

Hifa-Ro

INFO



2007
anul V évf.
nr. 20 szám
Trimestru IV negyedév

Segítség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți

A Hifa-România Segítség Mindenkinek Egyesület negyedévi ingyenes lapja - Revista trimestrială gratuită a Asociației Hifa-România Ajutor pentru Toți

Menjünk Betlehembe!

Lk. 2,1-20



Isten szava igazság és igazságát beteljesítí. Nincs akadály!

Ahhoz, hogy Jézus Betlehemben szülessen meg, Márának és Józsefnak Názáretból Júda városába, mégpedig Betlehemebe kellett mennie, és Isten megeremette hozzá a feltételeket.

A császár is olyan rendeletet hoz, ha Isten irányítja, ami által beteljesítik az előre megjövendőt prófécia.

Nehéz, fáradtságos út után jutottak a kijelölt helyre Mária és József, de már nem találtak szállást a megszületendő Messiasnak, a királyok Királynak, Jézusnak. Aki isteni mivoltában nem tartotta Istennel való egyenlőséget olyan dolognak, amihez föltétlenül ragaszkodjék, hanem szolgai alakot fölvéve kiüresítette önmagát, és hasonló lett az emberekhez. Külsejét tekintve olyan volt, mint egy ember; megalázta magát és engedelmes lett mindenhalálig, mégpedig a kereszthalálig (Filip 2, 6-8), a mi megváltásunkért.

Nem palotában született, azért hogy mindenki lehessen. Nem faragt bölcsőbe fektették, és nem selyembe pályázták, azért, hogy a keleti bőlcsektől a juhokat őrző pásztorokig láthatassák, és hódolhassanak a jászolban felkvő mennynek és földnek Királya előtt.

Voltak, akik nem várta a örömmel jövetelét, mert feltétek pozíciójukat. Heródes is nyitott fülekkal hallgatta a híreket, de nem azért, hogy hódoljon Jézusnak, hanem, hogy megsemmisítse azt a Gyermeket, akit már Izaiás próféciaja is jelzett.

És voltak, akik nyitott szívvel, várakozó lelkilettel várakoztak a megigérő Megváltót, aki megváltja népet. Meldora nagy volt a félelem, amikor Isten angyali teljes fényességből megjelentek az egyszerű pásztoroknak, és elmondta az örömhírt, hogy megszületett a Megváltó, aki megszabadítja az Önépet. És aki most is megváltja azokat, akik hisznak Benne. Megijedtek ugyan a pásztorok, de hittek a hímölknek.

„Ekkor azonnal mennyi seregek sokasága vette körül az angyalt, és dicsérte Istenet: Dicsőség a magasságban Istennek, és a földön békesség a jóakaratú embereknek!” (13-14)

Hittek az Úr angyalának, és elmentek, hogy lássák a jelet, a született Üdvözítőt, az Úr Krisztust, aki Betlehem városába, pályába takarva, jászolban várta őket. És látták Jézust a pályában, és elmondta, amit a gyermek felől hallottak. (19) „Mária pedig megjegyezte mindezeket a dolgokat, és elgondolkodott rajtuk szívében.”

„Menjünk el mi is Betlehembe” a kisded jászlához és hódolunk neki. Mondjunk dicséretet Istennek, hogy annyira szeretett, szeret minket, hogy egyszülöött Fiát küldte el a mennyi dicsőségből a Földre, hogy kifizesse értünk a váltságdíjat, hogy „mindazok, akik hisznak Benne, el ne vesszenek, hanem örök életük legyen”.

„Menjünk el Betlehembe” és lássuk meg a Kisdedben - aki jászolban fekve is - a megigérő Megváltó.

Să mergem la Betleem!

Luca 2,1-20

Cuvântul lui Dumnezeu este adevăr și adevărul se împlineste. Fără nici o piedică!

Ca Isus să se nască la Betleem, Maria și Iosif au trebuit să meargă din Nazaret în orașul din Iudea, mai precis la Betleem, iar Dumnezeu a creat posibilitatele necesare pentru aceasta.

Dacă Dumnezeu îl conduce și împăratul dă asemenea poruncă, prin care se împlineste profeția.

