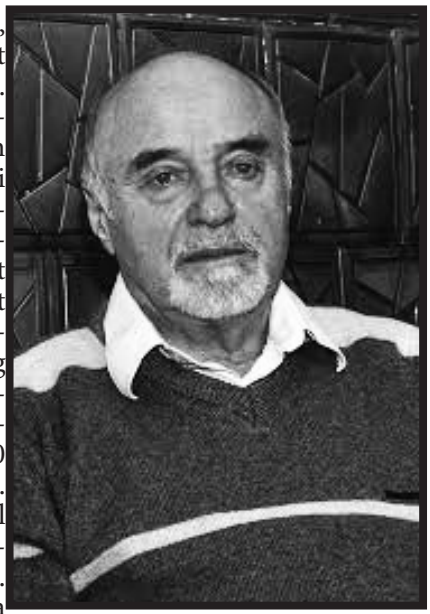
Zebegény

2022 november - Zebegény Község Önkormányzatának lapja - A lap ingyenes - Megjelenik havonta

Búcsúztató: Dr. Karoliny Lajos (1940. augusztus 19. – 2022. november 5.)



Javában tartott a 2. világháború, amikor édesapám megszületett 1940. augusztus 19-én Budapesten. Gyermekéveit szüleivel és nővérével Gyulán, majd Sátoraljaújhelyen töltötte. Az újhelyi gimnáziumi évek után orvosi diplomáját a debreceni egyetemen szerezte 1964-ben. A gyermekorvoslás felé fordult az érdeklődése, Szolnokon kezdett dolgozni. Egy alkalommal szárnyashajón utazott, ekkor látta meg Zebegényt, és első látásra beleszeretett. 1969-ben lett háziorvos, gyermekorvos Zebegényben. Közel 50 év orvoslás után ment nyugdíjba. Élete utolsó 3 évében türelemmel viselt betegsége egyre inkább megnehezítette az életét, végül 2022. november 5-én örökre lehunyta szemét.

Búcsúzunk a férjtől. Édesanyámmal 50 évig éltek boldog házasságban, mely Algériában köttetett, ahol 3 évet éltek együtt. A közöttük lévő kapocs egyedülálló, kikezdhetetlen volt. Derék asszony, és hűséges, mondogatta mindig. Már kisgyermekként megtanultuk, ha valami elromlott, eltört, ne bánkódjunk, hiszen *„mi tart örökké? Csak a szerelem!”* És milyen igaza volt, hiszen az Ő szerelmük nem ér véget.

Búcsúzunk az apától. A testvérem és én egy kedves, gondoskodó, bölcs apa mellett nőttünk fel. Azok az értékek, amiket képviselt egész életében iránymutatóak a mindennapokban kis és nagy döntések esetén is. Ha elgondolkodom, hogy mit is tegyek, csak arra kell gondolnom, hogy Ő mit szólna a döntésemhez, és máris tudom, hogy jó úton járok-e. Rengeteg élményt gyűjtöttünk: síeltünk, kirándultunk, matekoztunk, operába jártunk, átúsztuk a Balatont és még sorolhanám.

Búcsúzunk a nagypapától. Négy unoka, Emma, Máté, Petyka és Sára soha nem fogja elfelejteni a vicces, kedves nagypapát, aki a nyakában vitte őket a Hegyestetőre, szurkolt a focimeccseken, tanította őket szüretelni, vagy kipecázta a patakból a belepottyant joghurtos italokat.

Búcsúzunk a felejthetetlen családtagtól. Nővére és családja, keresztgyerekei, unokatestvérei, sógornője és családja, közelebbi és távolabbi rokonok rengeteg közös emléket hordoznak. Kedves becenevei, mondásai itt maradtak velünk, amikor kimondjuk őket, óhatatlanul Rá gondolunk, mosolyt csal az arcunkra még ezekben a nehéz pillanatokban is.

Búcsúzunk az igaz baráttól. Sokan álltak közel hozzá, Zebegényben, Szigligeten is sok barátja volt. Iskolatársaival az utolsó pillanatig tartotta a kapcsolatot. Szeretett kirándulni, bejárta Erdélyt, a Tátrát és a magyar tájakat. Szeretett bridzselni, operába járni, síelni, evezni. Sokáig focizott, sokszor a falubeli gyerekkel rúgta a bőrt. A foci iránti szeretetet fia és unokája is örökölte.

Búcsúzunk az orvostól. Az elmúlt 50 évben sok száz gyermek nőtt fel a keze alatt, sok felnőttet, fiatalt és öreget gyógyított meg. Sok betegének az unokáját is kezelte. Az élete és a munkája középpontjában a gyógyítás állt, nagy tudású, kiváló logikájú gyógyító volt. Mindenkit ismert, mindenkihez volt egy kedves szava, nem csak a gyógyszerekkel, a humorával is gyógyított. Nagyra tartotta kollégáit, sokakkal örök barátságot ápolt. Asszisztenseinek, nővéreinek, a védőnőknek mindig hálával adózott. Amikor már nagyon beteg volt, akkor is csak úgy tudott pihenni, ha az orvosi táskája mellette volt. Az utolsó pillanatig régmúlt betegek hívó szavát hallotta.

Nagyon szerette Zebegényt, a zebegényi embereket, könnyen beilleszkedett, otthonra lelt, gyökeret eresztett, most már itt is marad örökre. Hálás vagyok, hogy ismerhettelek, hogy az édesapám voltál, köszönök mindent.

Az utolsó beszélgetésünk során azt mondtad, hogy eljössz velem bárhová. Most már máshogy lesz, ha én megyek bárhová, tudom, hogy velem leszel.

Szent Ágoston: Ne sírj azért, mert szeretsz

A halál nem jelent semmit.
Csupán átmentem a másik oldalra.
Az maradtam, aki vagyok
És te is önmagad vagy.
Akik egymásnak voltunk,
Azok vagyunk mindörökre.
Úgy szólíts, azon a néven,
Ahogy mindig hívtál.
Beszélj velem, ahogy mindig szoktál,
Ne keress új szavakat.
Ne fordulj felém ünnepélyes,
szomorú arccal,
Folytasd kacagásod, nevessünk együtt
Mint mindig tettük.
Gondolj rám, kérj, mosolyogj rám, szólíts.
Hangozzék a nevem házunkban,
ahogy mindig is
Hallható volt, ne árnyékolja be
távolságtartó pátosz.
Az élet ma is olyan, mint volt,
ma sem más.
A fonalat nem vágta el semmi,
Miért lennék a gondolataidon kívül…
Csak mert a szemed nem lát…
Nem vagyok messze, ne gondold.
Az út másik oldalán vagyok, lásd,
jól van minden.
Meg fogod találni a lelkemet és benne
Egész letisztult szép gyöngéd szeretetemet.
Kérlek, légy szíves… ha lehet,
töröld le könnyeidet,
És ne sírj azért,
mert annyira szeretsz engem.

Békés, csendes adventet Zebegény

Kedves Olvasó!

