

LEVÉLFÉLE

Az erő összegyűjtéséről



Legutóbb (mely egyben az első írásom is volt e lapban) a monotóniáról írtam. Amikor rájövünk, mert érezzük és látjuk magunkon, hogy lehúzó a monotónia, és a keserűség már elkezd levét eresztene belőlünk, melybe a kezünk már szinte bele is ér, akkor változtatni kell! Nem másokat hibáztatni, és nem is kívülről várni a változást, hanem belül összegyűjteni az erőt,

hogyan változtatni tudjunk.

Tudom, a napi kötelességek után, pénz, segítség nélkül ez nem könnyű. Folyton azt érezzük: semmire nem jut idő. Pedig idő arra jut, amire igazán akarjuk. Át kell csoportosítani bizonyos tevékenységeinket. Ahhoz, hogy változás jöjjön az életünkbe, nekünk kell változtatnunk. Le kell mondanunk bizonyos szokásainkról, hogy újabbakat teremthessünk. Olyanokat, amik erőt adnak. Beszéltem már arról, hogy „a tévé ö, butít, és nyomorba dönt”. A sajátunk helyett mások (hazug) életét éljük. Ahhoz, hogy elinduljunk a saját történeteink felé (már persze akinek erre van igénye), először befelé kell elindulnunk.

A befelé útnak ezernyi fajtája van. Nagyon fontos megtanulni az erőt belülről összegyűjteni. Néhány javaslat az első lépések megtételéhez. Tehát az esti tévézés, süteménysütés, rendmánya vagy egyéb pótcselekvés helyett induljunk el sétálni. Egyedül. Csak úgy, a sétáért. Vagy kocogni, biciklizni. Lehetőleg olyan helyre, ahol szép a környezet, ahol gyönyörködhetünk a természetben. Felolvasni a természetben az egyik legnagyobb energiaforrás! Meg kell tanulni élvezni az egyedüllétet! Újra meghallani a belső hangot, amivel ha felvesszük a kapcsolatot, minden kérdésünkre azt a választ adja, ami a mi isteni önvalónknak a legjobbját.

Először talán furcsa lesz egyedül lenni, céltalannak tűnhet. Később szükségleté válik. Sose törődünk mások véleményével! Még férjünk, szüleink, gyermekünk véleményével se! Állandóan, egész életünkben másokra hallgatunk, itt az ideje saját magunkra figyelni! Nemcsak fizikailag, spirituálisan is fel kell nőnünk, ez pedig nem jöhet létre befelé nézés, belső út nélkül. Nekem az egyik kedvenc befelé utazási módszerem az úszás. Minimum egy órán át. Nyáron a tóban, télen az uszodában. Már a szaunában „beteszem a programot”, vagyis fölteszem magamban azokat a kérdéseket, amire választ szeretnék kapni. Az úszás első 20 perce unalmasnak tűnhet, belerázódás az egészbe, de utána! Kiürül az agy, és a feltett kérdésekre adott válasz belülről olyan váratlanul érkezik vissza, ahogy bumeráingot hajít el az ember, és visszaérkezik. Ahogy „betettük a programot”, feltettük a kérdést, nem kell többet foglalkozni vele, nem kell görcsölni rajta! A „kérjétek és megadatik” működik.

Ha valaki erre azt mondja: nincs pénz uszodára, mert drága, akkor menjen el az orvoshoz, közölje, hogy fáradt, fájó hátának, vállának úszásra van szüksége, és az orvos kiírja kötelezően az ingyenes uszodai belépőt. Mert valóban: az élet súlya, terhei egyszer csak nyomni kezdik a vállunkat, hiszen „amint bent, úgy kint”, és csak ép lélek adhat ép testet. Heti három úszással, sétával, kocogással, bringázással – szigorúan egyedül javaslom – olyan új szokásra tehetünk szert, ami állandó energiaforrásunkká válhat. Én már rákattantam! Csak ajánlani tudom.