Maria și Iosif după un drum anevoios, obosită au ajuns la locul semnalat, dar nu au găsit adăpost pentru Mesia, care urma să se nască, pentru Regele regilor, pentru Isus. Deși era fiul lui Dumnezeu, el nu considera egalitatea cu Dumnezeu un lucru de care trebuia să se lege cu orice preț. A luat infățișarea de slugă și a devenit asemănător oamenilor. Fizic era un om oarecare; să-sa smerit și a devenit îngăduitor până la moarte, până la crucificarea pentru măntuirea noastră. (Filip 2,6-8). Nu s-a născut în palat ca să poată fi a tuturora.

Nu 1-au culcat în leagân sculptat, nu 1-au învelit în mătăsuri pentru ca începând cu craii de la răsărit și până la păstorii care-și păzeau oile, toți să-L poată vedea și să se poată apleca în fața Regelui pământului și a Cerurilor (a Raiului) culcat în iesle.

Erau unii care nu L-au așteptat cu bucurie pentru că le era frică pentru poziția lor. și Irod asculta cu urechile ciulite șirile, dar nu pentru a se apleca în fața lui Isus, ci pentru a nimici Copilul semnalat în profeția lui Isaia.

Și erau mulți care-L așteptau cu inima deschisă, cu sufletul pe Măntuitorul promis care-și va măntui poporul. Cât de mare le-a fost frica, când ingerii lui Dumnezeu în toată strălucirea lor au apărut în fața păstorilor simpli și au adus bunavestirea că s-a născut măntuitorul care-i va măntui poporul. Cel care și acum îi măntuiește pe cei care cred în El. S-au speriat dar au dat crezare mesagerului.

„Atunci multimea oștilor cerești 1-au înconjurat pe inger și L-au slăvit pe Dumnezeu: Mărire Domnului în ceruri și pe pământ, pace oamenilor binevoitori”. (13-14)

Au dat crezare ingerului Domnului și au pornit să vadă semnul, pe Măntuitorul născut, pe Domnul Cristos care în orașul Betleem, învelit în scutece în iesle i-a așteptat pe ei. și L-au văzut pe Isus și au povestit tot ce au auzit despre copil. (19) Iar Maria a reținut aceste lucruri și a meditat asupra lor în inima ei.

„Să mergem și noi la Betleem la iesele pruncului și să ne aplecăm în fața lui. Să-L slăvim pe Dumnezeu pentru că ne-a iubit și ne iubește atât de mult încât și-a trimis unicul său Fiu pe pământ pentru măntuirea noastră, pentru ca cei ce cred în el să aibă viață veșnică.”

„Să ne ducem la Betleem, și sărbătoarea Crăciunului

„Menjünk el Betlehembe” és legyen örömmünep számunkra Karácsony ünnepe, amikor hálát adva dicsőítjük Istenet nagy kegyelméért, irántunk, földön bottladozó népe iránti szeretetéért.

Adjunk hálát Urunknak, hogy nemcsak elküldte Fiát értünk, hanem veltünk is marad Krisztus a világ végezetéig.

Ez adjon számunkra örömmünnet Jézus születése ünnepén, hogy szeretetben, békességen, Jézusban, Jézussal együtt tudunk örölni egymásnak, Jézusnak.

Fehér Árpád

să fie o sărbătoare de bucurie slăvindu-L cu recunoștință pe Dumnezeu pentru marea lui îndurare, pentru dragostea sa către poporul său pământean.

Să-i fim recunoscători Domului nostru că nu numai ni L-a trimis pe Fiul său, ci Cristos va rămâne cu noi până la sfârșitul lumii.

Aceasta să ne dea o sărbătoare de bucurie în ziua nașterii lui Isus, ca în dragoste, în pace, credință în Isus să ne putem bucura împreună unul pentru altul, pentru Isus.

Fehér Árpád / Traducere Réti Ilona

◆◆◆◆◆

Sorstársaink / Semenii noștri

András és / și Rózália

„Örülj nagyon, Sionnak leánya, örvendezz, Jeruzsálem leánya! Íme, jön neked a te királyod.”