Az adventet leginkább a várakozás szóval kötjük össze, várjuk a szeretet ünnepét. Mindenki vár valamit a jövőtől és most az elkövetkezendő egy hónapban érdemes elcsendesedni, belső vizsgálatot tartani, hogy tudjuk, vajon mit várhatunk magunktól és másoktól. Az, akit a nem szűnő gyűlölet fűt, aligha tud a szeretet ünnepén szeretteivel békés, boldog karácsonyt eltölteni. Ha nem tudjuk haragunkat félretenni, naponta szítjuk azt, sosem lesz megbékélés sem a haragosok között, de önmagunkban sem. Buddhának tulajdonítják a következő bölcsességet. *"Haragtartónak lenni olyan, mint forró szenet marokra fogni azzal a szándékkal, hogy valaki másra hajítjuk azt; mi fogunk elsőként megsérülni"*. Mindannyian sérültünk, ki így, ki úgy, de bolond, aki nem ismeri fel, hogy a gyűlölködés fenntartása, táplálása hová vezet. Emberek fognak tönkremenni és azok, akik bizalmat szavaztak nekünk, szintén sérülnek. Nem szabad ezt tovább folytatni, az okozott károkat már nem lehet meg nem történtté tenni, de tovább kell lépni és megmutatni, hogy személyes, nem múló ellentéteink ellenére is lehet továbblépni és együtt dolgozni Zebegényért. Zebegény polgármestereként elsősorban ezt a megbékélést szeretném kifejezni, azt a szándékot, hogy ennek reményében megszűnnek a személyeskedő megjegyzések. Kívánom, hogy mindenkinek sikerüljön megbékélnie önmagával és az adventi várakozás csendes békéje alatt. *Zebegény minden polgárának kívánok békés csendes adventet!*

Parádi Katalin
polgármester

Másik könnycsepp a faluért

Hej Zebegény, Zebegény,
Új csillag született Zebegény egén.
Új rend, új hatalom, s új fogalom
siklik a narancsos papíron.

Öt másodperc, s talán tíz is elég,
s e csöppnyi idő mire elég?
Hogy tisztán lássunk,
vagy a régieket elbocsássuk?

Gyűlnek a sötét felhők,
egyre csak gyűlnek,
s reménytelen a jövője
a voksoló népnek.

Kik az új csillagra szavaztak,
elszámolták magukat.
Senkiért sem szól már a harang,
harag fojtogatja a torkokat.

Új csillagunk páváskodik,
hunyorog háborúja tükrében,
s már nem látja át,
hova forog vele a világ.

S mit szól ehhez „Z4" az elit?
Hát betart, gátol, hazudozik,
félti zsarnoki hatalmát, nem enged,
mutatja kié a zebegényi világ.

S a nép, ki hatalomra segítette
őket, csak bámul, kábul, s némán
nézi, csendben úszik el jövője,
pusztul féltett virága,
elhal Zebegény kis világa.

2022. november 6. „Én"

Komposztáló létrehozását javasolja a bizottság

Október 27-én rendkívüli ülést tartott a Településfejlesztési Bizottság, melyen nyolc napirendi pontot tárgyaltak.

A következő témák kerültek volna megtárgyalásra:

1. Feladatok priorizálása - Előterjesztő: Hegedűs Sándor;

2. Komposztáló létrehozása - Előterjesztés szóbeli: Hegedűs Sándor;

3. Területhasznosítás, szerződéses feltételek, szerződéstervezet vizsgálata - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin;

4. Közvilágítás, lámpák cseréje - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin;

5. Koperniczky udvar kiszolgálóhelyiség felújítása - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin;

6. Épületfelújítás, ideiglenes P+R parkoló - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin;

7. Gyalogos átkelés biztonságosabbá tétele - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin;

8. Ingatlanfelmérő szoftver beszerzése - Előterjesztés szóbeli: Parádi Katalin.

Sajnálatos módon polgármester asszony az utolsó pillanatban lemondta a bizottsági ülésen való részvételt, ezért azokat a napirendi pontokat melynek előterjesztője ő volt, le kellett venni a napirendről - tájékoztatott Hegedűs Sándor elnök.

A bizottsági munka a feladatok priorizálásával kezdődött, majd a komposztáló kialakítása napirendi pont tárgyalásával folytatódott. Az ülésen a Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület elnöke is részt vett. A bizottság és az egyesület elnöke egyetértett a lakossági komposztáló kialakításának szükségességével, mely a településen keletkezett zöldhulladék fenntartható kezelése, és környezet tudatos hulladék kezelésre nevelés mellett, a zebegényi sípályán az elmúlt évek során kialakult illegális hulladéklerakó megszüntetésében is előrelépés lehet. A bizottság határozatában javasolta a testületnek, hogy az önkormányzat és az Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület közös erővel hozzon létre komposztálót Zebegény külterületén.

