztással, boldog házassággal kapcsolatos ismeretek, tapasztalatok átadására.

Hitbeli meggyőződésünk mindezekben felül arra indít minket, hogy egyrészt mindezeknek az emberi minőségeknek az elérését ne csak emberi erőfeszítések, illetve földi célok felé való irányulás eredményének tekintsük, hanem azt gondoljuk, hogy mindebben segít minket Isten kegyelme, illetve amikor felé indulunk el a hitben, az iránta való szeretetben, személyiségünk épül, erősödik, s egyben az embertárs felé is indulunk. Másrészt, mivel keresztény hitünk szerint az embert, a társadalmi létet formáló Isten a történelem egy pontján megismertette velünk a javunkat szolgáló törvényeit, illetőleg később Jézus Krisztus apostolaira, a születő egyházra bízta a hit és erkölcs törvényeinek további gondozását, kibontását, a későbbi korok kihívásainak megfelelő megfogalmazását, a családi életre nevelésben arra a bölcsességre kell nevelni a fiatalokat, amely meggyőződéssel és hálás szeretettel követi Isten szavát.

Megkérdőjelezhetetlen kell, hogy legyen a tanítás a házasságról, mint egy férfi és egy nő életre szóló szövetségéről, valamint a szexuális kapcsolatról, mint kölcsönös önjajándékozásról, amely csak a házasságban, visszavonhatatlan ajándékként értelmezve felel meg az ember igazi természetének és méltóságának, ezért a házasságon kívüli kapcsolat Isten tiltásába ütközik. Ez a deduktív megfogalmazás kikezdzhetetlen alap kell, hogy legyen, azonban a serdülő fiatalok meggyőzésében nagyon fontos lehet az induktív megközelítési mód, amely révén életpéldák sorával és a divatos felfogás nyomásának ellenálló szakemberek véleményének közvetítésével érvelhetünk a keresztyény felfogás helyessége mellett, az egyházas szóhasználatkal élve tiszta párkapcsolat(ok) utáni házasság „veszélytelensége”, sőt erőssége, tartóssága mellett. Katolikus hitünk szerint a házasság szentség, nem pusztán emberi intézmény, benne Isten áldó, kegyelmet adó jelenlétét, működését is fel kell fedeztetni tanítványainkkal.

A nevelésben minden területen meghatározó fontosságú a példaadás. A keresztyény nevelő különösen nem feledkezhet meg erről, hiszen gyakran olyan dolgokra irányít, amelyek hasznossága nem mindig látható be azonnal. Egy azokra alapozott élet sikere azonban igen vonzó lehet.

Az elmondottakból következik, hogy iskolánkban a családi életre nevelés nem választható külön a nevelés egészétől, amelyről, s ugyanakkor a párkapcsolat helyes és boldogító megélésére nevelésről, intézményünk jelmondatának három követelményét vezérfonalul választva kaphatunk átfogó, bár terjedelmi okok miatt csupán csak pillanatfelvételekből álló képet.

Az alapvető céljainkat jelmondatba sűrítő megfogalmazás, amely egy ránk jellemző pedagógiai gondolkodásmód és gyakorlat kikristályosodását és továbbadását teszi lehetővé, így hangzik: István hitével, Gizella szeretetével, Imre tisztaságával!

Minden egyebet megalapozó nevelési feladat a tanítványok hitre, személyes Isten-kapcsolatra vezetése. Törekszünk arra, hogy rövid reggeli és tanítás utáni imánk, a kollégiumi közös éneklések, zsolozsmázás (diák vezetésével, önkéntes részvétellel), az októberi rózsafüzér imádkozása Isten felé fordul, valódi imádság legyen.

A tanúságtévő szentbeszéd a közös szentmiséken, a kéthetenkénti reggeli iskolagyűléseken, rendezvényeinken, a hazai vagy nemzetközi találkozókra megszólaló belső és külső előadók és bemutatott művészeti programok, a szentek élményt adó megismerése a hittan- és az irodalomórán, a karácsony és húsvét előtti lelkinapok, a nagygymnazisták osztályonkénti háromnapos „elutazós” lelkigyakorlatai, a diákok aktív bekapcsolódása az iskolai és osztálymisékbe, a személyes ima, valamint a csend keresése és az életrendbe való beiktatása teheti alkalmassá diákjainkat arra, hogy felismerve Istenben az alkotót és gondviselőt, szeretetére és bölcsességére bízzák életüket.

A hitet erősíti a közösség ereje által a kollégiumi adventi gyertyagyújtás, a testvériskolai találkozók, köztük az ökumenikus, a régió egyházi iskoláit összefogó Keresztény Ifjúsági Találkozó, valamint az egyházközségünkkel és az egyesülettel közösen immár harmadszor megszervezett „Fiatalok a világ életéért találkozó”. Ezt 2004-ben az Eucharistia éve jegyében, 2005-ben „Ne féljétek Krisztustól!” mottóval, 2006-ban pedig az alábbi gondolat jegyében rendeztük meg: „a Szentlélek azonban erővel tölt el majd benneteket, hogy tanúságot tegyetek rólam...”

A hit, az Isten szeretetének a mind teljesebb megélése teheti képessé neveltjeinket önmaguk értékességének felismerésére, a helyes önismeretre, önnevelésre, alázatra, a kudarcok tűrésére. Az Istenbe vetett bizalom fokozatosan megszabadíthatja őket önféltő aggódásaiktól: a mások felé való megnyílás és önzetlen cselekvés gátjaitól.

A szilárd hitben fogadhatják el fiataljaink a keresztény értékeket, ismerhetik fel az értékek hierarchiáját, és válhatnak bátor, meggyőződéses képviselőiké.

A hitre épülő élet nem más, mint az Isten akaratának a megvalósítása, ami a szeretetparancsban foglalható össze: „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes elmédből és minden erődből! ... Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!” De leginkább az Isten felénk áradó szeretetének az átélése indít az iránta való mindenek feletti és az embertárs iránti szeretetre. A szeretetre nevelés, amit jelmondatunk második követelménye állít elénk, átfogja valamennyi erény kimunkálására való törekvésünket, diákjaink boldogságra és üdvösségre jutó keresztény emberré formálását.

A lelkesítés, a személyes példaadás és tevékenykedtetés eszközeivel neveljük őket az odaadottságra, a szolgálatra, a hűségre, az elköteleződésre és ezek előfeltételeire: az önfegyelemre, lemondásra, önlegyőzésre. Megvalósításuknak leginkább a közösségi élet (osztály-, szoba- és önkéntes alapon létrejött, rendszeresen találkozó, egymást segítő, együtt imádkozó közösségeinkben vagy a cserkészkedésben) lehet a színtere, ahol megélhető a másik javának keresése az igazságosságban, egyenességben, tiszteletadásban, nyitottságban és befogadásban, türelemben, szelídségben, alázatosságban, megbocsátásban, és amely élet révén diákjaink alkalmassá válhatnak arra, hogy felismerjék, vállalják és beteljesítsék hivatásukat. Ehhez segíti őket hozzá a papi, szerzetesi, illetve szülői, főként az anyai hivatás megbecsülését sugalló iskolai légkör is, ami elsősorban a papjaink és nővéreink (a Segítő Nővérek Rendjéből) iránti tiszteletből és szeretetből táplálkozik.

Tágabb horizonton ezek az erények a társadalmi és a népek közötti szolidaritás és párbeszéd szolgálatában, a nemzeti lét és értékek iránti odaadottságban, a teremtett világ: a természet, az emberi alkotások, minden ember iránti felelősségtudattól áthatott magatartásban mutatkoznak meg. Ezért súlyt helyezünk a karitatív és szeretetszolgálati tevékenységre, amelynek során ezeket segítve bepillantást nyerhetnek az erre vállalkozó diákjaink kisgyermekes családok életébe, illetve idős embereket patronálhatnak.

Nevelő-oktató munkánk során minden alkalmas eszközzel a kötelességtudatra, az önálló, lelkiismeretes, céltudatos és fegyelmezett munkavégzésre szoktatjuk diákjainkat; e tanévben kiemelt nevelési célunk ez. Nagy gondot fordítunk a tudás és a képességek fejlesztésére, az egészséges versenyeztetésre, azonban az élet: az üdvösség és a testi-lelki egészség fontosabb, mint a tanulmányi sikerek.

Megfelelő helyet biztosítunk a környezettudatos magatartás kialakításának, és az egészséges életmódra nevelésnek is. Ennek keretében megismerhetik diákjaink a helyes táplálkozás és életvezetés szabályait, szakemberek bevonásával igyekszünk kialakítani bennük a káros szenvedélyek elkerülésének a képességét. A biológia- és az osztályfőnöki órák keretében oktatott egészségtan nemcsak a személyi higiénia kérdéseivel foglalkozik, ezen belül a szexuális higiénia szabályaival, hanem a nemi úton terjedő betegségekkel, az abortusz, az abortív és más fogamzásgátló tabletták

mibenlétével is. Természetesen nem nélkülözik ezek az előadások a morális, filozófiai, illetve teológiai aspektust sem.

A sportot és a művészeti nevelést, sőt a kulturált kikapcsolódás, a vidám együttlét igényének kialakítását is rangos hely illeti meg nevelési rendszerünkben, hisz ezekben is a Szeretet és az Igazság ajándékaira lelhetünk. Élénk sportélet, irodalmi színpad, énekkar, kollégiumi filmklub, aulai kiállítások, hangszer- és képzőművészeti oktatás, tréfás verébavató és diáknap, „szelídebb fajta” sulibulik fémjelzik ezt a törekvésünket.

A szeretet, ami a másik javának az akarása, szoros összefüggésben van a jelmondatunk harmadik gondolatában jelzett erénnyel, a tisztasággal, amely fogalmat három szinten értelmezhetjük. A tisztaság legtágabb értelemben az Isten által akart erkölcsi jó megvalósulása az ember életében. Szűkebb értelemben ennek egyik kiemelt területének, a szexuális életnek az Isten akarata szerinti megélését jelenti, harmadik értelemben az önmegtartóztatás szinonimája. Mint láttuk, a jó házassági előkészület egyik feltételének kell tekinteni a tisztaságra való tudatos törekvést. Világos, egyértelmű állásfoglalással a hittanórákon és az osztályfőnöki órákon, Varga Péter országos hírű, világi iskolákban is népszerű előadásaival, saját tájékoztató füzetével, az ún. Emese-program keretében felkészült pedagógusok által vezetett csoportbeszélgetésekkel, a lelkigyakorlatokon zajló beszélgetésekkel és személyes lelkivezetéssel szeretnénk minél több tanítványunkat elvezetni a tisztaság élésére. Fontos szerep jut e téren a szentgyónásban és szentáldozásban elnyerhető kegyelemnek is. Nagy jelentősége van annak a diákjaink által szervezett, természetesen lelkivezetőnk által is figyelemmel kísért közösségnek, amelynek tagjait a közös imádkozás és baráti kapcsolatok mellett tisztaságuk házasságra való megőrzésére tett ígéretük köti össze. Számosan közülük minden évben eltöltenek lelkivezetőnkkel együtt egy hetet hernádpetri nyaraló házunkban, ahol a párkapcsolat építésével kapcsolatos tudásukat fejlesztik, kicserélik tapasztalataikat ennek a sok-sok mély, igaz örömet tartogató életnek a megélésével kapcsolatban, segítik egymást nehézségeikben.

Ezeknek a programoknak- elsősorban az említett, minden diák által tizenegyedik vagy tizenkettedik osztályos korában meghallgatott, egész délutánt betöltő előadásnak, illetve a nemiséggel kapcsolatos tájékoztató füzeteknek, amelyek közül az elsőt hetedikes, a másodikat kilencedikes korukban kapják meg és dolgozzák fel az említett csoportfoglalkozásokon

– természetesen ismeretközlő és az érzelmi életet nevelő szerepe is jelentős. A téma életkornak megfelelő, lehető legkonkrétabb és nyílt ismertetése, a „beavatók” élettapasztalatainak személyes hangvételű közlése, az igaz szerelem élményének a közvetítése alakíthatják ki a fiatalban a készséget és a képességet férfi, illetve nő mivoltának felelősségteljes megélésére, a családalapítás felvállalására, egy teljes, odaadott életre.

A keresztény nevelést zászlajára tűző iskola ezt kell, hogy elősegítse.



Az 1956-os forradalom és szabadságharc 50. évfordulója alkalmából felavatott dombormű az iskola aulájában

Deme Dóra
irodavezető,
Nyíregyháza Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatal Szociális Iroda

GYERMEKJÓLÉT A GYERMEKVÉDELLEM RENDSZERE NYÍREGYHÁZÁN

A feladat, hogy a gyermekek védelmének rendszeréről beszéljek – megtisztelő és örömteli, hiszen olyan új lehetőségekkel, szolgáltatásokkal, és nem utolsósorban kötelezettségekkel bővült a fent nevezett struktúra, melyről fontos és érdemes szót váltanunk.

Az első kérdés, amely megfogalmazódhat bennünk, hogy mi is a gyermekjólét, a gyermekjóléti szolgáltatás?

A kiskorúakról való gondoskodás rendszerét a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló törvény foglalja keretbe. Olyan támogatási rendszert fogalmaz meg, amelynek elsődleges célja a család összetartása a segítségnyújtás különböző formáival. Mondhatjuk, hogy a törvény filozófiája az, hogy a gyermek nevelése, a róla történő gondoskodás mindenképpen a CSALÁD-ban történjen. Ennek a bizonyos gyermekvédelmi rendszernek a működtetése állami feladat, valamint a helyi önkormányzatok feladata. Javaslom, hogy először nézzük meg magát a rendszert, s aztán tekintsük át, hogy itt Nyíregyházán milyen módon gondoskodunk a gyermekekről!

A GYERMEKVÉDELMI ELLÁTÁS RENDSZERE

A gyermekvédelmi ellátás rendszerében a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. Törvény értelmében különböző pénzbeli ellátási formák és természetben biztosított ellátások nyújtanak segítséget a családi közösségben folyó neveléshez, a család működéséhez.

A pénzbeli és a természetbeni ellátás lehet:

- rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény (2006 előtt rendszeres gyermekvédelmi támogatás),
- rendkívüli gyermekvédelmi támogatás,
- gyermektartásdíj megelőlegezése,
- otthonteremtési támogatás.

A települési önkormányzat fontos feladata a gyermekek ingyenes étkeztetésének és tankönyvellátásának biztosítása, valamint a buszbérletek 50 %-ának térítése.

A személyes gondoskodás keretébe tartozó gyermekjóléti alapellátások körébe tartozik a gyermekjóléti szolgáltatás, a gyermekek napközbeni ellátása, továbbá a gyermekek átmeneti gondozása.

- A gyermekjóléti szolgáltatás feladata többek között a kialakult veszélyeztetettség megszüntetése érdekében a családgondozás a családban jelentkező működési zavarok ellensúlyozására, a családi konfliktusok megoldásának elősegítése, az egészségügyi és a szociális ellátás, valamint a hatósági beavatkozás kezdeményezése, javaslat készítése a gyermek családjából történő kiemelésre, a leendő gondozás helyére vagy annak megváltoztatására.

- A gyermek napközbeni ellátásaként a családban élő gyermek életkorának megfelelő nappali felügyeletét, gondozását, nevelését, foglalkoztatását és étkeztetését kell megszervezni azoknak a gyermekeknek, akiknek szülei munkavégzésük, betegségük vagy egyéb ok miatt nem tudnak megfelelően gondoskodni a napközbeni ellátásról. A gyermekek napközbeni ellátásában a közoktatás intézményei közül közreműködnek az óvodák és az általános iskolák a napközis foglalkozás megszervezésével. Az óvodák és az iskolák nem a közoktatásról szóló törvényben meghatározott feladataikból következően biztosítanak étkezési lehetőséget a gyermekeknek, illetve a tanulóknak, hanem azért, mert részt vesznek a gyermekvédelmi feladatok ellátásában.

- A gyermekről való gondoskodás sajátos formája az, amikor a gyermeket átmeneti gondozásba veszik. Az átmeneti gondozás keretében ideiglenes jellegű elhelyezésről van szó, amelynek célja a gyermek teljes körű ellátásának biztosítása, ha a szülő egészségügyi körülményei, életvezetési problémája, indokolt távolléte vagy más akadályoztatása miatt nem tudja megoldani gyermekének a családban történő nevelését. A gyermek

átmeneti gondozása nem érinti a szülői felügyeleti jogot. A családban élő gyermek átmeneti gondozása helyettes szülőnél vagy gyermekek átmeneti otthonában látható el. Az otthontalanná vált szülő kérelmére a gyermek a szülőjével együtt a családok átmeneti otthonában helyezhető el.

A bevezetőben említett gyermekvédelmi rendszer további elemeiről már csak említés szintjén szeretnék szólni. Ezen alapellátási szolgáltatásokat a szakellátás intézményei követik. A szakellátás keretében kell biztosítani az ideiglenes hatállyal elhelyezett, az átmeneti és a tartós nevelésbe vett gyermek otthont nyújtó ellátását, a fiatal felnőtt további utógondozói ellátását, valamint a szakellátást más okból igénylő gyermek teljes körű ellátását.

A GYERMEKVÉDELMI ELLÁTÁS RENDSZERE NYÍREGYHÁZÁN

Városunkban önálló intézményként működik a Gyermejjóléti Központ, amelynek feladata a gyermekek testi, lelki egészségének, családban történő nevelésének biztosítása. Az intézmény öt alközponttal igyekszik ellátni feladatát: a Báthory utcán található a központ, a Vécsey utcán, a Tas utcán és a Huszár lakótelepen az alközpontok, valamint a Tokaji úton a Családok Átmeneti Otthona.

A Gyermejjóléti Központ kiemelten fontos feladata a különféle szolgáltatások biztosítása a klienskörébe tartozó különféle célcsoportoknak (gyermek, szülő). Szolgáltatásaikkal több mint 2000 gyereket érnek el. A legtöbb szolgáltatás többszöri alkalommal valósult meg (kapcsolatügyelet, mediáció, pszichológiai és jogi tanácsadás, fejlesztőpedagógusi ellátás). Az elért gyermekek egyharmadával prevenciós célzatú szabadidős tevékenység során kerültek kapcsolatba, amely szintén rendszeres találkozón alapul.

Az intézmény állandó szolgáltatásai: telefonos diszpécierszolgálat, jogi tanácsadás, pszichológiai tanácsadás, konfliktuskezelés, mediáció, családterápia szervezése, együttműködés a családon belüli erőszak kezelésére, kapcsolatügyelet, fejlesztőpedagógiai szolgáltatás, kórházi szociális munka, „Félutas ház” a beteg és az orvos között, Kamasz-tanya, amely az ifjúsági problémák oldására szerveződött, prevenciós előadások.

Ebből a felsorolásból is látszik, milyen sokrétű és sokszínű az a mód, ahogyan a szociális munkások foglalkoznak a veszélyeztetett gyermekkel, ill. családjukkal.

Fontos feladata az intézménynek az észlelő- és jelzőrendszer működtetése, mely tevékenység során a veszélyeztetettség felderítése, és a gyors esetkezelés biztosítása a cél.

A gyermekek napközbeni tartózkodásának egyik színtere a bölcsőde. Városunkban 9 bölcsőde működik a családban élő 3 éven aluli gyermekek számára. A szakmai munkájuk segítése érdekében alapítványokat is működtetnek, melyek segítségével tartalmas és szeretetteljes gondozói tevékenységet látnak el.

Ellátási szerződést kötöttünk a Hétszínvirág Bölcsődével, hogy az egyéni igényeket /rugalmas munkakezdés/ is ki tudjuk elégíteni a munkát vállalni akaró szülők számára.

A Gyermekek Átmeneti Otthona egy olyan újszerű szolgáltatás a krízishelyzetben lévő szülő számára, amely akkor nyújt teljeskörű ellátást a gyermeknek, amikor a család átmenetileg került nehéz helyzetbe. A gyermek számára minden olyan szolgáltatást biztosítunk, amelyet saját környezetében igénybe vett /nyelvórák, edzések stb./. Nagyon fontos elem, hogy a krízis elmúltával a gyermek visszatér a saját családjá körébe. A Gyermekek Átmeneti Otthona a Gyermejkölési Központtal együttműködve minden segítséget megad a család számára, hogy a gyermek érdeke ne sérüljön. A város Nyírszőlőben az Általános Iskola mellett létesítette intézményét.

A Családok Átmeneti Otthonáról már tettünk említést, hiszen a Gyermejkölési Központ részlegeként működik a Tokaji út 2. szám alatt. Az otthonban 40 férőhelyen fogadjuk a gyermekeket szüleikkel együtt.

A tájékoztatómban ismertetett pénzübeli és természetbeni ellátások, valamint a személyes szolgáltatások /az alapellátás formái/ voltak a gyermekvédelmi rendszer elemei, amelyeket Nyíregyháza város ma biztosít a rászoruló gyermekek és családjuk számára.

Végezetül engedjék meg, hogy Sütő András szívhez szóló szép üzenetét hívjam segítségül, kifejezván munkálkodásunk lényegét:

„E földi vándorúton ama bizonyos hamuban sült pogácsa a család.

Jó szava, szelleme, védőszentje a mesebeli hősnek. Aki nélküle indul, nagyobb veszedelmek közé kerül, sebezhetőbb minden tekintetben. Némelykor épp a legutolsó menedék... A család az, ahol zúzmarás időkben titkon ünnepelhető a titok: az együvé tartozás tudata.”



Deme Dóra beszél

Dr. Soltész János

főorvos, családorvos,

Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata

Szociális, Egészségügyi és Lakásügyi Bizottságának (volt)
elnöke

AZ EGÉSZSÉG – ÉRTÉK

Modern világunkban különösen a pesszimista emberek és gondolkodók gyakran megfogalmazzák azt, hogy az értékek zűrzavara tapasztalható. Jelentősen megváltozott a legnemesebb értékekről vallott felfogásunk és értékítéletünk, többek között olyanokról is, mint a család, vallás, hazafiság, világnézet, de megváltozott az egészségről, mint értékről vallott felfogásunk is.

Egyszerre van jelen tudatunkban az, hogy minden cselekedetünkhöz, az élet minden tevékenységéhez alapvetően szükséges, hogy egészségesek legyünk. Erről azt is gondoljuk, hogy ez a legtermészetesebb állapot, hiszen az ember egészségesnek születik, és minden adottsága megvan ahhoz, hogy hosszú, boldog életet éljen, kivéve azokat, akiknek ez nem adatik meg születésüknél fogva.

Gyakran okoz visszatetszést az, hogy látszólag jól jön néha egy kis betegség, ami lehetővé teszi, hogy megússzuk a dolgozatírást vagy egy nehéz órát, sőt a betegség nyújtotta előnyt ki lehet használni valamilyen járandóság elérésére vagy munkafelmentés igénybevételére.

Az Egészségügyi Világszervezet megfogalmazta, hogy az egészség nemcsak a betegségek hiányát, hanem a testi, lelki és anyagi jólét állapotát jelenti. Ha erre gondolunk, szerencsések azok, akik egészségesnek születnek, és életük során erős akarattal mindent elkövetnek azért, hogy testi, szellemi adottságaikat megőrizték és lehetőleg fejlesszék is.

Alapvetően fontos tehát annak felismerése, hogy ha egészségesnek születünk, mindennél fontosabb ennek az állapotnak a megőrzése és fejlesztése. „Minden ember boldog akar lenni”- énekelte a jó hangú slágerénekes, és nagyon igaza volt, mert az örökös boldogságkeresésben legfőbb irányultságunk, a legfőbb jó az egészség keresése kell, hogy legyen. Manapság gyakran látni, hogy ez a boldogságkeresés hibás

irányt vesz. Nagyon sajnálhatjuk azokat az embertársainkat, akik a boldogság forrásaként élvezeti szereket tudnak csak elképzelni.

Itt egy kicsit el kell időzni, mert mindannyian tudjuk vagy hallomásból, vagy tapasztalatból, hogy nagyon könnyű ezeknek a szerekeknek a hatása alá kerülni, megszabadulni tőlük pedig sokszorosan nehezebb.

Egy olyan társadalomban, ahol az emberek viszonya az alkoholos italokhoz olyan, mint nálunk, bizony tetőtől talpig embernek kell lenni ahhoz, hogy jól ismerjük fel az egyéni viszonyulásunkat, tudniillik azt, hogy minden esetben az történjék, amit az egyén akar, és nem az, amire az italfüggőség kényszeríti rá. Sokan járnak úgy, hogy az italban való boldogságkeresés végpontja a fokozatos testi, lelki, társadalmi leépülés, ami a legnagyobb boldogtalanság.

Fokozottan igaz ez a különféle drogok vonatkozásában, mert az éretlen személyiség úgy gondolhatja, hogy azt a jó hangulatot, amit a társas együttlét, a baráti összejövetel hordoz, meg lehet fejelni egy kevéske fűvel vagy keményebb szerrel mondván, hogy úgyis akkor hagyom abba, amikor akarom. Tragédia az a nap, amikor kiderül, hogy ez koránt sincs így, mert a primitív személyiség szétesett, az akarat kiürült, illetve kizárólag a szer megszerzése irányába hat. Ilyenkor már nem segít sem a család, sem a haverok, már szó sincs arról, hogy ezt bármikor abba tudom hagyni, a terjesztők pedig röhögve seprik be gyalázatos tevékenységük hasznát.

Igen sajnálatos az is, hogy különösen a fiatalok és a nők körében inkább emelkedni látszik azoknak a száma, akik rászoknak a dohányzásra, és nem tudnak arról leszokni. Egy középkori utazó azt mondta a dohányfüstöt belégző bennszülötteket látván, hogy képtelenség, hogy ez a szokás a civilizált világban elterjedjen. A ma gyakorlata teljesen mást mutat. Józan emberi felfogás szerint tényleg nagyon nehéz megmagyarázni azt, hogy az emberek miért ragaszkodnak egy alapvetően rossz szagú, drága, betegséget okozó, szájbúzhöz vezető, gyomor- és tüdőbajt előidéző rossz szokáshoz. Sajnos, a magyarázat egyszerű: nem vagyunk eléggé erős egyéniségek ahhoz, hogy elkerüljük a rászokást, vagy rászokás után könnyen abbahagyassuk a használatot. (Majdnem azt mondtam, hogy élvezetet...) Egyelőre hiábavalónak tűnik minden jó szándékú törvényi és más kísérlet arra, hogy ezt visszaszorítsák. Tény, ha

az ember egyszer függő lett, a legnehezebb erről a szenvedélybetegségről leszokni.

Testi-lelki egészségünk megőrzésében nem lehet figyelmen kívül hagyni a fogamzásgátlók és a pornográfia árnyékában alattomosan terjedő promiszkuitást, ismerve a súlyos népegészségügyi következményeket. Megjegyzendő, hogy a szabadosság és a tudati fellazulás ebben a vonatkozásban sem az az út, ami a tökéletes boldogsághoz vezet.

Manapság az egészségügyi törekvések nemcsak a szenvedélybetegségek megelőzését és visszaszorítását tűzik ki célul, hanem a korai vagy értelmetlen halálhoz, megrokkánáshoz vezető betegségek megelőzésének szükségességét is.

Igen, az egészség érték! Az a felbecsülhetetlen érték, amelynek birtokában képes az ember céljait és vágyait meghatározni és kitartó küzdelemmel elérni. Sajnos, igazán helyénvaló a kérdés: Az egészség akkor érték, ha nincs? Gyakran tapasztaljuk, hogy embertársaink mindenféle áldozatra képesek lennének, hogy eredeti egészségi állapotukat visszanyerjék. Úgy gondolom, hogy az apró áldozatokat naponta kell meghozni azért, hogy egészségünk megmaradjon. Ehhez még csak aszkétának sem kell lenni. Gondoljuk meg: nem bölcsebb-e az első szívinfarktus előtt abbahagyni a dohányzást, mint utána? Nem jobb-e elgondolkodni azon, hogy helyesen értékeljük az alkoholhoz, a drogokhoz fűződő viszonyunkat, mielőtt elveszítjük legföltettebb kincseinket: munkahelyünket, kedvesünket, barátainkat, anyagi javainkat, családjunkat és legfőképp egészségünket?

TEHÁT AZ EGÉSZSÉG - ÉRTÉK! Szívesen idézem egy százéves néni nyilatkozatát, aki a szokványos kérdésre: „Hogyan tetszett ezt a szép kort megélni?”- azt válaszolta: „Azt ettem, amit kellett, azt ittam, amit kellett, időben keltem és feküdtem, és nem voltak káros szenvedélyeim.” Valamennyiünknek ezt a határtalan bölcsességet kívánom, és jó egészséget!

Dr. Olajos Judit
onkoradiológus szakorvos,
az Egészségvédő Egyesület elnöke

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS A KORSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE A FIATALOK ÉLETÉBEN

Az európai országok jólétét mérő társadalmi mutatók között az első helyen az egészség áll, amely „a teljes testi, lelki, szellemi és szociális jólét állapota.” Ez a meghatározás napjainkra kibővült az egészség dinamikus felfogásával, miszerint: a jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítéséhez az egyén aktív közreműködése is szükséges, ugyanis maga is felelős saját egészségének megőrzéséért. Az egészségnek alapvető feltétele az is, hogy az ember önmagát egészségesnek tartsa. A WHO állásfoglalása alapján az életmódnak 43%-ban van szerepe az egészségmegőrzésben.

Az egészséges életvitel kialakításában tehát az egyénnek és a társadalomnak is óriási feladata van (pl. környezetvédelem, szűrőhálózatok megszervezése, egyénre szabott életmód-programok kialakítása).

A kormány az elmúlt évtizedek kedvezőtlen népegészségügyi folyamataira tekintettel a lakosság egészségügyi állapotának javítása érdekében kidolgozta az „Egészség Évtizedének Nemzeti Programját”. Ennek célja az, hogy minden magyar állampolgár a lehető legegészségesebben éljen.

A magyar lakosság kimagaslóan rossz egészségi állapota számos történelmi, társadalmi, gazdasági, kulturális ok bonyolult eredője, de közvetlenül és meghatározó módon az életmóddal függ össze.

Nyíregyháza demográfiai helyzete országos viszonylatban kedvező. A lakosság kor szerinti megoszlását tanulmányozva megállapítható, hogy a legnagyobb arányt a fiatalok (15-34 év közöttiek) képviselik, tehát a város viszonylag fiatal korstruktúrájú. A védőnői, házi gyermekorvosi, iskolaorvosi, iskola-fogászati hálózat, valamint az iskola-egészségügyi szolgálat biztosítja a 3-18 éves korosztály egészségügyi szakellátását.

Az általános iskola 1., 3., 5. osztályaiban általános szűrővizsgálatot végeznek, 7. osztályban pályaválasztás előtti, szakmai irányultságú szűrővizsgálatra, 8. osztályban pedig továbbtanulási, pályaalkalmassági vizsgálatra kerül sor. Bizonyos problémák esetén szakorvosi vizsgálatra küldik tovább a gyermeket. Évente két alkalommal van lehetőség iskola-fogászati szűrésre.

Az utóbbi évek tapasztalatai és az egészségügyi vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a fogszuvasodás, a gerincferdülés, a lúdtalp, az elhízás, az allergiás megbetegedések és a pszichés zavarok fordulnak elő leggyakrabban. Sajnálatos módon a dohányzás és az alkoholfogyasztás is terjedőben van a fiatalok körében.

Közismert tény az is, hogy az iskolai testnevelésórákon égető szükség lenne tartásjavító gerinctornára, ugyanis nagyon sok gyermek, fiatal szenved mozgásszervi megbetegedésben. Rendkívül nagy számban vannak elhízott gyermekek (a tanácsadások ellenére), akiknél magas vérnyomás alakulhat ki nagyon korán. Ők a testmozgást sem kedvelni, sem végezni nem fogják a későbbiekben sem; a kövérségük miatt szégyenérzetük fokozódik, ami szorongáshoz és pszichés problémákhoz vezethet.

A védőnői szolgálat a gyermekek megszületése előtti időtől (várandósság) 18-20 éves korig foglalkozik az egészség megőrzésével, a betegségek megelőzésével, a helyes életmódra neveléssel. Ez egyéni (családlátogatások) és csoportos foglalkozásokon (óvodai, iskolai órák keretében) történik.

Az egészségügyi szakvizsgálatokkal kiegészített, egyre színvonalasabb, minden korosztályra kiterjedő szűrővizsgálatok segítségével a betegségek megelőzhetőek, a meglévők kezelhetőekké válnak. Az egészséges életmódra neveléssel az egyéni egészségkultúra hosszú távon formálható.

Összefoglalva tehát: az egészségmegőrzésben az egészséges táplálkozásnak, a megfelelő testmozgásnak, az optimális pszichoszociális környezetnek, a szülői mintának lenne fontos szerepe, mely nem csupán anyagi forrásokat, hanem szemléletbeli változást igényelne a társadalom egészétől.

Mégis hogyan élhet egy fiatal a XXI. században egészségesen? Először is az életmód-programját egyénre szabottan kell kialakítania. Az életmódváltás feltétele az, hogy eldöntse: a mai naptól kezdve egészségesen szeretne élni! Ennek megvalósításához fontos az alapvető

táplálkozási modellek, testmozgási formák megismerése, a pozitív gondolkodás alapszabályainak tanulmányozása, illetve sok esetben érdemes kérni tapasztalt szakember segítségét. Ezután következhet a gyakorlati megvalósítás.

A táplálkozás több tényezőtől függ (életkor, egészségi és fiziológiás állapot, életmód, munka, egyéni adottságok, hajlam, embertípus, ízlés, hagyományok).

A helyes táplálkozás kritériumai:

- semmilyen egészségkárosodást ne okozzon,
- a hétköznapi életben is megvalósítható legyen,
- jó közérzetet biztosítson,
- ne csak az evésre korlátozódjon, hanem átfogó életmódreformmal járjon,
- alkalmazkodjék a bioritmushoz,
- elég folyadékbevitel társuljon hozzá (naponta legalább 2-3 liter javasolt),
- az állati fehérjék és zsíradékok ésszerű megszorítására törekedjen,
- legyen ízletes,
- helyes evési technikát alakítsunk ki.

Az egészséges táplálkozásnak megfelelő arányban kell tartalmaznia a következő tápanyagokat:

- szénhidrátok (negyedrésze egyszerű cukor, a többi keményítő legyen), zsírok (legalább kétharmada telítetlen zsírsavakat tartalmazzon), fehérjék (nagyobb része növényekből származzon),
- ásványi anyagok (makro-, mikro- és nyomelemek),
- vitaminok,
- élelmi vagy diétás rostok (az ideális rostfogyasztás felnőtteknek napi 50 g),
- koncentrált pótlók szükség esetén (vitamin- és ásványianyag-tabletták).

Multivitamin készítmények teljes kúrában történő bevitele évszakváltások környékén javasolt. C-vitamin- kalcium- és magnéziumtabletták fogyasztása mindennap előnyös az immunrendszer kondícióban tartására, illetve a csontritkulás megelőzésére. Célszerű reggel bevenni a készítményeket, kivéve a magnéziumot, mert annak hatása nyugtató, altató.

Az évek során sok táplálkozási modell alakult ki, a legelterjedtebb az ésszerűen kialakított, bizonyos elveket betartó vegyes táplálkozás. Figyeljünk arra, hogy mit mivel fogyasztunk együtt (pl. a fehérjedús és szénhidrátokban gazdag ételeket soha ne kombináljuk), együnk sok nyers zöldséget, gyümölcsöt, teljes értékű terméket, kevés húst, válasszuk a kímélő konyhatechnikai eljárásokat! A betegségek kialakulásának megelőzéséhez a következő táplálékok fogyasztása előnyös:

- gyümölcsök: alma, körte, fekete ribizli, szilva, mazsola, füge, datolya, barack, narancs, citrom, grapefruit, banán, dió, mogyoró, mandula, napraforgó, tökmag
- zöldségek: répa, karfiol, karalábé, savanyú káposzta, brokkoli, kelfélék, zeller, cukkini, cékla, burgonya, szója, bab, borsó, tök, hagymák
- gabonák: búza, rozs, rizs, kenyerek, pelyhek, müzlik
- fűszerek: mák, kókusz és gyógynövények, amelyek használatával kiváltható a szervezet számára szükségtelen sófelesleg is, így az ételek változatosabb ízűek és egészségesebbek lesznek
- olajok: hidegen sajtolt (napraforgó-, tökmag-, szójaolaj, mivel magas bennük a többszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak aránya)
- teák: kamilla, zsálya: – gyulladáscsökkentő hatásúak, hársfa: – megfázásra nagyon jó, csipkebogyó, homoktövis: – C-vitaminban gazdagok, ízletesek, borsmenta: – meghűlésre nagyon jó, citromfű, narancsvirág, macskagyökér: – nyugtatók, segítenek az esti elalvásban, lándzsás útifű, orvosi kankalin: – légzőszervi megbetegedések esetén jótékony hatásúak, zsálya: – gyulladáscsökkentő, csalán, zsurló: – vizelethajtók, vesetisztítók, salaktalanítók.

A teák elkészítésekor mindig szigorúan tartsuk be az elkészítésre vonatkozó szabályokat! Mézzel édesítsük, de legjobb ízesítés nélkül fogyasztani őket! Egy hónapnál huzamosabb ideig ne igyunk egyfajta teát!

- méz:

Napi egy kanálnyi (akác-, repce-, napraforgó-, szelidgesztenye-, fenyőméz) elfogyasztása hatékonyan segít az egészségmegőrzésben.

Ha a leírt táplálkozási alapelvek mellett a fiatal még beiktat életébe legalább napi 20-30 perces testmozgást (gyaloglás, kocogás, futás, úszás, kerékpározás stb.), megpróbál pozitívan gondolkodni, nyugodtan aludni, pihenni, megvalósíthatja az egészséges életmód modelljét!

Az országos program alapvető irányvonalait figyelembe véve 2005-ben elkészült városunk „Ifjúsági koncepciója”, amely az egészség megőrzése érdekében a következő célokból adódó feladatokat fogalmazza meg:

- ❖ Az egészséges ifjúság formálása érdekében fontosak az elindított megelőző programok, az „egészség érettségi” szűrővizsgálati rendszer kialakítása, különös tekintettel az esélyegyenlőtlenségek csökkentésére (ennek érdekében fontos a gyermek- és ifjúságvédelem kiterjesztése és megerősítése is!). Elengedhetetlen a folyamatos tájékoztatás a szűrések szükségességéről.
- ❖ Egészséges életmódra nevelés (családon és társadalmon belül), pl. vitaminnapok, életmód- és sportnapok szervezése óvodákban, iskolákban, ezzel is erősítve az oktatási intézmények testi-lelki egészségvédő, fejlesztő szerepét.
- ❖ Átfogó, nem akció jellegű egészségfejlesztési programok kidolgozása, értékelése és az eredmények bemutatása – modell programok elindítása, értékelés után széleskörű elterjesztése (pl. egészséges életkezdet, játékszermentes óvoda stb. programok).
- ❖ Testmozgás népszerűsítése, mindennaposá tétele, a szabadidősport anyagi és tárgyi feltételeinek biztosítása, ahol szükséges, tartásjavító torna bevezetése gyógytornász segítségével.
- ❖ Az iskola-egészségügyi ellátás személyi és tárgyi feltételeinek javítása, az elvárt minimum feltételek megteremtése, a szolgálat visszahelyezése (tárgyi feltételek) az oktatási intézmény területére.
- ❖ Az óvodai-iskolai étkeztetés átalakítása, a gyermekétkeztetésben résztvevők számának növelése. Iskolai büfék ösztönzése az egészséges élelmiszerek árusítására. „Iskolatej program”, egészséget támogató iskolák hálózata, egészséges iskolai büfé program stb.

- ❖ Ismeretterjesztő előadások tartása, olyan közösségek, klubok létrehozása, amelyek az egészséges életmódra, a környezetvédelem iránti felelősségre nevelik a fiatalokat.
- ❖ Fiatalok nyilatkozatának megvalósítása, folyamatos bevonásuk a döntés előkészítő és megvalósítási folyamatba.
- ❖ Iskolai drog-, alkohol- és dohányzásmegelőző programok szervezésének segítése, kortársképzés feltételeinek megteremtése.
- ❖ Szorosabb együttműködés feltételeinek biztosítása a rendőrség, a gyámügy, a gyermekjóléti szolgálat és a védőnők között a bármilyen okból létrejött deviáns magatartás megelőzése érdekében.
- ❖ Hatékony ellenőrzés a kereskedelmi és vendéglátó egységekben.
- ❖ Felvilágosító kiadványok készítése és terjesztése (különös tekintettel a személyi higiéniére, a fogápolásra, a táplálkozásra, a szexuális felvilágosításra és a családi életre nevelésre).
- ❖ Városi Egészségterv készítése a gyermek és ifjúsági korosztály, valamint a velük foglalkozók egészségének fejlesztése és az ehhez szükséges feltételek kialakítása érdekében.

Összefoglalva: az életmódnak az egészség szempontjából kedvező irányú befolyásolása az ifjúság körében rendkívül nehéz és összetett feladat, a kormányzat, a közintézmények, a civil szféra, a gazdasági és társadalmi élet szereplőinek, a médiának átgondolt, összehangolt cselekvési folyamatában valósítható csak meg, mindenkor szem előtt tartva a fiatalok érdekeit.