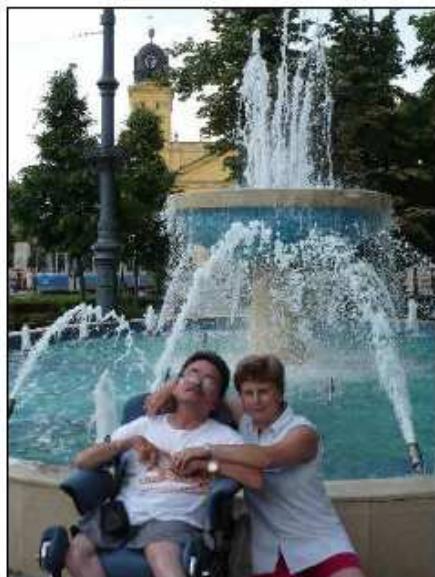
Zal. 9,9

A fenti biztatás jegyében köszöntjük a HIFA-RO INFO minden kedves Olvasóját. Nevünk Albert-Szilágyi András és Rozália, Kolozsváron élünk. Én, András, születésémről fogva mozgássérült vagyok és tolókocsihoz kötötten élek. De azt szeretném ehhez hozzáfizálni, hogy ennek ellenére mégis szabadon. Feleségimmel 2001. június 30-án házasodtunk össze az emberek nem kis csodálkozásra, mert könyezetünk folyton azt kérdezte, hogyan képzeltek el a jövőt így, együt, hiszen feleségem nem mozgáskorlátozott, és semmi nem kényszerítette, hogy mellém álljon, - vagy egy dolog talán mégis kényszerítette?

Az a szeretet és szerelem, amit csak Isten ültethet el az ember szívébe, s, amely mindenki más előtt érhetetlen és megmagyarázhatatlan. Igen, mert ahogy Isten cselekszik és szól, az nem fér bele az emberi képzeletbe. A szeretetnek sem oka, sem magyarázata nincsen.

Tizenhét éves koromban értem meg valamennyit ebből az isteni szeretetből. Addig folytonos lázadásban éltem és így pokollá vált az életem. Életem legnagyobb kérdése – mint, ahogyan talán közületek is sokalmak- az volt: ha Isten olyan jó, nekem miért ilyen életet adott? Micsoda orcfatlanság az ember részéről, hogy az Isten jóságát a maga viszonyításai alapján akarja leméri! És Isten mégis megtette velem azt, hogy ennek ellenére megmutassa nekem hatalmas szeretetét.

Most mar tudom, TÖLE tudom, hogy a tolósék nem egy baleset, nem egy katasztrófális állapot, hanem egy KÜLDETÉS. Küldetés azok felé, akik hozzáim hasonlóan tolókocsiban élnek, vagy akik úgy élnek tolókocsiban, hogy nem is tudnak róla. Talán ez az utóbbi kifejezés nagyon furcsa lehet a kedves olvasóknak, de gondolunk bele: vajon nem láthatatlan tolókocsiban ülünk-e, amikor gyűlölködünk, irigykedünk vagy haragszunk egymásra? Amikor segítő kezet kellene nyújtaniuk egymásnak, és mégsem tesszük, amikor lenézzük a másik embert bőrszíne vagy gondolkodása miatt, amikor beskatulyázzuk egymást. Ó, ez már csak ilyen és nem is tud megváltozni. Amikor ezek az előítéleteink lebénitanak, akkor bizony egy láthatatlan



„Bucură-te foarte, fiica Sionului, veselește-te, fiica Ierusalimului, căci iată Împăratul tău vine la tine”

Zah. 9,9

Salutăm cititorii HIFA-Ro Info cu încurajarea de mai sus în această perioadă a anului numit Advent. Numele nostru este Albert Szilágyi András și Rozália și suntem din Cluj. Eu, András, m-am născut cu o disabilitate fizică și sunt într-un cărucior. Dar vreau să mentionez că mă bucur totuși de libertate. Eu cu soția mea ne-am căsătorit pe 30 iunie 2001 spre nedumerirea oamenilor din jurul nostru. Ei se întrebau cum ne închipuim viitorul împreună din moment ce ne aflam într-o situație mai deosebită? Deoarece soția mea se bucura de sănătate ne având nici o dizabilitate și nu era obligată în nici un fel să stea lângă mine.