Településfejlesztési Bizottság

Bányazajos Zebegény

Mint azt bizonyára tudjátok, Zebegény közvetlen szomszédságában, a Duna túloldalán, a Pilismaróti Nagy-öbölben sóderbányát akarnak nyitni. A bánya újranyitása nem újkeletű dolog, 2019 decemberében a pilismaróti képviselő-testület zárt ülésen szavazta meg, ezután pedig a nagy lakossági felháborodás következményeként a pilismaróti testület és polgármester 2020 agusztusában lemondtak. Az időközi választáson megválasztották *Hunyadi Balázst,* aki kampányában azt mondta, nem akarja megnyitni a bányát. Most úgy látszik, ez mégsem igaz, hiszen titokban tárgyalásokat folytat a bánya vállalkozóival. A közhiedelemmel ellentétben a bánya létrehozása nem közvetlen államérdek, nem kormányközeli vállalkozó nyitná meg. A sóderbányáról számokban. A bánya mérete 1.224.211 m^2. Ehhez még hozzájön a rengeteg uszály, melyek majd berakodásra várakoznak az öbölben vagy a zebegényi partok előtt. Naponta 4000 t sódert terveznek kitermelni, ami azt jelenti, hogy naponta 16 uszályt tudnak megpakolni. A bánya nyitvatartási ideje munkanapokon 06.00-tól 18.00-ig tart majd, vagyis óránként több mint 1 uszály fog a bányába érkezni és elmenni onnét. Ez folyamatos hajóforgalmat jelent a zebegényi Duna-part előtt. Állandó zaj. A sóderrel való munka igen zajos folyamat, elég csak arra gondolni, milyen amikor a szomszéd egész nap betont kever. Szakadatlan, idegőrlő zaj. Ez vár Zebegény nagy részére. A környezeti hatástanulmány nem tér ki arra, hogy Zebegényt milyen mértékben fogja zavarni a bánya zaja, egyszerűen nem vesz róla tudomást. Bányászat közben a sódert kitermelik, deponálják, osztályozzák, majd futószalaggal az uszályokba töltik. Mindegyik munkafolyamat külön-külön is hangos és zavaró, viszont az együttes hanghatás garantáltan elviselhetetlen lesz. A fémen kopogó-csikorgó sóder zaja betölti a teret. Megszűnnek azok a csendes, nyugodt pillanatok, amikor halljuk a hullámok morajlását a parton, a fák suttogását vagy a falevelek lágy földet érését. Ezeket az ismerős neszeket felváltja az idegőrlő, folyamatos háttérzaj, a fém és a sóder karistolása, a dízelmotorok zúgása. A zajt minden dunai kilátással rendelkező domboldalról, a strandról, az egész partról lehet majd hallani. A víz felerősít, a dombok pedig bezárják és visszhangozzák a hangzavart. További hatások. Zebegény gazdaságát a bánya tönkre fogja tenni. A falu jelenleg az idegenforgalomra alapozza jövőjét. Az utóbbi 5 évben a vendégházak száma megsokszorozódott, vendéglátóhelyek nyitottak, kenu és bicikli kölcsönzők üzemelnek a településen. Ezek a vállalkozások mind a turizmusra építenek. A bányazaj élvezhetetlenné teszi az emberek pihenését és ennek híre fog menni. A kikapcsolódásra vágyók el fogják kerülni Zebegényt, a vendégéjszakák száma drámaian vissza fog esni. Ez egyrészt hatalmas bevételkiesés a szállásadóknak, másrészt az IFA bevétel a töredékére csökken a jelenlegi szintnek. A vendéglátóhelyek, a bolt, a szolgáltatók is jelentős forgalomvisszaesésre készülhetnek. Ez pedig az iparűzési adó bevételeket is megnyírbálja. Mindaz amit eddig elértünk, az út amin elindultunk, megy a levesbe. Összegezve: A bányazaj tönkreteszi Zebegényt, tönkreteszi a zebegényieket! Nincs semmi haszna, csak kárt okoz nekünk! Nincs minden veszve! Van még esély tenni a bánya ellen. Össze kell fognunk és együtt kell megvédenünk Zebegényt! Hamarosan aláírásgyűjtésbe kezdünk és lakossági fórumot tartunk. Arra kérek minden zebegényit, hogy legyen aktív, hívja fel szomszédai figyelmét erre az ügyre, beszélgessen róla a falubeliekkel, figyelje a településen történő eseményeket és segítse a Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület önkénteseit. Ha szeretnétek segíteni és aktívan részt akartok venni a bánya elleni harcban, akkor írjatok erre az email-címre: dunakkve@gmail.com. Hajrá Zebegény!

Köszönettel és szeretettel:
Batki László
Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület Elnök

Miért jó múzeumban dolgozni?

Sokak képzeletében a múzeum unalmas hely. Szerencsére ezt ma már csak azok gondolhatják így, akik nem járnak múzeumba, vagy gyermekkori emlékeikre tudnak csak hagyatkozni.

Mire alapozom a kijelentésemet? Amióta a Szőnyi István Emlékmúzeum dolgozója lehetek, nem találkoztam még olyan látogatóval, aki elégedetlenül távozott volna tőlünk. Ritka az a vendég, aki miután végignézte a kiállítást, ne köszönne be újra egy kedves mosollyal, hogy megossza örömét, amit a látottak okoztak benne, hát még, ha tárlatvezetésen is részt vett. Mai, elidegenedő világunkban az emberek ilyenkor ráébredhetnek arra, mennyivel másabb így, egy jó hangulatú, személyes beszélgetés során információkat szerezni, mint rákattintani az internet valamely oldalára.

Aki múzeumpedagógiai foglalkozást tart, annak még sokrétűbb a visszacsatolás: csillogó tekintetek, önfeledt játék, elgondolkodtató kérdések, rácsodálkozás a gyerekek részéről. Talán ne lennének olyanok, akik a múzeumba érkezésükkor ne fakadnának ki: *"Jaj, ne, festeni fogunk?!"* Dehogynem. A foglalkozás végén azonban rendszerint még ők is örömmel és elmélyülten tudnak alkotni. Ennél jobb megerősítés pedig nem kell arról, hogy munkánk mások örömét, javát szolgálja. Ebben az élményben osztozom pénztárban dolgozó munkatársaimmal is, hiszen a május óta fennálló létszámhiány miatt ők is rendszeresen bekapcsolódnak ebbe a munkába, mivel az osztályok szinte mindegyikét, a nagy létszámuk miatt, csoportbontásban fogadjuk.

Néhány évtizede, ha múzeumpedagógia került szóba, többnyire mindenkinek csak az iskolás korú gyermekeknek szóló foglalkozások juthattak eszébe. Ma a múzeumokkal szemben nemzetközi és hazai szinten is elvárás, hogy minden korosztály számára olyan programokat biztosítson, amely elősegíti az élménygazdag, élethosszig tartó tanulás lehetőségét.

A Szőnyi Múzeum dolgozóiként is ennek igyekszünk eleget tenni. Óvodás, illetve iskolás korú gyermekeknek ajánlott foglalkozásaink, valamint felnőtteknek szóló tematikus sétáink mellett, idén játékos csapatépítő programot dolgoztunk ki, amely kiegészíthető akár alkotással, községi, vagy erdei sétával is, a múzeumba érkező társaság igényeinek megfelelően.

Sőt, a falu szállásadóival és túravezetőivel együttműködésben ma már kerékpár- vagy vízitúrákkal is kombinálható a nem kevésbé izgalmas múzeumi program.

A kisebb korosztályt célzó alkalmaink közé is bekerült egy új foglalkozás: egy helybéli család gyermekeinek születésnapjára készültünk különböző próbatételekkel, játékokkal.

November 1-től február végéig téli nyitvatartás szerint, péntektől vasárnapig várjuk a látogatókat. Decemberben a nyitvatartást szüneteltetni leszünk kénytelenek a múzeumi dolgozók feltorlódott szabadsága és túlórái miatt, azonban nagyobb csoportok előzetes bejelentkezése, illetve csapatépítő programok igénylése esetén nyitvatartási időn kívül is kinyitjuk a múzeumot.

Bereczkyné Kovács Sztrikó Sarolta
múzeumpedagógus
Fotót készítette: Bereczkyné Kovács Sztrikó Sarolta

Zebegény Büszkesége: Polgár Éva a Hungary Foundation kulturális nagykövete

A washingtoni székhelyű Hungary Foundation 2022-ben *dr. Polgár Évát* választotta az Év Kulturális Nagykövetének. Az oktatási és kulturális hidak kialakítását támogató nonprofit szervezet minden évben együttműködik olyan, világszerte elismert magyar művészekkel és együttesekkel, akik hírét viszik nemzeti kincseinknek, elsősorban az Amerikai Egyesült Államok kiemelt helyszínein. A Magyar Nemzeti Táncegyüttest követően 2022-ben Polgár Éva kapta meg ezt az egyedi és megtisztelő címet, és négy zongoraestet ad nagyszabású koncertkörútja keretében.