Szabó B. Sándorné
igazgató,
Görög Katolikus Általános Iskola

EGÉSZSÉGRE NEVELÉS

Életünk a Teremtő szándéka szerint a családban fakad. De sajnálatos tény, hogy nem minden megfogant élet születhet meg! Nem minden gyermek nőhet fel szerető, féltő, gondoskodó családban! Elgondolkodtunk-e azon, hogy nem mindenki születik egészségesnek!?

Néhány oldal nagyon rövid ahhoz, hogy az egészségre nevelésről gondolatot cseréljünk. A szerkesztő is tudta ezt, s úgy válogatta össze a szerzőket, hogy szóljon erről a kimeríthetetlen témáról szülő, lelkész, orvos, pedagógus. Mindenki a saját „szakterületéből” egy kicsit többet átadva. S úgy gondolom, nekem itt az a tisztem, hogy pedagógusként, biológia- és egészségтанanárként a saját feladatokról szóljak, amit megtehetek, s amit kötelességem meg is tenni azért, hogy iskolánkban - a nyíregyházi Görög Katolikus Általános Iskolában - még egészségesebbek legyenek a ránk bízott növendékek. Ám ez csapatmunka!

HELYZETELEMZÉS: A jóléti társadalmakban olyan gyorsan változik az emberek életmódja, táplálkozási szokásai és erkölcsi normái, hogy a változások a szervezetet sok esetben a kimerülésig igénybe veszik. Ennek eredménye a stressz, az alvászavarok, a neurózis, majd a pszichoszomatikus betegségek. Ezekből a pszichés szorításokból sok esetben a szenvedélyek: az alkohol, a drog és a dohányzás jelenti a pillanatnyi kiutat.

Az ifjúságot elsősorban a jó példa és az egészségre ösztönző életforma védi meg a káros szenvedélyektől és káros magatartási formák kialakulásától. Egyre romló környezetünkben a gyermekek egészségi állapota, fizikai és szellemi teherbírása csökken. Az országban a tanulók 4%-a nem alkalmas sportolásra, és 60 ezer gyermek van felmentve testnevelés alól. A fiatalok egészségét, életét a rohanó élettempó, az agresszív társadalmi magatartás is veszélyezteti. Több száz gyermeket veszítünk el évente közlekedési vagy más baleset miatt. Évente mintegy 300 fiatal vet véget önmaga életének. A pszichiátriai osztályokon évente 23 ezer fiatalokot kezelnek.

A tömegkommunikáció, csupán az anyagi hasznot szem előtt tartva, kóros viselkedésformákat közvetít, így szisztematikusan romboló hatást fejt ki az egészségre. Mindezek mögött ott vannak a magánéleti tragédiák, a családok és párkapcsolatok szétesése, az erkölcsi amortizáció. A közösségek védő és megtartó ereje gyengül, megszűnik. Az elmagányosodás felé haladunk. Ezért nő a depressziósok és a pánikbetegségben szenvedők száma. Ezen negatív tendenciák megfordításának a kulcsa a kezünkben van.

Tudatosan kell törekednünk életmódunk, körülményeink jobbítására - ami egyben harmonikus együttműködést jelent a környezet- és természetvédelemmel - azért, hogy egészségünket megvédhessük. Az ember része a teremtett világnak, de felelős is érte!

Egyetértünk abban, hogy az első évek a gyermek életében meghatározóak! A szülő gyermeke első papja, orvosa, pedagógusa: egy szóval „egész-ségnevelője”. A gyermek intézményes fejlesztésének színterei: a bölcsőde, az óvoda, az iskola. Segít, besegít, szocializál, de a CSALÁD-ot nem pótolja egyik sem!

Az EGÉSZSÉG: nemcsak a betegség, illetve a nyomorékság hiánya, hanem az egyén teljes testi, lelki, szellemi és szociális jólétének állapota. Ha egészségesek vagyunk, észre sem vesszük. Ha megrokkanunk, igazán akkor tudjuk értékelni a korábbi állapotot. Az egészség érték, drága kincs. A test és a lélek egy EGÉSZ. Arányosan kell fejleszteni mindkettőt. Szent-Györgyi Albert erről nagyon szépen vélekedett: „A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze. A sport a test útján nyitja meg a lelket.”

A TANÍTÁS nem más, mint összetett személyiségfejlesztés, vagyis nevelés és oktatás. Az iskola oktatni a szülői ház nélkül is tud, de nevelni csak a szülővel együtt képes. Nevelni-növelni nagyon bonyolult és összetett dolog. Tudatos ráhatás. Pedagógusnak lenni élethivatás: „Nevelni annyi, mint emberré tenni” - olvashatjuk Juhász Gyula tollából. Többé tenni (növelni-nevelni) csak az tudja a rábízottakat, aki maga is képes növekedni. Szülőként, papként, orvosként, pedagógusként példaként állunk a ránk bízott gyermekünk, hívünk, betegünk, tanítványunk előtt! Bármilyen jó dolgot közölnek velem, sokkal hatásosabb és mélyebb nyomot hagy bennem, ha ismerem azt, aki mondja, s élete példájával alátámasztja. Személyes ráhatás kell, a nevelőnek lélektől lélekgig kell

hatnia. Hitelesen. „Minden javítást, így a nevelést is önmagunkon kell elkezdni!” - tanácsolja Imre Sándor neves pedagógiai szaktekintély.

„Egy gramm jó példa többet ér egy mázsa szónál” - fogalmazott korábban Szalézi Szent Ferenc.

MI AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS? Több, mint egy tantárgy. Csapatmunka egy intézményen belül, egy településen, egy országban, s globálisan az egész világon. Minden munkában, az egészségnevelésben is nagyon fontos a folyamatosság és a rendszeresség. Mert abban az országban, ahol nem növelik az egészségtudatot, ott egyre több beteg ember lesz.

MIT TEHET AZ ISKOLA? Ismereteket közvetít! Tudást kínál, de nem ad! Tantárgyak vannak: egészségtan is! Szokásokat alakít ki: egészséges táplálkozás, rendszeres fogmosás..., később szexuális felvilágosítás, drogprevenció. Sok okos dolgot megtanít, helyes szokások kialakítására ösztönöz.

MIT TUD TENNI AZ EGYHÁZI ISKOLA? A tantárgyi ismeretek átadásán túl szintézist próbál és tud teremteni a hit és a tudás között. Ez a plusz a hit- és erkölctan. Nálunk is ugyanazok a tantárgyak vannak, mint bármelyik más iskolában.

A hordó felépítéséhez hasonlóan:

- az ismeretek a faanyag, amit a tantárgyak közvetítenek
- az abroncs a hit- és erkölctan
- a szeg a két szülő - szükséges, az abroncsot megerősíti vagy szétengedi.

Az a célunk, hogy gyermekeink a megszerzett tudásukat a jóra fordítsák.

Jó szelleműek legyenek!!! Ezért tanítunk hit- és erkölctant.

MIT JELENT EMBERNEK LENNI?

„Sok van, mi csodálatos, de az embernél nincs semmi csodálatosabb!” - fogalmazta meg Szophoklész már az ókorban. Hozzáteszem: itt e Földön.

Az ember értelmével szellemi síkon képes megismerni ezt az egész anyagi világot. A teremtett lények közül öntudata van. Képes felfogni saját helyzetét, s képes azon változtatni. Sík Sándor papköltőnk is krisztusi emberségre vágyott. Költészetével a mi szemünket, s tanítványai szemét is erre irányította:

„Embernek lenni! Csak embernek, semmi egyébnek,

De annak egésznek, épnek, Föld szülte földnek,

És Isten lehelte szépnek.”

Célunk, hogy: a mi tanítványaink is tudjanak, merjenek, vágyjanak teljes értékű egészséges emberré válni. Legyenek egészségesek s boldogok már itt a földön is!

Az iskolánk másik sajátossága, hogy zenét is tanítunk, mert értő és érző embereket szeretnénk nevelni. Kodály szavaival élve: „A zene semmi mással nem pótolható lelki táplálék.”

Imádkozni is megtanítjuk a gyermekeket: mert az ima a lélek zenéje. Az igényes zene szeretetére nevelünk, mert a valódi zene felemel. Az értékes muzsika hallatán az ember lelke szinte emelkedik, izmai ellazulnak, békesség tölti el. Az emberi agy szürkeállományára hat. Míg korunk fülsiketítő, dübörgő zenéje földhöz vág, letipor, felzaklat, ingerültté tesz, elszabadítja az indulatokat. Az emberi agy fehérállományára hat. Ezért törnek-zúznak egy-egy popzenei koncert után a fiatalok.

A városvezetésnek, a civil szervezeteknek, az iskolának, a szülői háznak, az egyházközségnek össze kell fogni, hogy megőrizzük gyermekeinket a keskeny úton, mely az ÉLETRE visz, hogy el ne tévelyedjenek ebben a zaklatott, sokszor rosszra csábító világban.

Az evolúció során az ember kifejlődése hosszú folyamat volt, s ma is tart. Az egyes ember is holtáig képes tanulni, emelkedni - az ismeretszerzésnek, a tanulásnak nincs vége az iskolapadokból való felállással. Meg kell ezért érteni az embert a teremtett világban, meg kell találni a helyét a társadalomban. Ezért kell mindazt a sok ismeretet közvetíteni.

Az egyházi iskola két hazának nevel polgárokat. Alexandriai Szent Kelemen ezt így fogalmazza meg: „A gyermeket úgy kell fölnevelni itt a földön, hogy otthona a mennyben legyen!” Azért, hogy teljes értékű emberek lehessünk, a jó harcot nap mint nap meg kell harcolnunk! A szentháromságos egy Isten a keresztény ember törekvésének a csúcsa. Jézus Krisztus az út, az igazság és az élet. Híd, mely összeköti a két létrendet. Jézus Krisztus születésével az Ég és a Föld összeköttetésbe léptek! Ha Isten minket kiválasztott az állatvilágból és magához közelebb emelt, akkor nekünk is közelebb kell vinni a ránk bízottakat Istenhez!

HOGYAN KELL TEHÁT EGÉSZ-SÉGRE NEVELNI?

Hítből fakadó szeretettel és türelemmel, példaadással. Az egészségtudatot kell fejleszteni minden életkorban, mert a tiltás, a törvény - láthatjuk - nem segít! Az Isten parancsolatai a legjobb szabályok, melyek örökérvényűek, s

amelyek a keskeny úton tartanak, óvnak, védenek, vezetnek bennünket. Az emberiség újra és újra visszatér a 2000 éves tanításhoz, s egy-egy tanítást felfedezésként állít be:

Pl. Reneszánsza van a méregtelenítő kúráknak, amit Jézus böjtnek nevez. Lélebúvárok kínálják magukat, hogy beszéljük ki belső feszültségeinket; ezt kínálja az Istentől eredő egyház, Jézus szentséget rendelt hozzá, amit úgy nevezünk: gyónás.

Az iskolánk katolikus szellemiségének megfelelően arra ösztönöz, hogy Isten törvénye szerint kell élni, bölcsen használni a földi javakat, mértékletességre, az erények gyakorlására törekedve. Végezetül minden „egészségnevelőnek” azt kívánom, nemes küzdelmeinkhez adjon Isten elszántságot, erőt és kitartást!



Anyák napi versmondó verseny eredményhirdetése

Dr. Obbágy Veronika

vezető főorvos,

Nyíregyháza, Megyei - Városi Tüdőgondozó Intézet

A FIATALOKRA HATÓ KÁROS SZENVEDÉLYEK – DOHÁNYZÁS, ALKOHOL, DROG – KÁROS HATÁSAI ÉS A SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

„Sok van, mi csodálatos, de az embernél nincs semmi csodálatosabb.” Isten az emberben csodát alkotott. Ezt megérzi minden biológiában, esetleg orvostudományban jártas egyén, hiszen a makroszkóposan látható dolgoktól a mikroszkóposan, sőt elektronmikroszkóposan láthatóig minden anatómiai és élettani működésünk csodálatosan szervezett, megismerésük után alázattal hajtjuk meg fejünket Isten mindentudása előtt.

Sajnos, az ember ezt nem tudja megfelelően megbecsülni, és kora ifjúságától tudatosan vagy nem, de rombolja, rongálja saját csodálatos egészséges szervezetét. Elsősorban életmódjával, hiszen az egészségi állapotunk meghatározói között az életmód 60%-ban befolyásoló tényező (emóciók 15%, egészségügy 15% és szűrővizsgálatok 10%).

Az életmódhoz tartoznak azok a szenvedélyek, melyeket a pénz által irányított világ gazdasági érdekből kínál fel a fiataloknak: elsősorban a dohányzás, de az alkohol és a drog is. Szomorú statisztikai adatok mutatnak rá arra, milyen rombolást vitt végbe az ezektől való függőség.

A DOHÁNYZÁS PROBLÉMÁJA

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO a dohányzást népegészségügyi katasztrófának nevezi, mert a dohányzás több áldozatot szed, mint az alkohol, a kábítószeresek, a fertőzések, a balesetek, a tüzesetek és a bűnügyek együttvéve. Évente 4,9 millió ember hal meg a világon dohányzás okozta betegségekben. Magyarországon évente 28 ezer ember

életét követeli a cigarettázás. Ez azt jelenti, hogy a világon 15, Magyarországon 17 percenként hal meg egy ember a dohányzás miatt. A dohányzók 15-20 évet veszítenek átlagosan életükből. Jelenleg 1,2 milliárd ember dohányzik a földön, Európában pedig minden harmadik felnőtt cigarettázik. Hihetetlen tény, hogy ma Magyarországon a 15-18 éves fiúk 44,9%-a, az ugyanilyen korú lányok 46,9%-a és a 12-14 évesek 3-6 %-a dohányzik. A 18 éven felülieknél a dohányzó férfiak aránya 41,1%, a nőké 28,1%. Magyarország az elfogyasztott cigaretta mennyisége szempontjából a világon a harmadik helyet foglalja el (3260 cigaretta/év/fő). Ennek természetesen anyagi vonatkozásai is vannak: a naponta 20 szál cigarettát elszívó dohányzó – ennek ára 300-600 Ft körüli – 109 500, illetve 219 000 Ft összeget költ évente a „káros” termék megvásárlására.

A cigarettának két nagy támadási pontja van:

1. a tüdő és a légutak
2. a szív és érrendszer.

1. Légzőrendszeri betegségek

a/ idült hörghurut és tüdőtágulat (COPD)

b/ asztma

c/ a tüdő rosszindulatú daganata (tüdőrák)

a/ Egészséges, nem dohányzó ember légútjaiban működik egy úgynevezett öntisztító mechanizmus: a hörgők belső falát borító nyálkahártya felszínén mikroszkopikus méretű csillószőrök vannak, melyek állandó, egyirányú mozgása a belélegzett szennyeződések a tüdőből kifelé mozgatja. A szervezet számára káros anyagok így a torokba jutnak, ahonnan a nyelési reflex a nyelőcsőbe irányítja, és így a bélcsatornán keresztül kiürül, vagy köhüntéssel eltávolítjuk. A cigaretta károsító égéstermékei ezeket a csillókat először megbénítják, majd elpusztítják, melynek következtében a légutakba került szennyeződés nem ürül ki. Ez egy idő után gyulladást, majd a tüdőszövet károsodását, szétesését okozza. Az állandó gyulladás, valamint az öntisztító tevékenység hiányában létrejövő váladékpangás miatt a dohányzó egyén elkezd köhögni, hiszen a hörgőkben lévő anyagot („köpetet”) csak így tudja eltávolítani. A váladék állandó jelenléte miatt gyakrabban fordul elő,

hogy kórokozók telepszenek meg a hörgőkben, először csak jelenlétükkel (kolonizáció), majd gennyes hörghurutot okozva gyengítik a légzőrendszer ellenálló képességét. Ezzel egy ördögi kör indul: a csillószőrök pusztulása, a nyálkahártya sérülése miatt csökken a hörgőkben a helyi ellenállás, ez recidív infekciókhoz vezet, melyet leukocita invázió kísér, a gyulladás állandósul. A gyulladás következtében proteáz enzimek, szabadgyökök szabadulnak fel, emiatt a tüdő rugalmassága károsodik, a tüdőszövet tovább bomlik, pusztul, fokozva a szövetkárosodást. Mindezek következtében a tüdő funkcionális állapota romlik, a légzésfunkciós paraméterek gyengülnek. Szűrővizsgálatokkal érdemes figyelni a beteg, illetve dohányos egyén egészségi állapotát: a légutakra vonatkozóan 1. tüdőszűréssel, mely röntgen szűrést jelent, és a radiológiailag látható kóros elváltozásokat mutatja, 2. légzésfunkciós szűréssel, melyet 40 éven felüli dohányosoknál érdemes végezni annak megállapítására, hogy mennyire sérült a tüdő kapacitása.

b/ A dohányzás nem oka az asztmás betegségnek, de egyértelműen súlyosbítja. Részben a fentebb leírt gyulladást okozó hatása miatt romlik a légzés, részben pedig azért, mert ingerlékenyebbé teszi a hörgőrendszert, ezáltal az asztmás rohamok gyakoribbak és súlyosabbak lesznek.

c/ A tüdőrák kialakulásának a valószínűsége 15-szörös a rendszeresen dohányzók körében a nem dohányzókkal szemben. A tüdőrák halálozás - melyben Európában első helyen állunk - 90-95%-áért a dohányzás a felelős. A ma elfogadott vélekedés szerint a daganatok keletkezése és progressziója multikauzális és többlépcsős folyamat. Ezt a folyamatot valamilyen külső hatásra a sejt genetikai állományában létrejövő károsodás indítja el. Ezt a pillanatot nevezzük iniciációnak. Ez a külső hatás lehet fizikai (pl. ionizáló sugárzás), lehet kémiai (pl. a cigarettafüstben lévő karcinogén anyagok), vagy lehetnek vírus eredetűek. Az iniciációt követően a daganat fejlődésének a következő fázisát promóciónak nevezzük. Ekkor kezdenek burjánzani az iniciált sejtek, ekkor kerülnek túlsúlyba az onkogén hatások. Ekkor még mindig nagy jelentősége lehet a külső expozíciónak, pl. a dohányfüst károsító hatásainak. A daganatok kialakulásának további fázisaiban már kevesebb szerepe van a külső tényezőknek. Ekkor már inkább a szervezet genetikai predispozíciója, hajlama határozza meg a daganat kialakulásának gyorsaságát. A további folyamatok: a konverzió, amikor a daganatsejtek

kis csoportja kezdi meg visszafordíthatatlan szaporodását, majd a propagáció, amikor a daganatsejtek korlátlan szaporodása következtében kialakul maga a daganat tömege még klinikai tünetek nélkül. Az utolsó fázisok, a progresszió és az invázió a klinikailag ismert daganatot jelenítik meg lokalizált, illetve generalizált formájában. A dohányfüstben levő 3-4 ezer alkotórész közül 8-10 bizonyítottan karcinogén anyag: szénhidrogének, ciánhidrogén, N-nitrozoaminok, aldehidek, szabadgyökök, szerves savak, etilénoxid, nehézfémek. A dohánygyárak azt is elkövetik, hogy túl a dohány égésekor keletkező természetes egészségkárosító anyagokon további adalékanyagokat kevernek a dohánylevélhez a cigaretta aromásítása, illetve a hozzá szokás gyorsabb kialakulása érdekében. Hasonló a helyzet az úgynevezett „light” cigaretták esetében, hiszen ezekben a kátrány és nikotintartalom ugyan kevesebb, de nem csökkent a nitrozoamin, mely erős karcinogén. Ezeknek a cigarettáknak a füstszűrője csak a kisebb koromszemcséket engedi át a pórusain, de ezek a szemcsék a mélyebb légutakba, akár a légútiágokba is képesek lejutni. A passzív dohányos a füstszűrő nélkül levegőbe került égéstermékek miatt szintén veszélyben van.

2. Szív- és érrendszeri betegségek

- heveny szívinfarktus
- ischaemiás szívbetegségek
- agyérbetegségek (stroke, agyvérzés)
- érlemezés
- thromboembolia
- magas vérnyomás
- szívelégtelenség
- szívritmuszavarok

A dohányzás következtében kialakuló kardiovaszkuláris megbetegedések népegészségügyi jelentősége ezeknek a magas számában van. A szív- és érrendszeri betegségek állnak az első helyen a magyar halálozási statisztikában, és döntő szerepük van abban, hogy a magyar lakosság várható átlagos élettartama nem éri el az európai uniós átlagot.

A dohányzással összefüggő egyéb betegségek:

- rosszindulatú betegségek (gégerák, ajak-, szájüregi rákok, nyelőcsőrák, húgyhólyagrák)
- szembetegségek (szürkehályog)
- gyomorfekély
- csontritkulás

További kedvezőtlen hatások:

a/ nőkre

- fekélybetegség
- korábban jelentkező menopauza, csontritkulás
- fogamzásgátló tablettát szedő dohányzó nők esetében 10-szeresére nő a trombózis kockázata
- méhnyakrák
- menstruációs rendellenességek (rendszeretlen ciklus, görcsök)
- nehezebben esnek teherbe
- gyakoribb a méhen kívüli terhesség, a spontán vetélés, a korai burokrepedés
- gyakoribbak a méhlepény rendellenességei
- gyakoribb a koraszülés, illetve a méhen belüli elhalás

b/ magzatra

- oxigénhiány miatt korai magzati elhalás
- kissúlyú, éretlen újszülött
- több a szájpadlás- és a végtaghiány
- gyakoribb a koponya fejlődési rendellenessége
- a csecsemők gyakrabban betegszenek meg, felnőttkori életkilátásaik is rosszabbak
- a bölcsőhalál szignifikánsan gyakoribb
- a tejelválasztás csökkenhet

c/ gyermekekre (passzív dohányzás)

- elmaradnak a fejlődésben (testmagasságban, légzési teljesítményben, intellektuális képességekben; olvasási-beilleszkedési zavarok léphetnek fel)
- asztma előfordulása 2-3x gyakoribb
- gyakoribb a felső és alsó légúti fertőzések aránya (középfülgyulladás, hörghurut, tüdőgyulladás)

Hazai és külföldi adatok szerint a dohányosok többsége szeretne leszokni a cigarettáról, és élete során legalább egyszer meg is kísérli a dohányzás abbahagyását. Ezeknek a leszokási kísérleteknek azonban csak a töredéke (1-2%) jár sikerrel. Ma egyetértés van abban, hogy a felnőttkori dohányzás fenntartásáért a kialakult kettős – pszichés és farmakológiai (nikotin) – függőség felelős. A dohányzás nem szokás, hanem orvosilag igazoltan kábítószer-élvezés, szenvedélybetegség. A „dohányfüggőség” a Betegségek Nemzetközi Osztályozásában a mentális és magatartási rendellenességek csoportjában önálló diagnózisként szerepel, vagyis betegség. Ezért a dohányfüggő betegnek orvosi segítséget is biztosítani kell a leszokáshoz. Ezt a célt szolgálják a „dohányzásról leszokást segítő rendelések”, melyek Magyarországon minden tüdőgondozó intézetben működnek. A dohányzás társadalmi méretekben történő visszaszorításához számos intervenciós módszer egyidejű alkalmazására van szükség (adópolitika, reklámszabályozás, a nem dohányzók védelme, figyelmeztetések és a nikotin-, illetve kátránytartalom feltüntetése a cigarettás dobozokon, tájékoztatás, prevenciós és leszokást segítő programok, intenzív magatartás orvoslási tanácsadás).

A dohányzás abbahagyása után az életkilátások javulnak, leghamarabb a szívbetegség veszélye csökken, a daganatos betegségek kockázatának mérséklődéséhez hosszabb idő, több év kell. Legfontosabb azonban a prevenció. Mindent el kell követni, hogy a fiatalok – akiket a dohánygyárak leginkább célcsoportnak tekintenek, hiszen a naponta halálos betegség miatt elveszített cigarettázóikat „pótolni” kell – ne szokjanak rá a dohányzásra. Nem könnyű megértetni velük, hogy nem a dohányzástól lesznek „pengék”, a társadalom nem attól fogja őket felnőttnek tekinteni. Persze elsősorban a jó példa és a pozitív életszemlélet az, ami segíthet, vagy – Uram bocsá’ – keresztény fiataljainknál az V. parancsról való elbeszélgetés.

AZ ALKOHOL

Az alkohol sejtpusztító hatása mindenki számára ismert: az orvostudomány fertőtlenítőszerként, orvosság oldószereként használja, a háziasszonyok élelmiszer-konzerválásra, a vegyiparban tisztító- és

fertőtlenítőszerként alkalmazzák, mivel a mikroorganizmusokat megöli. Az alkohol hatására a sejtnedvből kicsapódnak a fehérjék, majd megalvadnak. Így maga az élet alapját képező sejtnedv rombolódik le, amelytől minden élőlény élete függ. A sejt elpusztul. Az alkohol a narkotikumok sorába tartozik.

Legfőbb káros hatásai:

1. központi idegrendszeri - pszichés
2. emésztőszervi
3. mozgásszervi

1. Az alkohol, miután felszívódik, a vérkeringéssel az agyba jut. Elsőként az agyféltekéket éri a hatás: a gondolkodás, az emlékezet és a mozgás irányítása szenved károsodást (az érzékek eltompulnak, az izomtónus gyengül, a mozgás koordinálhatatlanná válik). Évek során az alkoholistáknak minden részegség alkalmával agysejtjeik milliói pusztulnak el, egész sejtcsoportok halnak el agyukban, az alkohol a szó szoros értelmében „lyukat fúr” az idegrendszerükben.

2. Az alkohol a belső szervek egy részénél gátolja a reflexek kiváltását (a vízhólyag és a végbél záróizmai elernyednek, tartalmuk kiürül), hosszú távon nagymértékben pusztulnak a májsejtek, a betegek a gyomornyálkahártya gyulladása miatt étvágytalanná válnak. A májzsugorodásban meghaltak száma világviszonylatban Magyarországon a legmagasabb. További szervi hatása a potenciacsökkenés, mely a családi életet veszélyezteti. Ugyancsak súlyosan károsodik a szívizom, az alkoholisták jelentős része kardiomiopátia következményeként hal meg. Az alkohol a magzatot is veszélyezteti, a születendő gyermeknél gyengeelméjűség, koponya elváltozás fordulhat elő.

3. A kisagy károsodása miatt sérül az izomtónus és az egyensúly. Járásbizonytalanság, elmosódott beszéd, szédülés, nisztagmus (szemremegés) lép fel.

A WHO Alkoholizmussal Foglalkozó Külön Bizottsága 1951 óta használatos megfogalmazásában alkoholizmus betegségben szenved az olyan személy, akinél az alkoholtól való függőség olyan fokot ért el, hogy az szellemi és testi funkcióiban észrevehető zavart okoz, akadályozza az

emberközi kapcsolatok kialakítását, fenntartását és a hatékony gazdasági tevékenységet. Magyarországon több mint egymillió alkohollal visszaélő nagyívó, illetve alkoholbeteg embert tartanak számon. Az alkohol legsúlyosabb veszélyeztető tulajdonsága az addiktív dependens (rabszolgai függőség) hatása. Kezdetben az alkoholista nem érzi betegségét, hártja a segítséget, majd folyamatosan elbutul (demencia), szervi károsodása maradandóvá válik, és megjelennek a pszichoszomatikus zavarok is.

A szakemberek véleménye megoszlik: örökölhető-e a függőség? A biológiai öröklésen az ember keveset változtathat. De létezik szociális öröklés is: az ember megtanul, utánoz bizonyos szokásokat, magatartási formákat. A felnőtt modell adaptálása determináló a gyermek számára, ezért óriási a felnőttek, szülők felelőssége.

Hogyan gyógyítható a szenvedély? Komplex módon, több tényező együtműködésével: 1. betegségtudat kialakítása, 2. szomatikus kezelés, 3. pszichoterápia, 4. utókezelés, 5. társadalom és család segítsége. Ezen szenvedélybetegségnél is legfontosabb a prevenció. A megelőzés fázisához tartozik, hogy megtanuljuk adottságaink, lehetőségeink korlátjait, a feszültség levezetésének egészséges módjait, indulataink szabályozását, a kudarckezelést, a másokra való odafigyelést és toleranciát, türelmet.

A DROG

Mit nevezünk drognak? A drog valamennyi kábítószerre alkalmazott gyűjtőnév. A kifejezés eredetileg gyógynövények hatóanyagát jelentette, amelyeket az orvosságok előállításához használt az emberiség. Hivatalos megfogalmazásban: a drog olyan anyag, amely közvetlenül hat az idegrendszerre, megváltoztatva annak funkcióit, és a személyiség időleges vagy állandó átalakulásához vezet, a pszichét és a szervezetet egyaránt a hatalmába keríti.

A legismertebb kábítószereket három nagy csoportba soroljuk:

1. az agy pszichés tevékenységét nyugtatók (morfium)
2. erős hallucinogének
3. nagyagykéreg izgatók (kokain)

A kábítószeres kínálat nő, egyre több a függőségben lévő beteg, kezelésre szoruló ember, és mind többen halnak meg kábítószeres miatt. A drogbetegek és a meghaltak is fiatalok.

Miért fogyasztanak a fiatalok drogot? Kíváncsiságból, csoportnyomás miatt (meg akar felelni a csoport követelményeinek), magánytól való félelem okán, menekülés céljából (problémák elfojtása), szabadidő eltöltésére. További ok az utánczás, az élvezet fokozásának és az örömszerzésnek, az emberközi kapcsolatok elmélyítésének vágya, de megjelenhet az emancipációs motívum, ritkán a társadalom elleni tiltakozás, gyakrabban lehet ok a teljesítmény követelmény vonatkozásában a kudarc.

Sajnos, a kábítószerfogyasztók száma mérsékelten ugyan, de növekszik. 2000-ben 12.789 beteget kezeltek egészségügyi intézményekben. A férfiak aránya 69%, a nők 31% volt. A férfiak körében a 20-24 év közöttiek voltak a legtöbben, a nőknél a 35 év felettek. Az utóbbi 10 évben nyolcszorosára növekedett a kezelésre megjelent gyermek- és fiatalokorúak száma, noha a droghasználóknak csak egy töredéke keres valamilyenfajta segítséget kábítószerrel összefüggő problémái kezelésére. Szintén csak töredéküket éri el a büntető-igazságszolgáltatás, pedig ismert tény, hogy a kábítószer-bűnözés az elmúlt években kedvezőtlenül alakult. A területi megoszlásra jellemző, hogy legtöbb beteget Budapesten, Baranya és Csongrád megyében láttak el. A kábítószer-fogyasztással kapcsolatban nyilvántartott halálesetek száma 1995-ben 204, 1997-ben 339, 1999-ben 337 volt.

A kábítószerfogyasztás szempontjából speciális ifjúsági csoportok nagyobb veszélyben vannak: a diszkóba járók, elsősorban a techno-acid-house partik látogatói. A legtöbben 16 évesen próbálkoznak, de az első használat legkorábban a 13-14 éves korra esik. A kábítószer-élvező olyannak érzi magát, amilyen képzeletében szeretett volna lenni. Ebben az állapotban elfelejti testi-lelki panaszait, elmúlik a szorongása, s nem gondol a holnapra. Eufóriás állapotba kerül, mely a drog hatására beálló, mindent megszépítő, mindenre feledést nyújtó állapot. Egyidejűleg azonban megszűnnek a gátlások, az időérzés. A kábítószeres egyik csoportja hallucinációkat, érzéscsalódásokat okoz. Rövid idő alatt lelki-testi függőség alakul ki. A lelki függőség azt a mértéktelen vágyat jelenti, amely drogok periodikus vagy rendszeres bevételére irányul, minden

lehetséges eszköz segítségével. A cél: elkerülni a drog hiányából adódó kellemetlen érzést, az „ürességet”, s biztosítani a jó érzést, a kielégültséget. Így alakul ki a halálos körforgás. A tolerancia fokozatosan nő, azaz a várt, áhított hatást csak mind nagyobb és nagyobb adagok hozzák meg, s az adag növekedésével arányosan bekövetkezik a testi leromlás is. A lelki függőség olyan fokot érhet el, hogy a narkomániás ember belső értékrendjében a drog foglalja el a legmagasabb helyet. Testi függőségről akkor beszélünk, ha a szervezet sejtjei oly mértékben szoktak hozzá a droghoz, hogy csak akkor tudják ellátni feladatukat, ha rendszeresen hozzájutnak az adott droghoz. A függőség felismerését segítő jelek: 1. a viselkedés megváltozása, a pontos, megbízható fiatal pontatlanná, megbízhatatlanná válik, 2. teljesítménye csökken, ez elsősorban az iskolai munkában mutatkozhat meg. A függőség miatt a drogtól való végleges megszabadulás megfelelő szakemberek és a család segítsége nélkül nem valósulhat meg.

Mindhárom tárgyalt szenvedélybetegség legveszélyesebb tulajdonsága a függőség kialakulása, ezért a prevenció, a preventív intézményrendszer fejlesztése a leghatékonyabb megoldás. A megelőzés kulcsszava az életöröm, mely apró, egyszerű örömekből tevődik össze:

Szórakozások (Bertold Brecht)

Reggel az első pillantás az ablakból

Az ismét megtalált régi könyv

Kedves arcok

Havazás, az évszakok váltakozása

Az újság

A kutya

A beszélgetés

Tusolás, úszás

Régi zene hallgatása

Kényelmes cipő

Valaminek a megtapintása

Új zene

Írás, növények

Utazás

Éneklés

Barátságosnak lenni. - Jó „szórakozást” kívánok!

Dr. Juhász Gyula
szájsebész főorvos

AMIT MINDEN FIATALNAK TUDNIA KELL A FOGÁPOLÁSRÓL, SZÁJHIGIÉNÉRŐL ÉS A FOGBETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRŐL

Amennyire az emberiség történetének régészeti áttekintése alapján lehetséges, egyértelműen megállapíthatjuk, hogy elődeinknek is voltak problémáik a fogaikkal, és logikusan következik ebből az is, hogy igyekeztek azokra megoldásokat találni. Más kérdés, hogy mai szemmel, egy kicsit magunkkal elbizakodottan bánva, azokat primitív, kezdetleges próbálkozásoknak minősítjük, avagy jó esetben az akkori tudásszinttel, nézetekkel magyarázzuk. Sokszor a mai tudásunkkal, felfogásunkkal összeegyeztethető, azzal parallel megállapításokkal találkozhatunk, ami igen éles megfigyelésekre és következtetésekre utal, ekkor azt mondhatjuk, hogy csupán a mai kor technikai eszközei nem állt rendelkezésre.

Így pl. a görögök már az időszámítás előtt tapasztalati tényekre támaszkodva tudták, hogy az élelem és a nyál közösen pusztítják a fogakat, és a fogszuvasodást nem a fogakban élő férgesekének tulajdonították, amint azt korábban hitték a babilóniai ékírásos leletek szerint. Fogakat pótolni igyekeztek már az ókorban is, pl. aranypántok segítségével fogakon rögzített fogpótlásokat találtak etruszk, föníciai és ógörög sírokban. A pótlásokat elefántcsontból, vízilóagyardból faragták, jóval később a viasz, gipsz, kaucsuk, gumi, porcelán, fogászati acél, akrilát bekerült a fogászati kelléktárba, és megteremtette a mai gyakorlatban alkalmazott legmodernebb eljárások alapját. Egy Murphy nevű londoni fogorvos 1825-ben elkészítette az első amalgámtömést, mely igen jól bevált, a mai napig is tulajdonképpen a legjobb tulajdonságokkal rendelkező tömőanyag annak ellenére, hogy az utóbbi időben elég sok kritika érte. Amerikában elkészült 1871-ben az első lábbal hajtható fogorvosi fűrőgép, egy évre rá már elektromos áram hajtotta. 1895-ben Wilhelm Röntgen felfedezte a róla elnevezett sugárakat, de a tubusos fogkrém is létezik már jó száz éve. A fejlődés rohamosnak mondható, nem beszélve a legutóbbi évek lézerrel

végzett kutatásairól, avagy a számítógép bevonulásáról erre a területre is, mely még inkább kiszélesítette és újjakkal bővítette a lehetőségeket.

A sok elméleti, tudományos, technikai vívmány mellett azonban az alapprobléma, azaz a fogak és a száj betegségei ugyanúgy megvannak, sőt elterjedtségük lényegesen változott, és azok gyógyítása, de leginkább a betegségek kialakulásának a megelőzése, a prevenció vált a legfontosabb feladattá, ami a mai orvostudományban a leglényegesebbnek mondható alapelv. Az, hogy a preventív szemlélet mennyire helytálló, könnyen belátható, ugyanis a betegség megelőzése mindenki számára előnyösebb a gyógyításnál: a ritkán előforduló betegségeké is, a tömegeket érintőké, a népbetegségnek mondhatóké (amilyenek a fogbetegségek is) pedig még hangsúlyosabb. Ennek kíván megfelelni ez a néhány sor is, hisz a fogápolásról, szájhigiénéről szóló ismeret és tájékoztatás is ezt a célt szolgálja.

MIT ÉRINT TULAJDONKÉPPEN A TÉMA KÖZELEBBRŐL? MIT IGYEKEZZÜNK MEGELŐZNI?

Igen sok szájban előforduló betegség ismert. Most kiemelten csak a fogakat és a fogakat rögzítő szöveteket (fogínyt, fogágyat) érintőkről, nevezetesen a fogszuvasodásról és a fogágybetegségről, megelőzésük fontosságáról és módjáról ejtünk néhány szót.

A fogak épen maradását illetően alapvetően két dolog: egyrészt maga a velünk született foganyag, másrészt a fogainkat később érő külső hatások a meghatározók. Az örökölt adottságokon változtatni nem tudunk, annál több lehetőségünk van viszont a fogainkat érintő hatások befolyásolására. A legjobb adottságokkal, ellenállóképességgel rendelkező fogzománc sem képes huzamosan ellenállni a külső káros hatásoknak. Becsüljük meg a jót és ápoljuk, a gyengébbet pedig még inkább!

Mindennek, ami a szánkba kerül, hatása van a fogainkra. Ez lehet előnyös és hátrányos. A normális működés, igénybevétel azt jelenti, hogy használjuk a fogainkat, azaz rágunk. Ennek során a fogaink mechanikusan tisztulnak, majd iszunk, jó része a tápláléknak továbbjut a szájból, ezt követően pedig szünet következik, a nyál folyamatosan tovább termelődik, tisztít, visszaáll a nyugalmi állapot abból a helyzetből, amit a bevitt táplálék okozott, és ami alatt a fogak felszínén kémiai folyamatok

játszódtak le. Ezután megy végbe a nyugalmi fázisban a visszarendeződés a fogzománcban. Ezekből egyértelműen következik, hogy az a helyes, ha evés után szünet következik a következő étkezésig, két evés között csak ivás (de nem kóla vagy cukros folyadék!), esetleg gyümölcs, zöldség, sajt, tej engedhető meg, az esti fogmosás után viszont csak tiszta víz. Vagyis a legrosszabb, amit tehetünk a fogaink ellen az, ha állandóan van a számban valami, azaz nassolgatunk pl. édességet, csipszet, ropit, kekszet stb., melyek hosszú ideig a fogainkon ragadósan megmaradnak. A főétkezésekkor bármit ehetünk, lehetőleg vegyes étrend szerint, és gondoljunk az igazi rágásra is, arra, hogy használni kell a fogainkat! Pusztán ezek szem előtt tartásával nagyon sokat tehetünk fogaink épségének megőrzéséért.

Az is igaz ugyanakkor, hogy ez még nem elegendő. Optimális esetben minden étkezés után, de legalább naponta kétszer, reggel és este, főleg azonban lefekvés előtt (alvás alatt kevesebb nyál termelődik) gondosan meg kell tisztítani fogainkat.

Tudunk kell, hogy normális körülmények között is a szájüregben sokféle baktérium, sarjadzó gombák és néhány protozoon található. A nyálban organikus, anorganikus anyagok, így enzimek, sók vannak, és a nyálnak baktériumölő képessége is van. A nyál nagyon fontos szerepet játszik a szájüreg épségének megóvásában, és természetesen a falatnak a nyelés és az emésztés előtti előkészítésében. Ez a környezet az, mely lehetőséget ad, hogy a fentebb említett folyamatok végbemehessenek. Ha nem tisztítjuk megfelelően a fogainkat, a fog kemény szövetét, szervezetünk legkeményebbikét, a fogzománcot széjjelroncsoló folyamatok győznek, és lyukas lesz a fog, azaz szuvas. A szuvas fogban hemzsegnek a baktériumok, különféle kórokozók, a fog szövetei egyre tovább pusztulnak, a folyamat eléri a fogbelet (közben már hideg-, melegérzékenység jelentkezik), és fogbélgyulladás (fájdalom is van), majd fogelhalás következik be, melyek maguk után vonhatnak igen sokféle, nem ritkán távoli szerveket is érintő következményes betegséget.