Da, iubirea și dragostea sădită de Dumnezeu în inimile noastre era de neînțeles și inexplicabilă pentru ceilalți. Mintea omului nu cuprinde vorba și calea pe care o folosește Atotățitorul. Iubirea nu are explicație rațională.

Aveam șaptesprezece ani când am înțeles căte ceva din felul cum iubește Dumnezeu. Până atunci trăiam cu o inimă rebelă, care îmi făcea viață un iad. Întrebarea care mă preocupa cum dealtel cred că și voi v-ati întrebăt era: dacă Dumnezeu este atât de bun, de ce mi-a dat o astfel de viață? Ce atitudine nepotrivită chiar obraznică de a pune la socoteală ceva ce ne depășește ne-având o vedere în ansamblu. Și totuși El m-a lăsat să-i văd iubirea infinită.

Acum știu, de la El am aflat, situația mea nu este urmarea unei întâmplări nefaste, ci este o misiune către cei care sunt în situația mea sau sunt într-un „cărucior” prin atitudinea lor și nu-și conștientizează situația proprie. Poate vi-i se pare stranie această ultimă afirmație, dar care nu suntem într-un cărucior invizibil când simțim cum ne cuprinde ura, invidia sau ne supărăm unii pe alții? Când ar trebui să ne ajutăm și nu o facem, când suntem călăuzi de prejudecăți față de un semen de-al nostru care are eventual altă culoare, sau care gândește altfel. Și tragem concluzia: „O, acest om nu se poate schimba - Lupu-și schimbă blana da năruvă ba...” Când aceste lucruri ne orbesc de fapt ajungem într-un cărucior invizibil și

tolókocsihoz vagyunk láncolva, mely állapot siralmásabb, mint egy látható tolókocsiban élni ideig-óráig!

Igy már érhető a fenti Ige, az örömrre való felhívás. Örülmi csak az tud igazán, aki nem válik a pillanat foglyává, hanem aki előre tekint ama csodálatos Ország felé, amit Isten készít minden Benne hívő gyermekének és, amelybe Karácsonykor betekintést enged az Isten mindeneknak, akik a Tőle kapott küldetést húsgel teljesítik.

Drága feleségimmel együtt hálásak vagyunk Istennek, amiért az Ó szolgálatában lehetünk elsősorban a mozgássérültek részére, akitől nagyon-nagyon sok bátortást kapunk.

Ezen gondolatok jegyében kívánunk minden egyes sorstársunknak áldott Karácsonyt, hogy a várakozásunkat töltse be a beteljesedés kimondhatatlanul nagy öröme.

Szeretetteljes üdvözlettel,



Albert-Szilágyi András és Rozália

Gerincsérülések

Feltehetően nincs olyan ember, aki ne hallott volna a gerincsérülésekkról, azok ellátásáról. Bizony igaz, a gerincsérülés bénulást, súlyosabb esetben halált okozhat. A felismerés és a hatékony segítség itt is életet menthet.

A gerincoszlop felépítése

Az emberi gerincoszlop - akárcsak a legtöbb emlős - 33-35 csigolyából épül fel, amelyeket elhelyezkedésük és alakjuk szerint öt szakaszra oszthatunk. Ezek közül az első négy: a nyaki, a háti, az ágyéki és a keresztsonti szakasz tartalmaz idegkötegeket, a farkcsigolyákban ezek hiányoznak vagy csökkenések.

Az idegrendszer két nagy részre tagolható, a központi és a környéki idegrendszerre, előbbi két fontos alkotója az agy és a gerincvelő. A csigolyák által kialakított gerinccsatornában elhelyezkedő gerincvelő keresztmetszeti képén két, egymástól elkülönülő állomány figyelhetünk meg: a belső, lepke formájú szürke- és az azt körülölelő fehérállományt. A gerincvelő szövettanilag idegsejtekből épül fel, amelyeket sejttestre, illetve nyúlványra (axon és dendrit) oszthatunk. A sejttestek a szürke-, a nyúlványok a fehérállományt alkotják. Az idegsejtek sejtnyúlványai továbbítják az agyból a belső szervek és izmaink felé az információt (a leszálló pályákon), de ellenkező irányba is szálltanak információt (a felszálló pályákon) elektromos impulzusok formájában.