A turné első állomása a chicago-i Nichols Concert Hall volt, amit a Los Angeles-i Nixon Elnöki Könyvtár és Múzeum követett. Polgár Éva novemberben a tehetséggondozásra helyezi a hangsúlyt, hiszen társszervezője a Los Angeles Nemzetközi Liszt Versenynek, melynek Magyarországot képviselő résztvevőit, *Balázs Elemért* és *Varga Gergő Zoltánt* a Pesti Vigadóban megrendezett és az M5 kulturális csatornán közvetített Liszt Jótékonysági Gálaesten ismerhetett meg a zebegényi közönség.

A név kötelez. Polgár Éva soronkövetkező két hangversenyének egyik alappillére válogatás *Liszt Ferenc* zongoraműveiből, emellett *Kodály Zoltán* születésének 160. évfordulóját is megünnepli a zeneszerző ismert kompozíciók műsorra tűzésével. Elhangzanak továbbá olyan ritkán hallott művek, amik összekötik az amerikai és a magyar kortárs zongorarepertoárt. A művésznő ezzel a zenei palettával képviseli a magyar zeneművészetet december 1-én Washington, D.C.-ben, valamint zárja sorozatát a híres Carnegie Hallban december 15-énNew York-ban.

Ahogy az a koncertsorozat beharangozó filmjében is elhangzik, New York-ban járva Éva mindig ellátogat a Central Parkba, hogy a zöld sziget ölelésében egy pillanatra visszatalálhasson a Dunakanyar természeti szépségéhez. A párhuzam nem véletlen, hiszen a turné számtalan szállal kötődik Zebegényhez. A művésznő köszönetét fejezi ki *Sándor Róbert* grafikus művésznek a koncertplakátok, műsorfüzetek, és további grafikai munkák tervezéséért; Zebegény Község Önkormányzatának és a Zebegényi Havas Boldogasszony Római Katolikus Egyházközségnek a forgatási helyszínek biztosításáért; és mindazoknak az áldozatos munkájáért, akik a közös alkotásban részt vettek. ***(Forrás: Dr. Polgár Éva)***

A környezetszeretet és védelem fontosságát hangsúlyoztuk

Ökoiskolaként az az egyik fontos célunk, hogy a jövő nemzedékének átadjuk a környezetszeretet és védelem fontosságát. Ezt a tudást pedig igyekszünk sok színes és játékos feladattal ismertetni. Elsőként kialakítottunk az aulában egy ökosarkot, ahol az aktuális évszaknak megfelelő terméseket, állat- és növényképeket helyezünk el.

Szeptemberben a 7. osztállyal osztálykirándulás keretein belül ellátogattunk a Csattogó-völgybe, ahol együtt plakátokat készítettünk a hazánkban élő vonuló- és állandó madarainkról.

Az októberi hónap során a 8. osztályos német órán a környezetvédelem és az újrahasznosítás volt a téma. Az órán a gyerekeknek az volt a feladata, hogy a hulladékanyagokat újragondolva alkossanak használati vagy művészi tárgyakat. Ez az óra arra is rávilágított, hogy nemcsak természetismereti vagy biológia órán lehet a természettel foglalkozni.

ÖKO csoport

Megemlékezés az 1956-os forradalomról

Október 21-én a Szőnyi István Általános Iskola 8. osztályos tanulói rendhagyó műsorral készültek, hogy megemlékezzünk az 1956. október 23-ai eseményekről.

A rövid színdarabban a múlt és a jelen képei váltották egymást: korhű jelmezekben jelentek meg előttünk az '56-os események hősei, akik mintha saját nagyszüleink emlékeit osztották volna meg velünk. Versrészletek is gazdagították a jeleneteket: *Márai Sándor* és *Illyés Gyula* költeményeiből szavaltak a diákok.

Felcsendültek az Egmont-nyitány dallamai, Ákos 1956 című dala, és részletet hallottunk *Nagy Imre* beszédéből is.

A 21. század nagy kihívásai mellett, egy pillanatra elcsendesedtünk és átadtuk magunkat a szabadság és az összetartozás felemelő élményének.

Csoma Eszter

Őszi hagyományőrző nap a Szőnyiben

Szeptember 15-én a Szőnyi István Általános Iskola és AMI-ban nemzetiségi őszi hagyományőrző napot tartottunk. A délelőtti rendezvény során hálát adtunk a nyári terményekért, közösen imádkoztunk és énekeltünk.

A további programokon az iskola alsó és felső tagozata külön vett részt. Amíg az alsósok színes terményekből szebbnél szebb képeket készítettek, a felsősök vetélkedtek.

A zebegényi Német Nemzetiségi Önkormányzat jóvoltából és közreműködésével szőlőt préseltünk és minden diákunk friss mustot kóstolhatott.

Hegyiné Zámbó Krisztina

Október 6.

„Honvéd főtiszt 13,
bátor férfi 13,
hős katona 13,
igaz ember 13.
Magyar mártír 13,
erőt vett a rút halálon.
S erőt adott a magyarnak,
hogy bízzon a virradatban,
amely csak felvirradt."

Hagyományainkhoz híven október hatodikán a Szőnyi István Általános Iskola és AMI az aradi vértanúkra emlékeztünk. A hatodikos diákok felidézték a múlt megrázó eseményeit, a Kálvária domb *„bástyájában"* leróttuk tiszteletünket a hősök előtt, az emléktáblát megkoszorúztuk.

A magyar nemzet gyásznapjává nyilvánította 2001-ben október 6-át, amikor az 1848-49-es forradalom és szabadságharc leverése után Aradon kivégzett 13 vértanúra - *Aulich Lajosra, Damjanich Jánosra, Dessewffy Arisztidra, Kiss Ernőre, Knézich Károlyra, Láhner (Lahner) Györgyre, Lázár Vilmosra, Leiningen-Westerburg Károlyra, Nagysándor Józsefre, Poeltenberg Ernőre, Schweidel Józsefre, Török Ignácra, Vécsey Károlyra -, valamint az aznap Pesten kivégzett gróf Batthyány Lajosra,* Magyarország első független, felelős kormányának vezetőjére emlékezünk.

Hegyiné Zámbó Krisztina

Gesztenyegyűjtés

Az idei tanévben nagy lelkesedéssel várták iskolánk tanulói, mikor kezd potyogni a gesztenye az iskola előtti fákról. Szerencsés helyzetben vagyunk, hogy élhetünk a természet adta lehetőségekkel.

Évek óta jó a kapcsolatunk a Kittenberger Kálmán Vadásztársasággal és az Ipoly Erdő Zrt. részéről *Gáncs Viktor* erdészetvezetővel. Támogatják iskolánkat, hogy az itt tanuló gyermekek minél több élménnyel, tudással gazdagodjanak a minket körülvevő természettel kapcsolatban. Októberben az osztályok nagy örömmel szedték a gesztenyét, amit a vadásztársaság munkatársai elszállítottak, hogy a tél beköszöntével az állatok találjanak maguknak eleséget.

Szorgalmas munkájuknak köszönhetően 777 kg gesztenye gyűlt össze.