Miután a fogaink igencsak szem előtt vannak, ha kicsit is odafigyelünk, magunk könnyen észrevehetjük a legapróbb elváltozásokat is. Vannak ugyan olyan helyek, ahol ez nehezebb, azonban a szakember számára azok is hozzáférhetőek, így ha rendszeresen ellenőriztetjük fogaink épségét, megelőzhetjük a nagyobb bajt.

Saját egészségünk mellett nem beszéltünk még a látványról, amit a gondozatlan, ápolatlan száj jelent. Nem kell magyarázni, hogy jó, ha valaki gondtalanul, fogait kivillantva is tud mosolyogni. Az sem lehet közömbös, hogy tud-e intimebb közelségben is bátran beszélni, mert nem rossz a lehelete.

A másik betegség, mely szintén végül a fogak elvesztéséhez vezethet, a fogágybetegség. Ekkor a fog tartószerkezetének a gyulladásos betegségéről van szó, amikor a fog maga lehet teljesen ép is. A fogágy jelenti a fogínyt, a csonthárttyát, a csontot, a gyökérhárttyát és a fogcementet, tehát az összes, a fogat körülvevő szövetet, mely a fog rögzítését biztosítja, és védelmet nyújt a szájban lévő kórokozónak a mélybe történő bejutásával szemben, hisz igen szorosan tapad, amikor ép. Ha a fogakon mindenkor képződő lepedékben (plakkban) meg tud telepedni a kórokozók sokasága, gyulladás keletkezik. Először ez csak az ínyt, a legkülső szövetet érinti, ínygyulladás keletkezik, a szoros tapadás fellazul, majd a gyulladás tovább terjed a mélyebben lévő szövetek felé is, elroncsolja a csontot, a fogak meglazulnak és végül elvesznek.

Erre a betegségre is elmondható, hogy odafigyeléssel, amikor még a baj kicsi, könnyen befolyásolható, gyógyítható, ill. megelőzhető a súlyosabb elváltozás, vagyis már az enyhe tünetekkel is foglalkozni kell. Ilyen egy enyhe fogínyduzzanat, vérbőség (pirosság), vagy ha az íny már enyhe érintésre, fogmosásra is vérzik.

HOGYAN HASZNÁLJUK A FOGKEFÉT?

Megfelelő fogmosási technikával az említett betegségek megelőzhetők, ill. gyógyíthatók. Mit is értünk ez alatt? A következőket:

Először is szükség van jól kézre eső, közepesen kemény vagy puha sörtéjű (a sörtevégek lekerekítettek), kicsi fejű (jó hozzáférés) fogkefére, mellyel a fogmosást óvatosan, de kellő hatékonysággal el tudjuk végezni, amihez idő kell. Rá kell szánni minden quadransra egy-egy percet, tehát alul, felül, jobb és bal oldalon, ez összesen négy perc. Ha jól végezzük, idővel elhasználódik a fogkefe, ezért cserélnünk kell, kb. négyhavonként, mert tovább használva káros lehet a használata (kirojtózódik és sérülést okoz, baktériumok szaporodnak el rajta).

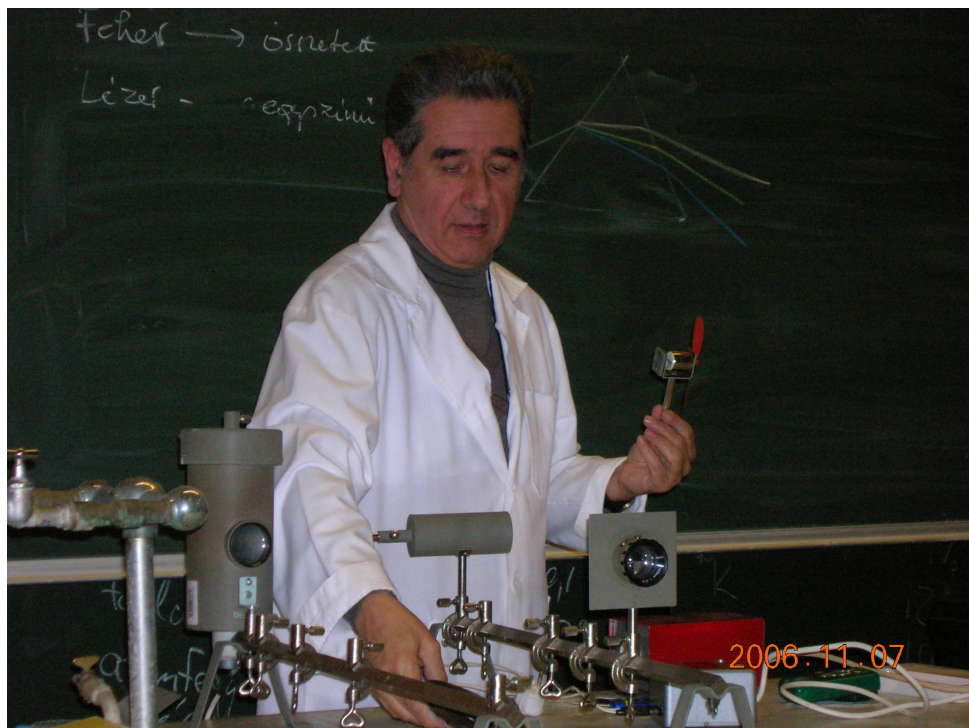
A fogak minden felszínét meg kell tisztogatnunk, a fogközöket is. A fogmosást kezdjük az alsó elülső fogak belső felszínével, mert itt rakódik le a legtöbb fogkő, így a fogkrém súroló hatása itt töményen, jobban érvényesül, majd haladjunk tovább a felszíneken, az ínyszéltől haladva apró körkörös mozdulatokkal a fogak rágófelszíne felé. Hasznos, ha a fogközöket, főleg szorosán egymás mellett lévő fogak esetében, fogselyemmel is tisztogatjuk, a fogkefe sörtéi ugyanis oda nem jutnak el. Kiegészítésképpen különféle szájtus készülékeket is igénybe vehetünk még, mindezek alkalmazása során azonban ügyelni kell a sérülésmentes használatra.

MIVEL MOSSUNK FOGAT, MELYIK A LEGJOBB FOGKRÉM?

E kérdések gyakran felvetődnek, a válasz igen könnyű. A ma és már hosszú évek óta forgalomba kerülő fogkrémek bármelyike jó, alkalmas a fogápolásra, a lepedék eltávolító hatást dörzsölő és habzó anyagaik révén segítik, tartalmaznak fluoridokat, melyek megállítják és visszafordítják a fogszuvasodás folyamatát, így csupán ízük alapján, gusztusunk szerint válogathatunk közöttük, csak használjuk is őket. A választék igen nagy, bizonyára találunk nekünk megfelelőt.

Az általános fogápolás mellett azonban vannak speciális célra kifejlesztett fogkrémek is, melyek a már meglévő problémák orvoslására valók, például az úgynevezett fognyaki érzékenységre kifejlesztett termékek, vagy fokozott dörzsölő hatásuk miatt a dohányosoknak ajánlott fogkrémek, amelyek a fogkövek lerakódását hivatottak késleltetni, ill. az elszíneződött lerakódásokat eltávolítani. Vannak olyanok, melyek a fogínygyulladásos elváltozásaira ajánlottak, ezek főként gyógynövényt tartalmaznak, vagy pl. propoliszt, a természetgyógyászatból jól ismert, a természetben előforduló legerősebb antibiotikumot. Ismert már évezredek óta antibakteriális tulajdonságairól, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatásáról, valamint vírus- és gombaölő is, a fogápolásban egy új hatóanyagot jelent. Talán itt kellene még megjegyezni, hogy a szájápoláshoz hozzátartozik a nyelv ápolása is, enyhén a nyelv tetejét is meg kell tisztogatni, főleg ha láthatóan lepedékes, ami olykor kellemetlen szájszagnak is lehet az oka.

Összefoglalva: akkor ápoljuk helyesen a fogainkat, gondozzuk a szánkát, ha nincs lyukas fogunk, nem gyulladásos az ínyünk, a fogaink felszínén nincs (az ínyszélnél sem) sárgás-fehéres puha lepedék, vagy elmeszesedett, elszíneződött fogkő, és nem kellemetlen a leheletünk. A rendszeres szájjápolás mellett rendszeresen végeztessünk ellenőrző vizsgálatot szakemberrel is!



Dr. Hadházy Tibor a tudomány napja alkalmából bemutatót tart.

Dr. Farkas Benjaminsz
gyógytornász

A MOZGÁS SZEREPE AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉBEN

Ma már egyre több szó esik arról, hogy egészségünk megőrzése érdekében, vagy már kialakult mozgásszervi elváltozásaink miatt életmódváltásra van szükségünk. Azonban nemcsak helytelen táplálkozási szokásainkon kell módosítani ennek érdekében, hanem rossz mozgási szokásainkon is.

MIT ÉRTÜNK MOZGÁS ALATT?

Fizikai definíció szerint a mozgás helyzetváltoztatás. A mindennapi tevékenységünk során sokirányú és sokféle mozgást végzünk, de a megszorodott mozgásszervi betegségek azt mutatják, hogy nem elegendő és nem megfelelő a mozgásunk. A jó kondícióknak megtartásához mindenképp szükség van megfelelő testedzésre, mégpedig a rendszeres testedzésre.

Az emberi szervezetet két dolog károsítja legjobban: a túlterhelés és az alulterhelés, vagyis az edzés hiánya. Ma már tudott dolog, hogy nem az élsportolók a legegészségesebb emberek. Sokuknak károsodik a szíve, tönkremennek az ízületek, könnyen megkapnak fertőzéseket, és többnyire verseny előtt nem ritkán depresszióba esnek. Az ellenkező véglet a mozgás hiánya, melynek káros hatása elég hamar jelentkezik. Az izmok sorvadnak, az ízületek merevek, az artériás, vénás keringés lelassul. Károsítja a szervezetet az egyoldalú terhelés is, az erős fizikai munka, mely eltorzítja a testet, mivel egyes izomcsoportok megerősödnek, míg mások, az ellentétes izomcsoportok elgyengülnek, így az izomegyensúly megbomlik. Ennek következményeként kialakulnak az ízületben az ún. degeneratív, kopásos betegségek.

Otthon, ha elfáradunk, leülünk. Minden eszközzel megpróbáljuk munkánkat könnyebbé tenni, és így a szervezet pontosan arra a terhelési szintre áll be, aminek ki van téve. Ha ennél nagyobb feladat elé kerül,

kudarcot vall, vagyis sérül, pl. egy kis megcsúszás miatt már is szalagszakadás vagy törés következhet be.

A jó erőnlétünk több elemből tevődik össze:

1. az izmok ereje
2. az izmok állóképessége
3. a szív – keringés – légzés állóképessége
4. hajlékonyság, mobilitás
5. pszichoszomatikus egyensúly.

Mindegyiknek megvan a maga speciális edzési módszere. Pl. az izmok erejének és állóképességének alapeleme a mozgások gyakori ismétlése: hosszabb időtartam alatti erő kifejtés, pl.: az úzás, futás, kerékpározás erősíti az izmot.

MEGELŐZÉS (prevenció)

A nagyszámú mozgásszervi betegség kialakulása igen gyakorivá vált az utóbbi években. Ezért szükséges már korai gyermekkorban elkezdeni a megelőzést. Különösen a gyermek- és ifjúkori tartáshibák száma növekedett jelentősen, mely kiinduló pontja a későbbi súlyosabb elváltozásoknak és a csökkent teljesítőképességnek, amelyek komoly egészségkárosodáshoz vezetnek.

MIT ÉRTÜNK TARTÁSON?

Tartáson a szervezet (a tartó és mozgató apparátus) által fenntartott helyzetet értjük. Testtartáson tágabb értelemben az egész test tartását értjük, beleértve a fejet, a törzset és a végtagokat is.

A helyes és jó tartás esetén egyensúlyi helyzet van a test saját erői és a testre ható nehézségi erők között. Amennyiben a nehézségi erő túlsúlyba kerül, a test összeesik, hibás tartás, hanyag tartás alakul ki. Ebben az egész aktív–passzív mozgató rendszernek (izmok, inak, szalagok, porcok, csontok) többé-kevésbé szerepe van. Mivel a testtartás nem kizárólagosan statikus funkció, több szempontból is szoros kapcsolatban van a mozgással. Ugyanis testtartásunkon időről időre változtatni kell, mert az azonos helyzet fenntartása nagyon hamar a tartó apparátus elfáradásához

vezet, pl. a hosszú ideig tartó állás a hátizomzat és a derékizomzat kifáradását okozza.

A tartási hibákon kívül a másik igen gyakran előforduló probléma a lábboltozat süllyedése. A lábboltozat süllyedése annyira elterjedt elváltozás a lábon, hogy a legfontosabb tennivaló a kialakulása elleni küzdelem, a megelőzés. Ezt szintén már óvodás korban el kell kezdeni különböző játékos gyakorlatok közbeiktatásával. Később az iskolás korban a csonttömeg és az izmok tömegének növekedése következtében ezek a problémák fokozódhatnak. Ugyanis nemcsak arról van szó, hogy a már kialakult süllyedés zavaró, kellemetlen és igen gyakran fájdalmas, de figyelmet érdemel az is, hogy a folyamat nem fejeződik be a lábfejnél, gyakran deréktáji és térdízületi elváltozásnak is oka lehet a lábboltozat süllyedése.

Ezért már kisgyermekkorban is fontos, hogy milyen cipőt visel a gyermek: feltétlenül betétes legyen, a lábujjak mozgása ne legyen korlátozott. A gyermek sokat járjon meztláb egyenetlen talajon! Ha már kialakultak a lábboltozat elváltozásai, haladéktalanul meg kell kezdeni az izmok és inak rendszeres tornáztatását szakember segítségével, valamint betétes cipő rendszeres viselése szükséges.

Ha a fent említett igen gyakran előforduló két elváltozás (a gerinctartás hibái és a lábboltozat süllyedése) nincs megfelelően kezelve, a későbbiekben komoly panaszokat okozva megkeseríti az egyén életét. Nagyon fontos még ezen elváltozásokkal kapcsolatban a rendszeresen végzett tornaprogramokon kívül a rendszeres úszás, amelyet már kisiskolás korban szükséges volna elkezdni. Az úszás jó hatást gyakorol a szívre és a keringési rendszerre is, segít megőrizni az általános erőnlétet, és segíti az ideális testsúly kialakulását. Természetesen az úszás mellett - mint említettem - a rendszeres torna elengedhetetlen, bármely életkorban.

Ma már megállapított tény, hogy a sokakat érintő csontritkulás megelőzését már a serdülőkorban el kell kezdeni, ezt pedig nem lehet másképp, csak a rendszeres testmozgással, tréninggel. Mivel az iskolai tornaórák száma nem elegendő a rendszeres mozgáshoz, különösen nem a fejlődő szervezet számára, ezért azoknak, akik nem úznak valamilyen sportot, be kell iktatniuk a mindennapi teendők közé olyan mozgást, amit szeretnek. Ez lehet bármi, különösen jó, ha a család többi tagja is bekapcsolódik ezekbe a programokba, pl. egy-egy közös biciklitúra,

természetjárás és úszás rendszeresen. A lényeg az, hogy már fiatalon hozzá kell szoktatni a szervezetet a rendszeres mozgáshoz, ami így életszükségletté válhat, és hosszú ideig segít megőrizni egészségünket. Az már az előbbiekből is kiderült, hogy jó közérzetünk, egészségünk számos körülmény meglététől függ. Ebben fontos szerep jut a rendszeres testmozgásnak. Szerencsére a testmozgás lassan divatba jött, különböző fitness vagy szabadidő klubokba ma már egyre többen járnak, és nemcsak fiatalok, de az idősebb korosztály is.

Nem mellékes az a körülmény, hogy bármely életkorban megtalálhatjuk a nekünk legelőnyösebb mozgásformákat, amelyek nemcsak megvédnek a betegségtől, hanem csökkentik azokat az elváltozásokat a szervezetben, amelyeket az életkor előrehaladtával törvényszerűnek tartunk. Ma már ismert, hogy a sportnak, mozgásnak felbecsülhetetlen szerep jut a megelőzésben, a kezelésben és a rehabilitációban. Szeretném hangsúlyozni, hogy bármiféle programot mindig az életkornak megfelelően kell összeállítani. A rendszeres mozgásprogram közvetve az immunrendszere is hat, ezen belül a védőanyagok képzését növeli. Mozgásunkkal nagy lépést tehetünk immunrendszerünk erősítése érdekében. Ha az immunrendszer erős, lehet akármilyen járvány vagy erős vírus a környezetünkben, sokkal kisebb az esélye, hogy megbetegsünk.

Az eddig elmondottakból kiderül, hogy mindenkinek szüksége van a mozgásra: annak is, aki egészséges, annak is, aki beteg, vagy aki fiatal, vagy az idősebb korosztályhoz tartozik. Tény, hogy nagyon nehéz elkezdeni a rendszeres mozgást annak, aki az életben semmilyen sportot nem űzött, de csak az első lépés megtétele nehéz. Sokan időhiányra panaszkodnak, de aki be tudja iktatni életvitelébe a rendszeres tréninget, jótékony hatása lesz az egészségére és segít a fittség megőrzésében. Így válik igazzá Széchenyi mondása: „Egészség nélkül sem az egyén, sem a nemzet nem lehet boldog”.

Husztiné Hajdú Erika
pszichológus

A KONFLIKTUSOK KIALAKULÁSA ÉS KEZELÉSE

Mindennapos, ismerős helyzetek:

Két-három éves gyermek sírva toporzékol az édesség, a játék előtt a boltban, mert szeretné, sőt akarja – a mellette álló szülő (esetleg nagyszülő) megpróbálja csitítani, esetleg erélyesen leteremti, vagy éppen ijesztgetéssel szeretné csendre, jobb belátásra bírni őt.

A kisiskolás játszani szeretne, de a szülő úgy gondolja, hogy van mit kijavítani az épp aznap matematikából szerzett négyesen - tehát játék helyett tanuljon! Mert hogyan is boldogul majd a mai világban, ha még egy jobb iskolába se jut be, ha nem színjeles?

A kamaszlány csillogó szemekkel mutatja be új barátját, akit összehúzott szemmel méreget az apa, mert sehogy sem áll jól a frizurája, fülbevaló van a fülében, vagy éppen kétes a családi háttere – egyszerűen meg kell védeni (?) a leányzót ettől a senkiházitól –, és ezt az apa szerint az anya kell hogy közölje a lányukkal.

A nagyfiú szerint tanára indokolatlanul gúnyolódik vele, ennek hangot ad. Hogy a fiú stílusa volt a rossz, vagy a tanár volt rugalmatlan, nem tudni – de máris kész egy beírás az ellenőrzőbe, amiben a tanár közli, hogy a szülő nevelje meg a gyereket, ahelyett, hogy maga próbálná rendezni a gyerekekkel a konfliktust.

A nagyszülők időről időre beleszólnak abba, hogy a szülők hogyan nevelik a gyerekeiket – mert szerintük egy szülőnek nem úgy kell viselkednie a gyerekével, ahogy az ő gyerekeik teszik –, és ezt mindig az unoka előtt hangoztatják, aki leginkább a feszültséget érzékeli a felnőttek között, ezért már nem is szereti, ha a nagyszülei jönnek.

És lehetne sorolni tovább, a végtelenségig, hogy hogyan és miben osztanak meg minket különbözőségeink: az, hogy ki mit szeretne a magáénak tudni a másik ellenében; hogyan térünk el ízlésben, értékekben; miként generál ellentétet az, hogy mit tudunk és mit hiszünk a világról; vagy abban hogyan térünk el, hogy miként vélekedünk arról, hogy egy

adott emberi kapcsolatban milyen szerepet, viselkedést kellene megvalósítanunk.

Aztán az is nehezíti a megoldások felé lépést, hogy más hozzáállást igényelnek az olyan helyzetek, amikor a megélt ellentéteknek valóságos alapja van; és másról szól az, amikor a konfliktusok esetlegesek, vagyis a konfliktus akár megoldhatóvá is válna, de ezt az érintett felek vagy fel sem ismerik, vagy érzelmi okokból nem akarják felismerni. Tovább nehezíti a kapcsolatok kiegyensúlyozását, ha az ellentét két fél között nem a konfliktus valódi tárgyát kimondva jelenik meg, hanem lépten-nyomon összekapnak apróságokon – ahelyett, hogy a valódi, elfedett problémát bontanák ki és oldanák meg közösen. S persze az sem hat a harmonikus kapcsolatok irányába, ha konfliktus nem a valódi érintettek és résztvevők között támad, hanem áttolódik más személyekre.

Az már fél siker, amikor a konfliktusok nyílttá válnak, a tényleges szereplőkkel, hiszen akkor már arról lehet beszélni, ami valóban van. De ha a kapcsolatokat olyan rejtett nézetkülönbségek, ki nem mondott ellentétek terhelik, amelyek nevéen nevezésétől az érintett felek tartózkodnak, akkor ez épp olyanná válik, mint a lappangó betegségek, amelyek egyszer – akkor már súlyosabb formában – kitörnek, és akkor már sokkal nehezebb gyógyítani, mint kezdetben lett volna.

A konfliktusoktól gyakran nemcsak tartózkodnak, hanem félnek az emberek, ezért nem is teszik nyílttá, legfeljebb az érintett fél (vagy felek) háta mögött, szemtől szemben véletlenül sem. Aki olyan útravalót kapott neveltetése során, amiben a „szeresd a testvéred, szüleid, tanítóid (stb.)” elv az ellenvetés nélküliséggel, az alárendelődéssel azonos, az nem vagy nehezen fogja megtanulni, hogy szabad, sőt kell érdekeket, elképzeléseket egyeztetni, ha közösen vagyunk érintettek napi helyzetekben.

Márpedig az, hogy jól működik-e egy család, az közös feladat – persze életkortól, nemtől függően más-más feladatokat jelenthet mindez. Mint ahogy az is közös feladat, hogy egy órán jól érzi-e magát a diák és a tanár: azért, mert jó a hangulat, és az életbe vitt batyuba is lehet tenni valamit a tanár által átadottakból. Közben persze – éppen azért, mert különbözőek vagyunk – érdekeink, elképzeléseink, véleményünk ütközhetnek egymással, de ha jó a kapcsolatunk, akkor a felmerülő konfliktusaink kezelhetőekké válnak.

Persze csak akkor, ha a szülők ebben példát mutatnak. Meg akkor, ha a pedagógusok is ebben modellek a fiatalok számára. Továbbá úgy megoldhatóak a konfliktusaink, ha akkor, amikor mi felnőttek „elfelejtjük”, hogy arra tanítsunk másokat, hogy hogyan is lehet a másikat tisztelve teregetni, akkor a fiatalok és a minket körülvevők figyelmeztetnek rá minket.

A konfliktusok vélt és valós negatív hatásai helyett álljon itt néhány pozitív (kedvcsináló) szempont ahhoz, hogy miért is jó, ha szembenézünk a problémáinkkal, igényeinkkel, napi konfliktusainkkal – otthon, az iskolában, a munkahelyen és más kapcsolatainkban:

- gyakran erősíti az identitást (vagyis az önazonosságunk stabilabb lesz, mert pontosabban ismerjük saját belső indítékainkat, és edződnek képességeink)
- sokszor alapja vagy megerősítése egy érdeknek
- gyakran adja az összetartozás és hasonlóság érzését embereknek, csoportoknak (a közös érdekek, közösen elérendő célok, a közös sors alapján)
- prioritások meghatározásában segíthet (közösen egyeztetjük, hogy egy-egy csoportban, kapcsolatban mik az együttes elsődleges értékek, szabályok)
- biztonsági szelepként működhet az érzelmek konstruktív kifejezésében
- elfedhet és/vagy időlegesen megoldhat egyéb konfliktusokat
- a konfliktus megoldása során felszínre kerülhetnek addig el nem hangzott hasznos megoldási javaslatok, feloldódnak régebbi el nem intézett sérelmek
- hasznos interakciókhoz vezethet
- hatékony konfliktusmegelőző és -megoldó rendszer kialakítását eredményezheti

A konfliktusokkal való szembenézés és azok felvállalása és pozitívumai hosszú távon a következő előnyöket eredményezik:

Meggyőzőbbé tesz minket az őszinteség és egyenesség, mint a mellébeszélés, a halogatózás. Ha rámutatunk ellentmondásokra,

következményekre, lehetőségünk van köntörfalazás nélkül, lényegre törően foglalkozni a problémával.

Elősegíti, hogy a magatartásra, ne pedig a személyre összpontosítsuk a figyelmünket, a másik személyének negatív minősítése helyett. Magunk is úgy viselkedünk, hogy önérvényesítő magatartásra ösztönözzük a másikat.

Növeli mások iránti toleranciánkat. A kapcsolatokat nem erőpróbának tekintjük, helyette a nyertes-nyertes technikát előnyben részesítjük. Ha tudjuk, hogy az emberek életfilozófiájukban, nézeteikben eltér(het)nek egymástól, türelmessé tesz minket a témák széles skálájában, anélkül, hogy lényeges dolgokban megalkudnánk.

Véd minket mások manipulációs próbálkozásaitól szemben.

A KONFLIKTUSOK FELVÁLLALÁSÁNAK, AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉSNEK KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSAI LEHETNEK:

1. Agresszív magatartás (nyertes-vesztes technika)

Az agresszív személy nyerni akar, akár a másik kárán is.

2. Behódoló magatartás

A behódolásra hajlamos személy minden módon el akarja kerülni az összeütközést másokkal, akár még a saját kárára is.

3. Önérvényesítő magatartás (nyertes-nyertes technika)

Kiegyensúlyozott magatartás. Az egyén kiáll a jogaiért, ugyanakkor elismeri mások jogait is.

A VÉLEMÉNYÜTKÖZTETÉS MÓDSZEREI¹

A konfliktuskezelés stratégiái

A nyertes-nyertes (problémamegoldó) stratégia	A nyertes-vesztes stratégia
A konfliktust mint kölcsönös problémát definiálják.	A konfliktust mint nyertes-vesztes helyzetet definiálják.
Olyan célokat tűznek ki, amelyek mögött közös érdekek vannak.	Csak a saját célok elérésének a lehetőségét keresik.

¹ A táblázat forrása: Lelki kalauz'88 c. folyóirat (Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ, 1988.)

Kölcsönösen elfogadható, kompromisszumokon alapuló alkotó megegyezésre, problémamegoldásra törekszenek.	A másik felet alárendelt helyzetbe igyekeznek kényszeríteni.
A saját személyes szükségleteket nyíltan megmutatják a másik számára.	A saját személyes szükségleteket nyíltan nem, vagy megtévesztően tárják fel a másik számára.
A kölcsönös függőség hangsúlyozásával, a támadások és kellemetlenkedések elkerülésével igyekeznek kiegyensúlyozni a hatalmi viszonyokat.	A másiktól való elkülönültség hangsúlyozásával és a másik fél függő helyzetére történő utalásokkal igyekeznek hatalmat nyerni a partner fölött.
Nyíltan, őszintén és pontosan közlik a célokat, a saját helyzetüket és javaslaataikat.	A saját helyzetet, célokat és javaslatokat pontatlanul, félrevezetően vagy megtévesztő módon közlik.
Arra törekednek, hogy megértsék a másik fél helyzetét, érzéseit és vonatkoztatási rendszerét.	Kerülik a lehetőségét annak, hogy megértsék a másik fél helyzetét, érzéseit és vonatkoztatási rendszerét.
Mind a hasonlóságokat, mind a különbségeket feltárják a tárgyalás során.	Csak a különbségeket és a saját helyzetük elsődlegességét hangsúlyozzák.
Kerülik a másik fenyegetésének bármilyen formáját, hogy ezzel csökkentsék a partner védekezését.	Fenyegetéseket is bevetnek annak érdekében, hogy a másik fél alárendelődjön.
Az indulatokat is nyíltan kifejezik, de azzal a szándékkal, hogy feltárulhassanak az együttműködést akadályozó érzelmek.	Nyíltan kifejezik az indulatokat, azzal a céllal, hogy megtörjék a másik ellenállását.
Kiszámíthatóan viselkednek, a világos, megjósolható magatartás segít a kölcsönös megértésben és a problémák megoldásában.	Kiszámíthatatlanul viselkednek, igyekeznek meglepetéseket okozni a másinak, a partner bizonytalanságára és zavarodottságára próbálnak építeni.
Együttműködő viselkedést tanúsítanak annak érdekében, hogy megalapozzák a kölcsönös bizalmat és kölcsönös megértést.	Az együttműködő viselkedést arra próbálják felhasználni, hogy egyoldalúan kihasználják a partner együttműködési készségét.

Persze a mindennapokban nem mindig ilyen „egyszerű” a helyzet, ezen a két – bár nagyon is alapvető – megközelítésen túl más megoldások is lehetségesek.

Nincs jó vagy rossz módszer az alábbiak közül: azt kell felismernünk, mi az alaphelyzet (lám-lám, már megint ott vagyunk annál, hogy szembe kell fordulnunk mindennapjaink hétfejű sárkányaival ahhoz, hogy lássuk őket, és megküzdjünk és elbánjunk velük), s ha felismertük az alapszituációt, akkor az annak megfelelő megoldástípust érdemes alkalmaznunk. Ehhez persze az kell, hogy mindegyiket készségszinten gyakoroljuk – miközben jellemzően „féloldalasak” vagyunk. (Ezért is szükséges a fejlesztés, gyakorlás akár egyénileg, akár tréningeken is.)

Lehetőségeink tehát – néhány jellemző hívóhellyel együtt:

1. Versengés, önérvényesítés (csak az egyik, az aktív fél érvényesül)

Amikor gyors és fontos lépésre és döntésre van szükség.

Amikor muszáj egy ügy érdekében népszerűtlen, de szükséges lépéseket tenni.

Amikor tudjuk, hogy igazunk van, és/vagy amikor meg kell védenünk magunkat.

2. Együttműködés, problémamegoldás (minden érintett érdeke érvényesül)

Amikor egységesítő megoldásra van szükség, és nem elég a kompromisszum.

Amikor a másoktól tanulás a cél.

Amikor különböző nézőpontok ötvözéséből áll össze egy kerek egész.

Amikor minden résztvevő elkötelezettsége szükséges.

Amikor olyan érzéseket kell a helyükre tenni, amelyek a kapcsolat mindegyik szereplőjére hatással vannak.

3. Kompromisszum (mindegyik fél enged az eredeti elképzeléséből valamennyit)

Amikor fontos minden érintett célja, de nem annyira, hogy kenyértörésre kerüljön sor, így az is elég, ha mindegyik fél kölcsönösen enged valamennyit.

Amikor összetett helyzetekben időleges megoldás is elég.

Amikor gyors megoldás szükséges.

4. Elkerülés (egyik fél érdeke sem érvényesül)

Amikor más kérdések, problémák, konfliktusok sokkal sürgetőbbek.

Amikor látszik, hogy nincs lehetőség a saját elképzelés, érdek érvényesítésére.

Amikor az indulatok olyan mértékűek, hogy érdemes megvárni, hogy lecsillapodva az érintettek visszanyerjék tisztánlátásukat.

Amikor több időre van szükség a megfelelő információk begyűjtéséhez.

Amikor valaki más hatékonyabban tudja megoldani a konfliktust.

5. Alkalmazkodás (a másokra hagyott érvényesülés)

Amikor valaki rájön, hogy nincs igaza. (Persze képesnek kell lenni fel- és beismerni.)

Amikor az adott helyzet a másoknak fontosabb, és/vagy a kedvében akarunk járni.

Amikor a helyzetet átlátva, nevelő célzattal azt kívánjuk lehetővé tenni, hogy a másik a saját tapasztalatából, esetleg saját kárából tanuljon (ha másképp nem hisz el valamit).

Amikor a jelenbeni alkalmazkodással egy későbbi fontos üggyhöz akar támogatást elérni.

Végül még valami: egyszer azt olvastam, hogy nem kellene félnünk annyira mindennapjaink kicsiny kis zsarnokocskáitól (legyenek ők életünk során akár a szüleink, tanáraink, munkatársaink, vezetőink vagy más személyes kapcsolataink) – hiszen ha meglátjuk a velük való viszonyunkban saját gyengeségeink és belső lehetőségeink tükörképét is, akkor talán meg is köszönhetjük nekik, hogy életünk egy-egy szakaszán edzőtársainkká válnak.

Ehhez az úthoz kívánok bátorságot, kitartást és erőt – s annak tudatát, hogy ezen az úton senki nincs egyedül!

Sándor Zoltánné
irodavezető,
Rákbetegek Országos Szövetsége
Napforduló Szolgálat

FELNÖNI A FELADATHOZ ÉS MEGTALÁLNI AZ ÉLET ÉRTELMÉT “RÓLUNK CSAK VELÜNK EGYÜTT”

Világszerte egyre több a daganatos megbetegedések száma. Magyarország kiemelkedő helyet foglal el a veszélyeztetettek számát illetően.

A rák nincs tekintettel sem a fiatalra, sem az idősebb korosztályra. Éppen ezért össze kell fogni és harcolni kell a rák ellen. Talán még sikerül, időben vagyunk. Ebben minden embernek részt és feladatot kell vállalnia! Kérem a tisztelt olvasót, legyen támogatója, segítője az ÖSSZEFOGÁSNAK.

A nyíregyházi Napforduló Szolgálat a Rákbetegek Országos Szövetségének megyei szervezete. Nyitott mentálhigiénés közösségi házként működik.

Tevékenységünk lényege: a rákbetegek országos érdekképviselője, közvetlen, személyes, segítő kapcsolat - a remény fenntartása. Rehabilitációs programjainkkal segítjük rákbeteg társaink gyógyulását, jobb életminőségét, társadalmi rehabilitációját.

Szövetségünk 1990-ben alakult Budapesten. A megyében 8 klub működik; laikus vezetőkkel és szakmai segítőkkel kétheti, ill. havi gyakorisággal tartunk csoportfoglalkozásokat. Célunk a pszichés tanácsadás, betegoktatás, rehabilitációs és mentálhigiénés programok, szakmai előadások szervezése, konzultációk, diétás tanácsadás, gyógytorna, gyógyúszás, ének, kreatív foglalkozás, életmód táborozás, kirándulás, új ismeretek adása. A segítő szolgálatunkat évente ezer-ezerkétszáz érintett és családtagja keresi fel. Részt veszünk minden, a rákbeteg emberekért indított és a betegség megelőzését célzó

rendezvényen, a civil szervezetek számára szervezett fórumokon, onkológiai tudományos konferenciákon, országos és területi szinten egyaránt. Neves szakemberek felkérésével tudományos ismeretterjesztő előadásokat, orvos-beteg találkozókat szervezünk betegeink és az érdeklődők számára, mert elvünk, hogy a jól tájékoztatott beteg sikeresebben tud dönteni és küzdeni gyógyulásáért.

Jelmondatunk: “Szövetség és szolgálat - rákbetegek a rákbetegekért”

A RÁK diagnózisának tudatában a beteg félelmet érez. Fél a kezeléstől, a szenvedéstől, a fájdalomtól, nem tudja elképzelni, hogyan lehet élni műtét után, nehezen beszél erről másoknak, kirekesztettnek érzi magát, úgy érzi, vége mindennek, bizonytalannak látja a jövőt, többet szeretne tudni, de nincs elég információjára, nem ismeri a jogait, keresi a reményt. Ebben lehetünk mi segítők, a betegnek társai, hogy a RÁK nem a véget jelenti, hanem egy új út kezdetét, csak egy kicsit másképpen. A DÖNTÉS joga a kezében van, HARCOLJON. Az élet viharai elkerülhetetlenek, de nem feltétlenül kell belevesznünk.

A ma emberének nagyon sok ismeretre van szüksége ahhoz, hogy egészségesnek vallja magát; de a lehetősége is megvan ahhoz, hogy az ismereteit bővítse, hogy tudatosabban legyen őrzője hosszan tartó egészségének. Ne ragadjuk ki az egészséges életmód címszó alatt csak a táplálkozást! Igaz, ez nagyon lényeges része életünknek, de egy nap 24 órából áll, és oly sok minden ér bennünket; tanuljunk meg védekezni, megelőzni, valamint megfigyelni és alkalmazni az egészséges módszereket. Törekedjünk a testi-lelki harmóniára és a szellemi szabadságra! Ápoljuk, gondozzuk és őrizzük a természet adta lehetőséget, mert ez felszabadít, gyógyít és erőt ad az úton!

Amit megtettünk “ÖNMAGUNKÉRT”, a sikert osszuk meg másokkal! Az ÖNBIZALOM, ÖNBECSÜLÉS az egészségünk és gyógyulásunk is egyben. Fontos a megváltozott ÉN - KÉP elfogadása: látok, hallok, érzek, gondolkodom, beszélek és cselekszem. Vannak képességeim a túléléshez, barátságok megkötéséhez, alkotáshoz, értelmes létezéshez. Bizalmasa vagyok önmagamnak, ezért formálni tudom magam. Lehetővé tehetem, hogy magamért cselekedhessem. Amikor visszatekintek és értékelem magamat, hogy néztem ki, mit nyilatkoztam, cselekedtem, hittem, éltem át, kiderül, hogy nem vagyok egyedül az úton. A reménynek

és álmoknak nem kell elpusztulniuk, harcolni kell, hogy beteljesüljenek. Elfogadtam megváltozott életemet és elfogadtam magamat. Én vagyok, és szeretem magam. / Virginia Satir:Emberformálás /

Az étellel együttjáró próbák - álmok, remények, félelmek, kudarcok, csalódások, sikerek, tévedések **GYERMEKEINK ÉLETÉT SEM KÍMÉLIK! TANÍTSUK MEG GYERMEKEINKET ÉLNI!** A veszélyt, a nehézséget felismerni és kikerülni. Erre tökéletes minta a “NYITOTT CSALÁD”, amelyben a gyermek életkorának, értelmi szintjének megfelelően megteremtjük annak lehetőségét, hogy őszintén tájékoztassuk gyermekeinket a változásokról.

EGY GYERMEK ÜZENETE SZÜLEIHEZ:

„Add nekem az idődet! Kérdezd meg, mi történt az iskolában! Beszéljess velem arról, hogy mit gondolok! Érdeklődj, hogyan oldom meg feladataimat! Taníts engem a jóra, és mondd el, mi a rossz! Vitassuk meg terveinket! Dicsérdj, ha megérdemlem! Terelj a jó útra, ha tévedtem! Higgy nekem, bízz bennem! Ha magam mellett tudlak, nem csatlakozom csoportokhoz, bandákhoz, távol tartom magam a káros dolgoktól. Figyelmeztess a droghasználat veszélyeire!

SZERESS ÉS HAGYD, HOGY SZERESSENEK!

Szeress akkor is, ha rossz vagyok! Bocsáss meg nekem, fejezd ki megértésedet tévedéseimkor! **ADD ÉRTÉSEMRE, HOGY MINDIG VAN ESÉLY AZ ÚJRAKEZDÉSRE!** Engedd meg, hogy tetteimért én vállaljam a felelősséget! Javíts ki, mondd el, ha tévedtem, de sohase tedd ezt mások előtt! Kérlek, ne hasonlíts másokhoz, különösen ne a testvéreimhez! Ha megkérsz valamire, boldogan megteszem majd. Még csak gyermek vagyok, de nekem is vannak gondjaim. Tiszteld a bánatomat, fájdalmamat! Mondd sokszor, hogy **SZERETSZ ENGEM!** Erősíts meg abban, hogy mindig szeretni fogsz, bármi történjen is! **RÉSZED VAGYOK, VALAMI KÜLÖNÖS DOLOG, A SZERELEM TEREMTETT.** Megígérem, hogy mondani fogom, hogy “Bocsáss meg!” “Kérek szépen...”, “Köszönöm...”, Szóval mindent, amit elképzeltél, amikor beszélni tanítottál.”

Különleges percek

Tölts sok időt gyermekeddel,

Szeresd nagyon - érdemes.

Játék, ajándék sosem lesz
Ennyire emlékezetes.
/ Elaine Hardt /

Az anyaságról

Egy anya szeretete olyan, mint a kör: nincs se kezdete, se vége. Állandóan körbe jár, és mindenkit megérint, aki kapcsolatba kerül vele. Elborít, mint a reggeli pára, melegít, mint a déli nap, és úgy takar be, mint a csillagos ég. Egy anya szeretete olyan, mint a kör: nincs se kezdete, se vége.

/ Art Urhan /

FELNŐNI A FELADATHOZ ÉS MEGTALÁLNI AZ ÉLET ÉRTELMÉT.

“Rólunk csak velünk együtt.”

A rákbetegekkel töltött 15 év alatt, úgy érzem, felnőttem a feladathoz. Rögös és fájdalmas volt az út, de számomra a rögök új emberi értéket és életeket teremtettek. Megtanultam szembenézni az ismeretlennel, a másik ember küzdelmével, félelmével, reményével és veszteségével. Fontos kivívni azt, hogy az érdekképviselő ne csak szólam legyen, hanem kövesse egy igazságosabb és emberibb valóság. Ha a beteg emberről van szó, ne döntsenek a feje fölött! Vonják be, kérdezzék meg a döntések meghozatala előtt! “Rólunk csak velünk együtt” döntsenek!