SOMA MAMAGÉSA

A SZEGEDI KLUB SEGÍTI A RÁSZORULÓKAT ÉS A BAJBA JUTOTT NŐKET

A Zonta-hölgyek példája

A kizárólag hölgyekből álló nemzetközi Zonta szegedi klubja kilenc éve segíti karitatív munkával a rászorulókat és védelmezi a nők jogait. Dr. Nagy Erzsébet elnökkel (képünkön) a szervezetről és a soron következő jótékonyági bálról beszélgettünk.

– **A karitatív szervezetek között mi a Zonta jellegzetesége?**

– Ez a nemzetközi szervezet a szolgálatot teljesíteni akaró és a munkájukat becsülettel végző hölgyek összefogása. Itt a karitatív tevékenység mellett nagy hangsúlyt kap, hogy a hasonló érdeklődésű és mentalitású nők önmagukat kiteljesítsék. A kilenc éve működő szegedi klubnak jelenleg tizenöt tagja van, akik az élet legkülönbözőbb részeit képviselik, a nyugdíjastól a tanáron át, a pszichiátertől a jogászig. A Zonta céljai között szerepel, hogy valamennyi nő számára a politikai, a gazdasági, az egészségügyi, az oktatási és a szakmai jogokat védelmezze, hogy mindezek az értékek ne sérülhessenek pusztán azért, mert hölgyekről van szó. A világban több tízezerre tehető a Zonta kezei között tevékenykedő nők száma, akik a női diszkrimináció, és a gyengébb nemet erő mindenfajta erőszak és agresszió ellen harcolnak.

NEM VAGYUNK FEMINISTÁK

– **A karitatív tevékenység mellett feminista szervezetként is működnek?**

– Szó sincs róla, a Zonta nem feminista szervezet. A nemzetközi Zonta szervezet céljait az Emberi Jogok Kiáltványa is megfogalmazza. Nem véletlen, hogy a nemzetközi Zonta mindenkor elnöke tagja az ENSZ emberjogi bizottságának. Szegeden ez idáig már számos rászoruló személyt és intézményt támogatottunk. Köztük a hátrányos helyzetű gyermekek taníttatását és nyári táboroztatását, a klinika onkológiai osztályán fekvő gyermekek foglalkoztatását segítő eszköz vásárlását, a szegedi cu-



Fotó: Gyenes Kálmán

korbeteg gyermekek életmódtáborát, a Szegedi Vakok Intézetét, a paraolimpiai játékok megrendezését és a Szeged-Szentmihály Családok Átmeneti Otthonát. Az anyaotthonban azokat a nőket, kismamákat és gyermekes édesanyákat támogattuk, akiket valamilyen okból elűztek otthonról. Ez is a nők elleni erőszak egyik formája.

– **Milyen formában és mértékben tudják segíteni a rászorulókat?**

– A rendszeres jótékonyági rendezvényeinkből befolyt összegből tudunk anyagi támogatást nyújtani, ami a bevétel nagyságának a függvénye. Ezeknek az összegeknek a mértéke is nagyon fontos. Azonban a Zonta-hölgyek tevékenysége korántsem csupán a pénzről szól. Kiemelném azt a példaértékű összefogást és segíteni akaró gesztust, amelylyel embertársainkat és magukat a rászorulókat is ösztönöznénk szeretnénk a cselekvésre. Valljuk, a pénzügyi problémákat nem oldjuk meg, csupán a tüneteket kezeljük. Ez látszat-

megoldás. Valójában arra szeretnénk ráébreszteni a rászorulókat, hogy gondolkodjanak el sorsuk fölött és a példánk nyomán aktívan keressék a megoldást. Tagjaink segítenek abban, hogy az emberek megtegyék az első lépéseket és kimozduljanak jelenlegi negatív helyzetükből. Ha ez sikerül, akkor a legtöbbet nyerhetik, hiszen a sorsuk irányítását a kezükbe tudják venni, és talán ők is beállhatnak a segítők táborába.