Szafner Katalin

Mindenszentek

Ha megkérdeznénk az embereket, a templomba járókat is, hogy mi ez az ünnep, szinte biztos, hogy mind azt mondaná, hogy ezen a napon a halottakra emlékezünk. Nem egészen. Azokra is, de azokat a szenteket - minden szentet ünnepeljük, akik eljutottak életük, és minden emberi élet végső céljára, az örök boldogságra Isten örök Országába. Azokra az emberekre emlékezünk, akik megmutatták az utat, hogy igenis el lehet jutni az örök életre a Krisztus által meghirdetett élettel, s egyáltalán azt hirdetik, hogy a halál után van folytatás; sokkal szebb, mint amire legmerészebb álmainkban is gondolni mernénk.

A Mennyország olyan ház, amit a földön kezdünk építeni, és odaát fogunk benne lakni.

„Szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta, amit Isten azoknak készített, akik őt szeretik. Nekünk azonban feltárta Isten a Lélek által."- írja Pál apostol. (1.Kor. 2. 10) Ugyancsak Pál apostol írja a Korintusi levélben: „*Mert most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre; most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, ahogyan engem is megismert az Isten.*" (1.Kor. 13. 12) Szent János evangélista levelében olvashatjuk: „*Amit láttunk és hallottunk, azt nektek is hirdetjük, hogy ti is közösségben legyetek velünk. Mi ugyanis az Atyával és az ő Fiával, Jézus Krisztussal vagyunk közösségben" (1 Jn 1,3).* Az Egyház egyszerre közösség Istennel és egymással. Ezért a szentek közösségének alapja maga a szent Isten, akihez az Egyház tartozik. Az újszövetségi Szentírás fogalmai szerint szentnek nem csupán a kanonizált (szentté avatott) vértanúk, hitvalók és szüzek számítanak, hanem minden megkeresztelt ember. A „szent" szó tehát nem tökéletest, bölcset vagy hőst jelent elsősorban. A szent az, aki az istengyermeki életet éli, s a Krisztus által meghirdetett nyolc boldogság útját járja. Mert ez a mi hitünk legbelső lényege: minden ember arra hivatott már itt a földön, hogy mindörökké részt vegyen magában az isteni életben, úgy szeressen amint Isten szeret. A szentek közössége tehát nem más, mint az Atya gyermekeinek közösségi élete a Fiú által a Szentlélekben. Ezen közösségen belül különböztethetjük meg az Egyház három részét: a diadalmas Egyházat, amit a már célba érkezett, üdvözült lelkek közössége alkot; – a küzdő vagy zarándok Egyházat, amelybe tartozunk mi, akik a földön élve törekszünk követni Krisztus Urunk tanítását; – a szenvedő Egyházat, ahová a tisztuló lelkek tartoznak. Értük imádkozunk halottak napján.

Úgy gondoljuk, hogy az életszentség a papoknak és a szerzeteseknek van fenntartva, akik egész életüket Istenre, Isten látványos szolgálatára szentelték. A megkereszteltek többségének, akik a világ dolgaival vannak elfoglalva, ebben nem lehet részük. Ez egy óriási tévedés. Ugyanis az életszentségre minden megkeresztelt ember meg van hívva - Mi is lehetünk tehát szentek, sőt szenteknek kell, hogy legyünk, máskülönben nem jutunk el Isten örök országába. Ebben példaképeink és segítőink a szentek. Példaképeink azok, akiknek életét feljegyezték, s az Egyház biztos módon tartja számon őket az üdvözültek között. Segítőink, mert közbenjárásukkal segítenek minket, a küzdő Egyházat az élet rögös útján. De a saját részünket meg kell tennünk: mert Isten világában szabad akaratunké az első szó. Szent Ágoston soraival zárjuk gondolatainkat: *"Isten Aki megteremtett téged megkérdezésed nélkül, nem fog téged üdvözíteni megkérdezésed nélkül"*.

Mindenszentek ünnepén a zebegényi temetőben megáldottuk az Új „*Madonna*" szobrot. A temetőbe érkezőket fogadja a Szűzanya, akihez gyakran szálljon imánk: „*Oltalmad alá futunk Istennek szent anyja, könyörgéseinket meg ne vesd szükségünk idején, hanem oltalmazz meg minden veszedelemtől, ó áldott Szűz*".

Csáki Tibor plébános

Sikeres csapataink!

A Zebegény Garvittax SE *"zászlóshajójával"*, felnőtt csapatunkkal kezdem, akik kisebb botlással ugyan, de folytatták jó sorozatukat. A 6. fordulót követően két hazai és egy idegenbeli meccset játszottak le a fiúk. A Dunabogdány elleni találkozón végig kiélezett csatában végül 2-1-re nyertünk, de egy héttel később, tartalékosan és felforgatott csapattal felállva egy gyengécske Csomádtól szenvedtük el szezonbéli második vereségünket, úgyhogy ezen a találkozón is győzelmi esélyeink voltak. Szerencsére a csapat magára talált és *"gólgyárosunk" Menyhei Zoltán* 3 és *Kovács Márk* egy találatával, meggyőző játékkal megvertük idegenben Püspökhatvan gárdáját. Így jelenleg a 4. helyen állunk 5 mérkőzéssel az őszi szezonzárás előtt. Menyhei Zoli 10 góljával a góllövő lista bronzérmes pozícióját foglalja el!

Gratulálunk a csapatnak és köszönjük az egyre nagyobb számú hazai közönség, helyszíni buzdítását!

ZGSE-Dunabogdány 2-1
ZGSE-Csomád 2-3
Püspökhatvan-ZGSE 2-4

További hazai és környékbeli meccseink:

Nov. 5., ZGSE-Göd 13:30
Nov. 19., ZGSE-Visegrád 13:00
Nov. 26., Kismaros-ZGSE 13:00

U13-as focistáink is jól rajtoltak, mert jelenleg egy vereséggel, egy döntetlennel és 4 győzelemmel a képzeletbeli tabella elején *"tanyáznak"*! Játékuk folyamatosan fejlődik, érik és szerencsére létszámban is megvannak!

Juv. Ac. Vác-ZGSE 10-1
ZGSE-Kismaros 2-0
Göd-ZGSE 2-4
ZGSE-Kék Duna 3-3
ZGSE-Juv.Ac.Vác 5-4
Nagymaros-ZGSE 5-6

Érett játékával, jó megoldásaival kiemelkedik *Hirling Roland, Légrádi Kirill* és *Éberli Gergő*! Bízunk a jó folytatásban!

Gyertek, szurkoljatok nekik is!!!

Bozsikos csapataink is lelkesen járnak a váci rendezésű tornákra és külön öröm számunkra, hogy a letkési gyerekeket beintegrálva, már az U7-es és U9-es korosztályokban 2-2 csapatot is el tudtunk indítani, ezzel is szélesítve utánpótlás bázisunkat!

Öregfiúk csapatunk hullámzó teljesítményének köszönthetően nem tud állandó formát mutatni és ki-ki mecscseit is elveszítette, de utolsó szépségtapaszként az őszi szezonzáró meccsét végig fegyelmezett játékkal végül 5-3 arányban megnyerte Vác-Deákvár otthonában! Ennek köszönhetően a 10. helyről várja a tavaszi folytatást a 12 csapatos bajnokságban!