Mivel a gerincvelő tekinthető az emberi szervezet információs szupersztrádájának, érhető, hogy a legkisebb sérülése is súlyos szabályozási és reflexzavarokat okozhat.

Mikor gondolunk gerincsérülésre?

Gerincsérülés esetén a csigolyákat, illetve a csigolyákat elválasztó porckorongokat valamilyen mechanikai hatás éri. Gerincsérülésre kell gyanakodni:

- magasból esésnél - pl. leesés lóról, gyümölcsfáról, építkezésen állványról, barlang- és sziklamászkor, vagy amikor a hegymászó kötél megrántja a sziklamászót;
- a gerincoszlopot ért közvetlen, nagy erejű ütésnél - pl. valakire rádól egy fa, rászik egy gerenda, hátba ütik egy kemény, nehéz tárgyal, lépcsőre, kiálló tárgyra történő esés;
- kerékpáros, motoros bukásnál, ha a sérülten bukósisak volt - ilyenkor a fej súlya megnő, a nagy erejű fejkilengés miatt nagyobb az esély a nyaki gerincsérülésre;
- strandon, vízparton, ha sekély vizbe ugrott a sérült;

această stare este cu mult mai deprimantă decât să fi într-un cărucior real, vizibil pentru ceva vreme.

Așadar acum înțelegem citatul de la început, chemarea la bucurie. Doar acei oameni se pot bucura care nu sunt prizonierii momentului și cei ce privesc spre minunata împărătie a cerurilor, loc care este pregătit pentru fiul Lui. Loc din care pot vedea o parte din fiecare Crăciun, cei ce îi rămân fideli.

Împreună cu draga mea soție suntem recunoscători Domnului pentru munca primă printre cei care suferă de o dizabilitate de orice fel, și din partea căror primim incurajări valoroase.

Cu aceste gânduri dorim fiecărui prieten în suferință, un Advent fericit și aşteptare cu fericită înțelegere.

Cu mult drag,

Traducere Kelemen Attila

Albert Szilágyi András și Rozália

Leziuni ale colanei

Toată lumea a auzit de traumatismele coloanei vertebrale și de tratarea lor. Traumatismele coloanei pot cauza paralizii, iar în cazuri grave, chiar moartea pacientului. Recunoașterea și tratamentul precoce poate salva viață.

Alcătuirea coloanei vertebrale:

Coloana vertebrală umană, ca de altfel la aproape toate mamiferele, este alcătuită din 33-35 de vertebre care, în funcție de formă și localizare, pot fi grupate în cinci grupe. Dintre acestea primele patru: cervicale, toracice, lombare și sacrale conțin măduva propriu-zisă, iar la nivelul celor coccigiene sunt prezente doar filamente terminale, așa numitul coadă de cal.

Sistemul nervos este alcătuit dintr-o parte centrală, reprezentat de creier și măduva spinării, și de sistemul nervos periferic, alcătuit din nervi și ganglioni periferici. Pe secțiunea transversă a măduvei putem observa că aceasta este alcătuită din două părți, materia cenușie din mijloc, în formă de fluture, și materia albă, care înconjoară prima. Din punct de vedere histologic, măduva este alcătuită din celule nervoase, care sunt alcătuite la rândul lor din corp celular, dendrite și axonul. Materia cenușie este compusă din corpii celulari, iar materia albă din dendrite. Informațiile de la nivelul creierului sunt transmise către organe și mușchi prin intermediul căilor aferente, iar căile aferente transmit în direcția opusă către creier. Deoarece măduva spinării joacă un rol esențial în transmiterea impulsurilor, și cel mai mic eveniment care interferează cu această funcție poate să cauzeze tulburări importante.

Când coloana vertebrală prezintă leziuni?