“Az életem értelme” - boldogan és megelégedve tekintek vissza az elmúlt 67 évemre. Gyermekem között éltem és dolgoztam 36 évet. Őriztem a gyermekek álmát, fejlesztettem értelmüket, mértem fejlődésüket, gondoztam, ápoltam, óvtam életüket. Gyönyörű volt!

Újabb fejezet életemben. Az igazi érték a szeretet, a barátság, az igazságosság, a béke, a remény s az élet. Mindezt nem lehet pénzért megvásárolni. Kő kell ahhoz, hogy megvizsgálhassuk az arany tisztaságát, és arany, hogy felszínre kerülhessen egy ember jósága vagy gyengesége. Nem véletlenül jöttél a világra. Egy út áll előtted, a Te utad. Indulj el rajta! Ezen az úton nem egyedül lépkedsz majd.

“Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet.”

“Tanulj meg minden nap valamit; minden nap haladj egy lépéssel tovább!”



Sándor Zoltánné (jobbra) és segítője, Juditka

Megyesi Mária
igazgató,
Szent Imre Katolikus Gimnázium,
Általános Iskola és Kollégium

PÁRKAPCSOLAT

14 éven felüli fiatalok részére

A SZERELEM

Izgalmas szó. Mi az? Ahány fiatal, annyi válasz. És sok-sok kérdés, életbevágóan fontosak. A legizgalmasabb, amit hallottam: „Milyen az a szerelem, ami nem múlik el soha?” Talán megsejted, ha elolvasod ezt a füzetet, amelyben összefoglaltuk mindazt, amit nagyon fontos tudni.

Az ember férfinak vagy nőnek születik, a testében beprogramozott, ekkor még szunnyadó szexuális erővel, képességekkel. Serdülőkorban aztán fölébred a nemi váagnak nevezett ösztön, amely önmagában az állatok párzási ösztönének a megfelelője. Az embernél azonban átprogramozódott ez a vágy: „az első érzés, amit a fiatalember a neki rokonszenves lánnyal szemben megtapasztal, nem a „párasz megkívánása” vagy egy személytelen vágy, hanem olyan érzés, amelyet „szerelemnek” nevez, és amely mélyen boldoggá teszi. ... Kész arra, hogy nagy áldozatokat hozzon a szeretett lányért, lénye megváltozik, s a többi embertársával szemben is szeretetreméltóbb lesz.”¹

Az emberi szexualitás tehát szeretettel lényegül át, vagy megfordítva, a szeretet egy másik nemű emberre, mint vele testileg-lelkileg kiegészülni képes – és e szempontból vonzó lényre irányulva szexuális színezetet ölt.

Az emberben megvan egy hatalmas érték, a szerelemre való képesség, ami azt jelenti, hogy képes lehet betölteni egy másik nemű ember mély vágyát, hogy az teljes valójában: testében és lelkében kiegészüljön, megvalósítsa önmagát, mint nő és anya, illetve férfi és apa. Ez nem lehet valami ideiglenes, átmeneti állapot, ezt a vágyat csak az töltheti be, aki teljesen és visszavonhatatlanul odaajándékozza magát a másiknak. Az

¹ Theodor Bovet: Így tudtad te is? OMC Verlag, Bécs, 1985

„ideiglenes ajándék” önellentmondás, és nem beteljesít és boldogít, hanem keserúséget okoz. Romantikusan kifejezve: az a szerelem, amely nem örök akar lenni, nem is szerelem.

Az a megmagyarázhatatlan vonzódás, amit szerelemnek hívunk, nem más, mint ennek a majdani, hiányainkat betöltő kiegészülésnek a megsejtése.

ZSÁKUTCÁK

A szerelemre való képességet ki lehet és pótolhatatlan veszteség volna ki nem bontakoztatni magunkban. Persze hosszú az út az első felvillanyozódástól az igazi szerelemig, s ha el akarunk jutni hozzá, nagy óvatossággal, figyelemmel kell ápolni a fellobbanó szerelmi érzést. Olyan körületekintéssel, türelemmel, amely az élet legnagyobb dolgainak kijár. Kellő időt adva a kapcsolat, a kölcsönös szeretet építésének, gondosan kerülve két veszélyes zsákutcát:

1. számú zsákutca: A szerelem gyakran annyira vakká tesz, hogy nem vesszük észre, hogy értelmetlen, pusztító lobogás, nem épít, hanem rombol, mert egyoldalú marad, vagy mert nem szabad állapotú emberek között lobbant fel, illetve, ami leggyakrabban előfordul, egyre inkább kiderül, bár talán maguknak sem merik kezdetben bevallani, a két ember nem egymás számára született. Ekkor nincs mit tenni, mint ártalmas szenvedélyt le kell küzdeni ezt az érzést.

2. számú zsákutca: A fiú és a lány találkozásának indítéka nem a szerelem megmagyarázhatatlan, boldogító varázslata lesz, amely a másokban az igazit sejtí és keresi, hanem a nemiségben rejlő élvezetek keresése válik céljukká. Persze mivel az emberek érzelmeinek kialakulása, erőssége, milyensége nagyon különböző, szabad megismerkedni egy lánnyal, illetve fiúval akkor is, ha nem viszonzozzuk hozzá hasonló mértékben a benne megszületett vonzalmat. Ekkor is, úgy, mint egy nagy fellobbanás esetén is, jó először csak (barátokként) megismerni egymást, nem mindjárt „együtt járni”. Mindenképpen tilos a személyes szeretet építése helyett pusztán valami mást keresni a másik felhasználásával, például a kíváncsiságunk kielégítését, dicsekvési lehetőséget az irigylésre méltó partnerrel. A korai keresgélő párkapcsolatokban ugyan gyakoriak ezek az indítékok: önmagunk kipróbálása a másik nemmel való viselkedésben, elismerés keresése a kortárs csoportban egy „menő” partner

miatt, de ezeken, mint éretlen és kibontakozásunkat gátló, helytelen dolgokon túl kell lépni.

Mind a kétfajta zsákutcába akkor jut az ember, ha szem elől téveszti a célt, a két nem egymást kiegészítő közös életét, és mindkét zsákutcát elkerülhetjük, ha nem engedjük, hogy magával ragadjon minket a szenvedély, ha a testi vonzalomnak gátat szabunk, s teret engedünk a mély lelki kapcsolat épülésének. Csak akkor nem ártunk, ha megértjük, hogy az ember teste és lelke szétválaszthatatlan egységet alkot, s a testi gyengédségek nem előzhetik meg a személyes, lelki összetartozás fokát, különben valami megtörik az emberben, s elvész a boldogság, a teljesség ígérete.

A sok száz emberrel foglalkozó szexológus szakemberek tapasztalatai azt mutatják, hogy az emberek nagy része összekeveri a szerelmet és a nemi vágyat, és így házasságuk is gyermeteg lesz, sok szenvedést okozva nekik és gyermekeiknek, mert nemi közösségük sem az annak megfelelő elkötelezett érzelmen nyugszik, mint ahogy a korábbi érzéki játékok sem igazi szeretetet, a bontakozó szerelmet fejezték ki.

AZ ÚT

Theodor Bovet, neves svájci szakember, házassági tanácsadó, akinek már említett könyvéből valók a későbbi, lábjegyzet nélküli idézetek, a következő állomásokat sorolja fel a párválasztás útján, ami az életre szóló házassághoz vezet.

TALÁLKOZÁSOK

A legkülső körben vannak a futólagos találkozások: villamoson, üzletben, kiállításon vagy színházban. Lehet, hogy alig váltunk szót a másikkal, mégis sajátos módon férfiként és nőként viselkedünk egymással. Ilyen és sok más találkozástól függ végül is, hogy egy lány milyen képet alakít ki általában „a férfiakról”. ... Bizonyos mértékig minden férfi felelős minden nőért, akivel bárhol és bárhogyan találkozik.

PAJTÁSSÁG

Szűkebb kört jelent a pajtáság, ami az iskolában vagy foglalkozásunkban, játék és tánc közben, sportoláskor, ifjúsági klubban

vagy társasutazásokon alakul ki. Itt már személyes viszony jön létre; megtudunk valamit a másikról, és elárulunk valamit magunkról; hatunk egymásra, és látjuk, hogy a másik hogyan hat a többiekre; a másikat mint férfit vagy nőt értékeljük, fogadjuk vagy utasítjuk el. Minden férfi tudja, hogy férfias önérzetét és a nőkhöz való viszonyulását egész sor olyan lány alakította, akikkel ifjúságában találkozott. Elfogadták vagy megvetették-e őt mint férfit? Komolyan vették-e mint személyt, vagy csak játszottak vele? Megtanulta-e ezeken a találkozásokon keresztül a másikkal törődő, baráti cselekvést, vagy bizalmatlanná vált, és csak arra gondolt, hogy személyes előnyt húzzon belőlük? A lányokat hasonlóképpen alakítja a férfiakkal való találkozás. ... Minden lánynak finom érzéke van aziránt, hogy a férfi őt csupán nőnek tekinti-e, akinek gyönyörű a haja, szépek a lábai és izgató a járása, vagy pedig személyként kezeli, annyi figyelemmel és felelősségérzéssel, amennyit magával szemben igényel. ...

Ehhez a körhöz tartozik az is, amit flörtnek nevezünk (ez az angol szó a ófrancia „fleureter” szóból ered, aminek jelentése: „játékosan virágokkal földíszíteni”). Mi legtöbbször helytelenül, negatív értelemben használjuk ezt a szót. „Erről írja egy okos asszony: „A flört játék, és a játéknak szabályai vannak, amiket ismerni kell és meg kell tartani, ha az ember nem akar ügyetlensége miatt kárt szenvedni. Ez a játék nem igényli az intimitást és a mélységet, nem akar kötelezettségeket teremteni vagy éppen bánatot okozni. ... A flört esetleg csak másodpercekig tart: pillantás, miközben elmegyünk egymás mellett; mosoly, amikor az ajtóban találkozunk; pajkos pillantás kérdés közben vagy szópárbaj a beszélgetésben. Örülünk egymásnak. És ez a másik nem fölötti öröm nincs korhoz kötve, átlépi a rangbeli határokat; egyszerűen itt van és szép, természetes és igaz, amíg helytelen vágy vagy önző célok le nem rombolják. Kellemes játék, amely a szimpátia és a szerelem között helyezkedik el, és kell hozzá valami kis tehetség és nagyon sok okosság, önuralom. ...”

BARÁTSÁG

A harmadik kör a barátság. Ebben az értelemben tulajdonképpen az ébredő szerelemről van szó. „Ebben a fiatalember és a lány mélyebb szimpátiát éreznek egymás iránt. ... Mindegyiknek öröm, ha mesélhet a másiknak érzéseiről, örömeiről és aggodalmairól, és hallgathatja őt

beszélni a sajátjairól. Különös élmény lesz a másikkal együtt lejátszani a kedvenc lemezt, együtt sétálni vagy egy nagyon szeretett könyvet odaadni neki olvasásra. ... Minden kézszorítás, minden kis érintés izgalmas gyöngédség lesz, és tudjuk, hogy együtt egymással hatalmas erők fölött rendelkezünk, amelyeket közös titokként óvunk. ... Minél tovább tart ez az állapot, annál inkább megnyílik a két szív egymás számára. Természetesen megvan a kísértés, hogy a belső tüzet szenvedélyes ölelésekben és csókokban fejezzék ki, és lehetőleg sok örömet merítsenek belőle.” Ha azonban valaki igazán tartalmas kapcsolatot szeretne építeni, és el akarja kerülni a már említett zsákutcákat, jól teszi, ha visszafogottan viselkedik, időt enged magának, mérlegel és átgondolja, hogy mindkettőjük igazi, hosszú távú érdeke-e ez a kapcsolat. „Ha a szeretet bizonyos mértékben a bensőségességtől a külső megnyilvánulás felé csúszik el, lassanként átéli a nagy csalódást, hogy a kapcsolat nem mélyebb, hanem laposabb lesz attól, egyre kevesebb mondanivalójuk van egymásnak, és csak a másik gyöngédségét élvezik. Ennek a „külsőséggé válásnak” a vége az unalom és a változtatás igénye. Ezzel szemben a visszatartott szenvedély az erotikus barátságban az ifjúság, sőt egyáltalán az élet egyik legszebb élménye. ...”

SZERELEM

„Ezeknek a koncentrikus köröknek a középpontjában áll az olyan partner iránti szerelem, akit az ember különleges módon szeret, másképp, mint mindenki mást. Többé már nemcsak szerelmes, hanem egyszerűen szeret. Talán ebből az egészen nagy szeretetből egyszer kinő az életre szóló kapcsolat: a házasság.” Akik idáig eljutottak, már legalább az út felét megtették, jól „szelektáltak” a bezúgató érzelmek között, és valószínűleg nem csúsztak bele az érzékiség csapdájába sem.” Egy ilyen mély kapcsolatban az ember kimondva-kimondatlanul a házasságra készül, a szerelmesek jegyespárnak tekintik magukat, esetleg formálisan is megtartják az eljegyzést. Ennek ellenére még közösen megvizsgálják, hogy végső fokon egymáshoz valók-e, és egészen az esküvő pillanatáig készek maradnak az eljegyzést akár fölbontani, ha kölcsönösen fölismerik, hogy nincs kilátásuk a jó házasságra. A jegyesek azért jól teszik, ha nem égetik föl maguk mögött az utolsó hidat, még akkor sem, ha természetszerűleg gyöngédebb kapcsolat áll fenn közöttük, mint egy olyan barátságban, ahol még nem döntöttek egymás mellett. ...

Amint a szerelem személyesebb, komolyabb és ezáltal kizárólagosabb lesz, úgy a gyöngédsége is személyesebben és bensőségebben nyilvánul meg. Mély egymáshoz tartozást fejez ki, ha a szerelmesek szorosan összeölelkezve egymás mellett ülnek, ha a fiú ... barátnője ... csípőjét simogatja. Ők már párt alkotnak, és ezt a gyöngédséget nem lehet valaki harmadikkal megosztani. Ez érvényes a nyelvcsókra is, amely csak kettőjüké, mint szerelmük pecsétje.” Vannak, akik e nélkül a belső tartalom nélkül tesznek látszólag ezzel teljesen azonos dolgokat, valójában azonban ezek nem jelölhetők az „ölelés”, „csók”, „simogatás” gyönyörű szavakkal, erre az „egymás testének az izgatása” a helyes kifejezés. Egy találó hasonlat jól kifejezi, miről van itt szó. „A szemérmetlenek úgy bánnak a testükkel, mint a papagáj a szavakkal.”

„És minél inkább megismerik egymást belsőleg, minél inkább főtárukoznak egymásnak, annál inkább megérik a kényszert, hogy egymást akadálytalanul testileg is megtapasztalják. ... A természetes folytatás a teljes nemi egyesülés volna. Ezzel minőségileg egészen új és döntő lépést tennénk meg, ...” Ezért szerzőnk óva int mindattól, aminek a következtében belesodródhatnánk ebbe a lényeges következményekkel járó eseménybe.

„Sokat tartunk a szabad akaratunk fölől, de azt is tudnunk kell, hogy nemcsak külső hatalmak törhetnek meg bennünket, hanem testi áthangelődások is - mint fáradtság, alvás, fájdalom vagy éppen szexuális izgalom - túljárhatnak az eszünkön. Az ilyen „nem akart” egyesülésnek a következménye általában az önmagunkban való nagy csalódás, hogy így elhagytuk magunkat, csalódás a partnerben, hogy nem tartott vissza, és a talán ki nem mondott kölcsönös szemrehányás, hogy a másik félrevezetett. Ilyen helyzetek például a hosszú esti együttlétek olyan szobában, ahol senki nem lephet meg minket, vagy a kétszemélyes sátor vagy a közös fürdőzés elhagyatott helyen. Tompított fénynél, szorosan összeölelkezve, a beszélgetés bizonyos fordulataánál, egy hanglemezzel meghallgatása közben elég egy szó, egy hangszín, egy pillantás, a partnernő nem várt levetkőzése vagy egy hirtelen gyöngéd érintés – hasonlóan egy erős adag alkoholhoz –, hogy egyszerre egészen más fényben tűnjék föl a világ. Minden gátlás jelentéktelenné és semmivé válik, miközben a vágy hatalmasan megnövekszik, az erős elhatározások nevetséges előítéleteknek tűnnek, a

veszélyek képzelt kísértetekké zsugorodnak, és az ember olyan fönségesen szabadnak érzi magát, hogy ki tudná sarkaiból fordítani a világot. Mindaddig, amíg nem történik meg az, amiről előzőleg úgy határozott, hogy nem teszi meg. Ekkor hirtelen minden visszakapja eredeti megvilágítását, az ember kijózanodva áll föl, és szeretne egy félórával fiatalabb lenni. Pontosan úgy történik minden, mint a könnyen alkoholizált gépkocsivezetővel, aki „flottul” vezet és úgy gondolja, hogy ezt az előzést még éppen végre tudja hajtani, vagy ezt a kis balkanyart még le tudja vágni – addig, amíg be nem következik az összeütközés, és két nyöszörgő súlyosan sérült hirtelen ki nem jőzanítja.

Nem használ semmit, ha azt mondjuk az ittas vezetőnek, hogy „figyelni” kell; a még józan vezetőnek kell azt mondanunk, hogy nem ihat alkoholt. Ugyancsak nem ér semmit, ha az akaratra és az alapelvekre hivatkozunk abban a pillanatban, amikor az érzékek már izgalomba jöttek, hanem tiszta fejjel kell elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek az érzékeket ilyen módon fölizgatják.”

„Heves gyöngédségeknél alkalmyszerűen előfordulhat, hogy a férfinál – ritkábban a lánynál – bekövetkezik az orgazmus.” (A nemi izgalom fokozódásával elért fölülmúlhatatlan pont, a gyönyör csúcsa, amit megnyugvás, a kielégülés érzése követ.) „Ezt nem kell tragikusan fölfogni, de mindenképpen annak a jele, hogy az ember megközelítette a kitűzött határt. Az ember hálásan elfogadhatja ezt az eseményt, ha egyszer bekövetkezett, de nem szabad tudatosan keresnie és úgy „csinálnia”, hogy szokás váljék belőle.”

Ez a petting gyakorlata volna, amiről akkor beszélünk, ha „a szexuális izgalmat kiváltó minden testtájék (az erogén zónák) tervszerű izgatásával egyre erősödő izgalmat idéznek elő, aminek végül is orgazmushoz kell vezetnie.” Erről a gyakorlatról mondta ki fenti tiltását szerzőnk, aki máshol bizonytalanabban fogalmaz az emberi cselekvéseknek ezen a nehezen megragadható területén. Persze – mint már láttuk – eleve csak egymásnak elkötelezett, házasságra készülő fiatalok között tartja az intimitásnak ezt a fokát tartalmasnak és helyénvalónak, és ami a legfontosabb, mindenfajta érintésnek a másik iránti szeretetet kell kifejeznie. Vannak tanácsadók, akik még határozottabban helytelenítik a petting gyakorlatát, a következő okokból: az érzéki mámornak ezen a szintjén az ítélőképesség gyakran nem működik megfelelően, s ez, mint már szó volt róla, nem kívánatos

következményekkel járó testi egyesüléshez vezethet. Másrészt az orgazmusnak a természetes helye a nemi egyesülésben van, amelyben – helyesen megélve – a házastársak a másik testi-lelki kiegészítésére és boldogítására törekednek. Az orgazmus bizonyos értelemben valami szent dolog, mert egyrészt biológiai szempontból az életfakasztás pillanata, másrészt lélektanilag egy sajátosan mély, testben és lélekben megrendítő lelkiállapot lehet, amelyben a személyiség határai feloldódnak, a szerelmesek kilépnek önmagukból, s így, ha mindketten együttesen élük át, az egymást szerető emberpár még inkább összeforrhat ebben az intenzív közös élményben. (A férfi és a nő egyesülése e nélkül is teljes értékű, mély egymáshoz tartozást fejezhet ki, örömteli lehet és élet is fakadhat belőle. /lásd később bővebben/)

Harmadsorban szerzőnk és mások is megfogalmazzák azt az aggályt, hogy a sokáig gyakorolt petting a férfiaknál esetleg potenciazavarokat, a nőknél a későbbi nemi kapcsolatban gátló szokásokat vonhat maga után.

Nyilvánvaló, hogy nagy próbatételt jelent a szerelmes embernek megállni a gyöngédségek egy bizonyos szintjén, és/vagy elviselni a sokszor igen nagy szexuális feszültséget. Ezért sokan még a fent leírtaknál is nagyobb visszafogottságot tartanak ésszerűnek.

„Az igazi emberi szexualitás kiművelésének az a föltétele, hogy az ösztönt féken tartsuk, kormányozzuk, uralkodjunk fölötte. Nem azért, hogy elnyomjuk, hanem azért, hogy erejét összpontosítsuk és megsokszorozzuk.”

„A görögben az aszkeó szó annyit jelent, mint „művészién kidolgozni”, „önmagát valamiben gyakorolni” ... Ha tehát valaki a modern fiatalnak bizonyos időre „aszkeízist” javasol, ez nem jelent mást, mint olyan tréninget, aminek rátermett férfit, teljes értékű partnert és a legjobb értelemben vett szerelmi művészt kell kialakítania belőle.”

Néhány sor nemrég házasságot kötött fiatalok vallomásaiból:

„A tisztaság kérdése. Szokták kérdezni, hogy meddig lehet elmenni. Ez a kérdésfelvetés arra emlékeztet, amikor valaki azon gondolkodik, hogy a „Ne lopj!” parancsolat mekkora érték eltulajdonítása után lép életbe. ... Mi ezt mindig úgy fogtuk föl, hogy az embernek az élete elején van egy adott mennyiségű kincse, amelyből osztogat. Minél többet tart meg ezekből jövődöbelid számára! ...

Ilona: -- A jegyesség idején nehéz már várni, különösen ha az hosszú – nálunk tizennégy hónap volt. Nekünk is nehéz volt, de erőt adott az, hogy egymás számára vigyáztunk egymásra. Tudtuk, hogy önmagunk teljes átadása az ölelésben a házasság idejének az ajándéka, és hogy ezt a határt meg kell tartani. A szerelem leleményessé tesz abban is, hogyan tartjuk meg ezt a határt, abban is, hogyan szerezzünk egymásnak boldog együttléteket a határ innenső oldalán. Azt is mondhatom, hogy ilyenkor már nem sokat használ a szülői tiltás vagy akadékoskodás. Akik a határt áthághatónak tartják, azokat külső erő nemigen fékezi meg. Akik viszont maguk nem tartják áthághatónak, sokkal jobban vigyáznak egymásra, mint azt szüleik tennék vagy képzelnék.”²

NEMI KÖZÖSSÉG

Elérkeztünk a vezérfonalként választott Theodor Bovet-könyv Nemi közösség című fejezetéig, s e téma tárgyalása előtt fontosnak tartjuk indokolni, hogy miért kell e kérdéskört talán szokatlan mélységben tárgyalni. Ennek szükségességéről a diákokkal való beszélgetések győztek meg minket, akik egyfelől hamis illúziókat, másfelől indokolatlan félelmeket hordoznak, amelyek bizalmatlanná teszik őket a Szeretet törvényeivel szemben. Csak a konkrét és tárgyilagos ismeretek alapján képesek teljes tudatossággal mellettük dönteni. Ez a tudás - meggyőződésem szerint - nem árt a helyesen megélt nemi kapcsolatra való felkészítés ügyének, mint ahogyan a fizikai szinten ismerete nem gátolja azt, hogy gyönyörködjünk egy sokszínű rózsakertben. Egy olyan világban, ahol az újságok szexuális problémák tárgyalásával bombázzák a fiatalokat, nem kerülhetjük meg a részletes felvilágosítást. Azonban a rideg szóval „technikáknak” nevezett ismeretek átadása a legalapvetőbbeken túl szükségtelen a tisztánlátáshoz. Vezérelvünk e fejezet megírásánál, hogy „ilyen könyveket csak Jézus Krisztus kezét erősen fogva szabad olvasni.”

„A teljes nemi egyesülés a gyöngédségnek minden más fajtájától eltérően olyan cselekedet, amely kölcsönös, teljes önatadást jelent. A férfi és a nő nem egyszerűen „csinál” valamit a partnerével, hanem mindketten kiszolgáltatják önmagukat a másiknak testükkel és lelkükkel. ... A

² Én meg Te Mi. Budapest, 1995.

szeretetből fakadó cselekedetnek kell lennie, amely személyiségükben teljesen megragadja és új személlyé fűzi össze őket. ...

A nemi kapcsolat lényege az, hogy a partnerek teljesen kényszer nélkül legyenek együtt, korlátlan idejük legyen egymás számára, s így mindig tanúságot tegyenek egymás iránti szeretetükről és feltétlen összetartozásukról. Az ember csodálja és dédelgeti partnerét, mindig újat fedez föl benne - helyesebben: mindig újra fölfedezi őt, évtizedekig tartó házasság után is. ... Az ember nem rendelkezik többé önmagával, hanem partnerének ajándékozta magát. A testi kapcsolat aztán ennek kézzelfogható kifejezése. ...

A nyitány a szerelmi játék, a partner egyre teljesebb levetkőztetése és fölfedezése lelkileg és testileg is. A kölcsönös gyöngédségek sok tapintatot és finom érzést igényelnek, hogy ne sértsenek, hanem oldjanak és fölszabadítsanak. Ennek valóban igazi, korrekt játéknak kell lenni. ... Az együttlét annál szebb lesz, minél fölszabadultabban adja át magát a nő spontán érzéseinek.”

A nemi kapcsolatban maradéktalanul fontos az őszinteség. Semmit sem szabad színlelni, megjátszani, és semmit sem szabad elleplezni, letagadni. Így ismerheti meg a szerető pár egymás szexuális igényeit, reakcióit.

A szexuális ingerekre (különböző erősségű és fajtájú érintés, simogatás, csók) különösen az erogén zónáknak nevezett testfelületek érzékenyek. Ezeknek egy része általános, minden ember esetében egyforma (ilyen a száj, a mell, a csikló stb., a férfínál pedig elsősorban a nemi szerv), de vannak sajátos, csak az egyénre jellemző testfelületek is.

Általában a finom ingerek a kellemesebbek, de nagy egyéni eltérések vannak.

A házastársi szerelemben az előjáték során minden megengedett, amivel szemben nem érez egyik fél sem ellenszenvet, a száj érintkezése a nemi szervekkel is. Ebben a kérdésben azonban különösen fontos, hogy mindketten őszintén feltárják esetleges ellenérzésüket, illetve erre utaló jelek esetén gondolni kell arra, hogy a szájból gyakran jelen lévő kórokozók átvivődhetnek a nemi szervekre. (A nemi egyesülést helyettesítő ún. szájközösülést (orális szex) és más helyettesítő „közösülési” formákat viszont a keresztény hagyomány az emberpár egyesülésének szépségét óvva, helyteleníti.)

„A játék végére - amelynek lehetőleg hosszúnak kell lennie - a férfi hímvesszője (penis) megmerevedik (erekció), a nő hüvelybemenete pedig nedvessé és befogadóképessé válik. Nincs semmi értelme a hímvessző bevezetését erőltetni, amíg a hüvelybemenet száraz és görcsös; ez fájdalmat okoz a nőnek. Ha idáig nem jutnak el, az igazán szerető férfi lemond a további behatolásról, és megelégszik a szerelmi játékkal. Nyilvánvalóan még mélyebb föltárulkozásra van szükség.

Az első közösülésnél a szűzhártya (hymen) átszakad (defloráció), ez kis fájdalmat és könnyű vérzést okoz, amit azonban a nő hamar elfelejt.” (Előfordulhat, hogy a szűzhártya olyan tágulékony, hogy ez nem következik be, igen ritkán pedig annyira ellenálló, hogy orvosi segítségre van szükség, illetve jelentős vérzéssel szakad át.) „A nőnek nem kell félnie ettől a pillanattól, a férfinak azonban gondolnia kell arra, hogy az első alkalom a nő számára általában nem olyan gyönyörteljes, mint neki. Azt is tudnia kell, hogy nála az orgazmus normális esetben sokkal gyorsabban következik be, mint a nőnél. A nő gyönyörgörbéje lassanként emelkedik, és a csúcspont után is lassan süllyed alá, míg a férfinél gyorsan csúcsra ér és hirtelen esik vissza. A férfinak ezért figyelnie kell arra, hogy gyönyörérzését, amennyire lehet, lassan engedje kibontakoztatni, és az orgazmus (majd a hímvessző elernyedése) ne következzen be nála előbb, mint a nőnél. Az eszményi az, ha mindkét partner egy időben éli át az orgazmust. Ez messze nem sikerül minden egyesülésnél. Ebben az esetben a férfi megpróbálhatja utólag előidézni a nő orgazmusát ... Különösen a csikló (clitoris) érzékeny a gyöngéd érintésekre és alkalmas az orgazmus kiváltására. A férfi lassíthatja gyönyörgörbéjének emelkedését azzal, hogy az első 2-3 percben nem hatol be túl mélyen a hüvelybe, és nem végez heves mozgásokat. Később mélyebben behatol, és ritmikus, először lassabb, majd gyorsabb mozgásokat végez. Az orgazmus előtti másodpercekben elveszti uralmát mozgásai fölött, és azok most már maguktól következnek be, heves tempóban. A nőnek a maga részéről nem szabad csupán passzívan viselkednie ...”

A nő gyönyört érzékelő idegvégződésai nagyobb számban a hüvelyen kívül helyezkednek el. (A szakemberek egy része úgy véli, hogy a hímvessző hüvelyben történő mozgása esetén is a csiklóra vivődik át az ingerlés, bár sokan a csikló felől kiváltott orgazmust felületesnek tartják, szerintük a mély orgazmus a hüvelyből indul ki. A hüvely gyérebbe beidegzettség

miatt gyakran szükséges, de elegendő is az érzéki mámor feltételül, hogy a férfi a coitus alatt megtapintsa a nő valamely erogén zónáját.³⁾

A sokáig gyakorolt maszturbáció (önkielégítés) vagy petting következménye lehet, hogy a csikló lesz és marad a házasságban is a lényeges erogén zóna. (Egyes terapeuták „átszoktatást” ajánlanak és tanítanak, mások ezt természetesnek, elfogadható körülménynek tekintik, amihez alkalmazkodni kell és lehet.)

„A férfi orgazmusa után szenvedélye gyorsan alábbhagy. Amennyiben a nő ugyancsak átélte az orgazmust, a férfi iránti szenvedélye még sokáig megmarad, és egészen különös mértékben igényli a gyöngédséget és a védettség érzését. Ha a férfi ilyenkor egyszerűen elfordul tőle vagy éppen elalszik, mély csalódottságot, sőt keserőséget vált ki belőle: „az önző férfi éppen a legszebb pillanatban hagyta cserben”. Ha azonban nem engedi át magát pillanatnyi fáradtságának, hanem gyöngéden partnerének szenteli magát, mindketten a legmélyebb boldogságot tapasztalhatják meg, amennyiben most, a szenvedély lecsillapultával egymás legbensőbb világába tekinthetnek, és egymásnak olyan dolgokat mondhatnak el, vagy szavak nélkül fejezhetnek ki, amelyek az előbb még kimondhatatlanok voltak. Éppen ez az utójáték lehet a szellemi-lelki, a totális együttlét csúcspontja. A szerelmi egyesülés minden alkalommal másképp történik meg, ahogy egy művészi alkotás is egyszer jobban, máskor kevésbé jól sikerül.”

„A nő orgazmusa nem olyan egységes, mint a férfié, olykor inkább „felületesen”, „csak testileg” éli át, máskor „testben-lélekben megrendülve”. Átélneti az orgazmust testileg anélkül, hogy lelkileg rezonálna, és anélkül, hogy utána kielégülne, vagyis megtapasztalná a mélységes békét.”

Sok esetben a nő akkor is megnyugvást, boldogságot érez a nemi aktus után, ha nem élte át az érzékiségnek a legerősebb hullámát, amelyet a nyugalom állapota követ. Ez akkor van így, ha nem jutott a tetőpont közelébe, de boldoggá teszi az együttlét élménye, és hogy látja férje örömét, gyönyörét. Más esetben, ha a nő eljut az orgazmus közelébe, hosszú ideig megmaradhat a várakozás feszült állapotában. Ha ez a helyzet hosszan tart, esetleg testi panaszok is felléphetnek.

³ Dr. Kovács Lajos: A nőorvosnál. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1979.

Egyrészt – ahogy láttuk – az együtt átélt orgazmus fontos, a házastársakat összefűző élmény, s ezért törekedni kell arra, hogy megszűnjenek a gátló tényezők (lásd később), másrészt semmiképpen sem szabad ettől tenni függővé annak a kapcsolatnak értékességét, amely olyan két ember között jött létre, akik mély szerelemmel eggyé válva örökre akarták egymást.

Egy egyébként erősen szabadelvű házasságterapeuta jelenti ki: „hiba a nő meglegedettsége és kielégülése közé egyenlőségjelet tenni.”⁴ Vannak ugyanis párok, amelyeket oly mértékben nem zavar a nő orgazmushiánya, hogy visszautasítják a segítséget egy más irányú, nem szexuális jellegű terápián belül. Ha ez nem is feltétlenül követendő álláspont, mindenképpen el kell utasítani a magazinok hamis propagandája által diktált orgazmus utáni hajszát, amely éppen ellenkező hatású, emberek millióit bizonytalanít el (férfiakat is), esetleg magányossá is tesz, ha nem „sikerül” elérni a rájuk erőltetett célt a kitűzött vagy elfogadhatónak ítélt idő alatt. A házassági tanácsadók vallják: nincs rá közelebbi definíció, hogy mi a jó szexuális kapcsolat, mint hogy az, ami boldoggá teszi a két embert.

A teljes szexuális reagálókészség kialakulása a nőnél olykor egy évet vagy ennél hosszabb időt is igénybe vehet.

„Néha később is, az élet bizonyos szakaszaiban, így pl. terhesség vagy túl sűrűn egymást követő terhességek után, illetve a változókorban jelentkezhetnek az érzékiség felébredésének vagy az orgazmusnak a zavarai.”⁵

Némely esetben a nőnek kell, illetve kívánatos alkalmazkodnia társához, lassítva nemi örömezésének kibontakozását.

„A férfinál – különösen a nemi élet kezdetén – elégtelen lehet a hímvesző merevedése (potenciagyengeség), emiatt nem vezethető be megfelelően, vagy a magömlés túl korán következik be, már a bevezetése előtt vagy néhány másodperccel utána (ejaculatio praecox), úgy hogy a nő nem juthat el az izgalom tetőfokára. Ezek a zavarok igen gyakran maguktól elmúlnak, ha nem, akkor nem szabad szégyellni, hogy fölkeressük az orvost (házassági tanácsadót, pszichoterapeutát, idegorvost), aki legtöbbször gyorsan tud segíteni.”

⁴ Tóth Miklós: Házasságterápia. Gondolat, Budapest, 1989.

⁵ Dr. Kovács Lajos: A nőorvosnál. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1979.

Gátló lehet, és férfiaknál potenciazavart, nőknél a nemi izgalom vagy az orgazmus hiányát idézheti elő az élet bármely szakaszában a fáradtság, harag, gondok, a nemi betegségektől és különösen a nőknél a terhességtől vagy a saját érzékiségük szenvedélyes megnyilvánulásától, az önkontroll feladásától, harmadik személy megjelenésétől való félelem, a partnerrel szembeni harag, ellenállás, sértődöttség (gyakran jelentéktelen, önbizalmat csökkentő megjegyzés miatt is). Mindkét nemnél gátló tényezők lehetnek a korábbi életszakaszban elszenvedett súlyos lelki sérülések (traumák), illetve a nemiségellenes nevelés, amely eleve rossznak tartja a szexualitást. Ilyenkor gyakran pszichoterápiás segítséget kell igénybe venni. A fenti zavarok olykor valamilyen testi okból erednek, ilyenkor azt kell gyógyítani.

„A nemi kapcsolat bemutatásával megpróbáltunk közvetíteni egyfajta elképzelést arról, mennyire finoman és szorosan összeszövődik benne a férfi és a nő testi-lelki élménye, és hogy az ember az egészet lerombolhatja – talán hosszú időre –, ha akár az egyes fázisokat, akár a közösülést elkülönítve, izoláltan akarja átélni. Aki azt állítja, hogy „tapasztalt a közösülésben”, mert néhányszor „megszerzett” egy nőt, ahhoz az emberhez hasonlít, aki azt híreszteli, hogy ismeri Spanyolországot, miután néhányszor átrepült az Ibériai-félsziget fölött. Ezen a téren a vélt tapasztalatoknál sokkal többet ér a tapasztalatlanság.”

A nemi egyesülés természetének az elfogulatlan átgondolása után sem juthatunk más következtetésre, mint hogy a teljes szexuális kapcsolatnak az egymást teljesen és véglegesen elfogadó házasságban van a helye, és hogy két ember nemi kapcsolatának a minősége nem egyszer és mindenkorra adott, ezért a „kipróbálásnak” a házasságra vonatkozóan semmi értelme nincs.

AZ ELŐZETES NEMI KAPCSOLATOK NÉLKÜL MEGKEZDETT HÁZASSÁG ELŐNYEI

1. Az előzetes nemi kapcsolat hiánya nagyobb szabadságot jelent a házasság melletti vagy elleni döntésben. Nem készítenek az esetenként nagyon erős szexuális kötődés olyan házasságkötésre, amely más szempontokból, pl. természetük, jellemük, szokásaik különbözősége

miatt, amelyek később egyre lényegesebbé válnak, nem volna szerencsés.

2. A házasság egy műalkotás, amely szebb és értékesebb lesz, ha megalkotását végleges elkötelezettséggel, eltökéltséggel kezdik meg, nem bizonytalan kísérletezéssel. („Majd meglátjuk, hogy sikerül.”) Így a házasság előtti nemi kapcsolatra jellemző nem végleges és nem teljes önátadásnak az emléke (a „visszakérhető ajándék” jellege) nem terheli a házasságot.
3. A házassági szövetségben megkezdett nemi életben az ember teljesen megélheti a test és a lélek egységét, mivel a testek egyesítése a személyek életre szóló eggyé válását is jelenti. „A férfi és nő nemi egyesülésének, különösen az elsőnek - amit szokásosan „nászéjszakának” neveznek - biológiai és pszichológiai jelentésén túl, különösen erős szimbólumjellege van: átjárják egymást, magukat egymásnak ajándékozzák, egymáshoz tartoznak, többé nem ketten vannak, hanem eggyé forrtak. Évezredek óta ez az éjszaka a „rendkívüli”, a „hatalommal fölruházott”, a „szent” jellegét hordozza.”
4. A házasság előzetes nemi kapcsolat nélkül történő megkezdésével a szerelmesek tanúságot tesznek arról a reményükről, illetve meggyőződésükről, hogy egymást Istentől kapják. Miután körültekintő megfontolás után egymás mellett döntöttek, Isten segítségével bízva vállalják a közös életet. Ez nagy megnyugvást és erőt ad.
5. A házasságkötés a katolikus ember számára szentség – a többi szentséghez hasonlóan –, kegyelmet közvetít. Ez áldás és erő. Az ezután elkezdett nemi élet a jó lelkiismeret örömét és nyugalját adja az embernek.
6. A házasságot megelőző szexuális kapcsolatról való lemondásban a pár begyakorolhatja az önmegtartóztatást egymás szoros közelségében is, ami nagyon szükséges az önzetlen és hűséges házastársi kapcsolatban.
7. Aki szüzen köt házasságot, azt a nemi egyesülés egzisztenciális élménye csak a házastárhoz kapcsolja, s ez egészen bensőséges szeretetet eredményezhet, elősegíti a házastársi hűséget. Teljesen hamis az a vélekedés, a statisztikák sem igazolják, hogy aki előzetesen többeket „megismer”, biztosabban kitarthat majd választott házastársa mellett. (Természetesen ostobaság csak ettől várni a házasság sikerét, és nem értelmes érvelés az a gyakori mondat: „Én szüzen mentem

férjhez, és mégsem sikerült a házasságom.”) A szűzen megkötött házasságban nem fenyeget a korábbi partnerhez (leggyakrabban a nőknél az első férfihoz) való szexuális és érzelmi kötődés veszélye, ami gyakori problémaforrás.

Ismét néhány vallomás a tisztaságot élni akaró fiataloktól:

„A házasság előtti nemi életről hallottunk egy frappáns hasonlatot: Olyan, mintha a szőlősgazda június tájt kóstolgatná a szőlőt, vajon milyen bor lesz belőle. A házaseletet nem lehet előre kipróbálni. Nem jó előre meglesni a karácsonyi ajándékot, mert oda a meglepetés. Hagyjuk magunkat megajándékozni.”