Gratulálunk nekik is és jobb folytatásban reménykedünk!

Hajrá Zebegény!

Hová tűntél TE, Mesefalum???

Ha körülnézek a világban, embereket
látok, akik
nem vállalnak felelősséget,
buták,
hazugok,
átvernek másokat,
kihasználják mások gyengeségét,
háborúznak,
korruptak,
mohók és önzők.
DE IGAZÁBÓL mit látok?
Látok rengeteg embert, akinek senki
nem tesz meleg ételt az asztalára,
nem szalad utána reggel még egy
meleg sállal,
nem készíti el a kedvenc süteményét,
nem kérdez rá aggódva, merre jár,
nem tesz zsebkendőt a táskájába, mert
tudja, hogy azt mindig elfelejti,
nem töri azon a fejét, mi lehet vele, mi
a baja, mit érez,
nem várja haza tárt karokkal,
nem fogadja vissza újra meg újra
megbocsátva mindent, soha el nem
ítélve, hanem feltétel nélkül,
nem öleli magához, bármekkora hibát
is követett el.
Nagyon nagy a baj a Világgal!
És nagyon nagy a baj Veled is
ZEBEGÉNY!
Képtelenek lettünk emberként
tekinteni egymásra?
Értem én kérem, hát hogyne érteném,
hiszen egészen picinyke közösség
vagyunk.
Pontosan tudom ki honnan jön és azt
is nagyjából hova tart.
Hiszen abban a végtelen nagy sze-
rencsében és megtiszteltetésben
van részem, hogy születésem jogán
zebegényi lehetek. Együtt sírhatok
és örülhetek évtizedek óta Veletek.
Mindannyiótokkal. Összeköt ennek a
talpalatnyi kis földdarabnak a
szeretete és tisztelete.
Az érzés, hogy amikor elhagyjuk
kocsival, vonaton a Dömösi-átkelést,
jöjjünk a világon bárhonnan, mintha
egy láthatatlan kéz a tarkónkat
masszírozná, itthon vagyok!!!
AZ ITTHON, a biztonság.
Az ITTHON a nyugalom.
Az ITTHON a béke.
Az ITTHON a SZERETET!!!!
A legnagyobb baj az, hogy amikor le
„ICUKAMUCIKÁZZUK”
„PAPUCSOSVARACSKOSDISZ-
NÓZZUK”

„BÜDÖSBANYÁZZUK”
egymást, talán nem is gondolunk bele,
hogy

egy ANYUKÁRÓL
egy NAGYMAMÁRÓL
EGY APUKÁRÓL
formálunk véleményt.
Aki itt él velünk.
Ugyanarra a postára, ugyanabba
a boltba, ugyanabba a templomba
járunk.
Akivel ugyanazon a Duna-parton
napozunk!

AKIVEL EGY HAJÓBAN
EVEZÜNK!!!!

AKINEK A GYEREKE IS OLVASSA,
HALLJA MINDEZT!!!!!!

Igen, tudom, hogy a politika
mocskos, tudom, hogy a politika
felülírja a józan ész határait.
Csakhogy mi itt, tetszik nem tetszik
EGY CSALÁD VAGYUNK!
EMBERI MIVOLTÁBAN MÉG
a legeslegnagyobbak sem sértik
ellenfeleiket, Zebegényben viszont
úgy érzem lassan elvárás. Sőt verseny!
Ki tudja jobban megalázni a
másikat???
A szomszédot, az egykori padtársat,
az Édesapám valahavolt legjobb
barátját és még sorolhatnám??
Sajnos az egész falu kiállította magáról
a bizonyítványát.
Aki így politizál ebben a szűk körben
az azért,
aki pedig csendben elmegy emellett és
nem emeli fel a hangját az szintúgy!
HOVÁ TŰNTÉL TE
MESEFALUM????
MI LETT VELED TE ÁLOMHELY???
Ahová még 20+ tiniként is rohantunk
haza mind a PADON ülni?
Amiről zebegényi lecsót írtak?
Ahová minden ember, aki egyszer
ellátogatott, azonnal oda akart
költözni!
Tudjátok:
AKI AMIT SZERET, ANNAK
AZ A JÓ!
HÁT NEKEM EZ NEM JÓ!
NAGYON NEM JÓ!
ÉS NEM FOGOM HAGYNI, HOGY
ELVEGYÉK AZ ITTHON ÉRZÉSÉT,
mert ez az egyetlen ami biztos ebben a
felfordult világban!

Szabó – Fagyas Mónika
(vagy lehetek akár Joci, az indián is!)

MÚZSÁMNAK

Parádi Katalin polgármester a múzsám, no nem ókori, lírai értelemben, hanem mert akár interjúját olvasom, akár cikkeit a Zebegény újságban késztetést érzek, hogy írásban reagáljak. *Gózon Franciscónak* írt válaszcikkem után közzétett egy érzelmes szöveget, *„Az első könnycsepp a faluért”* címmel. A címet nehezen tudom értelmezni, mert azt, hogy két, eltérő identitású zebegényi lakos vitatkozik az újságban, nem tudom miért tartja siralmas eseménynek a falura nézvést.

Cikkét (forrásmegjelölés és magyar fordítás nélkül) hat soros spanyol szöveggel kezdte, jóllehet Zebegényben csak néhány ember tud spanyolul, ezzel semmibe vette Zebegény lakosságát, ideértve híveit is. Nem könnyen, de sikerült megfejtenem a spanyol szöveg jelentését, de hogy került oda és mit keres ott, azt csak vélelmezni tudom. Úgy vélem, hogy Francisco javaslatára. Bár, ő tett bántó megjegyzéseket az országra és a falura, mégis ő van megsértődve, hogy ezt szóvá tettem, ami meglepő, mert általam is sokra becsült, fiatal kora ellenére jelentős életművet létrehozó kultúrember, így azt hittem, helyén fogja kezelni nézeteltérésünket.

Ez a hat spanyol sor, egy Calle13 nevű, Puerto Rico-i együttes 2011-ben megjelent *Latinoamérica* című kislemezén hallható címadó dal (youtube.com/watch?v=bZetD0lnvq0) szövegének részlete, utalás Latin-Amerika szorgalmára, keménységére és büszkeségére.

Az továbbra sem világos, hogy került a csizma az asztalra.

Ezután hosszasan kesereg, hogy nem sikerült megakadályoznia cikkem megjelenését. Cikkemben Gózon Francisco négy állítására (migráns, másvallású, libernyák, kevert fajú család lettünk) reagáltam, négy pontban. Vitánk politikai és világnézeti kérdésekre szorítkozott, személyében nem támadtam sem Gózon urat, sem feleségét, sem gyermekét, a dalban szereplő Latin-Amerikát sem. Venezuelával sincs problémám, ellentétben Franciscoval, aki Magyarországra, közelebbről Zebegénybe költözött (menekült) Carasasból.