SZERETETTELJES ÉS GONDOLKODÓ HÖLGYEK

– **A Zonta egyik alapgonddalata, hogy a nők munkájukban és magánéletükben kiteljesedhessenek. Hogyan segít ebben a szervezet?**

– Igazi női szervezet vagyunk, vagyis az aktuális feladatok megszervezésén és elvégzésén túl rengeteget beszélgetünk. Az összejöveteleket minden hónap utolsó keddjén tartjuk. Itt szeretetteljes és gondolkodó hölgyek kíváncsiak egymásra és a világra, ha bárkinek közülünk problémája akad és megosztja a többiekkel, rögtön tizenötféle

megoldás születik. Csak választani kell. Ezenkívül rengeteg közös programot szervezünk, színházba, kávéházba és kirándulni járunk, családi összejöveteleken találkozunk.

JÓTÉKONYÁGI BÁL

– **Hogyan léphet valaki a tagok sorába?**

– Minden hölgynek több lépcsőt kell végigjárnia, hogy tag lehessen. Elsőként el kell jönnie a gyűléseink színhelyére, a szegedi Honvéd u. 5/b. szám alá, hogy megismerjen bennünket és a céljainkat.

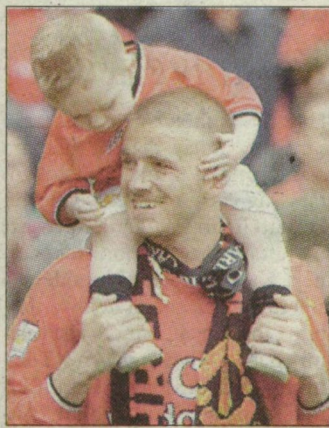
– **E hét szombatján jótékonyági bált rendeznek a szegedi Royal Hotelben. Most kiket támogatnak?**

– A bál célja, hogy a tápéi Dr. Altorjay István Foggyatékos Gyermek Nappali Intézményét támogassa. Az itt foglalkoztatottak különösképpen a segítségünkre szorulnak, ezért kérek minden együttérző és segíteni akaró embert, hogy a szombaton este hétkor kezdődő bálunkat tiszteleg meg és váltsa belépőjéget a rendezvényre.

LÉVAY GIZELLA

Híres sztárok – jó apák?

Vannak olyan híres apák, akik tudják, hogyan kell fürdetni, bőfízetni a kicsit, netán még a pelenkát is kicserélik. Ők hisznek abban, hogy mindezek a teendők szorosabbá fűzik a gyerekiükhöz való viszonyt.



dadust, ha kell, éjjel is felkelnek a kicsikhez. Ő maga is szívesen kicseréli akár a pelenkát is.

Michael Douglas: A színész most pótolja azt, amit első házasságából született fiával nem tett meg, babázik. Catherine Zeta Joneszal kö-



David Beckham: Mindannyiunkat meglepett, hogy milyen lelkes apa. Feleségével, Victoriával nem alkalmaznak

tött házassága, úgy látszik, a pletykák ellenére is jól működik, a házaspár most várja második gyermekét a kis Dylan Thomas mellé.



Mick Jagger: Ő az a fajta apa, aki nem figyelmezteti autótársait arra, hogy gyerekekkel utazik. Élvezi a gyermeknemzés örömeit, de fogalma sincs, mit is kezdjen a jövővényel. Talán mert ő maga sem ki-

egyensúlyozott családban nőtt fel.

Antonio Banderas: Imádja Melanie Griffith-től született kislányát. Melanie-nak pedig egy gyémántgyűrűt vett, amikor az leadta a súlyfeleslegét. Melanie azonban aggódik, hogy nem tudja túlszárnyalni férje külső megjelenését, és egyre többet hallani a veszekedésekről és Melanie alkoholproblémáiról.



Többet kap,
mint gondolná! **9%**
Konzumbank-betétek



*EBKM, kétmillió forint felett, éves kamat egy hónap folyamatos lekötéskor 8,65%, három hónapra 8,71%. Akciónk 1 és 3 hónapos lakossági betétekre vonatkozik. A bank a kamatváltoztatás jogát fenntartja. Hódmezővásárhely, Kossuth tér 2. telefon: 62 241-469 Szeged, Jókai u. 7-9. telefon: 62 549-490

Call Center: 06 40 360-360 www.konzumbank.hu **KONZUMBANK**