„Fizikailag egészséges embereknél, ahol orvosi probléma nincsen – vagy talán még sokszor ilyen esetben is – a gyengéd szeretet a legfőbb biztosítéka a kiegyensúlyozott szexuális életnek. Ne higgyük el, hogy lehetetlen szűzen menni a házasságba! Sokan megállták ezt, és boldog házasságuk tanúsítja, hogy megérte.”⁶

A HÁZASSÁG ELŐTTI EGYÜTTÉLÉS VESZÉLYEI

A házasságig való várakozás előnyeinek, szépségének a tárgyalásakor tulajdonképpen már részben érintettük a házasság előtti viszony(ok) veszélyeit:

1. „A teljes nemi önátadás jóval több, mint pusztán biológiai és pszichológiai cselekmény. Mélyen érinti és alapvetően megváltoztatja a lelki életet. A nőre ez általában nagyobb mértékben érvényes, számára a házasság előtti szexuális kapcsolat a későbbi házasságnál nagyobb hátrányt jelenthet, mint a férfinak. Az egyetlen férfihoz kötődés is sokszor lehet a nő házasság előtti szexuális élményének a következménye. A férfiakkal ellentétben a legtöbb leány még ma is hajlamos arra, hogy különlegesen mély benyomást gyakoroljon rá vagy "belevésődjék" az első férfi, aki fölébreszti mélyen szunnyadó szexuális érzéseit. Ez megnehezíti számára később más férfival, különlegesen a férjével való kapcsolatot, és gyakran akadályozza őt abban, hogy erotikusan teljesen fogékony legyen iránta. Minden további férfi ugyanis „a második” marad, akit többé vagy kevésbé öntudatlanul az elsővel hasonlít össze még akkor is, ha – tárgyilagosan

⁶ Én meg Te Mi. Budapest, 1995.

szemlélve – fölülmúlja azt. Ez olyan szabály, amiben biztosan sok a kivétel, de tapasztalatom szerint mégis figyelemreméltó veszélyt rejt magában.”

2. A nemi kapcsolatban gyakran olyan érzelmi kötődés jön létre, amely lehetetlenné teszi a tárgyilagos mérlegelést, elhamarkodott házasságkötésre ösztönzi a párt, holott más szempontokból nem illenek össze. Gyakori eset, hogy néhány éves, ideiglenesnek szánt együttélés után „megszokásból” vagy „illendőségéből” a házasságkötés mellett döntenek, ami később elviselhetetlen, „kényszerből” létrejött kötésnek bizonyul.
3. A terhesség lehetőségét semmilyen fogamzásgátló módszerrel nem lehet 100 %-os biztonsággal kizárni, s így a házasság előtti szexuális kapcsolatnak leánynyaság, kényszerházasság vagy abortusz lehet a tragikus következménye. (A legbiztonságosabbnak tartott, de nem 100 %-os hatásfokú fogamzásgátló tabletták legtöbbször (nemcsak az ún. esemény utáni tabletta) abortív hatású, azaz egyik komponensük a többi komponens hatása ellenére esetleg mégis megfogant élet megsemmisítését eredményezi, így használatuk eleve elfogadhatatlan. Az Egyház valamennyi mesterséges fogamzásgátló eszköz használatát helyteleníti, a természetes születésszabályozás alkalmazását ajánlja, amelynek ma ismert módszerei megfelelő önuralommal élve a fogamzásgátló tablettákhoz hasonló hatásfokúak.)
„Nagyon kevés fiúnak van sejtelve arról, hogy mit idéz elő a leányban az első, majd megismétlődő nemi érintkezéssel. Meg kell magyarázni a fiataloknak, hogy az ilyen leány hónapokig, sőt talán évekig aggodalmak között él és szenved, még akkor is, ha ezt az aggodást nem is állapítja meg magában tudatosan.”⁷
4. A fogamzásgátlás mesterséges módjai testileg és/vagy lelkileg károsítóak lehetnek, sőt szigorúan véve mindenkor azok is.
5. A végleges elkötelezettség hiánya miatt, a könnyű felbonthatóság tudatában az egyébként jó kapcsolatban nem keresik meg a megoldást a felmerülő szexuális problémákra. A kapcsolat felbomlása után a problémával küzdő, illetve azt magára vállaló fél, ami nem mindig esik

⁷ Auer/Teichtweier/Stratling és mások: A testben való ember. Bécs, 1981.

egybe, gyakran kétségbeesett próbálkozásokba fog újabb és újabb kapcsolatokban, amelyek általában, mivel az elsőhöz hasonlóan hibás beállítódással közelíti meg őket, kudarcra vannak ítélve. Így aztán boldogtalanná válnak olyan emberek, akik boldogok lehettek volna, ha nem esnek bele a szexuális kapcsolat házasságkötés előtti „kipróbálását” ajánló téves felfogás csapdájába.

6. Egy ideiglenes, próbaszerű szituációban a testi-lelki alkatánál fogva érzékenyebb partnernél éppen a görcsös megfelelni akarás hozhat létre olyan szexuális problémákat, amelyek a tapasztalat és a statisztikai tények alapján ítélve házasságban nem jöttek volna létre, vagy mint átmeneti, majdnem mindenkinél előforduló nehézségek hamar elmúltak volna. A bizonytalanság, a bizalomhiány miatti sérelem érzése (sokszor öntudatlanul is), valamint a büntudat Isten parancsának a megszegése miatt szintén zavaró hatású lehet.
7. Az előzőekben azt a veszélyt láttuk, hogy a megalapozatlan kapcsolat is házassághoz vezet, illetve értelmetlenül felbomlik két egyébként egymáshoz illő ember kapcsolata, de az is rossz, ha egy együttélés, ami azért nem vezet házassághoz, mert nem szilárd alapokon nyugszik, több év után bomlik fel, és akkor már valamelyik fél (többnyire a nő) nem talál társat magának.
8. Általános tapasztalat, hogy a házasság előtti nemi élet később gyakran bizalmatlanság, féltékenykedés forrása. Tudatosan vagy öntudatlanul ott munkál - esetleg mindkettőjükben - a gyanakvás: „ha velem akkor megtette házasságon kívül, akkor most is megteheti mással ...”
9. Nem szolgálja az ember boldogságát, hogy sokszor egy igen jó kapcsolatban sem adják meg a szerelmesek egymásnak a teljes elfogadás örömét, biztonságát, csak később, esetleg valamilyen külsőséges ok miatt kötnek házasságot, ami ekkor már csak egy papír megszerzését jelenti. Ez esetben a döntéshozatalra való képtelenség fosztja meg a fiatalokat egy teljesebb élettől.

PRÓBAHÁZASSÁG?

Azokat, akik a fenti veszélyek ellenére úgy gondolják, hogy a házasság sikeressége érdekében vállalni kell ezeket a kockázatokat, s szükséges és célravezető kipróbálni, hogy milyen lesz az egymást választani szándékozó fiatalok házassága, ki kell ábrándítanunk:

„A próbaházasságok alig csökkentik a válások számát, s a házasságok boldogságát, sikerét sem növelik meg. A próbaházasság nem házasság, és ezért nem is alkalmas eszköz arra, hogy egy házasság sikerét vagy kudarcát biztonsággal előrevetítse. A házasságnak egész életen át kell tartania. Az együttélés néhány éve nem elegendő ahhoz, hogy tartós házasságról érvényes kijelentést lehessen tenni – nincs házasság kockázat nélkül.”⁸

„A házassághoz hasonló együttélés nem adja meg azt a biztonságot, amelyet elvárnak tőle. Ha „sikerül” is egy úgynevezett próbaházasság, azt még egyáltalán nem jelenti, hogy a házasságnak is sikerülnie kell. S az sem helyes elgondolás, hogy egy házasságnak feltétlenül sikertelennek kell lennie, mert az előző, házasságszerű viszonyt nem találták kielégítőnek. ... A házasságot nem lehet „megjátszani”, kipróbálni, úgy tenni, mintha az ember házas lenne. Mindkét fél nagyon is jól tudja, hogy nem házasok, s magatartásuk is ennek megfelelő. Ha őszinte szándékkal törekszenek is házasságra, nehéz, válságos helyzetekben különösen felerősödik az a tudat, hogy még nem köti őket a végérvényes elkötelezettség döntése. Nehézségek esetén másképp reagálnak azok, akik kölcsönös elkötelezettségüket minden körülmény között fenn akarják tartani, s másképp, akik csak egy laza kapcsolatot tartanak fenn, amely bármikor feloldható.”⁹

Sokan a médiumok által terjesztett szexuális félműveltség alapján azt a tévhitet vallják, hogy a legtöbb házassági problémát a szexuális nehézségek okozzák, s ezeken előzetes kipróbálással lehet segíteni. Erre a szakember válasza: „...Ennek inkább az ellenkezője igaz. A legtöbb szexuális problémát a házasság nehézségei okozzák.”¹⁰

„A veszélyes házassági problémák mindenekelőtt nem nemi téren jelentkeznek, és nem is az első pár héten vagy hónapban. Tehát egy próbaházasságban sem jelennének meg, még föl sem lépnének. S ha a próbaidő alatt mégis jelentkeznének, akkor valószínűleg véget vetnének a kapcsolatnak, mert csak a házasság felbonthatatlanságának a tudatossága

⁸ Wilhelm Graf: Szexualitás – házasság – egyház. Bencés Kiadó, Pannonhalma, 1992.

⁹ Ua., mint előbb

¹⁰ Dr. James Dobson: Amit a feleségekről tudni kell(ene). Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány, Budapest, 1998.

adja meg a házaspáraknak azt az erőt, hogy megkeressék és megtalálják az igazi megoldásokat.”¹¹

„A megismerésnek nem szükségszerű követelménye a teljes nemi önátadás! Az elismert morálteológusok által az egymás megismerésének erkölcsileg megengedettnek tekintett lehetőségei igazán elegendőek ahhoz, hogy dönthessenek: vállalható-e a házasság vagy nem.”¹²

Követendő az a régi bölcsesség, hogy az ember temperamentumában és kreativitásában magához illővel kössön házasságot. Ezt követően pedig, ahogy elfogadjuk egymást fizikai és érzelmi jellemzőinkkel, az élettel járó változásokkal és meglepetésekkel együtt, ugyanúgy szexuálisan is el kell fogadni egymást. Nagyon kérdéses annak az embernek hűségküje, aki nem hajlandó e téren semmilyen kockázatot vállalni, helyesebben csak hiszi, hogy egy próbaházassággal elkerülheti minden nehézség kockázatát nemi téren, hiszen az életben ennél összehasonlíthatatlanul nagyobb valószínűsége van egy fellépő betegségnek vagy más természetű egzisztenciális gondnak.

„HÁZASSÁG” HÁZASSÁGKÖTÉS NÉLKÜL

Olykor találkozunk katolikus fiatalok körében is olyan együttéléssel, amelynek alapja a nem nyilvános házasságkötés, hanem privát elköteleződés, egymásnak adott „házassági ígéret”.

Protestáns felfogás szerint, amelyet szerzünk vall, ezzel – az egyház nyilvánossága nélkül is – létrejött a házasság, mégis a következőket írja:

„Jóllehet a két fél szabad döntése által a házasság létrejött, de ennek nyilvános dolognak is kell lennie: a nyilvános jog védi a férfi és nő összetartozását, gyermekeikhez való viszonyukat, a család, a tulajdon és öröklés viszonyait. Igen, a házastársakat önmaguktól is meg kell védeni, ha pillanatnyi lehangoltságuk megkísérli őket, hogy elhatározásukat visszavonják és a másikat elhagyják. Ezért ajánlatos az egymással megkötött házasságot lehetőleg mielőbb nyilvánosan és tanúk előtt megerősíteni.”

¹¹ Wilhelm Graf: Szexualitás – házasság – egyház. Bencés Kiadó, Pannonhalma, 1992.

¹² Ua., mint előbb

„Mivel az emberi élet sok nehézségnek, fordulatnak van kitéve, ezért a nyilvánosság előtt kimondott „igen” a kölcsönös szerelemnek valódi támasza és bizonyos biztosítása is. A házassághoz hasonló kapcsolatok, melyek természetük szerint a magánszféra területén maradnak, sokkal inkább veszélyeztetettebbek, mint maguk az igazi házasságok. Itt ugyanis hiányzik az a segítség és támasz, amit a nyilvánosság jelent. A fiatalok viszont gyakran éppen ezt a nyilvánosságot akarják elkerülni, amelyet a személyes döntésben inkább akadálnak, kényszernek tekintenek, mint segítségnek szerelmük biztosítására. Így nehéz meggyőznünk őket arról, hogy milyen pozitív jelentősége van a nyilvánosság előtt adott ígéretnek személyes szerelmük biztosítása érdekében. Minden nehézség ellenére mégis mindent meg kell tenni, hogy a szerelem és a házasság szociális jellegét is erősebben tudatosítsuk.

A „próbaházasság” vagy az ezzel rokon házasságszerű kapcsolat kérdésére a válasz tehát csak az egyértelmű NEM lehet.”¹³

A katolikus felfogás azért is megalapozott, mert az emberi lélekben megférnek az őszinte elígérkezés tudatos szinten és az öntudatlan fenntartások, s ezekből is eredhet a nyilvánosság kizárásának a szándéka. Ennek a körülménynek jelentőséget kell tulajdonítani akkor is, ha a fiatalok tudatos szinten valamilyen objektív akadályra hivatkozva nem kötnek házasságot (tanulmányok befejezetlensége, lakáshiány, nincs pénz a lakodalomra). Ma a legtöbb szülő, sokan azok közül is, akik alapvetően követni akarják az Egyház tanítását, ilyenkor jóváhagyják az ilyen viszonyt, a házassággal egyenértékűnek tekintve. A fenti akadályok nem tekinthetők igazi akadályoknak még akkor sem, ha némelyik közülük fontos a jó házasság szempontjából, és így ideálisabb megoldás lenne a várakozás. Azonban ha ez túl megerőltető volna, és valóban házasságra érett a kapcsolat, inkább meg kell elégedni a házassághoz szükséges minimális feltételekkel és megkötni azt. Felelősen gondolkodó szülők ebben a helyzetben döntésre, illetve belső indítékaik tisztázására biztatják a fiatalokat, semmiképpen sem támogatják az együttélést, pláne nem idézik elő, mondván, hogy míg diploma nincs, nem házasodhatsz, kitéve ezzel gyermekeiket a fent felsorolt, a gyakorlatban nagyon is gyakran realizálódó veszélyeknek.

¹³ Ua., mint előbb

AKIK MINDEZT MEGÉRTETTÉK

Néhány évvel ezelőtt az Amerikai Egyesült Államokban egy szexuális ellenforradalom bontakozott ki. Különböző vallásokhoz tartozó fiatalok ezrei aláírtak egy nyilatkozatot, melyben elkötelezik magukat arra, hogy élék a tisztaságot, és szembeszállnak a szexuális téren uralkodó liberalizmussal. 250 ezer aláírt kártyát helyeztek el egy nagy parkban, nem messze a Fehér Háztól. Más városokban több százezren követték őket. Az ígéret szövege a következő: „Megértettem, hogy az igazi szerelem tud várni, ezért Isten, önmagam, családom, barátaim, majdani házastársam és születendő gyermekeim előtt elkötelezem magam arra, hogy házasságkötésem napjáig nem élek szexuális életet.”¹⁴

HÁZASSÁG NÉLKÜLI ÁLLAPOT

Mi történik, ha valaki különböző okokból nem indul el a másik nemi való egyre személyesebbé váló kapcsolat építésének az útján, vagy valamely állomás előtt megáll, vagy nem jut tovább?

„A pártában maradástól való páni félelem, amely a lányoknál olykor kisebbségi érzést vált ki, vagy pedig arra ösztönzi őket, hogy föltűnő öltözködés és kihívó viselkedés útján görcsös erőlködéssel férfit halásszanak ki maguknak, a legbiztosabb eszköz ahhoz, hogy ne menjenek férjhez. Az igazi férfiak nem engedik magukat kifogni, és a kisebbségi érzések nem tesznek vonzóvá. A legbiztosabb útja annak, hogy egy férfit megnyerjünk az, ha egészen önmagunkká leszünk. Ez különösen is érvényes a „szépség” kérdésében.

Kétségtelenül vannak lányok, akik természettől fogva vonzóbbak vagy harmonikusabb fölépítésűek, mint mások; azonban hamis lenne ezt a természeti adottságot túl nagyra értékelni. Ami elsőrendűen vonzó, különösen egy házasság megalapozásához, az a mozgékony életszerűség, a kellő vérmérséklet, a lélek, ami áttetszik az alakon. És a legvisszább, a legkevésbé vonzó az, ha valakinek az alakja miatt vannak kisebbségi érzései. Csodálatosképpen gyakran éppen kifejezetten csinos lányoknak vannak kisebbségi érzéseik, ami már önmagában azt bizonyítja, hogy a vonzerővel kapcsolatban nincs megbízható mércéjük. A kisebbségi

¹⁴ Új Város 1998./1.(X.évf.)

érzések következtében a lányok két egymással ellentétes hibát követhetnek el: vagy föladják a küzdelmet és kétségbeesnek, vagy pedig majmolni fognak valamilyen típust, amit „szépnek” tartanak, de talán épp hozzájuk nem illik. Sokkal inkább ígér sikert az, ha valaki egészen természetesen nő, és engedi hatni varázsát, egészen természetesen örül a férfinak, elfogadja udvarlását, de mindig tudatában marad annak, hogy az élet férfi nélkül is értelmes és szép lehet. A férfiakra leginkább azok a nők hatnak, akik a legkevésbé mutatják, hogy rájuk szorulnak, mivel az értéküket önmagukban hordják. A férfi titkon jobban vágyódik a kiegyesülés után, mint a nő; azért mindenekelőtt azt a lányt keresi, akinek szilárd tartása van, nem azt, aki férfias vágyait tükrözi vissza, hanem aki kinyilatkoztatja neki a női lélek titkát, amelyben igazán meglevenedik az ő lelke is.”

„A legkülönbözőbb okai lehetnek annak, hogy valaki, férfi vagy nő, nem házasodik meg. Rejtőzhetik jellemükben, amely kevésbé képes kapcsolatteremtésre vagy kevésbé igényli a kapcsolatot, eredhet különösen kedvezőtlen külső körülményekből - távoli lakóhely, hosszú külföldi tartózkodás, évekig tartó viszony vagy jegyesség, amely azután mégis fölbomlott -, de állhat mögötte egy más hivatás melletti szabad döntés is (szerzetesek, diakonisszák, kutatók és mások). Mindenképpen lehetséges a házasság nélküli állapot egészen értelmes betöltése, akár tudatos az, akár akaratlan.”

„A nem-házás állapot egyenrangú a házás állapottal, mindegyiknek megvannak a maga fájdalmai és sajátos örömei. Kinek mi jutott osztályrészül, fogadja el megvigasztalódva, és mondjon rá igent a maga sajátos jellegében.”

A pszichológus-pszichiáter, dr. Buda Béla, akit vallásellenes kijelentései miatt nemigen lehet azzal „gyanúsítani”, hogy az Egyház által megkívánt önmegtartóztatás tanítását akarja alátámasztani, így vélekedik: „Érett, fejlett személyiségű emberek képesek a nemi feszültség belső feldolgozására, és ők nem is kevesen önmegtartóztató életet élhetnek akár egész életükön át. Ritkán fiatalok körében is előfordul, hogy a fejlődés annyira harmonikus, a különböző nem szexuális tevékenységek olyan jól lekötik a személyiséget, hogy önkielégítésre egyáltalán nem kerül sor.”¹⁵

¹⁵ A szexualitásról a fogamzástól a felnőtté válásig. Tankönyvkiadó, Budapest, 1979.

Vannak, akik ez esetben az érzelmek és az ösztönök elfojtásáról (letagadás, tudat alá szorítás) beszélnek, tévesen.

„Az elfojtással nem szabad összetévesztenünk a szexualitás fölötti tudatos uralkodást: ebben az esetben az ember tudja, hogy a szexualitás értékes és szép, de a partnerre való tekintettel, vagy éppen mivel nincs partner, nem enged ösztöneinek, hanem későbbre tartogatja energiáját; vagy másféle (sport, művészi, emberbaráti) teljesítmény szolgálatába állítja. Ezt szublimációnak hívjuk.”

Az önmegtartóztató életre kaptak meghívást Istentől a javíthatatlanul homoszexuális hajlamú emberek is (ezt a normálistól eltérő beállítódást 30 éves életkor alatt megfelelő pszichoterápiával nagy százalékban korrigálni lehet), valamint azok, akiknek a házassága végérvényesen elromlott (és az Egyház nem tudja érvényteleníteni azt mint tulajdonképpen létre sem jött kötést).

Így vagy úgy, mindnyájan boldogságra vagyunk teremtve. Hogyan juthatunk ennek birtokába? Egyedül csak úgy, hogy mindenkor Isten akarata szerint helyesen éljük meg nemiségünket: a serdülő- és ifjúkorban a házasságra vagy az életre szóló önmegtartóztatásra készülve, majd ezekben az életállapotokban hűségesen megmaradva és odaadón szeretve és szolgálva a társunkat vagy embertársainkat. Mert minden szeretet rokon, és attól származik, aki minket örök isteni szerelemmel szeret.

II. FEJEZET

SZENT ERZSÉBET ÉV

Dr. Soltész János
professzor,
a Szent Atanáz Hittudományi Főiskola igazgatója

KEDVES FIATALOK!

A mai vasárnapnak két különleges vonatkozása is van. Az egyik, hogy az elmúlt héten különleges időszakot nyitott meg a görög katolikus egyház: a karácsonyi előkészület idejét, mely minden évben november 15-én kezdődik. Ennek első vasárnapját üljük ma. A másik fontos tartalom, hogy Árpád-házi Szent Erzsébet ünnepét is tartjuk, születése 800. évfordulója alkalmából. A mai nap evangéliumának csodatetteit is beszámítva most minden a szeretetről beszél.

A karácsonyi előkészület ráirányítja figyelmünket arra az igazságra, amiről Szent Pál is ír: „Isten elküldte Fiát, aki asszonytól született” (Gal 4,4). A szeretet Istene tette ezt, aminek legfontosabb bizonyítéka Jézus, aki az igazi, valódi szeretetre akarta megtanítani az embereket. Ő igazolta is tanítását, nemcsak különféle, igen beszédes csodákkal, hanem életáldozatával. Átala tudjuk, hogy az élet kulcsa nem egyszerűen a szeretet érzése, érzelme, hanem az áldozatvállaló és önátadásra képes, szilárd elhatározásra és akaratra épülő szeretet. A „megváltó” szeretetnek ilyen mélynek kell lennie.

A Jairus leányáról és a vérzésben szenvedő asszony meggyógyításáról szóló evangéliumi történetek ezt a szeretetet sugározzák. Jézus a megváltó szeretet hatalmával lép föl. Sem a betegség, sem a halál nem olyan végzetes jelenség, mely a szeretet Istene számára akadályt jelentene. Jézus működése, mely megmutatta a megváltó, megszabadító szeretet nagyságát, megalapozza az istenes életről való helyes gondolkodást. Számtalanszor felmerül ugyanis a kérdés: Hogyan éljünk? A válasz csak Jézus nyomdokán fogalmazható meg helyesen: Úgy éljünk, hogy elszakíthatatlan kapcsolatban legyünk a szeretet Istenevel, mert csak így válhatunk az igazi szeretet hordozóivá, így lesz vallásosságunk helyénvaló!

Erre a helyes vallásosságra figyelmeztet az I. parancsolat is, valamint annak magyarázata: „Én vagyok a te Urad, Istened.” A parancs

elsősorban arra int, hogy „ne legyenek más isteneid rajtam kívül”(Kiv 20,2), vagyis senki, semmi mással ne cseréljük föl Őt, mert Isten csak egy van, s bármi mást állítanánk helyébe, a legnagyobb tévedésbe esnénk. Emellett arra is buzdít – amire talán ritkábban gondolunk –, hogy őrizzük és gyakoroljuk a három isteni erényt: a hitet, a reményt és a szeretetet. A Hitet, mely meghajlik Isten előtt, s elutasít mindent, ami azzal ellenkezik, vagyis a szándékos kételkedést, a hitetlenséget (ateizmus), a válogatást a lényeges hitigazságok között (eretnokség), a megismert hit elhagyását (aposztázia) és a Krisztus egyházától való elszakadást. A Reményt, mely által őszintén vágyakozik Isten után, bizakodva várja segítségét és a vele való végső találkozást, kerüli a kétségbeesést és a vakmerőséget. A Szeretetet, mellyel Istent mindenekfelett szereti, s ezért elveti a közömbösséget, hálátlanságot, langyosságot, lelki restséget, tunyaságot és a gögből fakadó istengyűlöletet. Jézus Krisztusban olyan istenismeretre jutottunk, mely igazi világosság minden ember számára, s értelmessé teszi az isteni erények megtartását, gondozását életünkben.

Ennek az igazi vallásosságnak csodálatos példája Árpád-házi Szent Erzsébet. Hitében nem kísértette soha kételkedés. Krisztus tette szilárddá, találékonnyá, lendületessé. Reményében végtelen mély horgonyt vetett Krisztusba, s hűséges maradt Hozzá, kétségbeesést nem ismerve, még férje váratlan halálakor sem. Szeretetében pedig világraszóló, örök példa marad mindenki számára, aki csak hallott róla. Krisztust látta a legelhagyatottabbakban, rajongással szerette férjét, s a derű embere volt. Nem véletlenül terelődik rá olykor az egész világegyház figyelve.

Születése 800. évfordulója alkalmából, egy éven át tartó jubileumot, Szent Erzsébet évet nyit meg ma Erdő Péter bíboros a budapesti Szent István-bazilikában. Mi, magyarok, Árpád-házi Szent Erzsébetnek hívjuk, hisz 1207-ben Sárospatakon, II. András magyar király és Gertrúd királyné harmadik gyermekeként látta meg a napvilágot. Négyéves volt, amikor Thuringiába került, hogy I. Hermann birodalmi gróf fiának, Lajosnak jegyese legyen, s anyósa elképzelései szerint nevelkedhessen. Tizennégy éves korában Thuringiai Lajos felesége lett. Rövid, de boldog házasságban élt férjével, három gyermekük született. A jótékonykodás egész életét betöltötte. Gyermekei születésekor hálából menhelyet, kórházat alapított. Férje váratlan halála után egyszerű életkörülmények között élt, teljesen a szegényeknek és a betegeknek

áldozta életét. 1231. november 17-én halt meg. Marburgban temették el, és halála után már négy év múlva szentté avatta IX. Gergely pápa. Az előttünk álló emlékévben több nemzetközi tudományos konferenciát is szerveznek, mely az Erzsébet-kultusz XIII. századi elterjedésének kérdéseire kíván választ adni, ill. hatásának politikai, társadalmi és vallási jelentőségét szándékozik feltárni.

Életrajzírója így kezdi művét: „A tiszteletreméltó és Istennek oly drága Erzsébet... úgy ragyogott föl a világ ködhomálya közepette, mint a Hajnalcsillag”, mely előre jelzi most is a Napot, az Igazság Napját, Krisztust – tehetjük hozzá közeledve a karácsonyhoz. Európának különösen is szüksége van erre a Hajnalcsillagra, hiszen egyre többen hiányolják belőle - az egység ellenére - az igazi emberséget, a valódi humanitást. Ezért érdemes végiggondolni – segítségül hívva a püspökkari körlevél gondolatait –, miért annyira vonzó és időszerű ma is Szent Erzsébet alakja.

I. Életszentsége. Erzsébet felvállalta szent királyaink nemzetségének hagyományát: példamutató, szent életet akart élni, mely az evangéliumból táplálkozik, forrása Krisztus. Szerette az Istent egyszerűen és a legnagyobb természetességgel. Minden evilági dolog is Istent juttatta eszébe. Ez a lelkület lett minden cselekedetének alapja. Pedig körülményei ehhez egyáltalán nem voltak eszményiek. Kavargó világban élt: a tágabb családban jelentkező viszályok, az ármánykodók, a szülőföld, a vagyon, a hatalom, a származás meghatározó jellege mind-mind megannyi akadály lehetett volna számára. Nem lett az, de bizonyára nem véletlenül törekedett arra, hogy „vidámmá tegye az embereket” maga körül. Derűs lelkületének háttere kitartó és buzgó imádsága volt. „Élő istenszeretetének” láttán még rosszakarói is megszelídültek. Vidám lelkülete beragyogta szerelmét, családját, szegényeit, egész életáldozatát.

S itt reflektálni is kell korunk válságára, melynek okai nem csak gazdasági és pénzügyi természetűek, amint a látszat mutatja. „Az ember” válságáról van szó, ami leginkább az igazi emberség, különösen az emberi kapcsolatok hiányában mutatkozik meg, „fogyatkoznak a mély barátságok, egyre többen félnek házasságot kötni, gyermeket a világra hozni és nevelni.” Ennek hátterében a jó példák tapasztalatának hiánya áll, amit a kommunikációs eszközök sem törekednek betölteni, inkább primitív fogyasztói érdekeket kiszolgáló, valótlan „való világgal” vezetik félre az

embereket. Sajátos szemléletbeli megújulásra van tehát szükség, aminek vezéralakja lehet az a Szent Erzsébet, aki Szent Benedekhez, Szent Ferenchez hasonlóan a krisztusi teljes igazság felfedezésével állt rendíthetetlenül az emberek elé, megrázta, megdöbbenetette őket, s nagy hatást gyakorolt különösen az európai kereszténységre. A megújulást az Isten a különböző korokban mindig hasonlóan nagy és szent egyéniségek példáján keresztül valósította meg. Ma sincs más útja a megújulásnak, amit a Szent Erzsébet emlékévé is előmozdíthat.

II. Példamutató szerelem, házasság és család. Erzsébet és Lajos házassága bár rövid ideig tartott, de felhőtlen és boldog volt. A házasság a legtermészetesebb módon szentségben köttetett, s így testi-lelki egységük a megszentelődés forrásává vált, tökéletesítette azt, ami nélkül kevés lett volna kiváló egyéniségük. A magyar jövő számára bátran elvállalt házassági kötelék s bátran vállalt gyermekek megszületése elengedhetetlenül szükséges. Szent Erzsébet azt a mély, rajongó és felelősségteljes szerelmet élte meg férjével, ami biztatja a fiatalokat: Ismerjétek fel a szerelemben Isten csodálatos ajándékát, fogadjátok be, örüljétek neki, és valósítsátok meg hűségben, önátadásban és áldozatvállalásban! Nyilvánvaló, hogy az ilyen szerelem több egyszerű érzésnél, fellobbanásnál, átmeneti kapcsolatnál. Tragikus, hogy a mai individualista és önző emberi gondolkodás feláldozza a rosszul értelmezett szabadság oltárán a felbonthatatlanság Istenhez kapcsolódó házassági jegyét. Nem akarja vállalni a „szeretet nem szűnik meg soha”(1 Kor 13,8) elszánt akaratot is feltételező mélységét, pedig benne rejtőzik az a boldogság, amire a legönzőbb emberek is vágyódnak. Emellett az így felfogott szerelem és szeretet olyan belső energiatöbbletet generál, mely túlcsoportul a párkapcsolaton, biztonságot ad, valódi családot hoz létre, s még ezen is túllépve építi nemzetét, az emberi közösséget, az egyházat, s végső soron Isten országát.

A már említett emberi válság szinte mindig szorosan kapcsolódik az egyre növekvő számú felbomlott vagy bensőleg szétesett család számának növekedéséhez korunkban. Ezért a házastársi szeretet dicsérete mellett a családok megújulásáról és védelméről is különösen erős hangsúllyal kell, hogy szóljon Szent Erzsébet ünnepe, emlékéve. Ezért is fogalmaz minden korosztálynak szívhez szólóan a körlevél a család érdekében: „Keljünk a család védelmére..., tegyük ezt az összes

rendelkezésre álló eszközzel: példamutatással, tudásunkkal, szervezésekkel... Lépünk fel a családellenes, személyiségromboló törekvésekkel szemben... Törekedjünk megélni a házasságon alapuló család misztériumát, hisz a jó család olyan közösség, ahol az élet megtelik hűséggel és értelmessé válik”. Milyen fontos az a fiatalok által terjedő kezdeményezés, mely jelszavá teszi, rendszeres imádságba foglalja s igyekszik megvalósítani azt a szándékot, hogy: „Tisztán a házasságba!”. Több európai országban, s ebben a gimnáziumban is él ez a mozgalom. A családról való gondolkodás megújulását is hordozzák ezek a törekvések, ami talán minden emberi válság megoldásának kezdete. Nem véletlen, hogy a Szent Erzsébet év körlevele az életállapot megszentelésére szóló felhívásában kiemelten szól a család védelméről. Buzdításai minden jó szándékú embert motiválnak:

„Fiatalok, készüljétek boldog házasságra! Az Egyház örül szerelmeteknek. Ne hagyjátok, hogy a zátonyra futott házasságok elbátortalanítsanak benneteket! Isten hívása képessé tesz titeket arra, hogy tisztaságra alapított házasságotokból sohase haljon ki az igaz szerelem. Házastársak, köszönjük, hogy igent mondtatok egymásra és az életre, és hogy újra meg újra tanúságot tesztek a hűség örömeiről. Legyetek érzékenyek Isten vonzására! Imádkozzatok együtt a családban, találjatok mindig időt a beszélgetésre egymással és gyermekeitekkel! Özvegyek és egyedülállók! Nagy tisztelettel tekintünk arra a küzdelemre, amelyet az egyedüllét okozhat. Erősítsen, hogy minden életállapotban lehetünk önmagunkat is gazdagító ajándék mások számára! Testvéreink, akiknek másképp alakult az életük, mint szeretnék volna! Szeretettel fordulunk hozzátok, hiszen a keresztség szentségének erejében ti továbbra is az Egyház közösségének tagjai vagytok. Éljétek mindennapjaitokat Isten szeretetében bízva! A közélet felelőseit és minden jó szándékú embert tisztelettel és szeretettel emlékeztetünk, hogy közös lehetőségünk és felelősségünk mindent megtenni az életért és a családért.”

III. A szeretet „tüllép háza küszöbén”. Az egészséges családban megélt igazi szeretet pedig a családon kívülre is hat, terjed, nem marad szűk keretek között, szeretni akar, mert az Úrnak teszi, amit a „*legkisebbek közül egynek*” tesz. Erzsébet hitt ebben, ezért nem akadályozta a család sem a jótékonykodásban, a szegények állandó gondozásában, segítségében.

Férje látva a tiszta Krisztus-követést, bizonyára nem egyszer megvédte őt: „Engedjétek jót tenni!”, mert „Jót tenni jó”, amint hirdette nemrég egy keresztény plakát. A szeretet nem tud megenni jótettek nélkül, sohasem marad magánügy.

Szent Erzsébet vallásossága mentes volt az önmagába forduló élménykereséstől, szolgálatban nyilvánult meg. Eredeti tartalmú buzdítás a XXI. század keresztényei számára is. Megszabadít a „fogyasztói társadalom kényszereitől, az élet- és családellenességtől, az önzéstől, a közönytől és az elhidegüléstől.” Arra bátorít, ami az igazi humánus leginkább szükséges: nagylelkű szeretetre. Mi pedig ebben az évben különösképp igyekezzünk gyakorolni azt! Erzsébet ünnepével „keljen fel a Hajnalcsillag” szívünkben!

(A beszéd 2006. november 19-én hangzott el.)



Dr. Soltész János a Keresztény Közéleti Akadémia előadásán

III. FEJEZET

TÁJÉKOZTATÓ A SZENT IMRE KATOLIKUS SZÜLŐK
EGYESÜLETÉNEK 2005. ÉVI MUNKÁJÁRÓL ÉS A 2006.
ÉVI MUNKATERVÉRŐL, AZ IDŐARÁNYOSAN
MEGVALÓSÍTOTT PROGRAMOKRÓL

BESZÁMOLÓ

A 2005. ÉVBEN VÉGZETT MUNKÁRÓL

A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesületét a Katolikus Szülők Országos Szövetségének felhívására 1993. november 30-án alakították a Szent Imre Katolikus Gimnáziumba járó diákok szülei és magánszemélyek. Az egyesület önálló jogi személyiségű, közhasznú feladatokat is végző, nonprofit civil szervezet, amely függetlenül működik az egyházaktól és az oktatási intézményektől.

Az egyesület regionális szervezet, Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Borsod-Abaúj-Zemplén megyék területén működik, innen van a tagsága is.

Az alapító okiratban megfogalmazott célok megvalósítása érdekében az egyesület együttműködik:

- a Katolikus Szülők Országos Szövetségével, melynek tagszervezete vagyunk
- az Európa Házzal
- a Nemzeti Civil Alap elektoraként részt veszünk az észak-alföldi régió munkájában
- az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Irodával regionális szintű programok szervezésében
- a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Közgyűlés Ifjúsági és Sportbizottságával konferencia szervezésében
- a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Fejlesztési Kht. felkérésére és más civil szervezetekkel együttműködve konferencia szervezésében
- tagszervezetként a Városi Civil Fórummal, a Szociális Kerekasztallal, az Ifjúsági Tanáccsal és a Közművelődési Tanáccsal.

2005. évben fő céljaink voltak:

- Fontos feladatunknak tekintettük az iskola oktató és nevelő munkájának segítését, a személyiség tudatos fejlesztését, az új ismeretek megszerzését.

Az alapító okiratban is megfogalmazott céljaink alapján fontos: a nemzeti, történelmi és keresztény hagyományok, értékek megismertetése, a határon túli magyarokkal való kapcsolatok ápolása.

- Az Európai Unióhoz való csatlakozás után a tagországokkal kapcsolatos történelmi, kulturális és gazdasági ismeretek bővítését segítettük.

-Az iskola vezetésével való eddigi együttműködésünket továbbfejlesztettük, újabb eredményeket értünk el, ami a megszervezett programok révén a fiatalok tudásában, ismereteik bővülésében nyilvánult meg.

- Programjainkat, rendezvényeinket elsősorban a gimnáziumban az iskola vezetőivel együttműködve, a fiatalok bevonásával valósítottuk meg.

- Az egyesület az alapítvánnyal, a gimnázium támogatásával regionális, megyei, kistérségi és városi szintű rendezvényeket, konferenciákat szervezett együttműködő partnereivel többek közt a Megyeházán, a felújított Megyei Könyvtárban, a belvárosi és a jósavárosi Görög Katolikus Egyházközségekben és a Szent Imre Katolikus Gimnázium dísztermében.

- Pályázatokat készítettünk, a megnyert támogatásból kívántuk finanszírozni a programjaink költségeit.

- A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete Nyíregyháza Jubileumi Évkönyv 1994-2004 című kiadvány második változatlan kiadását jelentettük meg.

A 2005-ben megvalósított programokról, rendezvényekről az alábbiakban adunk tájékoztatást:

Január

- 27-én Továbbtanulási délutánt szerveztünk az egyetemekre és főiskolákra jelentkező fiatalok részére.

Előadónk voltak:

1. a PPKE Szociológiai Intézetéből Ferenc Andrásné igazgatónő
2. a Nyíregyházi Főiskoláról Csizmadia Valéria képzési igazgató
3. a Debreceni Egyetemhez tartozó Nyíregyházi Egészségügyi Főiskoláról Nagy Miklós, a tanulmányi osztály vezetője
4. a Kodolányi Főiskola Nyíregyházi Intézetéből Kiss Eszter oktatási referens.

A meghívottak az általuk vezetett, képviselt intézményben való továbbtanulás lehetőségeiről, a felvételi követelményekről, az egyetemeken zajló kutatói munkába való bekapcsolódás lehetőségeiről tartottak előadást.

A Szabolcs–Szatmár–Bereg Megyei Hadkiegészítő Parancsnokságtól Tóth Sándor alezredes, osztályvezető volt jelen, aki a Nemzetvédelmi Egyetemen és a Kinizsi Pál Tiszthelyettesképző Intézményben való továbbtanulás lehetőségeiről adott tájékoztatást.

- 31-én Felsőoktatási felvételi lapok kitöltéséhez nyújtott segítséget Piros-Szikora Ildikó, a NYF Felvételi Irodájának irodavezetője, valamint Mihalikné Hankószki Gyöngyi és Molnárné Juhász Melinda.

Március

- 15-én A nemzeti ünnep alkalmából testvériskolai és civil kapcsolatok keretében Munkácsra látogattunk, ahol a testvériskolát, a várat kerestük fel, majd részt vettünk Potheringen (Őrhegyalján) az 1848-49-es forradalom és szabadságharc egyik győztes csatájának helyszínén megrendezett ünnepségen is.

A civil szervezetek képviseletében Kristofori Olga igazgatónő segítségével, tolmácsolásával tárgyaltunk a kapcsolat felvételéről, az együttműködés lehetőségeiről Lábás Mihály Mihálylovcis polgármester-helyetttel.

- 18-án III. „Civil szervezetek az ifjúsággal, az ifjúságért az esélyegyenlőség és a 2005. évi pályázati lehetőségek jegyében” címmel konferenciát szerveztünk a Megyeháza dísztermében.