Egyrészt nem értem, hogy múzsám miért tartja borzasztó írásnak cikkemet, bár nincs egyedül, mert például *Vasvári Emese* mély fájdalmat érzett, mikor elolvasta, melyben szerinte meghurcoltam egy embert, egy apát, és konkrétumok említése nélkül többen zúgolódnak, néhányan Fidesz-szavazóként említve magukat, pedig egy seggel nem lehet két lovat megülni. Másrészt értem, hogy a balliberális zebegényiek összetartanak, és könnyfacsaró cikkel próbálják manipulálni az embereket remélve, hogy a konzervatív falut idővel balliberális fészekké tudják átalakítani.

„Határozott álláspontom, hogy a közpénzből fizetett helyi újságban ilyen irományoknak nincs helye” írta, majd ecsetelte, hogy mekkora megrázkódtatás lesz Francisco gyermeke számára, amikor *„kiveszi a postaládából ezt az újságot, ami az általam vezetett település nevét viseli”*. Szerintem semekkora, nem értene egyet, de kétlem, hogy sokkot kapna. Cikkem *„ilyen iromány”*, *Ferenczy Ernő „ilyen ember”*, úgyhogy jó lenne, ha az újság következő számában kifejtené az *„ilyen”*, Parádi-féle jelentését.

Itt be is fejezhetném, miután a Zebegényi Zabszem 11. száma jórészt Parádi Katalinnak a magyarnarancs.hu honlapon megjelent interjújával foglalkozott, de egy mondatát szeretném ide idézni azok számára, akik sem az interjút, sem újságomat nem olvasták: *„A falu egyébként tradicionálisan jobboldali beállítottságú, ahogy én is az vagyok.”* Hogy nem szakadt rá az égbolt! A Magyar Narancs Orbán- és Fidesz ellenes, balliberális hetilap, az, hogy itt jelent meg a választás előtt két, őt fényező interjú, mutatja, hogy hová, kikhez tartozik, ahogy az is, hogy még váci lakosként *Matkovich Ilonával* (jelenleg váci polgármester) folyamatosan fúrták, támadták az akkori, jobboldali városvezetést. A falu lakosai ne dőljenek be *„Katalin szirén”* énekének, legyenek tisztában azzal, hogy Zebegény új polgármestere - állításával ellentétben - nem jobboldali gondolkodású, hanem egy megélhetési, balliberális civil aktivista. Ne sumákoljon annak érdekében, hogy konzervatív szavazatokat nyerjen, hanem vállalja nyíltan identitását. Láttam régen egy angol filmet, melyben egy német diverzáns csoport, angol egyenruhát véve a német fölé tevékenykedett. Mikor körbekerítették őket, parancsnokuk azt mondta; vegyük le angol egyenruhánkat, haljunk meg úgy, akik vagyunk.

A polgármester asszony cikke egy kísérlet, hogy ellenem hangolja a falu közvéleményét, de erre egy *„zebegényi könnyező-kör”*, ahol együtt szapulhat híveivel, kevésnek tűnik. Többen értenek egyet velem, mint szeretné. Akik eddig sem kedveltek, ezután sem fognak. Eddig sem zavart, ezután sem fog. Végezetül támogatóihoz fordult, ne aggódjanak. *„Tudják, hiszen azért is szavaztak rám, hogy [mert] kőkemény vagyok.”* A *„kőkemény”*, kedvenc öntömjénező jelzője, de önmagában nem érték. Nem csak azért szavaztak rá, hanem mert jól szervezett propagandával, agitációval bármi eladható. Meg bárki, mint a példa mutatja.

Borda Lajos

ZEBEGÉNY
Zebegény Község
Önkormányzatának lapja
Az újság célja színvonalas és tartalmas települési
információs hírforrás
létrehozása, amely megvalósítja az
önkormányzat képviselő-
testülete és szerveitől,
tisztségviselőitől a lakosság
irányába történő
információáramlás helyi
értékeknek megfelelő
biztosítását, valamint a
helyi közösség életében jelentős
hagyományok, rendezvények hírül
adásával és bemutatásával a lakosság
aktivitásának növelését.
Felelős kiadó:
Zebegény Község
Képviselő-testülete,
2627 Zebegény, Árpád utca 5.
Lapelőállítás:
Proxa Kft.,
2167 Vácduka, Petőfi utca 28.
Tel.: 06-20/911-9077
Felelős vezető:
Furucz Anita
ISSN 2786-247X
A kéziratokat a
kommunikacio@zebegeny.hu
email címre várjuk.

Mi fán terem a mentálhigiénés segítő szakember? És egyáltalán, mi köze a lélekhez?

A fenti kérdés rövid megválaszolására azt mondom, természetesen a mentálhigiéné fáján terem.

Ám ebből egyből jön a következő gondolat: Jó, na de mi búbánat az a mentálhigiéné?

A *'mentál' 'higiéné'*, szó szerinti fordításban azt jelenti: lelki tisztaság. Tudományos megközelítésben a mentálhigiéné a lelki egészségvédelem tudománya és jól szervezett gyakorlata. Több tudományt (bölcsészettudomány, alkalmazott élet –és humántudomány), szakágat (pszichológia, pszichiátria, pedagógia, filozófia, neveléslélektan, fejlődéslélektan) érintő szemléleti és tevékenységrendszer. Az elsődleges célja a lelki egészség megőrzése, fejlesztése, ezen belül a megelőzés, de azon túlmenően egy aktív egészségfejlesztés is.

Oké, ez így rendben is van. Na, és mit is értsek valójában a lelki egészség alatt?

A lelki egészség pozitív életérzéssel járó belső folyamategyensúly és ebből következő viselkedés, ami jelentősen hozzájárul az egyén belső stabilitásának biztosításához. Segítséget nyújt ahhoz, hogy az egyén – nehézségek, zavarok, túlzó terhelések, sőt olykor szomatikus/testi betegségek és fenyegetettség közepette is – megtalálja helyét (családban, munkában, szociálisan, a társadalomban) és megfelelően tudja kezelni azokat a nehézségeket és változásokat (pl. Covid19 okozta változások), melyeknek ki van téve mikro– és makrokörnyezete által. Ezek a változások a lelkünk tisztaságát *"beszennyezhetik"*, piszkossá tehetik, felkavarják az iszapot, ami aztán leülepszik tudatunkba és tudatalattinkba, besározza ezzel viselkedésünk elemeit, mint érzelmeinket, a motivációinkat vagy kognitív funkcióinkat (észlelést, tanulást, memóriát, figyelmi folyamatokat, gondolkodást).

Akkor tehát, mi fán terem a mentálhigiénés segítő?