Előadást tartottak: 1. dr. Göncz Kinga miniszter - ICSSZEM, 2. dr. Bódi György főosztályvezető - ICSSZEM, 3. Csabai Lászlóné polgármester Nyíregyháza M.J.V., 4. Bárány Pál igazgatóhelyettes - Magyar Államkincstár Sz.-Sz.-B. Megyei Igazgatósága, 5. NCA képviseletében Groskáné Piránszki Irén tanácsstag, Országos Tanács, Priksz Gábor kuratóriumi tag, Nemzetközi Kapcsolatok Kuratóriuma, Váradí Zsuzsanna kuratóriumi tag, Észak-alföldi Kollégium, 6. dr. Hajnal Béla elnök, Euro Clip - Euro Kapocs Közalapítvány, 7. Észak-alföldi Regionális Ifjúsági

Tanács képviselőjében Csige Tamás alelnök, Katona Mária RISZI irodavezető, 8. Herczku Tünde irodavezető - Esélyek Háza Nyíregyháza, Megyei Koordinációs Iroda.

Április

- 2-án Tavaszköszöntő életmód napot szerveztünk a Belvárosi Görög Katolikus Egyházközség hittantermében.

A megvalósított programban a Görög Katolikus Általános Iskola tanulói tavaszi zeneműveket adtak elő. Ezt követően dr. Iváncsóné dr. Obbágy Veronika főorvos, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Tüdőgondozó Intézet vezetője „A káros szenvedélyek kialakulásának - dohányzás, alkohol, drog - megelőzése és káros hatásai” címmel, dr. Soltész János főorvos, családorvos „Az évszakok változásának hatásai az emberi szervezetre és keringési rendszerére” címmel tartott előadást. „Szólj hozzám”- a Magyar Katolikus Egyház 2005. évi jelmondatának üzenetét Kondás Sándor görög katolikus lelkész ismertette, ezt követően dr. Olajos Judit onkoradiológus szakorvos tartott előadást „Egészséges életmód” címmel, és bemutatta ebben a témában írt és a napokban megjelent könyvét.

- 9-én Az ukrán-magyar határ menti együttműködés keretében Ungváron a Szent Gellért Kollégiumban, Munkácson a Szent István Líceumban a testvériskola vezetőivel és civil szervezetek képviselőivel konferenciát szerveztünk. A konferencián részt vett Munkács város vezetése, és a város több intézményének vezetője is.

A magyarországi küldöttségben több mint 20 fő (civil szervezetek vezetői, képviselői) vett részt.

- 10-én A Munkácsi Székesegyházban megtartott szentmise után a Vereckei-hágóra, Szolyvára, az emlékparkba és Beregvárra utaztunk.

- A NYÍR-DIÁK NAPOK rendezvénysorozat után a gálán az egyesület által felajánlott támogatásból díjakat vehettek át a különböző versenyek helyezettei.

- 28-29-én A Megyeházán és még négy helyszínen a „Válaszút” konferencia megvalósításában a XXI. Század Egyesület és a Szabolcs-

Szatmár-Bereg Megyei Fejlesztési Ügynökség Kht. felkérésére vettünk részt. Megvitatott témák: a fiatalok képzése, munkahelyek teremtése, tájékoztató a kétszintű érettségiről, az EU csatlakozás nyújtotta lehetőségek a fiatalok számára, várható fejlesztések megyénkben.

- 29-én Anyák napi ünnepség. Az édesanyákat dr. Váradi József püspöki helynök, protonotárius atya köszöntötte, ezt követően a diákok ünnepi műsorral kedveskedtek az édesanyjuknak, a nagymamáiknak.

Május

- 2-án A Benczúr Gyula megyei szaktárgyi tanulmányi verseny helyezettei részére díjakat ajánlottunk fel.

- 6-án „A Teremtő által megalkotott természet szépségeiről” tartott előadást Ács Zoltán hegymászó, az Északi- és a Déli-sark meghódítója, a Mount Everest expedíció tagja.

- 27-29-én Minden segítséget megadtunk a Katolikus Iskolák Diák Sportszövetsége által a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégiumban, valamint Nyíregyháza város több helyszínén megrendezett Katolikus Középiskolák Országos Sportversenyének megszervezéséhez, lebonyolításához.

Június

- 8-án A Nyíregyházi Görög Katolikus Általános Iskola 5. osztálya és a Szent Imre Katolikus Gimnázium 5. osztálya között az egyesület segítségével testvérosztályi kapcsolat alakult ki. Ezen a napon a Zemplénbe, Mádra és Tállyára tanulmányi kirándulást szerveztünk, melyen a két osztályból 53 fő diák és 5 fő pedagógus vett részt.

Július

Lehetőségeink szerint támogattuk a Hernádpetriben megrendezésre kerülő ifjúsági tábor megszervezését, lebonyolítását, a fiatalok autóbusszal történő utazását.

Szeptember

- 3-án I. „NYÍRSÉGI EGÉSZSÉG- ÉS CSALÁDVÉDELMI NAP”

A Jóságosi Görög Katolikus Egyházközségben „CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG” címmel konferenciát szerveztünk.

Megvalósított program:

1. Dr. Sivadó Csaba jószágosi paróchus, főiskolai tanár:

„EGÉSZ”-SÉGES család

2. Dr. Janka Ferenc nyírszölösi görög katolikus paróchus, főiskolai tanszékvezető tanár:

A család mint a társadalom értéke és keresztény hivatás

3. Kondás Sándorné óvodavezető:

A gyermek helye a családban

4. Deme Dóra, a Nyíregyháza M.J.V. Önkormányzat Szociális Iroda vezetője:

A gyermekjólét

5. Dr. Olajos Judit onkoradiológus szakorvos:

Az egészséges életmód és a korszerű táplálkozás szerepe az egészség megőrzésében

6. Sándor Zoltánné ROSZ Napforduló Szolgálat vezetője:

Felnőni a feladatokhoz és megtalálni az élet értelmét. „Rólunk csak velünk együtt”.

- 16-18-án

A határmenti együttműködés keretében Kárpátaljáról a munkácsi, Erdélyből a szatmárnémeti testvériskolai, civil és önkormányzati küldöttségek részére konferenciát és szakmai tanulmányutakat szerveztünk, melynek a programjai az alábbiak voltak:

A megjelenteket Megyesi Mária, dr. Vinnai Győző és Bagoly Zoltán köszöntötte.

Együttműködési szerződés aláírása

Szakmai előadások:

1. Dr. Ugron Gáspár főtitkár, Rákóczi Szövetség, Budapest:
Hogyan segíti a Rákóczi Szövetség a határon túli magyarokat?
Tájékoztatás a Rákóczi Szövetség munkájáról és az együttműködés lehetőségeiről.
2. Dr. Hajnal Béla elnök, Euro Clip - Euro Kapocs Közalapítvány:
Az Euro Clip - Euro Kapocs Közalapítvány munkájáról, az ukrán-magyar határ menti együttműködés támogatásáról és az általuk szervezett és támogatott konferenciák tapasztalatairól tartott előadást.
3. Dévényi József, Nyíregyháza M.J.V. önkormányzati képviselője, az EU-s Ügyek, Külkapcsolatok és Kisebbségi Bizottság elnöke:
Nyíregyháza város nemzetközi kapcsolatai, előtérben az ukrán-magyar együttműködés.
4. Szilágyi György a Megyei Fejlesztési Ügynökség képviselőjében:
Hogyan segíti a határon átnyúló kapcsolatok fejlődését Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében a területfejlesztés intézményrendszere?
5. Hajdú Sándor igazgató, Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat Megyei Pedagógiai, Közművelődési és Képzési Intézet:
Együttműködések a szakmai, pedagógiai szolgáltatásokban.
6. Kovács Csaba elnök, Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács, Debrecen:
Tájékoztató a Mobilitás határon túli ifjúsági programjairól és pályázati rendszeréről.

A városházán a küldöttséget fogadta Mikó Dániel alpolgármester, Dévényi József önkormányzati képviselő, bizottsági elnök, Békési Elemér, az oktatási, kulturális és sportiroda vezetője és Deme Dóra, a szociális iroda vezetője.

Október

- 12-én A keresztények küldetése címmel tartott előadást dr. Kránitz Mihály atya, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem rektorhelyettese.

- 14-én Kereszténység és Európa címmel tartott előadást dr. Semjén Zsolt teológus, országgyűlési képviselő.
- 20-án Az EU-ról, a tagországokról, az itt szerzett tapasztalatairól tartott angol nyelven előadást dr. Vraukó Tamás, a Nyíregyházi Főiskola tanára.
- 26-án A tudomány napja alkalmából dr. Pregun Márta fogorvos tartott előadást a szájhygiénáról, a fogak elhanyagolásának következtében keletkező betegségekről és a legújabb fogászati kezelési módszerekről.
- 29-én II. „Fiatalok a világ életéért” Egyházmegyei Ifjúsági Találkozó a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégiumban külön program szerint. Egyesületünk a kulturális program keretében a gregorián énekegyüttes műsorát szervezte és támogatta.

November

- 7-én Szent Imre-napon egyesületünk a kulturális program keretében a Kecskés együttes műsorát szervezte és támogatta.
- 24-én Önkéntesek napja címmel konferenciát szerveztünk a megújult Megyei Könyvtárban.
Megvalósított program:
 1. Az önkéntes munka társadalmi és emberi értékéről beszélt Mikó Dániel alpolgármester.
 2. Az önkéntes munkáról, az elfogadott önkéntes törvényről tartott előadást Kinyik Margit, a Szocio East Egyesület irodavezetője.
 3. Nyitott percek – fórum az önkéntes segítői munkáról. Felkért előadóként dr. Vinnai Győző, a Rákóczi Szövetség nyíregyházi elnöke, Pattyan László, a Talentum Alapítvány elnöke, Sándor Zoltánné, a ROSZ Napforduló Szolgálat megyei irodavezetője tartottak előadást, és még sokan mások szóltak hozzá.
 4. Dr. Olajos Judit onkoradiológus, az Egészségvédő Egyesület elnöke bemutatta az általa szerkesztett „Elindulni az úton” Naturatéka II. című kiadványt, melyből minden jelenlévő kapott egy-egy példányt.

5. Vendégséta a könyvtárban: a felújított Megyei Könyvtárat bemutatta Nagy László igazgató.

- 29-én Továbbtanulási délután az egyetemeken, főiskolákon tovább tanulni szándékozó fiatalok részére

Meghívott előadók:

1. a Nyíregyházi Főiskoláról Csizmadia Valéria képzési igazgató, aki a bolognai képzési rendszerre való áttérésről részletesen beszélt

2. a Debreceni Egyetem BTK-ról dr. Bársony István oktatási dékánhelyettes

3. a Pázmány Péter Katolikus Egyetemről dr. Kránitz Mihály rektorhelyettes, a PPKE BTK-ról dr. Szigeti Imre dékánhelyettes, az Államtudományi Karról dr. Gelencsér Balázs tanársegéd

4. a Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Karról Ladányi Éva

5. a Szent Atanáz Hittudományi Főiskola és a NYF hittanári képzés képviselőjében dr. Soltész János igazgató tartottak előadást a továbbtanulási lehetőségekről és a képzési rendszer változásairól.

További megvalósított feladatok:

- Február 20-án 9 órától görög katolikus szent liturgia, celebrálta: Szabó Tamás lelkész

- November 20-án vasárnap 9 órától görög katolikus szent liturgia, celebrálta: dr. Seszták István lelkész, tanszékvezető főiskolai tanár

- December 8-án 8 órától iskolai ünnepi görög katolikus szent liturgia, celebrálta: dr. Janka Ferenc nyírszőlősi paróchus. Ezt követően a máriapócsi kegykép harmadik könnyezésének 100. évfordulója alkalmából ikonkiállítás a Hajdúdorogi Görög Katolikus Gimnázium ikonfestő csoportjának és dr. Janka Ferenc nyírszőlősi paróchus, főiskolai tanszékvezető tanárnak a munkáiból.

A kiállítást megnyitotta dr. Janka György, borbányai görög katolikus paróchus, főiskolai tanszékvezető tanár.

Az egyesületünk munkáját 2005. évben pályázatunk alapján támogatta:

1. Nemzeti Civil Alap Észak-alföldi Regionális Kollégiuma - működési költség.

2. Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzat

- Szociális, Egészségügyi és Lakásügyi Bizottsága
(egy szociális és egy karácsonyi pályázat)
 - EU-s Ügyek, Külkapcsolatok és Kisebbségi Bizottsága
 - Gyermek, Ifjúsági és Sportbizottsága
 - Civil Alap
 - Tukacs István alpolgármester keretéből
3. MOBILITÁS Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács, Debrecen
(egy program, rendezvény és egy kiadvány megjelentetése)
4. Euro Clip - Euro Kapocs Közalapítvány
5. Rákóczi Szövetség

Pályázatokból megvalósultak:

- „Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete Nyíregyháza 1994-2004 Jubileumi Évkönyv” megjelentetése második változatlan kiadásban, 165 pld.-ban.
- „Szent Imre Évkönyv 2004-2005” Egyesületünk és a Szent Imre Alapítvány munkájáról, eredményeiről a kiadványban írás megjelentetése.
- Papírvágó gép és digitális fényképezőgép beszerzése
- Beszámoló egyesületünk 2004. évi munkájáról, a 2005. év munkatervének elkészítése, terjesztése, A/4 méretben, műanyag fűzős dossziében, illetve A/5 méretben kiadvány készítése és terjesztése.

Az egyesület munkájának támogatói:

Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium
 Szent Imre Katolikus Alapítvány
 Első Nyírségi Fejlesztési Társaság – Nyírségi Civilház
 Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda
 Debrecen-Nyíregyháza Egyházmegyei Karitás
 Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskola és Szakiskola
 Európa Egyesület
 Jóságvárosi Értelmiségi Egyesület

Együttműködő partnereink:

Családvédő Egyesület
 Egészségvédő Egyesület – Esélyház
 Első Nyírségi Fejlesztési Társaság – Nyírségi Civilház

E-MISSZIÓ Természet- és Környezetvédelmi Egyesület
Európa Egyesület
Evangélikus Kossuth Lajos Gimnáziumért Alapítvány
Fiatal Tehetségekért Alapítvány
Görög Katolikus Általános Iskola
Görög Katolikus Ifjúsági Egyesületek Szövetsége
Jósvárosi Értelmiségi Egyesület
Keresztény Értelmiségiek Szövetsége
Nyíregyházi Görög Katolikus Ifjúsági Egyesület
Nyíregyháza M.J.V. Önkormányzat
Nyíregyházi Nép főiskolai Egyesület
Magyarok Nagyasszonya Plébánia Nyíregyháza - Teréz Anya Karitás
z Egyesület
Szent Imre Katolikus Alapítvány
Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium
Szocio East Egyesület
Rák betegek Országos Szövetsége Nyíregyházi Napforduló Szolgá
lata
Rákóczi Szövetség Nyíregyházi Szervezete
Talentum Alapítvány

A beszámolót az elnökség a 2006. február 8-ai elnökségi ülésén, a közgyűlés a 2006. február 20-ai évzáró közgyűlésén elfogadta.



TÁJÉKOZTATÓ

AZ EGYESÜLET 2006. ÉVI MUNKATERVÉRŐL, AZ IDŐARÁNYOSAN MEGVALÓSÍTOTT PROGRAMOKRÓL

2006. évi főbb célok:

1. Az egyházi iskolák oktató - nevelő munkájának, intézményeinek, osztályok közötti együttműködésének segítése.
2. A fiatalok tudásának bővítése, az egészséges életmód megismertetése, a káros szenvedélyek - alkohol, dohányzás, drog - kialakulásának megelőzéséhez segítségnyújtás.
3. A nehéz és hátrányos helyzetben élő családok, fiatalok támogatása.
4. A keresztény és nemzeti értékek, hagyományok megismertetése, ápolása.
5. Testvériskolai és civil együttműködés a munkácsi Szent István Római Katolikus Líceummal és a szatmárnémeti Hám János Római Katolikus Teológiai Iskolaközponttal, rajtuk keresztül partneri együttműködés a vonzáskörzetükben lévő civil, ifjúsági és önkormányzati szervezetekkel.
6. Programjainkat, rendezvényeinket elsősorban a Szent Imre Katolikus Alapítvánnyal, a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégiummal kívánjuk megvalósítani.

Az ifjúsági és civil regionális, megyei és városi konferenciákat, rendezvényeket az eddigi partnereinkkel közösen szervezzük meg.

7. A céljaink megvalósítását pályázati támogatásokból kell finanszírozni, mivel éves tagdíjbevételeink 40 - 45.000 Ft között van, más bevételünk nincs.

Kiadvány készítése fiatalok részére „CSALÁD ÉS EGÉSZSÉG” címmel:

A kiadvány 4 részből áll:

- I. A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesületének rendezvényein elhangzott szakmai közérdekű információt tartalmazó és a Szociális és Családügyi Minisztérium támogatásával korábbi években megjelent „Párkapcsolat” című írások
- II. Szent Erzsébet év

III. A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesületének beszámolója a 2005-ben végzett munkáról és a 2006. évi munkatervéről, az időarányosan megvalósított programokról

IV. Az egyesületünkkel együttműködő, munkánkat támogató szervezetek, cégek szolgáltatásait ismertető oldalak

Az I. pontban leírtakhoz felkért szerzők:

1. Dr. Kránitz Mihály professzor, a PPKE rektorhelyettese, a Keresztény Közéleti Akadémia elnöke:
Család és otthon
2. Dr. Sivadó Csaba, jóságosi görög katolikus paróchus, főiskolai tanár:
Egész-séges család
3. Dr. Janka Ferenc, nyírszőlősi görög katolikus paróchus, főiskolai tanszékvezető tanár:
A család mint a társadalom értéke és keresztény hivatás
4. Dr. Papp Miklós, örökösöldi görög katolikus paróchus:
Az ifjúság nevelésének problémái
5. Megyesi Mária, a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium igazgatója:
Családi életre nevelés az egyházi iskolákban
6. Kondás Sándorné óvodavezető:
A gyermek helye a családban
7. Deme Dóra a Nyíregyháza M. J. V. Önkormányzat Szociális Irodájának vezetője:
A gyermekjólét
8. Dr. Soltész János főorvos, családorvos:
Az egészség mint érték
9. Dr. Olajos Judit onkoradiológus szakorvos:
Az egészséges életmód és a korszerű táplálkozás szerepe a fiatalok életében
10. Dr. Ivancsóné dr. Obbágy Veronika főorvos, a Megyei-Városi Tüdőgondozó Intézet vezetője:
A fiatalokra ható káros szenvedélyek - dohányzás, alkohol, drog - kialakulásának megelőzése és káros hatásai
11. Sándor Zoltánné, a Rákbetegek Országos Szövetség Megyei Napforduló Szolgálat irodavezetője:
Felnőni a feladatokhoz és megtalálni az élet értelmét. „Rólunk csak

velünk együtt”

12. Dr. Juhász Gyula szájsebész főorvos: Amit minden fiatalnak tudni kell a szájhigiénéről, a fogápolásról és a fogbetegségek kialakulásának megelőzéséről.
13. Husztiné Hajdú Erika pszichológus: A konfliktusok kialakulása és kezelése
14. Dr. Farkas Benjaminszék gyógytornász: A mozgás szerepe az egészség megőrzésében
15. Megyesi Mária, a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium igazgatója: Párkapcsolat
16. Szabó B. Sándorné, a Görög Katolikus Általános Iskola igazgatója: Egészségre nevelés

A 2006. évben időarányosan megvalósított programok ismertetése:

A Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete az együttműködő civil szervezetekkel:

az Egészségvédő Egyesülettel, az Első Nyírségi Fejlesztési Társasággal, a Nyírségi Civilházzal, az Európa Egyesülettel, az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Irodával, a Nyíregyházi Görög Katolikus Ifjúsági Egyesülettel, a Szent Kamill Alapítvánnyal, a ROSZ Napforduló Szolgálattal, a Jósavárosi Értelmiségi Egyesülettel és a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzattal (csak a március 17-ei rendezvényénél), valamint Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzatával együttműködve minden évben több regionális, illetve megyei szintű konferenciát, tanácskozást szervez.

- 2006. március 17-én a Megyeházán „Civil szervezetek a fiatalokkal a fiatalokért a megyei, a határ menti együttműködések fejlesztéséért a 2006. évi pályázati lehetőségek tükrében” címmel regionális konferenciát szerveztünk.

A konferencia témái és előadói voltak:

- Szabolcs-Szatmár-Bereg megye fejlesztésének és a határ menti együttműködésnek a lehetőségei 2010-ig címmel Szilágyi György projektmenedzser, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Területfejlesztési Ügynökség Kht. nemzetközi csoportvezetője tartott előadást.

- Tájékoztatókat hallhattak a résztvevők az NCA tanácstagi, kollégiumi választásokról, a 2006. évi működési és szakmai pályázati lehetőségeikről az alábbi előadóktól:

Váradi Zsuzsanna NCA Tanács tagja

Szarkáné Kövi Márta NCA Észak-alföldi Kollégium tagja

Inántsý-Pap Sándor NCA Észak-alföldi Kollégium tagja

Tóth Miklós NCA Észak-alföldi Kollégium tagja

Kondásné Erdei Mária NCA Nemzetközi Civil Kapcsolatok és Európai Integráció Kollégiuma

Geszti Jánosné NCA Civil Szolgáltató, Fejlesztő és Információs Kollégiuma

- Az NCA pályázatok kezelésének tapasztalatai, különös tekintettel a pályázatok elkészítésére és a beszámolókra címmel Bárány Pál, a Magyar Államkincstár Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Igazgatóságának igazgatóhelyettese tartott előadást.

- Kérdések – válaszok

- Középiskolai Rákóczi Szervezetek létrehozásának időszerűségéről és a szervezet céljairól tartott tájékoztatót Takács Zoltán Gusztáv, a Rákóczi Szövetség Evangélikus Kossuth Lajos Középiskolai Szervezetének elnöke.

- A MOBILITÁS és az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács 2006. évi meghirdetett pályázati lehetőségeiről tartottak előadást:

Friedné Rajki Ilona ISZCSEM

Vizi Valéria, a Mobilitás irodavezetője

Kovács Csaba, Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács elnöke

Katona Mária, az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda irodavezetője

Kérdések – válaszok

- Április 29-én Tavaszköszöntő életmód napot szerveztünk a Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskolában Nyíregyházán.

Megvalósított program:

1. Husztiné Hajdú Erika pszichológus: Életminőség tavaszfordulón és az ezredfordulón

2. Agárdi Sándor, a tornyospálcai Általános Iskola igazgatója: Az ember és a természet kapcsolata - harmóniában a természettel

3. TERMÉKBEMUTATÓ - az egészséges életmódot szolgáló sütőipari

termékekből tartottak bemutatót és kóstolót a STAMÁG IREKS Kft. dolgozói és a Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskola szaktanárai.

4. Dr. Papp Miklós örökösöldi görög katolikus paróchus: Lelki tavasz

5. Dr. Olajos Judit onkoradiológus szakorvos, a Jósa András Kórház Egészségvédő Egyesületének elnöke: A bioételek fogyasztásának betegségmegelőző élettani hatása

- Június 14-én a Bencs-villában önkéntesek hete keretében Önkéntesek napja címmel konferenciát szerveztünk.

Megvalósított program:

Az önkéntes munka szerepe és jelentősége

Az önkéntes segítő tevékenység jellemzői Magyarországon

Előadó: Kinyik Margit, a Szocio East Egyesület irodavezetője

Nyitott percek – fórum az önkéntes segítői munkáról:

- Az Önkéntes Központ Hálózat megalakulása és működése

Előadó: Szécsi Szilvia, a Szocio East Egyesület projektmenedzsere

- A ROSZ Napforduló Szolgálat bemutatása kiemelten az önkéntes tevékenységről

Előadó: Sándor Zoltánné irodavezető

- Az önkéntes munka gazdasági és pénzügyi elszámolása

Kovács László nonprofit gazdasági tanácsadó

- Az Ötlet Regionális Programról tartott előadást Groska Éva, a Kalamáris Ifjúsági Egyesület Észak-alföldi Regionális Koordináló Szervezet képviselőjében.

- Az előadások után hozzászólások, vélemények, kérdések, észrevételek hangzottak el.

- Június 28-án a Megyei Könyvtárban jogi, gazdasági, pénzügyi konferenciát szerveztünk.

Megvalósított program:

1. A bíróságok feladata a civil szervezetek működésével kapcsolatosan

Dr. Gyulai Gábor, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Bíróság elnöke

2. A civil szervezetek működésének törvényességi tapasztalatai

Dr. Sipos László, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Ügyészség

főügyész helyettesének előadása

3. Elektronikus adóbevallás és az SZJA 1%-a

Mogyorósiné dr. Gábor Hajnalka, az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei igazgatója

4. Nonprofit szervezetek gazdálkodása

Kovács László nonprofit gazdasági tanácsadó

- Szeptember 25-én Mogyorósiné dr. Gábor Hajnalkának, az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei igazgatójának felkérésére az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Igazgatósága a Megyei Könyvtárral, a Szent Imre Katolikus Szülők Egyesületével, az Első Nyírségi Fejlesztési Társasággal, a Nyírségi Civilhálózattal, az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Irodával és a Fiatalok Kulturális Szövetségével együttműködve tanácskozást szervezett a civil szervezet elnökei, gazdasági és pénzügyi vezetői részére a Megyei Könyvtár konferenciatermében.

SZAKMAI PROGRAM:

Megnyitó

Mogyorósiné dr. Gábor Hajnalka, az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei igazgatója

A civil szervezetek működésével kapcsolatos hasznos információk

Sterné dr. Deák Andrea, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Bíróság mb. titkára

Nonprofit szervezetek gazdálkodása

Kovács László nonprofit gazdasági tanácsadó, a Nyíregyházi Civil Fórum alelnöke

Elektronikus adóigazgatás bemutatóval

Dr. Nagy Tibor, az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei igazgatóhelyettese

A Megyei Könyvtárban az APEH Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Igazgatósága az elektronikus adóigazgatás tárgykörében gyakorlati oktatást szervez, melyre a tanácskozás után a helyszínen lehetett jelentkezni.

- Szeptember 16-án Nyírségi egészség-és családvédő napot szerveztük a Jósavárosi Görög Katolikus Egyházközség udvarán és közösségi házában.

A vendégeket dr. Sivadó Csaba jósavárosi görög katolikus paróchus úr köszöntötte.

Szakmai program:

1. Dr. Papp Miklós örökösöldi paróchus:
Az ifjúság nevelésének problémái
2. Szabó B. Sándorné, a Görög Katolikus Általános Iskola igazgatója:
Egészségre nevelés
3. Dr. Fülöp Imre fül-orr-gégész főorvos:
A felső légutak betegségeinek megelőzéséről és ezek káros hatásairól
4. Dr. Olajos Judit onkoradiológus szakorvos, a Jósa András Kórház
Egészségvédő Egyesületének elnöke:
A bioételek fogyasztásának betegségmegelőző hatásai
5. Deme Dóra, Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata
Szociális Irodájának irodavezetője, a Szent Kamill Alapítvány kuratóriumi
elnöke az általa vezetett alapítványt és tevékenységét mutatta be.

A gyerekekkel szakképzett óvónők és pedagógusok foglalkoztak.

A konferenciák megvalósításának támogatói:
Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégium
Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskola és Szakiskola
Szent Imre Katolikus Alapítvány

A Szent Imre Katolikus Gimnáziummal, a Szent Imre Katolikus Alapítvánnyal és más szervezetekkel közösen 2006-ban megvalósított programok ismertetése:

Január

- 24-én A szülői szervezetek és az iskola vezetésének találkozója, a 2006. évi munkaterv megbeszélése, szülői értekezlet előkészítése.

Előkészítettük a 2006. április 21-én Karácsfalván és Munkácson szervezésünkben az Euro Clip-Euro Kapocs Közalapítvány és Nyíregyháza Megyei Jogú Város EU-s Ügyek, Külkapcsolatok és Kisebbségi Bizottsága által támogatott „A meglévő kapcsolatok elmélyítése” címmel sorra kerülő szakmai konferenciákat.

Február

7-én Az egyetemi, főiskolai jelentkezési lapok kitöltéséhez nyújtottak segítséget:

Juhászné Molnár Melinda, NYF Felvételi Iroda irodavezetője és két munkatársa: Mihalíkné Hankószki Gyöngyi és Szabó Emese Edina.

Március

15-én A Rákóczi Szövetség támogatásával testvériskolai és civil kapcsolatok keretében Munkácsra utaztunk.

Megvalósított program: a testvériskola meglátogatása, a vár megtekintése és városnézés után az 1848/49-es szabadságharc győztes csatájának helyszínén ünnepségen vettünk részt, ahol az emlékművet megkoszorúztuk.

Az egyesületünk által kezdeményezett Keresztény Ifjúsági Nap – melyen a régió egyházi középiskolái vettek részt ebben az évben is – március 24-én Debrecenben a Svetits Egyházi Középiskolában került megrendezésre.

Április

5-én Dr. Ivancsóné dr. Obbágy Veronika főorvos, a Megyei-Városi Tüdőgondozó Intézet vezetője tartott bemutató előadást az egészséges életmódról, a fiatalokra ható káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol, drog) kialakulásának megelőzéséről és káros hatásairól.

12-én vasárnap görög katolikus szent liturgia, celebrálta: dr. Seszták István lelkész, tanszékvezető főiskolai tanár.

21-22-én „A meglévő kapcsolatok elmélyítése” címmel az Euro Clip-Euro Kapocs Közalapítvány és Nyíregyháza M. J. V. Önkormányzat EU-s Ügyek, Külkapcsolatok és Kisebbségi Bizottsága támogatásával két konferenciát szerveztünk Kárpátalján, melyekre Karácsválván és Munkácson került sor.

Karácshalván a helyszín a Sztojka Sándor Görög Katolikus Líceum volt. (Ukrajna, Nagyszőlősi járás 90320 Karácshalva

Részvevők: a karácshalvi líceum és az egyesületünk vezetése által meghívott előadók, kárpátaljai önkormányzatok és civil szervezetek vezetői, képviselői, valamint a református, a római katolikus, világi líceumi igazgatók és a rendező görög katolikus líceum vezetői, tanárai, diákjai, összesen 60 fő, Szatmárnémetiből 8 fő, továbbá a magyar küldöttség tagjai a fogadókkal együtt 52 fő, mindösszesen 120 fő.

Szakmai program Karácshalván:

1. Az ifjúság nevelésének problémái Kárpátalján

Előadó: Popovics Béla, a KMKSZ vezetőségi tagja, cserkészvezető, a munkácsi Líceum tanára

2. A kárpátaljai magyarság részére kiírt pályázási lehetőségeket ismertette Kurmay Sándor, az Agora Iroda beregszászi irodavezetője.

3. Az egészségügy helyzetéről, a fiatalokra ható káros szenvedélyek kialakulásának (drog, alkohol, dohányzás) megelőzéséről tartott előadást dr. Minya József tiszapéterfalvi családorvos, a Móricz Zsigmond Kulturális Egyesület elnöke.

4. A MOBILITÁS és az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács és Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda nemzetközi pályázati kiírásáról és ifjúsági együttműködések lehetőségeiről adott tájékoztatást Katona Mária, az Észak - alföldi Regionális Szolgáltató Iroda irodavezetője.

6. A kárpátaljai történelmi egyházak líceumainak igazgatói bemutatták intézményeiket és eredményeiket:

Református egyházi iskola, Ambrus Pál igazgató, Técső

Római katolikus egyházi iskola, Kristofori Olga igazgató, Munkács

Görög katolikus egyházi iskola, Szimku András igazgató, Karácshalva

Felkértük Tar Jánosnét, a nyíregyházi Evangélikus Kossuth Lajos Gimnázium igazgatóját és Ádámkó Istvánt, a szatmárnémeti Hám János Teológiai Iskolaközpont igazgatóját, hogy ebben a témakörben tartsanak előadást.

7. Hozzászólások, konferencia zárása.

A konferencia levezetésére a vendéglátók Megyesi Mária igazgatónőt kérték fel, aki a megnyitójában beszélt a határ menti együttműködések

fontosságáról, és bemutatta a Szent Imre Katolikus Gimnázium és Kollégiumot.

Munkácson az ukrán-magyar határ menti együttműködés keretében a Szent István Líceumban konferenciát szerveztünk.

A munkácsi testvérszervezeteket felkértük, hogy a Munkácsi Líceumba hívják meg a magyarországi szervezetek partnerszervezeteit.

Megvalósított program:

Az együttműködések lehetőségei és eddigi tapasztalatai az ukrán-magyar-román határon átnyúló kapcsolatok keretében.

Minden magyarországi és kárpátaljai résztvevő és a szatmárnémeti csoport vezetője bemutatta az általa képviselt szervezetet, elmondta véleményét, tapasztalatait az eddig megvalósított programokról, és arról, hogy milyen új együttműködési, partnerségi lehetőségeink vannak az önkormányzati, civil és oktatási területeken. Ezt követően a délelőtti konferencia tapasztalatainak megbeszélésére került sor.

Április 22-én a pályázaton nyert támogatásból kárpátaljai körutazást szerveztünk a nemzeti, történelmi és keresztény értékek felkeresése céljából Munkács - Huszt - Técső - Rahó - Nagyszőlős – Tatár-hágó - Beregszász útvonalon.

27-én EU-s program keretében dr. Barabás László, NYF német tanszékének tanszékvezető tanára német nyelvű előadást tartott. Előtte tájékoztatást adott a nyelvvizsgarendszer változásairól.

Az anyaságról, annak szépségeiről, az édesanyákat köszöntő versekkel anyák napi versmondó versenyt kezdeményeztünk. A versenyre ezen a napon került sor, díjazásra a Szent Imre Alapítvánnyal közösen 30.000 Ft-ot biztosítottunk.

Május

5-én A diáknapi kulturális program szervezését támogattuk: „Az ember és a természet kapcsolata - harmóniában a természettel” címmel tartott előadást Agárdi Sándor, a tornyospálcai Általános Iskola igazgatója.

Az anyák napi ünnepségre meghívott előadó Kiss Zsolt atya, sóstóhegyi paróchus volt. Az anyák napi versmondó verseny díjazottai gálaműsorukkal köszöntötték az ünnepségen résztvevő édesanyákat, nagymamákat.

26-27-én A testvériskolai és civil kapcsolatok jegyében látogatást tettünk Szatmárnémetibe és Kolozsvárra.

A nyíregyházi Görög Katolikus Általános Iskola 5. és 6. osztályával kialakult testvérosztályi kapcsolatok keretében közreműködésünkkel az 5. osztályosok Bátorligeten és Vásárosnamény környékén, a 6. osztályosok Miskolcon és környékén tanulmányi kiránduláson vettek részt.

Június

2-án A pedagógusnapi ünnepség megszervezésében vettünk részt.

A 2005/2006. tanévben is három alkalommal volt görög katolikus diákmise.

Október

13-án EU-s program keretében az Európai Uniót és tagországait, történelmét, kultúráját, irodalmát bemutató és az uniós országokban szerzett saját tapasztalatait ismertető német nyelvű előadást tartott dr. Barabás László, a Nyíregyházi Főiskola német tanszékének tanszékvezető tanára.

Az angol nyelvű előadásra november 7-én került sor, felkért előadó dr. Földvári Kinga, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem angoltanára volt.

20-22-én

Az előző évek közös programjainak folytatásaként szerveztük meg a kárpátaljai, a szatmárnémeti és a nyíregyházi fiatalok, civilek és önkormányzati képviselők találkozóját „Az ukrán-román-magyar határ menti együttműködés keretében a meglévő kapcsolatok továbbépítése és

az 1956. évi forradalom és szabadságharc 50. évfordulójának méltó megünneplése az anyaországi és a határon túli fiatalokkal” címmel.

A Szent Imre Katolikus Gimnázium, Általános Iskola és Kollégium, a Szent Imre Katolikus Alapítvány, a Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete, megalakulása után a Rákóczi Szövetség Szent Imre Középiskolai Ifjúsági Szervezete közös összefogásával valósítottuk meg támogatóink segítségével közös programunkat.

Rövid visszatekintés a nemzetközi kapcsolatainkra:

A Szent Imre Katolikus Gimnázium, Általános Iskola és Kollégium, a Szent Imre Katolikus Szülők Egyesülete és a Szent Imre Katolikus Alapítvány évek óta a határon átnyúló kapcsolatok keretében széles körű nemzetközi kapcsolatrendszer alakított ki.

2004-től minden évben március 15-ét Munkácson ünnepeljük meg a Szent István Líceum diákjaival, Munkács város lakóival, a Rákóczi Szövetség támogatásával.

2005 tavaszán Ungváron és Munkácson, 2006 tavaszán Karácsfalván és Munkácson szerveztünk konferenciát a határon átnyúló kapcsolatok fejlesztése, az Európai Unió megismertetése, a meglévő kapcsolatok elmélyítése céljából az Euro Clip - Euro Kapocs Közalapítvány támogatásával.

2006. május 12-13-án Szatmárnémetiben és Kolozsváron testvériskolai és civil kapcsolatok keretében kétnapos rendezvényen vettünk részt.

2004. október 1-3. között Nyíregyházán a Szent Imre Katolikus Gimnázium dísztermében és az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság tanácstermében PHARE CBC ukrán–magyar határon átnyúló kapcsolatok keretében az együttműködés lehetőségeiről tartottunk konferenciát.

Ezen a napon még Debrecen nevezetességeit is felkeresték a vendégeink. Szervezésünkben október 2-án a vendégek Budapestre utaztak, ahol a Terror Háza Múzeumot, a Parlamentet és a Nemzeti Múzeumot keresték

fel, 3-án Nyíregyháza város és a Sóstó nevezetességeit mutattuk be a vendégeinknek.

2005. szeptember 16-18-án az ukrán–román–magyar határon átnyúló kapcsolatok keretében konferenciát szerveztünk. Fontos célkitűzésünk volt, hogy a határainkon túl élők megismerjék az Európai Unió működését, a pályázati lehetőségeket, az eredményes pályázás módszereit. A testvériskolák diákjait, tanárait, civil és önkormányzati szervezetek vezetőit, képviselőit hívtuk meg. A konferencia résztvevőit a Városházán fogadták Nyíregyháza Megyei Jogú Város vezetői.

Szervezésünkben a vendégek Ópusztaszeren, Szegeden és Egerben nemzeti és keresztény emlékhelyeket kerestek fel.

Koordinálásunkkal más intézmények és szervezetek között új kapcsolatok jöttek létre.

Célként tűztük ki értékek átadását a fiataloknak. Ilyen cél a nemzeti lét, a nyelv, a keresztény, a történelmi, a kulturális értékek, a művészeti alkotások, hagyományok megismertetése, ápolása annak érdekében, hogy a fiatalok is tegyenek azért, hogy ezek az értékek megmaradjanak.

Fontos feladatunknak tekintjük, hogy az anyaországi fiatalok megismerjék azokat a helyi értékeket, amelyek Kárpátalján és Erdélyben születtek.

A határon túli partnereinkkel szeretnénk éreztetni, hogy a nemzet részeként tekintünk rájuk, magukénak érezhetik az anyaországot, és hogy értékeljük azt is, hogy más kulturális, társadalmi és politikai környezetben élnek, és sajátos értékekkel rendelkeznek.

A 2006. október 20-22-i programra Kárpátaljáról, Szatmárnémetiből és vonzáskörzetéből 47 főt (ifjúsági, civil és önkormányzati szervezetek vezetőit, képviselőit, diákokat, pedagógusokat) hívtunk meg.

Megvalósított program:

A Szent Imre Katolikus Gimnázium diákjainak ünnepi előadását látták „Mégis élünk, mégis szeretünk” címmel.

A Szent Imre Katolikus Gimnázium diákjai lakóhelyük általuk feldolgozott 1956-os eseményeit ismertették.

Türk Balázs, az 56-os szabadságharc résztvevője, a Szent Imre Baráti Kör tagja emlékeit idézte fel.

A munkácsi Szent István Líceumban és a szatmárnémeti Hám János Római Katolikus Teológiai Iskolaközpontban tanuló fiatalok a lakóhelyük 1956-os eseményeit ismertették.

Dr. Bözsöny Ferenc, a Magyar Rádió nyugalmazott főbemondója beszélt a forradalomban és a szabadságharcban végzett rádiós munkájáról és a budapesti eseményekről.

Az Életképek a diktatúrák időszakából (1949-1960) címmel meghirdetett pályázatra beérkezett alkotásokból rendezett kiállítás megnyitására került sor. A legjobb művek díjazása a közönség szavazatai alapján történt. (Az 1- 3. helyezettet díjaztuk, és 2 különdíjat adtunk át.)

Az évforduló emlékére faragott dombormű leleplezésére került sor.

Délután szekcióüléseket szerveztünk:

1. Kézműves foglalkozás keretében batikolással magyar zászlót készítettek, valamint nemzeti színű gyertyát öntöttek a diákok.
2. A hátrányos helyzetűekkel és az egészségkárosodottakkal foglalkozó civil és önkormányzati szervezetek képviselőinek találkozója, fóruma. (A Nyíregyháza 2006. szeptember 8-án megtartott „Egyenlő eséllyel Európában” című szakmai fórum folytatása.)
3. Református és evangélikus egyházhoz tartozó tisztségviselők találkozója.
4. Fiatalok a határ menti együttműködésért.
5. A fiatalok részére sportversenyeket szerveztünk.

A szekcióülések után városnézésen vettek részt a vendégek, Nyíregyháza nevezetességeit és 1956-os emlékhelyeit keresték fel. A meghívott külföldi és magyar felnőtt vendégek közös vacsorán vettek részt. A vendég fiatalok a „szentimrés” fiatalokkal vacsoráztak, a DÖK közös zenés programot szervezett részükre.

Október 21-22-én Budapesten a Hősök terét, Piliscsabán a PPKE BTK-t kerestük fel. Itt dr. Hegedüs Attila oktatási dékánhelyettes fogadta a vendégeket, majd bemutatta az egyetemet és az itt folyó képzést. A szervezők felkérésére az egyetem dísztermében köszöntötte a vendégeket dr. Ugron Gáspár a PPKE ÁJK oktatója, a Rákóczi Szövetség főtitkára, az NCA Nemzetközi Civil Kapcsolatok és EU. Integrációs Kollégium elnöke.

Dr. Ugron Gáspár, a Rákóczi Szövetség főtitkáráként ismertette az általa képviselt szervezet céljait, éves programját, rendezvényeit, melyen a jelenlévő szervezetek egy részének tagjai is részt vettek. Az előadó beszélt a Nemzeti Civil Alapprogramról, a Kollégiumokról, és ismertette az általa vezetett kollégium céljait és elért eredményeit.

Keresztény, nemzeti és történelmi emlékhelyeket látogattunk meg: Visegrádon a várat, ezt követően Esztergomban a Keresztény Múzeumot és a bazilikát, majd a város nevezetességeit kerestük fel. A szálláshelyünk Győrújbaráton volt. Másnap Pannonhalmára utaztunk, ahol 9 órától ünnepi szentmisén vettünk részt, majd az idegenvezető segítségével az apátságot látogattuk meg. Ezt követően Győr nevezetességeivel ismerkedtek meg a vendégek.

A megszervezett programjainkon hazai önkormányzati és civil, valamint más szervezetek vettek részt. A rendezvények megvalósítása során a szervezetek között koordinálásunkkal együttműködések jöttek létre, a most megvalósított programjainkban ez az együttműködés folytatódott, és új kapcsolatok felvételére is sor került.

A visszajelzések azt bizonyítják, hogy vendégeink igen fontos információkhoz jutottak. Hazatérve ezekkel gazdagíthatják közösségeiket, elősegítve azok fejlődését és hozzájárulva a népek közötti kölcsönös megbecsülés és megértés növekedéséhez. Igen hasznos volt a látogatás saját diákjaink, valamint a civil és önkormányzati szervezetek képviselői számára is, akik sok új információhoz jutottak, találkoztak azokkal az értékekkel, amelyeket a határon túli magyarság eltérő történelmi sorsa következtében hordoz.

28-án került sor a III. „Fiatalok a világ életéért” Egyházmegyei Ifjúsági Találkozóra. A kulturális program szervezését az egyesület vállalta: meghívásunkra a Kaláka együttes adott koncertet.

November

Szent Imre - napon segítettük a közös program megvalósítását.

Az ünnepi szentmisét Bosák Nándor püspök úr celebrálta.

„Amit kaptunk, így kamatoztattuk” - tanárok, orvosok, jogászok, mérnökök...lettünk (leszünk). Volt diákok beszámolóí életútjukról

A tiszaszentmártoni Általános Iskola Garabonciás Citerazenekarának műsora

Berecz András előadása a magyar népmesékről

Popovics Bélának, a munkácsi Szent István Líceum tanárának előadása Kárpátalja történelméről, kultúrájáról, irodalmi emlékhelyeiről

7-én A tudomány napja alkalmából természettudományi előadást szerveztünk a Nyíregyházi Főiskolán. Dr. Hadházy Tibor, a Nyíregyházi Főiskola oktatási rektorhelyettese „A fény és anyag kölcsönhatása” címmel tartott előadást.

11-én Jótékonyági bál megszervezését és lebonyolítását segítettük.

19-én vasárnap görög katolikus szent liturgia, celebrálta: dr. Soltész János, a Szent Atanáz Hittudományi Főiskola és az NYF hittanári kar igazgatója.

28-án Továbbtanulási délutánt szerveztünk az egyetemeken, főiskolákon tovább tanulni szándékozó fiataloknak.

Meghívott intézmények vezetői, képviselői:

Budapesti Műszaki Egyetem Gépészmérnöki Kar: dr. Penninger Antal dékán,

Debreceni Egyetem Orvostudományi Centrum képviselőjében dr. Kerékgyártó Csilla oktatási igazgató, a nyíregyházi Egészségügyi Főiskolai Karról: Nagy Miklós tanulmányi osztályvezető,

Nyíregyházi Főiskola: dr. Hadházy Tibor oktatási rektorhelyettes, Csimadia Valéria képzési igazgató.

December

21-én Karácsonyi pályázatunk alapján közös ünnepség szervezése, ezt követően a „szeretet-csomagok” átadása.

2006-ban is fontos feladatunknak tartjuk az eddigi partnereinkkel az együttműködést, további közös programok szervezését.

Munkánkat pályázatunk alapján támogatta:

1. NCA Nemzetközi Civil Kapcsolatok és Európai Integráció Kollégiuma

2. Nyíregyháza M.J.V. Önkormányzat EU-s Ügyek Külkapcsolatok és Kisebbségi Bizottsága
3. Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács
4. Rákóczi Szövetség

További támogatóink:

1. Európa Egyesület
2. Debrecen-Nyíregyháza Egyházmegyei Karitás
3. Észak – alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda
4. Jósavárosi Értelmiségi Egyesület
5. Első Nyírségi Fejlesztési Társaság



Bosák Nándor püspök úr köszönti a „Fiatalok a világ életéért”
Egyházmegyei Ifjúsági Találkozón megjelent 500 fiatait

IV. FEJEZET

HASZNOS INFORMÁCIÓK AZ EGYESÜLETÜNKKEL EGYÜTTMŰKÖDŐ ÉS AZT TÁMOGATÓ SZERVEZETEKRŐL

NYÍREGYHÁZA MEGYEI JOGÚ VÁROS

TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

Nyíregyháza Megyei Jogú Város újkori múltjának kezdőpontja 1753, a megtelepítés dátuma. Korábban a helység a Bátori-uradalom egyik faluja, amelyet Királytelek kivételével a Balogsemjén nemzetségbe tartozó Kállaiak, Biriek, Orosiak birtokolta falvak (Lök, Tura, Oros, Vásároskálló, Sima) ölelnek körbe, ezért központi szerepe nem lehetett. A XVI-XVII. század török-magyar összecsapásai, a német hadak átvonulásai, a Rákóczi-szabadságharc idején pusztító pestis a falut szinte elnéptelenítették, a hatalmas, mintegy 40 ezer holdnyi határhoz az itt élő 40-50 család munkaereje kevésnek bizonyult.

Ezért kellett e helyet megtelepíteni a város egyik földesurának, gróf Károlyi Ferencnek, aki Békés megye területéről hozott szlovák jobbágyokkal, s azok Felvidékről idehívott rokonaival felvirágoztatta a falut: 1786-ban már megkapja a mezővárosi (oppidum) címet, 1824-re pedig a parasztpolgárok az örökváltsággal megszabadulnak földesuraiktól, a város közössége veszi kezébe sorsának irányítását. Ehhez járul 1837-ben az uralkodói kiváltságlevél megszerzése, ami a teljes önkormányzatot biztosítja. Nem csoda tehát, hogy erre az időre már Szabolcs megye legnépesebb települése lett Nyíregyháza, amely még az ún. Bach-korszakban is tovább tud lépni: 1858-ban Nyíregyházára befutott a vonat, összeköttetést biztosítva az ország központjával, Pest-Budával.

A kiegyezés utáni idők a töretlen fejlődést hozzák. Előbb a megyei törvényszéknek ad helyet a város, majd 1876-ban Szabolcs megye közigazgatási központja lesz. Az 1891-ben ide telepített huszárlaktanya (a Monarchiában a legnagyobb) a lótartás révén a helyi tirpák gazdáknak biztosít állandó jövedelmet. A városiasodás kiteljesedését hozza a főgimnázium létesítése (1886), a megyei múzeum megnyitása (1899), az első köztéri szobor (Bessenyei György) felállítása ugyanekkor, a villanyvilágítás bevezetése (1897), a megyei közkórház megépítése.

A Trianon utáni Nyíregyháza központi szerepét azzal őrizte meg, hogy támogatta az állami, egyházi közép- és felsőfokú (tanító- és tanítónőképző) iskolák alapítását, a honvédség új egységeinek (volt

Damjanich-laktanya) megtelepedését. A város kb. 10 %-a, mintegy 4.000 zsidó-magyar ember 1944-ben történt elhurcolását és megsemmisítését - főképp a gazdasági életből történt kivonását - azonban évtizedekig, szinte máig sem heverte ki.

Bár 1950-ben Szatmár - Bereg és Szabolcs megyék egyesítésével a város közigazgatási szerepköre megnőtt, csak a 60-as évektől beszélhetünk fejlődésről. Ennek leglátványosabb jele a Tanárképző Főiskola megalapítása, a mezőgazdasági szakképzés felsőfokra emelése, görög katolikus teológia létesítése. Az iparpolitikának köszönhetően idetelepített üzemek többségéről a rendszerváltás után derült ki, hogy önmagukban, kutatási-fejlesztési részlegek nélkül életképtelenek, a Taurus kivételével szinte valamennyi meg is szűnt. Ám akkor ezek kiszolgálására, a munkások, technikusok, mérnökök idetelepítésére volt szükség, ami házigyári technológiával készült lakótelepek (Jósaváros, Örökösöld) építését hozta magával. Szerencsére ezek a város peremén épültek fel, így nem rontják a száz év alatt kialakult városmag szerkezetét.

Ma Nyíregyháza jelentős átalakulás előtt áll: minden bizonnyal még hosszú évekig ez a hely lesz, ahogy a politikusok mondják, "Kelet kapuja". Kérdés, hogy ezt az EU-csatlakozással kapott előnyt hogyan használjuk ki. Lesz-e elég szakmunkás az idetelepülő ipari üzemekbe, lesz-e elég nyelve/ke/t is beszélő mérnök, jogász, logisztikával foglalkozó szakember, s különféle specialista, aki segíti a most még meglévő helyzeti előny kihasználását? Az itt lakó polgárt pedig az foglalkoztatja, milyen az infrastruktúra, mennyire "élhető" ez a város, mit tud nyújtani a munkahelyen túl, érdemes-e Nyíregyházán leélni a nyugdíjas éveket?

Nyíregyháza Megyei Jogú Város képviselőtestületének egyik bizottsága a korábban csak Kulturális, 2002 óta Kulturális és Idegenforgalmi Bizottság. Feladata a város alapította kulturális és idegenforgalmi intézmények (Móricz Zsigmond Városi Könyvtár, Váci Mihály Városi Művelődési Központ, Lakóterületi Művelődési Házak Igazgatósága, Városi Galéria, Városi Televízió, Sóstói Állatpark, Sóstófürdő Rt., Cantemus kórus stb.) felügyelete, azaz munkaterveik és jelentéseik jóváhagyása, jövőképük előkészítése, emellett a művészeti-tudományos élethez kapcsolódó civil szervezetek (Piccoli Archi Együttes, Mandala Dalszínház, Nyírség táncegyüttes, Városvédő Egyesület, Városi Tudományos Alapítvány stb.) munkájának támogatása. Más bizottságokkal

és egyesületekkel együtt formálja a városképet, javasolja az új utcák, terek elnevezését, elősegíti rangos kulturális-idegenforgalmi rendezvények (Szabadtéri Színpad, Nyíregyházi Művészeti Hetek, Nyírségi Ősz) létrejöttét. Mint megrendelő finanszírozza a város jeles évfordulóihoz (újjátelepítés, örökváltság, Krúdy-, Móricz-évfordulók stb.) kapcsolódó tudományos rendezvényeket, az azokhoz kapcsolódó kiadványokat. A cél az, hogy a városlakó az ország hetedik legnagyobb városában is megkapja korosztálytól függetlenül azt a kulturális választási lehetőséget és vele együtt az élményt, amelyet a nagyságrendben előttünk állók (a közeli Debrecen és Miskolc) is nyújtani tudnak. Persze mindehhez pénz is kell, s van egy határ, amikor a Bizottságnak mint testületnek a nemet is ki kell tudni mondania.

Dr. Németh Péter
történész, a Megyei Múzeumok c. ny. igazgatója
Nyíregyháza M.J.V. Önkormányzata
Kulturális és Idegenforgalmi Bizottságának volt elnöke

SZENT IMRE KATOLIKUS GIMNÁZIUM, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM

ISKOLÁNK TÖRTÉNETÉBŐL

Iskolánk szellemi jogelődje, a Királyi Katolikus Főgimnázium 1921. szeptember 1-jén nyílt meg a Kótaji út (ma Vasvári Pál utca) 16. szám alatt. (Ma a Vásárhelyi Pál Vízügyi és Építőipari Szakközépiskola.)

A vidéki tanulók számára 1931-ben nyitotta meg kapuit az Érseki Szent Imre Fiúinternátus a Széchenyi utcán, a mai Nemzeti Gyermekek és Ifjúsági Közalapítvány Szakképző és Speciális Szakképző Iskolája és Kollégiuma helyén, ahol sokáig a Zalka Máté Középiskolai Kollégium állt.

A gimnáziumból olyan országosan ismert és elismert kiváló tanítványok kerültek ki, mint dr. Antalóczy Zoltán, dr. Dohanics Sándor, Hársfalvi Péter, dr. Kállay Kristóf, dr. Kállay Miklós, dr. Kartal /Kralovánszki/ Ernő, dr. Ubriksz Gábor, Vásárhelyi László, Zenthe Ferenc és még sokan mások.

A rendszerváltás után dr. Váradi József kanonok, később pápai prelátus, püspöki helynök kitartó fáradozása eredményeként 1992. március 30-án megszületett a szerződés az Egyház és az önkormányzat között, amely szerint a 15. Sz. Jósza András Általános Iskolát kapta meg az Egyház csereingatlanként. Az általános iskolának minden tanévben két-két tantermet kellett átadnia a gimnáziumnak, de már 1995-re az egész iskola az Egyház tulajdonába került. Az Egri Főegyházmegyei Hatóság fenntartónak a Szent Antal plébániát és annak plébánosát, Kis István kanonok urat nevezte ki. Az ő fáradozásának köszönhetően 1992 szeptemberében ténylegesen újraindulhatott az oktatás-nevelés. Ekkor két párhuzamos osztály nyílt a négyosztályos képzési formában. 1995-ben iskoláztuk be első nyolcosztályos gimnáziumi osztályunkat a két négyosztályos mellett, s a 2002/2003-as tanévben vált teljessé az iskola szerkezete 16 osztállyal. 2004 szeptemberében nyelvi előkészítő osztályt is indítottunk.

Jelenleg 400 diákot 50 pedagógus tanít, a mintegy 200 fős kollégiumunkban 10 nevelőtanár dolgozik.

A 2007/2008-as tanévben általános iskolai első osztályt is kívánunk indítani.

PEDAGÓGIAI HITVALLÁSUNK

„Csak feltétel nélküli szeretetben elfogadva, a személyes példa vonzásában, az abszolút értékek erőterébe helyezve növekedhet az ember.” Bosco Szent János hármaskövetelménye szerint szeretnénk formálni magunkat és tanítványainkat a tiszta szeretetre, a krisztusi életre, az örök értékek szolgálatára. Valljuk, hogy az erények és az igazi tudomány nem választható szét. Az iskola csak akkor tölti be hivatását, ha képessé teszi neveltjeit arra, hogy ismereteiket a jó és az igaz szolgálatába állítsák, mert az erkölcsi értékekkel szembehelyezkedő tudás rövidlejárátú, életellenes, s végül a pusztulásba visz.

CÉLJAINK, EREDMÉNYEINK

Iskolánk a keresztény ember formálását és a színvonalas oktatást egyformán fontosnak tartja, és egyre sikeresebben valósítja meg.

Az elmúlt 14 év során élvonalbeli szakmai és pedagógiai tudással rendelkező tanárokból álló lelkes és lelkiismeretes tantestület alakult ki.

Ez és a tagozatos, valamint a kiscsoportos, emelt szintű tanórai és a tanórán kívüli oktatási formák széles kínálata a biztosítéka annak, hogy iskolánk eredményesen készít fel a továbbtanulásra minden tantárgyból.

Végzett diákjaink továbbtanulási arányát tekintve előkelő helyet foglalunk el hazánk gimnáziumainak sorában (21.–53. helyet).

Mind humán, mind természettudományos tárgyakból ott vagyunk a megyei, területi döntőkben, magyarból és matematikából országos eredményeink is voltak már.

A tanítás színvonala, eredményessége iskolánkban nem marad el a magasabb átlagú diákokat beiskolázó legrangosabb gimnáziumokétól.

Végzett növendékeink versenyképes szakemberként a legkurrensebb pályákon is megállják a helyüket, s ha találkozunk, nem mulasztják el elmondani, hogy jó útravalót kaptak.

MIT NYÚJT ISKOLÁNK DIÁKJAINKNAK?

Tudást, szemléletet és eligazodási képességet, amelyek segítségével diákjaink a Szent Imréből kilépve megtalálják és megállják helyüket a világban. A többlet, amit adunk, a keresztény nevelés, amely által a szentimrés diák meggyőződésévé válik, hogy az ember igazi célja és boldogságának forrása nem lehet más, mint a jónak, Isten ügyének szolgálata, bárhová vezet a Gondviselés. Legfőbb célunk minél közelebb vinni diákjainkat Jézushoz, és megmutatni nekik a Krisztus-követés mindennapi útját. A családias, szeretetteljes légkörön túl ezt szolgálják a közös szentmisék, az egyházi év ünnepeihez kapcsolódó lelki programok, a kilencedik évfolyamtól osztályonként szervezett háromnapos lelkigyakorlatok, ahol diákjainknak lehetőségük van még inkább elmélyíteni Istennel való kapcsolatukat.

Mindemellett kiemelt célunk, hogy a kisiskolásokat igényes pedagógiai munkával bevezessük a tudás birodalmába, a gimnáziumi évek alatt pedig az emelt szintű képzésekben és a nyelvvizsga-előkészítő csoportokban színvonalas felkészítéssel sikeres érettségi-felvételi vizsgához segítsük diákjainkat. Szeretnénk elérni, hogy a szentimrések megalapozott általános műveltséggel és a kor követelményeinek megfelelő nyelvtudással indulhassanak tovább a gimnáziumi évek után.

Fontosnak tartjuk, hogy a diákjaink a tanórákon kívül is kibontakoztathassák tehetségüket. Az Andrásy Katinka Alapfokú Művészetoktatási Intézmény keretén belül táncolni, rajzolni, tűzzománcozni és zenélni tanulhatnak. A sokféle sportkör, színjátszókörünk, énekkarunk, iskolaújságunk: a Szent Imre Diákelet, valamint a Sulirádió szerkesztősége és lelkes cserkészrajunk egyaránt érdekes tevékenységek színtere lehet számukra. Télen Szlovákiában sítábort, nyáron Hernádpetriben, az iskola zempléni pihenőházában táborozást szervezünk. Testvériskoláinknak köszönhetően diákjainknak minden évben lehetőségük van Angliába, Kárpátaljára és Erdélybe utazni. A tanév során minden osztály két- vagy háromnapos osztálykirándulásra megy, amely még inkább összekovácsolja az osztályközösségeket. A tanévet számos sulibuli színesíti, kollégiumunk klubszobájában csocsó, darts és biliárdasztal biztosítja a jó hangulatot.

TAGOZATAINK

ÁLTALÁNOS ISKOLA

01 Első osztály

NÉGYOSZTÁLYOS GIMNÁZIUM

10 Angol / német kezdő nyelvtagozat (heti 7 óra) szabadon választható humán kiegészítő órákkal

21 Matematika-informatika és haladó angol / német tagozat (heti 5+2+5 óra)

22 Matematika-informatika tagozat (5+2 óra) és kezdő / középhaladó angol vagy középhaladó német (heti 5 óra)

31 Biológia és/vagy kémia és haladó angol / német tagozat (heti 4+4+5 óra)

32 Biológia és/vagy kémia tagozat (heti 4+4 óra) és kezdő / középhaladó angol vagy középhaladó német (heti 5 óra)

41 Angol / német haladó nyelvtagozat (heti 5 óra) szabadon választható humán kiegészítő órákkal

42 Általános tagozat: kezdő / középhaladó angol vagy középhaladó német (heti 5 óra) szabadon választható humán kiegészítő órákkal

Valamennyi csoportban a második idegen nyelv a német, az angol, valamint a francia és a latin nyelvek közül választható.

Minden csoport tanul informatikát, tagozatos diákjaink ECDL vizsgát tehetnek.

Kiemelkedően tehetséges tanulóinknak a Talentumok Tehetséggondozó Program keretében segítséget nyújtunk a versenyeken való sikeres szerepléshez.

A felvételig való felkészítés a XI-XII. évfolyamon matematikából és magyarból heti 7, illetve 6 órában emelt szintű csoportbontásban, a többi tantárgyból (néhány jelentkező esetén is) kiscsoportos rendszerben történik.

NULLADIK ÉVFOLYAM (1+4 ÉVES KÉPZÉSI FORMA)

- 51 Angol nyelvi előkészítő
- 52 Német nyelvi előkészítő

A nyelvi előkészítő csoportokban diákjaink heti 15 órában angol vagy német nyelvet, 5 órában informatikát tanulnak, valamint ismereteiket szinten tartó matematika-, illetve magyarórákon vesznek részt. Az év végén nyelvvizsgát, illetve ECDL vizsgát tehetnek.

NYOLCOSZTÁLYOS GIMNÁZIUM

- 08 Emelt szintű matematika (heti 5 óra) és emelt szintű angol vagy német (heti 5 óra) nyelvi csoport

A 2007/2008-ban induló osztályunkban végigvisszük a nyolcosztályos képzési formát az érettségi vizsgáig.

Az idegen nyelvek és a matematika mellett az informatikát és a magyar nyelvtant is csoportbontásban tanítjuk. A IX. évfolyamtól nyelvvizsga előkészítő foglalkozások indulnak. A tehetséggondozás és a felvételi előkészítés a négyosztályos gimnáziumban leírtak szerint történik. A haladó nyelvtagozatok mellett matematika-informatika, biológia és/vagy kémia tagozaton is folytathatják tanulmányaikat.

Elérhetőségünk:

4400 Nyíregyháza, Ungvár sétány 19. Tel/fax: 42-444-300,

Honlap: www.sztimre-nyh.sulinet.hu E-mail: info@sztimre-nyh.sulinet.hu

Megyesi Mária
igazgató

SZENT IMRE KATOLIKUS ALAPÍTVÁNY

A Szent Imre Katolikus Alapítványt 1993. október 30-án alapították a Szent Imre Katolikus Gimnáziummal kapcsolatban lévő magánszemélyek. Az alapítvány önálló jogi személyiségű nonprofit civil szervezet, mely 1998-tól közhasznú minősítéssel rendelkezik. Függetlenül működik az egyháztól és az oktatási intézményektől. Tevékenységét az alapító okiratban foglaltak szerint végzi.

Ennek fő irányvonalai: a gyerekek katolikus eszme és értékrend alapján álló taníttatása, neveltetése, erkölcsi, kulturális és egészséges fejlődésének elősegítése, a hátrányos és nehéz helyzetben lévők szociális támogatása, egészségvédelem, betegségmegelőzés.

Ennek a célnak az érdekében az alapítvány támogatta a Szent Imre Katolikus Gimnázium taneszközkészletének fejlesztését. Anyagilag folyamatosan támogatjuk a gimnáziumban szervezett sport- és tanulmányi versenyeket. Aktív segítők vagyunk a jótékonysági bál megrendezésének. A fiatalok szabadidejének hasznos eltöltése és nevelésük segítése érdekében a Szent Imre Katolikus Gimnázium Hernádpetriben kezelésébe vette a volt plébánia épületét és a tanácstermet, amelynek felújítását anyagilag támogatta az alapítvány. A felújítás után ifjúsági és lelkigyakorlatos házként működik.

Az alapítvány segíti a nehéz, hátrányos helyzetben élő családok gyermekeinek egyetemi vagy főiskolai tanulmányait rendszeres vagy egyszeri pénzbeli szociális támogatással. A Szent Imre Alapítvány „A szeretet jóságos” nevű számláján összegyűjtött pénzeszközökből minden tanévben a kuratórium döntése alapján két-két végzős „szentimrés” diáknak felsőfokú tanulmányai alatt havi 6-6000 Ft szociális támogatást ad. Jelenleg 7 fő részére biztosítunk tanulmányi ösztöndíjat, és 5 fő részére adtunk egyszeri támogatást.

A Szent Imre Katolikus Alapítvány másik programja a jelenleg a gimnáziumban tanuló, hátrányos helyzetű, rászoruló fiatalok szociális alapon történő támogatása. A kuratórium határozata alapján a legrászorultabb gyerekek (2005/2006. tanévben 3 fő, 2006/2007. tanévben 2 fő) a négy év során igénybe vehetik a következő támogatásokat: az osztálykirándulások, lelkigyakorlatok, az étkezési és nyelvvizsgadíj, hazautazás költségei, az iskola által nyelvtanulás céljából szervezett

külföldi út finanszírozása, szalagavató támogatása. Jelenleg 5 főt támogatunk rendszeresen, rajtuk kívül a 2006/2007-es tanévben két fő kapott egyszeri támogatást.

A fentiekén túl kérelem alapján osztálykirándulásra és lelki gyakorlatra történő utazásokkor is ad(hat) támogatást a kuratórium.

Az alapítvány anyagilag is segíti helyi, városi, regionális és nemzetközi szintű kapcsolatokat, rendezvények és konferenciák megvalósítását.

A gimnáziumban létesített díszterem-kápolna berendezését az alapítvány finanszírozta, célunk ennek továbbfejlesztése.

A programok megvalósítását az 1 %-okból és az egyéni befizetésekből biztosítjuk.

A Szent Imre Katolikus Alapítvány jogosult az SZJA 1 %-ának gyűjtésére.

Alapítványunk számlaszáma: 10404405 – 44023162.

Adószáma: 18792038-1-15.

Elérhetőségünk:

Telefon: (42) 440-798

Fax: (42) 444-300

Ragányné Zsalkó Eleonóra
kuratóriumi elnök



WESTSIK VILMOS ÉLELMISZER-IPARI SZAKKÖZÉPISKOLA ÉS SZAKISKOLA



Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari
Szakközépiskola és Szakiskola
4400 Nyíregyháza, Semmelweis u. 15.
Tel/Fax: (42)433-425
e-mail: suli@westsik.sulinet.hu
honlap: www.westsik.sulinet.hu

A Westsik Vilmos Élelmiszer-ipari Szakközépiskola és Szakiskola megyénk egyetlen élelmiszer-ipari jellegű oktatási intézménye.

Az iskolában élelmiszer-ipari szakmákat, érettségit és érettségire épülő szakmát lehet szerezni. Aki ide jelentkezik, az valamilyen szintű szakképesítés birtokába jut a szakmunkás bizonyítványtól az érettségig át a felsőfokú szakképzettségig. 1974 óta történik élelmiszer-ipari szakképzés iskolánkban az alábbi szakmákban: húsfeldolgozó, tartósítóipari, pék, molnár, pék-cukrász. 1998-tól szakközépiskolai képzés is történik az iskolában. 2002-től érettségire épülő – felsőfokú szakképzés folyik a Szegedi Élelmiszeripari Főiskolával együttműködve. 2004-től a Nyíregyháza – Nagykálló - Tiszavasvári Nyírvidék Térségi Integrált Szakképző Központ Közhasznú Társaság tagja lett iskolánk. 2005-től az iskola a Rákóczi u. 53. sz. alatti épületből a Semmelweis u. 15. sz. alá költözött.

Az intézmény népszerűsége köszönhető a több mint három évtizedes szakképzési tapasztalatnak, a korszerű szellemi és tárgyi feltételeknek, az iskola arculatának, szellemiségének. A szakmai képzést a Jóságvárosban található pék, cukrász, szárasztészta-készítő tanműhelyek, valamint a tanbolt biztosítják. Az iskolában korszerű laboratórium, informatikai szaktantermek, 12 ezer kötetes könyvtár segíti az érettségire, a továbbtanulásra való felkészülést, a szakmák alaposabb elsajátítását.

A tanulás mellett sportkör (kézilabda, röplabda, foci, atlétika), modern és társastánc, énekkar, képzőművészet szakkör, színjátás, filharmónia gondoskodik a színes diákéletről.

Az iskola névadója Westsik Vilmos (1883-1976), Kossuth-díjas nyírségi tudós, az MTA tagja. Szakterülete: a homoktalajon folytatott szakszerű gazdálkodás bevezetése, meghonosítása.

AZ ISKOLA KÉPZÉSI SZERKEZETE:

SZAKKÖZÉPISKOLA

Agrár szakterület

ÉLELMISZERIPAR szakmacsoport (11)

(9-12. évfolyam)

A osztály

Kémia, biológia,
élelmiszer-ipari alapismeretek
emelt óraszámban

B osztály

Informatika és
élelmiszer-ipari alapismeretek
emelt óraszámban

TOVÁBBTANULÁSI LEHETŐSÉGEK ÉRETTSÉGI UTÁN

EGYETEM, FŐISKOLA

ISKOLÁNKBAN OKJ SZERINTI
SZAKKÉPZÉS:

Élelmiszer-ipari menedzser (2 év)
(felsőfokú, sütő-cukrász szakirány)

Sütő- és cukrászipari technikus
(2 év)

Élelmiszerhigiénikus (2 év)
Élelmiszerminősítő
laboratóriumi technikus (2 év)

SZAKISKOLA

ÉLELMISZERIPAR szakmacsoport (08)

Választható OKJ szerinti képzések

Szakképesítés megnevezése	Képzési idő	Rész-szakképzés
Pék-cukrász	3 év	Pék 2 év Sütőipari munkás Szárasztészta gyártó Gyorspékségi sütő és eladó
Molnár	2 év	Keveréktakarmány gyártó
Húsipari termékgyártó	2 év	Bolti hentes Csontozó munkás Vágóhídi munkás
Tartósítóipari termékgyártó	2 év	Gyümölcsfeldolgozó Konzervgyártó Zöldségfeldolgozó

Halász Zoltán
igazgató

EVANGÉLIKUS KOSSUTH LAJOS GIMNÁZIUMÉRT ALAPÍTVÁNY

A 2006/2007-es tanév jubileumi tanév a Nyíregyházi Evangélikus Kossuth Lajos Gimnáziumban. A gimnázium alapításának 200 éves évfordulóját ünneplik a gimnázium öregdiákjai, volt tanárai, valamint jelenlegi diákjai és tantestülete.

Nagy előrelépést jelentett Nyíregyháza város és a nyíregyházi evangélikus egyház életében a „professzori iskola” kapuinak megnyitása 1806 őszén. Ez az iskola az akkori idők legmagasabb műveltségét nyújtotta a legtehetségesebb fiúk számára. A korabeli elképzelés életképes iskolát hozott létre, ennek köszönhető, hogy ebben az évben már a 200 éves évfordulót ünnepli a gimnázium.

Az evangélikus egyház által alapított iskola (gimnázium) életében fontos dátum volt 1992, amikor az államosítás hosszú éveit után újra visszakerült a gimnázium a Nyíregyházi Evangélikus Gyülekezet tulajdonába. Ettől az évtől kezdve a gimnázium fenntartását is az evangélikus egyház biztosítja.

A Hajdú-Szabolcsi Evangélikus Egyházmegye már az 1992/93-as tanév kezdetére létrehozta az Evangélikus Kossuth Lajos Gimnáziumért Alapítványt, hogy a gimnázium működésének zökkenőmentességét, illetve a gyülekezet támogatási lehetőségét garantálni tudják.

Az alapítvány céljait az alábbiakban határozták meg:

- a gimnáziumban folyó oktatás tárgyi feltételeinek fejlesztése;
- a tanulók szociális és tanulmányi támogatása;
- a tanárok továbbképzésének és külföldi tapasztalatcseréjének elősegítése;
- az önszerveződő ifjúsági szakköri munka segítése.

Néhány év elteltével 1998-ban az alapítvány közhasznú szervezet minősítést kapott az alábbi közhasznú tevékenységekre:

- nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés
- kulturális tevékenység
- kulturális örökség
- tudományos tevékenység

Az alapítvány kuratóriuma a 90-es évek elején díjakat alapított, melyekkel a tanulás terén kimagasló teljesítményt nyújtó diákokat jutalmazza.

A Moravszky-díjat a legkiemelkedőbb eredményeket elérő és példamutató magatartást tanúsító evangélikus tanuló kapja.

A Zsolnai-díjjal a matematika tudományok terén nyújtott országos szinten kiemelkedő tanulókat jutalmazza.

A Belohorszky-díjat az irodalomtudományokban, illetve vers-, prózamondás és írás terén jeleskedő tanulók kapják.

A Székely Miklós-díjat a sportversenyeken eredményes tanulóknak ítéli oda.

A Kossuth Emlékplakettet minden évben a legeredményesebb tanulmányi eredményt elérő, a kulturális rendezvényeken rendszeresen szereplő és magatartásában keresztyén lelkületet mutató végzős diák kapja. Ezt a plakettet évente egy-egy pedagógus is elnyeri az iskoláért végzett odaadó, hűség és példamutató tanári tevékenységéért.

A díjak odaítélése mellett az alapítvány nagy figyelmet szentel a külkapcsolatok hagyományának fenntartására, a nemzetközi projekteken résztvevő diákok és tanárok külföldi utazásainak támogatása kapcsán. Az utóbbi két évben a külföldön élő magyarok oktatási intézményeivel kialakított kapcsolatokkal (Székelykeresztúri Unitárius Gimnázium, Református Líceum, Técső) gazdagodott a gimnázium.

Több éve működteti az alapítvány az iskolában a fazekas szakkört, melynek működéséhez az alapítvány hozott létre egy jól felszerelt, égetőkemencével is rendelkező műhelyt.

Az adó 1%-ából származó bevételeket – a diákönkormányzat javaslatának figyelembevételével – a tárgyi feltételek fejlesztésére fordítja az alapítvány.

Az utóbbi 3-4 évben a nyelvvizsga-előkészítő tanfolyamok szervezéséhez biztosított jelentős összegű támogatást. Ezzel a segítséggel több mint 60 diák juthatott nyelvvizsga-bizonyítványhoz.

Tar Jánosné
a kuratórium elnöke

A DEBRECEN-NYÍREGYHÁZI EGYHÁZMEGYEI KARITÁSZ

A Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegyei Karitászt 1993 októberében alapította Bosák Nándor, az egyházmegye püspöke. Az első igazgatójának Gégény Béla hatgyermekes egyházi civil munkatársat nevezte ki, aki jelenleg is betölti feladatát.

A szervezet Szabolcs-Szatmár-Bereg és Hajdú-Bihar megyében 48 csoportban több mint 750 önkéntes munkatárssal látja el segítő, beteglátogató és gondozó feladatát.

A Karitás eddigi tevékenységei:

- Évente megrendeztük az egyházmegyei karitás napot (az 1997-es évet kivéve), ahol a segítő szervezetek önkéntes képviselői tapasztalatot szerezhettek, egyúttal megismerkedhettek más egyházmegyékben folyó segítő tevékenységekkel. 1996-ban Debrecenben 150 fő, a Katolikus Karitás vezetősége és 6 karitászigazgató vett részt a programon.

- Működtettük a Családi Kör karitás munkatársképző népfőiskolát. 40-80 fő vett részt a képzéseken, amelyeket minden hónap harmadik szombatján tartottunk, októbertől májusig. A program keretében egy 3 napos lelkigyakorlat segíti elő a karitás önkéntesek elkötelezettségét és a különböző településeken dolgozó munkatársak összekovácsolódását. A népfőiskola az újonnan épült Egyházmegyei Lelkipásztori Intézetben, Nyíregyházán működik.

- Évente tartunk bentlakásos továbbképzést és lelkigyakorlatot munkatársaink részére.

- Több intézményt alapítottunk, illetve segítettük a létrejöttét: Demecserben öregek napközi otthona, Nyírtelken roma fiatalok képzése, Nyírbátorban üdültetés, Napkoron karitás ház, Egyeken karitás ház, Vásárosnamény-Gergelyugornyán üdülési lehetőség rászorulóknak részére, Debrecenben hajléktalanok nappali ellátása, Nyíregyházán karitás központ létesítése, hajléktalanok segítése, Polgáron karitás központ létesítése történt.

- Phare pályázatból otthonápolási csoportot működtettünk 1996-97. évben.

- Folyamatosan képezzük munkatársainkat.

- A külföldi adományokat (pl. Ausztriából, Angliából) eljuttatjuk a karitászcsoportokhoz.
- Az Élelmiszerbankkal kötött megállapodás alapján lisztet, tésztát, konzervet juttattunk el a 48 karitászcsoport és 5 roma, valamint 1 civil szervezet segítségével az általunk támogatott 5500 családhoz.
- Részt vettünk a Nyíregyházán 1997-ben szervezett első Szociális Nap megrendezésében. 1998-ban a Karitászcsoport volt az egyik helyszíne a nap programjainak. Ennek keretében szentelte meg dr. Váradi József atya a karitászcsoport boltot.
- Rendszeresen részt veszünk a Szociális Kerekasztal munkájában.

Folyamatosan építettük ki a kapcsolatainkat a helyi polgármesteri hivatalokkal, iskolákkal, orvosi rendelőkkel, védőnői hálózattal és a segítő szervezetekkel. Beépültünk önkénteseink áldozatos munkája által a szociális hálóba.

A régióban szinte valamennyi önkormányzattal jó kapcsolatban vagyunk.

Önkéntes, hitből és szeretetből fakadó segítségnyújtásunkat igénylik, és igénybe is veszik.

Főbb tevékenységeink:

- Harmadik éve foglalkozunk dévai árva gyermekek üdültetésével. Idén 7 segítő a dévai gyermekotthonban segített 2 hétig az otthon maradt gyermekek foglalkoztatásában a Szent József Kolping Család Egyesület szervezésében.
- Debrecenben a vakok intézetét látogatják munkatársaink, és olvasnak fel az ott élőknek. Hajléktalanok nappali ellátását végzik normatív támogatással.
- Mátészalkán a kamilliánus családdal és a máltai csoporttal alakítottunk ki jó együttműködést.
- Nyíregyházán és Kisvárdán rendszeresen látogatjuk a kórházban fekvő betegeket, a szociális otthonokban lakókat.
- Nyíregyházán és Debrecenben karitászcsoport boltot működtetünk.
- Negyedik éve folytatjuk a Gyermekek a gyermekekért programunkat, amelynek keretében 2002-ben 350, 2003-ban 560, 2004-ben 1000, 2005-ben 1200 rászoruló gyermeket ajándékoztunk meg Nyíregyháza Megyei

Jogú Város Egészségügyi Szociális és Lakásügyi Bizottságának támogatásával.

- Kárpátalján az Egyházmegyei Karitásztól által működtetett Munkácsi Líceum diákjait támogatjuk.

A katasztrófákat követő gyűjtésekben és a helyreállítás támogatásában valamennyi karitászcsoporthoz részt vett. A Kárpátalja és Bereg árvíz sújtotta területeire több tonna élelmiszer- és ruhaadományt juttattunk el. A Magyar Karitásztól Alapítvány segítségével 1999-ben 70 millió forint segélyt juttattunk a Szabolcs-Szatmár-Bereg és Hajdú-Bihar megyékben élő károsultaknak. 2000-ben 1 millió forinttal segítettük Rakamaz, Tiszaeszlár, Tiszanagyfalu és Kótaj községek lakóit. 2001-ben folyamatosan szerveztük a Bereg megsegítésére küldött adományok célba juttatását. A helyszínen vettünk részt az adományok szétosztásában, személyes segítségnyújtásban és lelkigondozásban. Az Egyházmegyei Karitásztól a Paderborni Egyházmegye adományából 12,5 millió forint értékben segített Vásárosnamény-Gergelyugornya lakosainak. 37 családnak 7,9 millió forint értékben bútort és műszaki cikkeket vásároltunk. 4,6 millió forinttal segítettük az épülő idősek otthona bebútorozását, és abban egy kápolna kialakítását és berendezését.

Munkánk feltételeit elsősorban a hívek adományaiból és a megnyert pályázatokból teremtettük meg. Az alábbi szervezetektől nyertünk és kaptunk támogatásokat: Pro Cultura Renovanda, OEP, MEP, Phare, Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata, Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Közgyűlés, Népjóléti Minisztérium, Hálózat a Demokráciáért Programiroda, Szociális és Családügyi Minisztérium, Miniszterelnöki Hivatal, Euro Clip-Euro Kapocs Közalapítvány, Nemzeti Civil Alap.

Támogatóink által, a személyi jövedelemadójukból a Kelet Karitásztól Alapítványnak felajánlott 1% egészségi ki forrásainkat.

A Karitásztól adószáma: 18792069-1-15

Számlaszáma: 11100702-18792069-36000001

A Karitásztól tevékenységének támogatására az Egyházmegyei Hatóság 1993 decemberében létrehozta a Kelet Karitásztól Alapítványt, amely 1998-tól közhasznú szervezetként működik.