A mentálhigiénés segítő tulajdonképpen a lelkünkben felgyülemlett érzelmi szennyeződések megtisztításában, *'kimosakodásában'*, a lelki megújulás, megtisztulás elsajátításában segédkezik. Tudatosan abban működik közre, hogy a felkavarodott iszap máshová ülepedjen le, a felzaklatott érzelmek lecsengjenek, és az érintett személy tiszta fejjel megérthesse, a vele történteket. A saját testünket mindannyian képesek vagyunk megtisztítani, lemosdani, felfrissíteni. Ehhez egészséges körülmények között (azaz, hogy egyáltalán van víz, és fizikailag képes vagyok mozogni, ellátni magamat) nincs szükség segítségre. Ám a lélek tisztogatását, megújulását nem nagyon tanították meg nekünk sem az iskoláinkban, sem otthoni körülmények között. Ennek kivitelezéséhez, megvalósításához egy bizonyos ponton túl (pl. krónikus negatív érzelmi állapotba kerülés, motiválatlanság, céltalanság, memória romlás, figyelmi zavar, alvási gondok, állandósult fáradtság, agresszió, testi tünetek, betegségek, stb.) már szükség van külső segítségre. A mentálhigiénés segítő szakember lehet az a személy, aki kezdetekben az ön segítője, aztán *'rátanítója'* (egy másfajta működésnek), és igény szerint mentora lehet.

Mindezt már értem. A kérdésem még az, hogy pontosan miben tud segíteni egy mentálhigiénés szakember?

Akadnak az életünkben olyan helyzetek, amikor úgy érezzük, már nem boldogulunk egyedül. Kellene valaki, aki átsegít egy bizonyos akadályon, ott van mellettünk, érti, hogy min megyünk keresztül. Olyan személy, aki látott már ilyet, talán maga is átélte, tudja, mi működik ilyenkor és mi nem. A problémáink szerteágazóak lehetnek. Előfordulnak konfliktusok, párkapcsolati nehézség, életuntság, munkahelyi kiégés, életkezdeti vagy életközepi válság, veszteség, gyász, valamilyen testi betegség és/vagy annak tünetei, stb., amik egyenként betelepszenek életünkbe.

Azt gyanítom, sajnos te is találkozhattál már ezekkel a különféle problémákkal, és talán te is hiszel abban, hogy ezek jelentést, üzenetet is hordoznak a számodra. Csak esetenként nem tudod egyedül megfejteni, vagy nehéz ráéreznie, hogyan is segíthetnél a legjobban önmagadnak. Ezért értelmes válaszokat, magyarázatokat, vagy konkrét megoldási irányokat szeretnél. Az is lehet, hogy egy olyan alkalmas teret, embert keresel, aki egyszerűen csak meghallgat. Aki segíti a lelked *„kimosdatásában"*. A legtöbb esetben ugyanis rengeteget segít már az is, ha elmondhatod valakinek a problémáidat, ami a szívedben, fejedben kavarog, ami a lelkedet emészti, *„piszkítja"*. Esetenként pusztán egy ilyen aktív meghallgatás is felüdítő, felszabadító és tanulságos tud lenni egy szakavatott segítővel. Szóval röviden ezek keresésében, megtalálásban segíthet a mentálhigiénés segítő szakember.

Szerintem, még fontos tudni a mentálhigiénés segítőkről azt, hogy milyen eszközökkel segít.

Elfogadással, értő figyelemmel, fontosság érzéssel, elismeréssel, biztatással, lelkesedéssel, bátorítással, békességgel, nyugalommal, megértéssel, felismerés elősegítésével, erővel a cselekvéséhez, dinamizmussal, lendülettel, hittel, bizalommal, önazonossággal, őszinteséggel, hitelességgel.

Mi történik egy mentálhigiénés szakemberrel történő beszélgetés, konzultáció alkalmával?

A konzultációk során egy általad vitt problémát, elakadást beszéltek át, értelmeztek több szemszögből, és közösen keres veled megoldást, változtatási utat egy mentálhigiénés segítő. Az általa használt módszerektől, technikáktól függően meghallgat, támogat téged a lelki bonyodalmaid, gubancaid, elakadásaid kioldozásában és feldolgozásban. Más esetben pedig konkrét célod megvalósításában adhat lendületet, inspirációt. De arra is számíthatsz, hogy közösen igyekeztek megérteni lelki fennakadásaid összefüggéseit, okait, megkeresitek megoldási lehetőségeid, és közben aktívan tesztek is azért, hogy megbocsáss, elengedj, meggyászolj, feloldj, stb., majd új megoldásokat találj az életed folytatásához. A beszélgetéseitek során a szavakban, kommunikációban kifejezett, és e mögött rejlő érzéseket törekszik számodra visszatükrözni a segítő, hogy ezáltal segítse gondolataidnak, érzéseidnek, viselkedéseidnek, nehézségeidnek jobb megértését, átdolgozását.

Végül már csak azt szeretném tudni, hogy milyen esetben keressek magamnak mentálhigiénés segítőt?

Abban az esetben mindenképpen, ha olyan biztonságos, szeretettel átitatott, bátorító és inspiráló közeget keresel, ahol a lényeggel, fenntartások nélkül magaddal tudsz foglalkozni. Akkor is, ha szeretnéd felkutatni valódi erőforrásaid, és átlépni egy egészségesebb, harmonikusabb, örömtelibb élet küszöbét. Továbbá abban az esetben is, amikor kész vagy arra, hogy szembenézz mindazzal, ami akadályozza életutadat, elengedd amire már nincs szükséged, megbocsásd amit eddig nem tudtál (magadnak, másnak), elgyászold aki/ami elment, felelősséget vállalj a tetteidért, tudj bízni végre magadban és az emberekben, vagy elkezd végre szeretni önmagad és átlendülj az önutálat küszöbén.

Tudom, sokszor nehéz több felelősséget vállalni lelki- és egészségi állapotunkért. Ám, ha úgy érzed mostanra, hogy készen állsz a hosszabb vagy rövidebb, de mindenképpen mély és hatékony munkára, akkor keress magadnak egy mentálhigiénés segítőt, konzulenst, tanácsadót, és jelentkezz be hozzá konzultációra.

Próbáld ki! Mi bajod lehet belőle? ***(Forrás: Horváth Emil László, https://lelkimentor.hu)***

VALAHOL EURÓPÁBAN

Vámos-Mikola Betlehemezők

ZOLTÁN PÁL FOTOGRÁFIÁI

ÉMETH

a kiállítást megnyitja: BEER MIKLÓS ny. váci püspök

és a NAGYMAROSI LAUDATE

megnyitó: 2022. december 9., péntek, 17^{00}

BARTAL GALÉRIA ◦ 2626 NAGYMAROS, FŐ TÉR 10-12.

A kiállítás megtekinthető a Gyógyszertár nyitvatartási idejében:
hétfő-péntek 8^{00}-18^{00} szombat 8^{00}-12^{00}

ARANYKORONA GYÓGYSZERTÁR
NAGYMAROS, FŐ TÉR 10-12. ▪ TELEFON: 06 (27) 594-340
NYITVATARTÁS: HÉTFŐ-PÉNTEK: 8^{00}-18^{00}, SZOMBAT: 8^{00}-12^{00} ▪ PARKOLÁSI LEHETŐSÉG A GYÓGYSZERTÁR ELŐTT

NAGYMAROSON SZOMBATON IS NYITVA!