A Kelet Karitás Alapítvány adószáma: 18792179-1-15, amelyre a személyi jövedelemadó 1%-át is fel lehet ajánlani.

A Kelet Karitás Alapítvány számlaszáma: 11100702-18792179-10000001

Elérhetőségeink: 4400 Nyíregyháza, Kossuth tér 10.

Postacím: 4401 Nyíregyháza Pf. 253.

Telefon/fax: 42/ 418-851

E-mail: info@keletkaritasz.hu, keletcaritas@t-online.hu

Honlapunk: www.keletkaritasz.hu

Személyi jövedelemadó 1%-a felajánlható: Kelet Karitás Alapítvány
18792179-1-15

Gégény Béla
igazgató



Fiatalok a határ menti együttműködésért

**ELSŐ NYÍRSÉGI FEJLESZTÉSI TÁRSASÁG,
– SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
CIVIL SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT - NYÍRSÉGI CIVILHÁZ
AZ ELSŐ NYÍRSÉGI FEJLESZTÉSI TÁRSASÁG
BEMUTATÁSA**

MEGALAKULÁS, TAGOK:

Az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság egyesület formájában működő szervezet, mely Nyíregyháza és a környező 11 település összefogásával 1993-ban alakult. Később hat település csatlakozott, így jelenleg 17 tagot számlál. Az egyesület 1996 márciusától alkalmaz főállású térségmenedzsert. Működéséhez megfelelő keretet az 1996-ban elfogadott területfejlesztési törvény ad. 1998. január 1-jétől közhasznú jogállásban tevékenykedik.

TAGÖNKORMÁNYZATOK: Apagy, Kállósemjén, Kálmánháza, Kemece, Kótaj, Levelek, Nagycserkesz, Napkor, Nyírbogdány, Nyíregyháza, Nyírpazony, Nyírtelek, Nyírtét, Nyírtura, Sényő, Újfehértó, Vasmegyer.

MISSZIÓNK:

Kistérségi társaságunk fő küldetése a települések összefogásával, koordinálásával azon feladatok ellátása, melyeket önállóan, szűkös anyagi helyzetükből kifolyólag nem képesek megvalósítani. Célul tűztük ki a tagtelepülések és a régióban működő civil szervezetek esélyegyenlőségének, közös érdekképviselőtének megteremtését.

A Kistérségi Fejlesztő Szervezetek Országos Szövetségének alapító tagjaként bekapcsolódunk az országos és a nemzetközi térségfejlesztési, civil érdekképviselőti és foglalkoztatást elősegítő programokba.

A SZERVEZET TEVÉKENYSÉGÉNEK BEMUTATÁSA:

Legfontosabb programjaink

Fejlesztési koncepciónk a
következőket
tekinti a legfontosabbnak

- Humán erőforrás fejlesztése, képzés
- Civil Ház működtetése
- Szociálpolitikai feladatok ellátása
- Európai Integrációs és Uniós csatlakozási program
- Ifjúságpolitikai feladatok ellátása
- Külföldi partnerszervezetekkel való kapcsolatfelvétel
- Energiaracionalizálási program
- Környezetvédelmi program
- Vállalkozások megerősítése
- Kistérségi turizmus felkarolása
- Felnövekvő nemzedék szemléletformálása
- A térségben működő civil szervezetek összefogása, közös érdekképviselés
- Hátrányos helyzetben lévők felzárkóztatása
- Felkészítés az EU-hoz való csatlakozás feltételeire és hatásaira
- Esélyegyenlőség a fiataloknak
- Nemzetközi kapcsolatok kialakítása és fejlesztése
- Bekapcsolódás az országos Teleház programba
- Üzleti, munkaerő-piaci tanácsadás, pályázatok készítése
- Információáramoltatás
- Turisztikai információs központ üzemeltetése

Publikációk és információk kiadványok megjelentetése

Tisztségviselők	Munkatársaink:
Csabai Lászlóné - elnök	Váradi Zsuzsanna - operatív igazgató
Bagoly Zoltán - alelnök	Mitróné Lisovszki - gazdasági asszisztens
Nagy Sándor - alelnök	Tímea - Civilház irodavezető
Vattamány Terézia - titkár	Tompa István - projektmenedzser
	Vámosi Vanda - projektmenedzser
	Ujj István - informatikus
	Orosz Magdolna - turisztikai referens
	Gurály Edina - projektmenedzser
	Papp János - önkéntes

SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI CIVIL SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT



A SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI CIVIL SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT NYÍRSÉGI CIVILHÁZ BEMUTAKOZÁSA

1999 őszétől kezdődően a Miniszterelnöki Hivatal kezdeményezésére – és anyagi támogatásával – hazánk 18 megyéjében Nonprofit Szolgáltató Központok, más néven Civilházak kezdtek meg működésüket.

A Nonprofit Szolgáltató Központok küldetése: „működési területükön elősegíteni a demokratikus társadalom öntevékeny közösségeinek fejlődését. A jogi és nemjogi formában működő közösségek motiválása, önszerveződésük elősegítése. A társadalom szervezetei közötti kommunikáció, együttműködés ösztönzése, technikai és módszertani segítségnyújtás.”

A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Civil Szolgáltató Központot/Nyírségi Civilházat az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság működteti.

A Nyírségi Civilház ünnepélyes megnyitása 2000. február 17-én történt.

Az iroda megnyitása óta arra törekszünk, hogy szolgáltatásaink minőségét javítsuk, és minél inkább eljussunk a kisebb települések civil szerveződéséhez is. E célt szem előtt tartva kistérségi fórumokat szervezünk a megyében működő kistérségi társulásokkal együttműködve.

SZOLGÁLTATÁSAINK

- A piaci ár alatti fénymásolási, nyomtatási lehetőség civil szervezetek részére
- Előzetes egyeztetés alapján igénybe vehető az 50 fő befogadására alkalmas előadóterem és a 15 fős tréningterem

- Adó- és pénzügyi, szervezetalapítási, szervezetfejlesztési, pályázatkészítési tanácsadás (előzetes bejelentkezés alapján)
- Képzések, konferenciák, kiállítások szervezése regisztrált szervezetek részére
- Megyei civil adatbázis kiadvány formában történő megjelentetése regisztrált szervezetek részére
- „Civil Hírnök” című információs kiadvány megjelentetése és eljuttatása az irodánál regisztrált szervezetek részére, havi rendszerességgel
- Aktuális pályázati lehetőségekről, helyi és országos rendezvényekről folyamatos információszolgáltatás
- A megyei civil közösségi szervezetek közhasznúsági jelentéseinek gyűjtése és hozzáférési lehetőség megteremtése
- Civil könyvtár működtetése, sajtóanyagok, hírlevelek gyűjtése és nyilvántartása
- Regionális Civil Portál működtetése (www.civil.e-alfold.hu)
- Számítógép, fax, internethasználat
- Projektor-, írógépbérlés, spirálozógép, ipari vágógép használata

A CIVIL SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT MUNKATÁRSAI

Váradi Zsuzsanna
 operatív igazgató
 Első Nyírségi Fejlesztési Társaság
 Pelencei Szilvia
 irodavezető
 Sz-Sz-B. Megyei Civil Szolgáltató Központ
 Ujj István
 informatikus

ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐ:

Hétfőtől csütörtökig: 9-16 óráig
 Pénteken: 9-15:30 óráig

Elérhetőségeink

Nyírségi Civilház

4400 Nyíregyháza, Damjanich u. 4-6.

Telefon: 42/509-116, 42/402-115

Fax: 42/402-115

E-mail: nyirsegicivilhaz@enyft.hu

Honlap: www.civil.e-alfold.hu

www.enyft.celodin.hu

Támogatóink

Szociális és Munkaügyi Minisztérium Társadalmi Párbeszéd és Civil
Kapcsolatok Főosztálya

www.civil.info.hu

Nyíregyháza MJV. Polgármesteri Hivatala

Hálózati partnereink

Civil Szolgáltató Központok Hálózata

proHáló Hálózat

Munkanélkülieket Segítő Közhasznú Szervezetek Magyarországi
Szövetsége

Nonprofit Humán Szolgáltatók Országos Szövetsége

Magyar Női Érdekérvényesítő Szövetség

Kistérségi Fejlesztő Szervezetek Országos Szövetsége

Váradi Zsuzsanna
operatív igazgató

EURÓPA EGYESÜLET

Az Európa Egyesület 1998. április 16-án alakult. Célja, hogy tevékenységével hozzájáruljon az európai gondolatok továbbfejlesztéséhez Magyarországon. Segíti, szervezi a lakosság korrekt tájékoztatását.

Munkaformáival lehetőséget biztosít a polgárok mind szélesebb rétegeinek bevonására. A meghatározott célok elérése érdekében más civil szervezetekkel is együttműködve hazai és nemzetközi konferenciákat, képzéseket, fórumokat szervez az EU integráció sokrétű kérdéseiről. Figyelmet fordít az Európai Unió közösségi politikájára, különös tekintettel az esélyegyenlőségre. A helyi értékek ismertetését és bemutatását is fontos feladatának tekinti. Munkájukat kiváló szakértők segítik.

Sikeresek voltak az Európa - napok, termékbemutatók és érdekes „kísérlet”: „Hogyan menedzseljük szűkebb hazánkat, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyét?” (Képviselők, oktatók, főiskolai hallgatók, idegenforgalmi szakemberek, vállalkozók, polgármesterek részvételével). Említésre érdemesek azok a fórumok, konferenciák, melyeken téma: Magyarország gazdasági helyzetének elemzése, az Európai Unió és Magyarország viszonyainak legújabb fordulatai, az Elitek küzdelme a '90-es években, az EU csatlakozásra készülő országok helyzete.

Figyelmet kapott az egyesület munkájában az EU közösségi politikája, különös tekintettel az esélyegyenlőségre. Nagy érdeklődés kísérte a képkiallításokkal egybekötött „közönségművész” találkozót. Sor került a pályázati lehetőségek, a majdani új fizetőeszköz, az „€” bemutatására, de szó volt a civilek, civil szervezetek szerepéről, együttműködéséről, az egészséges életmódról és az egészségmegőrzésről is.

A megyeszékhely civil szervezetei által létrejött Civil fórum munkájában, folyamatosan részt vesznek. Az egyesületnek fizetett alkalmazottai nincsenek, a tisztségviselők és a tagok társadalmi munkában dolgoznak.

Az egyesület munkájában kiemelt feladat a polgárok tájékoztatása, mintegy folyamatos párbeszédet folytatva a lakosság széles rétegeivel.

Meggyőződésük, hogy tevékenységükkel részesei annak a sokrétű munkának, melynek eredményeként európai polgárok lehetünk.

Soltészné Pádár Ilona
titkár



Soltészné Pádár Ilona (balra), Csabai Lászlóné polgármester (középen), dr. Olajos Judit (jobbra) a Tavaszköszöntő életmód napon

ROSZ NAPFORDULÓ SZOLGÁLAT



RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

NAPFORDULÓ SZOLGÁLAT

4412 Nyíregyháza, Sóstói út 62.,

Tel./üzenet Fax: (42) 595-523

(Kórház területén)

E-mail:

rakszov_nyiregyhaza@freestart.hu

A nyíregyházi Napforduló Szolgálat a Rákbetegek Országos Szövetségének megyei szervezete. Nyitott mentálhigiénés közösségi házként működik. Feladata, hogy támaszt nyújtson a rákbetegeknek és családtagjaiknak.

FOGADÓÓRA: hétfőtől - csütörtökig 9,00 - 12,00 óráig

Szolgáltatásaink ingyenesek!

- ☉ egyéni segítő beszélgetés, tájékoztatás
- ☉ egyéni pszichológiai tanácsadás
- ☉ életmód tanácsadás
- ☉ táplálkozási tanácsadás
- ☉ gyógytorna
- ☉ lyphoedema tanácsadás
- ☉ gyógyúszás
- ☉ egészségnevelés
- ☉ emlő önvizsgálat tanítása
- ☉ szociális ügyekben tanácsadás
- ☉ betegjogi tájékoztatás (betegjogi képviselő)
- ☉ beteglátogatás igény szerint
- ☉ paróka kölcsönzés
- ☉ szakkönyvek kölcsönzése

Szervezett programjaink igény szerint:

- ☉ önismereti tréning
- ☉ Simonton tréning
- ☉ családterápia
- ☉ zene- és kreatív terápia
- ☉ önszorgató csoportvezetők kiképzése
- ☉ önkéntes segítők továbbképzése
- ☉ önkéntes segítők szupervíziója
- ☉ klubfoglalkozás
- ☉ életmód, rehabilitációs tábor szervezése

Jelentkezni, érdeklődni lehet a (42) 595-523 telefonszámon
vagy személyesen a Napforduló Szolgálatnál.

ÖN FONTOS NEKÜNK!

Minden segítséget szívesen fogadunk.

Anyagi támogatást az alábbi számlaszámra fizethetnek be:

RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Napforduló Szolgálat, 4412 Nyíregyháza, Sóstói út 62.

ADÓSZÁM: 19020855-1-43

Számlaszám: KERESKEDELMI ÉS HITELBANK RT. 10200555-

44113483-00000000

Nyíregyháza, Luther u. 3.

Sándor Zoltánné
irodavezető



A Napforduló Szolgálat énekkara a Tavaszköszöntő életmód napon

A „FIATALOK KULTURÁLIS SZÖVETSÉGE – IFJÚSÁGI EGYESÜLET” ÉS A VÁSÁROSNAMÉNYI INFORMÁCIÓS PONT BEMUTATÁSA

A „FIATALOK KULTURÁLIS SZÖVETSÉGE” – Ifjúsági Egyesület 1999-ben alakult független civil szervezetként. Tagjaink zömmel fiatalok, javarészt középiskolások, de megtalálható a főiskolás korosztály is.

Szervezetünk céljai az elmúlt hét évben nem változtak.

Az egyesület legfőbb feladatának tekinti az ifjúság és a fiatalok jogainak védelmét, valamint érdekeinek érvényesítését. Fejlesztő tréningeket, tanfolyamokat, találkozót és egyéb programokat szervez, illetve segédkezik ezek megvalósításában a fiatalok életkezdesi, elhelyezkedési, továbbtanulási és egyéb életesélyeinek javítása érdekében. Ismertető, audio- és videoanyagok, kiadványok és belépőjegyek terjesztésével az ifjúság szocializációját segíti céljaik elérése érdekében. Célja továbbá, hogy jogi és intézményes kereteket biztosítson az e tevékenységbe tartozó kezdeményezéseknek, öntevékeny társadalmi akciók végrehajtásához, valamint ifjúsági közösségek, önszerveződő csoportok kialakulásához. Az egyesület feladata a fiatalokkal való személyes foglalkozás, ennek érdekében az eddigiekhez képest új és hatékonyabb eszközök alkalmazása, különböző rendezvények szervezése. A fenti célok elérése érdekében kiadványokat ad ki, szerez be és terjeszt. Feladatainak végrehajtása érdekében az egyesület törekszik más szervezetekkel való együttműködésre.

Szervezetünk hét éve folyamatosan működik, tevékenységünk sokrétű. Végzünk jogvédelmi, érdekérvényesítő munkát, szervezünk kulturális, sport- és szabadidős rendezvényeket. Jelenleg két főállású alkalmazottal működünk, ők főleg az adminisztratív és irodai munkáért, valamint a tagokkal való kapcsolattartásért felelősek, illetve 2 fő önkéntessel dolgozunk, akik az Ötlet program keretén belül lehetnek munkatársaink.

A fiatalok közéleti szerepvállalásának erősítésével, önkéntes munka szervezésével, kisközösségi mechanizmusok biztosításával segítjük

elő, hogy a közélet legtöbb pontján bekapcsolódhassanak a döntéshozatali mechanizmusokba, illetve a társadalom felelős szereplőivé válhassanak. E mellett pályázati forrásokat kihasználva vesszük fel a harcot a térség leggyakoribb szenvedélybetegségeinek kialakulásával, így foglalkozunk a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás kérdésével a fiatalok körében.

Tanácsadó szolgáltatásunk keretein belül heti rendszerességgel állunk a fiatalok rendelkezésére a következő témákban: jogi, munkaügyi, gazdasági, pályázati, diákönkormányzati, kisközösségi működési tanácsadásokkal. Kiemelten fontos ezek közül a pályaaorientációs és munkaügyi tanácsadás, mivel a térség legfőbb problémája a növekvő munkanélküliség aránya.

Az egyesületünk működteti a VÁSÁROSNAMÉNYI INFORMÁCIÓS PONTOT. Az iroda és közösség olyan szakmai koordináló szerepet kíván ellátni, mely által a térségi ifjúsági munka módszertani központjává válhat. Alapvető feladata, hogy a városban élő ifjúsági korcsoportok számára alternatívát kínáljon az információhoz jutás, a közösségi művelődés-szórakozás tekintetében, a fiatalok autonómiáját és személyiségük kibontakozását elősegítse. Lehetővé tegye számukra a kultúrához és az információhoz való hozzáférést annak érdekében, hogy a helyi társadalmi életben aktív, felelős szerepet vállalhassanak. Irodánk nyitva áll minden fiatal előtt, megkülönböztetés nélkül szakmai feladatok fontos részét képezik a fiatalokra irányuló, illetve velük együtt megvalósított közösségi programok, amelyek egyúttal a település szociokulturális szükségleteit is kielégítik.

Legfőbb feladatunk az ifjúsági közösségsegítés, amelyet ifjúsági tanácsadók mellett szakemberek bevonásával végzünk, hogy a fiatalok azonosíthassák, megfogalmazhassák problémáikat, az előttük álló kihívásokra megoldást találjanak, illetve aktív közösségekké válhassanak. Információ szolgáltatásával kívánjuk elérni, hogy a helyi fiatalok igényeit és elvárásait figyelembe véve naprakész információkat nyújthassunk. Így külföldi tanulási és munkalehetőségekről adunk tájékoztatást, illetve ösztönözzük az önkéntesség terjedését. Irodatechnikai szolgáltatásokkal állunk minden lakos rendelkezésére, ezzel igyekszünk segíteni a helyi civil szervezetek munkáját is.

Kovács László
elnök

**ESÉLYEK HÁZA NYÍREGYHÁZA
SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI
ESÉLYEGYENLŐSÉGI KOORDINÁCIÓS IRODA**

Cím/levélcím: 4400 Nyíregyháza, Országzászló tér 7. III/29.

Telefonszámok: 06-42/595-583, Fax.: 06-42/595-584

E-mail: nyheselyekhaza@axelero.hu, nyesely@freemail.hu

Vezető: Herczku Tünde

Ügyfélfogadás:

hétfő, kedd, csütörtök	9.00-16.00
szerda	12.00-17.00
péntek	9.00-13.00

Szolgáltatások:

- Jogi tanácsadás szervezeti, működési, diszkriminációs ügyekben
Jogi tanácsadó: dr. Jakab Péter ügyvéd – ügyfélfogadás:
péntekenként 10-13 óráig
- Pályázatfigyelés, -generálás és –tanácsadás az esélyegyenlőség erősítését célzó szervezetek számára
Pályázati tanácsadó: dr. Olajos Judit – ügyfélfogadás:
csütörtökönként 13-16 óráig
- Szakmai elemzések, helyzetértékelés a döntéshozatal előkészítési szakaszaiban
- Igény esetén: orvos szakmai, életmód tanácsadás
Bejelentkezés előzetesen az Esélyek Háza elérhetőségein
- Ügyfélkoordináció érdekvédelmi szervezetekhez
- Naprakész, szervezetre és egyénre szabott információs szolgáltatás

A szolgáltatásra jogosultak köre:

- A hátrányos megkülönböztetést (diszkriminációt) elszenvedett, vagy azzal fenyegetett célcsoportokat képviselő társadalmi szervezetek, helyi közösségek
- Az egyenlő esélyű hozzáférésből kirekedt

gyermekek/fiatalok, segítséggel/fogyatékosággal élők, romák, nők idős/szép korúak, hátrányos helyzetű/elzárt területeken élők

A szervezet létrejött:

Az Esélyek Háza megyei irodája az ICSSZEM és Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata közötti megállapodás alapján 2004. május 17-én kezdte meg civil alapokon nyugvó működését az Egészségvédő Egyesület szakmai munkája alapján.

Kitűzött célok:

- a hiányterületek, megoldatlan feladatok módszertani, szakmai ajánlások, kreatív megoldások megvalósításának kezdeményezése
- az egyenlő esélyű hozzáférés hazai gyakorlatának helyi szintű kialakítása, képviselése
- a társadalmi kirekesztés elleni célirányos jelzőrendszer
- rugalmas, előítélet-mentes, közvetett és közvetlen, ügyfélbarát információs koordináció, kommunikáció

Munkatársak:

Herczku Tünde – irodavezető, sajtókapcsolatok, érdekérvényesítés

Dr. Olajos Judit – irodavezető-helyettes, pályázati, életmód tanácsadó

Dr. Jakab Péter – jogi tanácsadó

Gáspár Erika – adminisztráció, ügyfélszolgálat

Tevékenységek:

- Helyi szükségletekre épített fejlesztési mintaprogramok szervezése, generálása
- Információáramlás hatékonyságának növelése különös tekintettel a hátrányos helyzetű kistérségekre
- Az érintett szektorok közötti kommunikáció, partnerség építése, együttműködések kezdeményezése, koordinációja
- Helyi szintű szakmai fórumok működtetése, a társadalmi részvétel fejlesztése
- Az esélyegyenlő(tlen)ség megjelenítése a nyilvánosság fórumain
- Forráskoordináció

- Eredménymérés, hatáselemzés, állami támogatások felhasználásának kontrollja
- Szakmai, módszertani háttér biztosítása a diszkriminált helyzetben lévőket tömörítő szervezeteknek
- Érdekképviselet és –érvényesítés a helyi döntéshozatalban
- Permanens hálózatfejlesztés

Programok, eredmények:

Az Esélyek Háza Nyíregyháza Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében alig kétéves működése alatt több száz civil, állami és önkormányzati kapcsolatra tett szert, mely hálórendszer háttérrel biztosít saját, az esélyegyenlőség társadalmi kommunikálását célzó programötleteinek megvalósításában.

A megyei koordinációs iroda célcsoportonként s átfogóan működteti az általa létrehozott Esélyegyenlőségi Fórumot, Roma Fórumot, valamint a Fogyatékosügyi Kerekasztalt, s további, a célcsoportonkénti speciális szakmai műhelyek létrehozását támogatja.

Pályázatgenerálási tevékenységével 2004-2005. évben csaknem 50 millió forint megyébe hívását támogatta sikeresen, s figyelemmel kíséri az életminőség javítását célzó programok megvalósulását is.

Számos, az Esélyek Háza Hálózatán belüli együttműködés és közös szervezésű program kezdeményezője, koordinátora az Esélyek Háza Nyíregyháza iroda, mely szakmai háttéradatbázisát tekintve is egyedi, naprakész információs központként segíti megyei környezetét az esélyegyenlőséget érintő, vagy szektorközi, humán területeken.

Az iroda sajtószerepléseit tekintve a legaktívabb a szociális területeken dolgozók között, ezért a hátrányos helyzetű csoportokkal foglalkozó szervezetek mintaprogramjainak széles körű terjesztésében kiemelkedő eredményeket ért el.

Herczku Tünde
irodavezető

ÉSZAK-ALFÖLDI REGIONÁLIS IFJÚSÁGI SZOLGÁLTATÓ IRODA

Irodánk egyike a Magyarországon működő 7 regionális ifjúsági szolgáltató irodának, mely 2000. április 10-én kezdte meg munkáját. Regionális hatókörű intézmények között elsőként a regionális ifjúsági irodák és a regionális területfejlesztési tanácsok kezdték meg működésüket. Szolgáltatásainkat, mint információközvetítő, humánerőforrás-fejlesztő, -képző és innovációs központ nyújtjuk Hajdú-Bihar, Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye ifjúsági civil szervezetei, autonóm ifjúsági közösségei és csoportjai számára.

Tevékenységünkkel erősítjük a civil szervezetek fenntarthatóságát és innovációs képességét, növeljük a szervezetek és közösségek összetartó erejét, felszínre hozzuk a régió civil szervezeteiben rejlő tudást, erősítjük a települések ifjúságmegtartó erejét, és elősegítjük a regionális és európai identitást, valamint a helyi közéletben való részvételre ösztönözzük a fiatalokat.

Szolgáltatásaink a tanácsadástól az információ szolgáltatásig széles skálán mozognak. Információt nyújtunk ifjúsági célú szervezeteket érintő pályázati lehetőségekről, közvetett úton segítjük a szervezetek fenntarthatóságát, párbeszéd és partnerségi programokat kezdeményezünk. Az ifjúsági munka módszereit és trendjeit bemutató képzéseket, konferenciákat szervezünk, és olyan kutatásokat, melyek a régió ifjúsági ügyeinek és a fiatalok helyzetének jobb megismerését szolgálják. Lokális ifjúsági közösségek létrehozását és fejlesztését támogatjuk közösségfejlesztő módszerekkel, valamint a régió szervezeteit nemzetközi kapcsolatépítésre ösztönözzük a Youth 2000-2006 program értékeinek átadásával.

Évente átlagban 9.000 – 10.000 megkeresés érkezik irodánkhoz. Rendezvényeinken éves viszonylatban 1500-1600 fő vesz részt. 500 és 1000 között van az általunk kezelt pályázatok száma évente. Elektronikus hírlevelünk, az e-Matrix 2300 szervezethez jut el hetente, havi ifjúsági,

szakmai és információs kiadványunk, a Matrix évente 9 alkalommal 1300 címre jut el a régióban.

Honlapunkat, a www.eszakalfold.info-t 2005-ben közel 10.000 alkalommal látogatták.

Fejlesztő tevékenységünk által bevont fiatalok száma 300, mely közel 20 új közösséget jelent évente.

Ügyfélszolgálat:

hétfő-csütörtök: 9.00-16.00

péntek: 9.00-14.00

Cím:

Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda

4024 Debrecen, Piac u. 26/a. I. emelet

Tel.: 52/531-053, -054,-055, 530-025

Fax: 52/530-026

Új honlapunk: www.eariszi.hu

e-mail: eriszi@axelero.hu



ÉSZAK-ALFÖLDI REGIONÁLIS IFJÚSÁGI TANÁCS

Az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács szintén 2000 tavaszán alakult meg a kormányzati ifjúsági pénzalapok decentralizált, helyi szinten történő felhasználása végett.

A tanácsnak mint pályázató és forráselosztó testületnek elsődleges feladata, hogy a központi költségvetésből kapott forrásokra pályázatot írjon ki, és döntsön a támogatásokról.

Pályázati kiírásaival a szervezeteket regionális szintű programok megvalósulására ösztönzi, támogatja a szervezetek működését, fenntarthatóságát, képzések, települési korosztályi képviselvek létrehozását és a települési ifjúsági munka megerősödését, innovatív szolgáltatások létrehozását és számos fejlesztő célú szakmai folyamat elindítását, a civil szervezetek tudásának szélesebb körben való megjelenítését.

A tanács meghirdetett pályázataival az Észak-alföldi Régióon belül működő ifjúsággal foglalkozó szervezetek, ifjúsági szervezetek és közösségek munkáját kívánja segíteni és fejleszteni.

Az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Iroda szakmai és adminisztratív segítséget nyújt az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanácsnak a pályázatok előkészítésében és a pályázati döntések meghozatalában, a pályázatok kezelésében.

Az Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Tanács tagjai:

Magyar Gyermekek és Ifjúsági Tanács képviselőjében:

Kovács Csaba, elnök

Megyei közgyűlések képviselőjében:

Csige Tamás, alelnök

Országos Gyermekek és Ifjúsági Parlament képviselőjében:

Juhász Roland

Történelmi Egyházak képviselőjében:

Czapp Katalin

Szentesi Csaba

Nagycsaládosok Országos Egyesülete képviselőjében:

Makara Tamásné

Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi

Minisztérium képviselőjében:

Kiss Andrea, Tar Tímea Tünde

Észak-alföldi Regionális Fejlesztési Tanács képviselőjében:

Gulyás Adrienn

Megyei Jogú Városok képviselőjében:

Burai István

Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája

képviselőjében:

Joó István

Észak-alföldi Regionális Ifjúsági Szolgáltató Iroda:

Katona Mária – titkár

Katona Mária
irodavezető



Katona Mária Karácsfalván előadását tartja

RÁKÓCZI SZÖVETSÉG

A Rákóczi Szövetség 1989-ben alakult társadalmi szervezet, amely időközben kiemelten közhasznú szervezeti státuszt szerzett. Nevéből adódóan egyik feladata II. Rákóczi Ferenc fejedelem szellemi örökségének népszerűsítése, másik feladata a határon túli magyarság sokoldalú támogatása hosszú távú megmaradásáért folytatott küzdelmében. Tevékenysége és tagsága az egész Kárpát-medencére kiterjed. A helyi szervezetek száma 2005-ben elérte a 120-at. A Szövetségnek jelenleg mintegy 5 800 tagja van.

Céljainak szolgálatában a Rákóczi Szövetség határon túli magyarok részvételével rendszeres közösségi programokat szervez. Ezek többségén mind határon túli, mind magyarországi vendégek részt vesznek, ezáltal a programok erősíteni kívánják a Kárpát-medencei magyarság összetartozástudatát. A rendezvények három fő célt szolgálnak:

- Kapcsolatépítés a különböző régiókból érkező és a programokon résztvevő fiatalok, valamint az anyaországi és a határon kívüli fiatalok között.
- Történelmi és más ismeretek átadása, elsősorban a határon túli magyar fiatalok részére, ami részben identitástudatukat, részben versenyképességüket növeli további életükben.
- A határon túli magyarokkal való szolidaritás erősítése a magyarországi közvéleményben.

Az említett rendezvények közül hangsúlyosak az ifjúsági rendezvények, illetve Rákóczi szellemi örökségének népszerűsítését és az Esterházy János rehabilitását szolgáló programok.

IFJÚSÁGI RENDEZVÉNYEK

Ifjúsági nyári táborok különböző korosztályok és szakmai csoportok részére

- nyári anyanyelvi tábor általános iskolások részére Baján (délvidéki gyermekek részére) és Esztergomban (kárpataljai, csehországi és felvidéki diákok részére)
- nyári honismereti és művelődési tábor Sátoraljaújhelyen középiskolás diákok részére
- főiskolás tábor Szentendrén
- kispaptábor Pannonhalmán római katolikus papnövendékek részére
- történelemtanárok tábora Pannonhalmán

Iskolai vetélkedők

- Gloria Victis történelmi vetélkedő magyarországi és a szomszédos országokból érkező középiskolások részére
- Cultura Nostra történelmi vetélkedő magyarországi és a szomszédos országokból érkező diákok részére

Nemzeti ünnepek közös megünneplése

- Október 23-án 1956-os emlékünnepe a Budapesti Műszaki Egyetemen, fáklyás felvonulás és koszorúzási ünnepség a Bem szobornál, magyarországi és a szomszédos országokból érkező közel ezer középiskolás és főiskolás részvételével. Jeles közéleti személyiségek előadásai és az ünnephez kapcsolódó kulturális programok a határon túli vendégek tiszteletére.
- Március 15-i diákutaztatási program. Több mint 1000 magyarországi középiskolás kiutaztatása a szomszédos országokban lévő magyar középiskolákhoz, közös ünneplés és partnerkapcsolatok létesítése céljából.

BUDAPESTI KOSZORÚZÓ EMLÉKÜNNEPSÉGEK

Rákóczi koszorúzó ünnepség

A Rákóczi Szövetség minden évben nagyszabású koszorúzási emlékünnepséget rendez II. Rákóczi Ferenc fejedelem Kossuth Lajos téri lovasszobránál. Ezen minden évben részt vesznek és koszorúznak azon országok budapesti nagykövetségei, amelyeknek területén II. Rákóczi

Ferenc élt és tevékenykedett. Nagy számban vesznek részt az ünnepségen a határon túli, elsősorban felvidéki fiatalok is.

2003-ban a Rákóczi-szabadságharc 300. évfordulója alkalmából a Rákóczi Szövetség és helyi szervezetei összesen 72 rendezvény keretében emlékeztek a szabadságharcra, emléktábla- és szoboravatással, iskolai vetélkedőkkel, tanulmányutakkal, többek között Rodostóba, Rákóczi Ferenc száműzetésének helyszínére. Az évfordulós ünnepségek és megemlékezések nyolc éven át folynak, figyelemmel a Rákóczi szabadságharc nyolc éves időtartamára.

Esterházy János emlékünnepség

A Rákóczi Szövetség 1991 óta minden évben, március első hetében Esterházy János emlékünnepséget szervez azzal a céllal, hogy a közvélemény figyelmét felhívja az igazságtalanul meghurcolt és elítélt felvidéki politikus sorsára, és előmozdítsa Esterházy János rehabilitását. A nagy számú felvidéki vendég részvételével megszervezett emlékünnepség a Szép utcai emléktáblánál koszorúzással kezdődik, majd a Magyarok Házában emléküléssel folytatódik. Ennek keretében az Esterházy János Emlékbizottság minden évben Esterházy-emlékérmet ad át az Esterházy-kultusz és a felvidéki magyarság ügyében kiemelkedő érdemeket szerzett személyeknek, illetve intézményeknek.

A CSEHORSZÁGI ÉS SZLOVÁKIAI MAGYAR KULTÚRÁÉRT ALAPÍTVÁNY

A Rákóczi Szövetség röviddel megalakítása után létrehozta saját alapítványát, a csehországi és Szlovákiai Magyar Kultúráért Alapítványt. Az alapítvány tevékenysége a Felvidékre és Kárpátaljára korlátozódik. Az Alapítványon belül alrendszer működnek a következők szerint:

- Város és vidéke célalapok. Az alapítványi tőke legnagyobb része a város és vidéke célalapokban összpontosul, amelyet 1993-ban hozott létre az alapítvány. A célalap hálózatot 25 regionális egység alkotja, amelyek lefedik a felvidéki magyarok dél-szlovákiai szállásterületét. Minden régióban a Rákóczi Szövetség által felkért munkabizottság gyűjti össze és értékeli alkuratóriumként az alapítványhoz benyújtott

pályázatokat. Ez a társadalmi bizottság – amely a régió magyar szervezeteinek és intézményeinek képviselőiből áll – a pályáztatásban való közreműködés mellett társadalmi szervező erőként is szorosan együttműködik a Rákóczi Szövetséggel.

- Főiskolai diák-célalapok. A szülőföldjükön főiskolai tanulmányukat végző felvidéki diákok, illetve szervezeteik támogatására az alapítvány diák-célalapokat hozott létre Pozsonyban, Nyitrán, Kassán, valamint Brünben és Prágában. Ezeket a célalapokat a diákszervezetek vezetőiből alakított munkabizottságok működtetik, céljuk a magyar diákok közösségi programjainak támogatása.
- Szakalapok. Az alapítvány autonóm alapjainak harmadik csoportját a szakalapok képezik, ez meghatározott célokra, többnyire magánszemélyek pályázatait fogadja.



1027 Budapest, Szász Károly u. 1.
Tel:06-1/201 30 67, fax: 06-1/212 88 91
e-mail: info@rakocziszovetseg.hu
www.rakocziszovetseg.hu
www.rsz.hu

Dr. Ugron Gáspár
főtitkár

MÉDIAPARTNEREINK:

KELET – MAGYARORSZÁG (megyei napilap)
VÁROSI TELEVIZIÓ
KÖLCSEY TELEVIZIÓ (megyei sugárzású)
MAGYAR RÁDIÓ NYÍREGYHÁZI REGIONÁLIS STÚDIÓJA
SZENT ISTVÁN (EGRI) KATOLIKUS RÁDIÓ
ÖRÖMHÍR (egyházmegyei újság)

Egyesületünk elérhetőségei:

Telefon: (06 – 42) – 595-531

Fax: (06 – 42) – 444-300

E-mail: civil1860@sztimre-nyh.sulinet.hu

Honlap: <http://szentimreegyusulet.freeweb.hu>



A Szent Imre Katolikus Gimnázium fiataljainak „Mégis élünk, mégis szeretünk” című ünnepi műsora

TARTALOMJEGYZÉK

	oldal
Suta György ELŐSZÓ	3
Dr. Jánosi Zoltán BEVEZETŐ: A BETLEHEMI FÉNY	5

I. FEJEZET

Dr. Kránitz Mihály CSALÁD ÉS OTTHON	8
Dr. Janka Ferenc A CSALÁD MINT TÁRSADALMI ÉRTÉK ÉS KERESZTÉNY HIVATÁS	12
Dr. Sivadó Csaba AZ „EGÉSZ”-SÉGES CSALÁD	18
Kondás Sándorné A GYERMEK HELYE A CSALÁDBAN	23
Dr. Papp Miklós A FIATALOK NEVELÉSÉNEK PROBLÉMÁI	28
Megyesi Mária CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS A SZENT IMRE KATOLIKUS GIMNÁZIUMBAN	37
Deme Dóra GYERMEKJÓLÉT – A GYERMEKVÉDELEM RENDSZERE NYÍREGYHÁZÁN	43
Dr. Soltész János AZ EGÉSZSÉG – ÉRTÉK	48
Dr. Olajos Judit AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS A KORSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE A FIATALOK ÉLETÉBEN	51
Szabó B. Sándorné EGÉSZSÉGRE NEVELÉS	57
Dr. Obbágy Veronika A FIATALOKRA HATÓ KÁROS SZENVEDÉLYEK – DOHÁNYZÁS, ALKOHOL, DROG – KÁROS HATÁSAI	

ÉS A SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK MEGELŐZÉSE	62
Dr. Juhász Gyula AMIT MINDEN FIATALNAK TUDNIA KELL A FOGÁPOLÁSRÓL, SZÁJHIGIÉNÉRŐL ÉS A FOGBETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRŐL	72
Dr. Farkas Benjaminné A MOZGÁS SZEREPE AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉBEN	78
Husztiné Hajdú Erika A KONFLIKTUSOK KIALAKULÁSA ÉS KEZELÉSE	82
Sándor Zoltánné FELNŐNI A FELADATHOZ ÉS MEGTALÁLNI AZ ÉLET ÉRTELMÉT „RÓLUNK CSAK VELÜNK EGYÜTT”	89
Megyesi Mária PÁRKAPCSOLAT	94

II. FEJEZET

Dr. Soltész János SZENT ERZSÉBET ÉV	118
--	-----

III. FEJEZET

Suta György TÁJÉKOZTATÓ A SZENT IMRE KATOLIKUS SZÜLŐK EGYESÜLETÉNEK 2005. ÉVI MUNKÁJÁRÓL	126
A 2006. ÉVI MUNKATERVÉRŐL, AZ IDŐARÁNYOSAN MEGVALÓSÍTOTT PROGRAMOKRÓL.....	137

IV. FEJEZET

HASZNOS INFORMÁCIÓK AZ EGYESÜLETÜNKKEL EGYÜTTMŰKÖDŐ ÉS AZT TÁMOGATÓ SZERVEZETEKRŐL
--

Dr. Németh Péter NYÍREGYHÁZA MEGYEI JOGÚ VÁROS TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE.....	155
Megyesi Mária SZENT IMRE KATOLIKUS GIMNÁZIUM, ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM	158
Ragányné Zsatku Eleonóra SZENT IMRE KATOLIKUS ALAPÍTVÁNY	163
Halász Zoltán WESTSIK VILMOS ÉLELMISZER-IPARI SZAKKÖZÉPISKOLA ÉS SZAKISKOLA	165
Tar Jánosné EVANGÉLIKUS KOSSUTH LAJOS GIMNÁZIUMÉRT ALAPÍTVÁNY	168
Gégény Béla A DEBRECEN-NYÍREGYHÁZI EGYHÁZMEGYEI KARITÁSZ	170
Váradi Zsuzsanna ELSŐ NYÍRSÉGI FEJLESZTÉSI TÁRSASÁG	174
SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYEI CIVIL SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT-NYÍRSÉGI CIVILHÁZ	176
Soltészné Pádár Ilona EURÓPA EGYESÜLET	179
Sándor Zoltánné ROSZ NAPFORDULÓ SZOLGÁLAT	181
Kovács László A „FIATALOK KULTURÁLIS SZÖVETSÉGE – IFJÚSÁGI EGYESÜLET” ÉS A VÁSÁROSNAMÉNYI INFORMÁCIÓS PONT BEMUTATÁSA.....	183
Herczku Tünde ESÉLYEK HÁZA NYÍREGYHÁZA SZABOLCS - SZATMÁR - BEREG MEGYEI ESÉLYEGYENLŐSÉGI KOORDINÁCIÓS IRODA	185

Katona Mária	
ÉSZAK-ALFÖLDI REGIONÁLIS IFJÚSÁGI SZOLGÁLTATÓ	
IRODA	188
ÉSZAK-ALFÖLDI REGIONÁLIS IFJÚSÁGI TANÁCS	190
Dr. Ugron Gáspár	
RÁKÓCZI SZÖVETSÉG	192
MÉDIAPARTNEREINK, ELÉRHETŐSÉGÜNK	196
TARTALOMJEGYZÉK	197