Leziunile coloanei sunt rezultatul unor interacțiuni mecanice de la nivelul vertebrelor sau discurilor intervertebrale. Putem vorbi despre leziuni de coloană vertebrală în următoarele cazuri:

- cădere de la înălțime – cădere în timpul călăritului, de pe copac, schele, stânci
- traumatisme puternice directe pe coloană – cădere unui copac, unei grinde pe cineva, lovirea coloanei cu un obiect puternic, cădere pe scări
- accidente ale motociclistilor dacă aceştia nu purtau cască protectoare – în acest caz greutatea capului fiind mare, posibilitatea unui traumatism la nivel cervical este mai mare
- la strand sau pe malul unui râu dacă pacientul a sărit în apă

- a fejet nagy ütés érte - pl. labdajátékoknál fejbe rúgnak, dobnak valakit, sötében a sérült fejével nekiszaladt valamelyen tárgynak;
- baleseteknél, ha a gerinc hirtelen előre- vagy hátrahajlott - pl. gépkocsik frontális ütközésekor, ha a biztonsági öv be volt kötve, esélyes a nyaki gerincsérülés (a biztonsági öv azonban számos, más sérülés lehetőségét csökkenti!);
- ha a gerinc megcsavarodott;

Mikor beszélünk gerincsérülésről?

Gerincsérülésről beszélünk, ha a gerincvelő idegei, a csigolyák, a porckorongok vagy a könyező izmok, szalagok megsérültek. A csigolyák, illetve a porckorongok egymáshoz viszonyított hirtelen elmozdulása részlegesen vagy teljesen elszakíthatja a gerincvelő idegkötegeket. A csigolyák be is csiphetik az idegeket. Ugyan csigolyatörés nélkül is megsérülhet a gerincvelő, csigolyatörés esetén azonban ennek az esélye lényegesen nagyobb. A letörő csontszilánkok szintén súlyos sérülést is okozhatnak.

A gerincsérülés tünetei

Gerincsérülésre kell gyanakodunk, ha a korábban leírt baleseti mechanizmusok játszódtak le, illetve a sérültnek az alábbi panaszai vannak:

- nyaki vagy háti fájdalom;
- szabálytalan hajlás vagy görbület látható a gerincoszlopon;
- a gerinc fölötti bőrterület érzékeny;
- a sérült nehezen vagy egyáltalán nem tudja mozgatni végtagjait;
- végtagok zsibbadnak, égő, bizzserő érzést keltenek;
- testét nehéznek, ügyetlennek érzi a sérült;
- vizelet és széklet visszatartási nehézségek jelentkeznek;
- vizelési, székelési inger kialakulása;
- légyesíti nehézségek figyelhetők meg;

Vizsgálat során kérdezzük meg a sérültet: hol érez fájdalmat, milyen érzése van, tudja-e mozgatni végtagjait.

Mit tegyünk gerincsérülés gyanúja esetén?

Az első és legfontosabb, hogy ne mozgassuk a sérültet és figyelmeztessük arra, hogy ő se mozogjon. Azonnal hívjunk mentőt. Felismerésinket - ezáltal megfelelő beavatkozásunkat - megkönyíti a beteg panasza. Segítségünkre lehet ezen felül a baleset kialakulásának, jellegzetes baleseti mechanizmusnak észlelése. Alapelt, hogy az elsősegélynyújtó legyen óvatos, ha bármely gyáni alapján felmerül a gerinc-, vagy egyéb súlyos sérülés lehetősége, akkor a sérültet annak kell tekinteni, hiszen nem tudjuk bizonyítani az ellenkezőjét. Így bizonyosan nem kerül sor felesleges, esetenként káros mozgatásra. Beavatkozásunk során óvjuk a könyezeti általmaktól (napfény, eső stb.), szükség esetén takarjuk be. Semmiképpen ne adjunk enni és inni a sérültnek. Nyaki gerincsérülés esetén rögzítük a fejet kezünkkel és tartuk enyhén húzza. Ha a súlyos sérült eszméletlen, akkor a talált helyzetében a fulladásveszélytől kell óvni. A légitakat szükség esetén ki kell törölni, illetve a fej hátrászegésével, nyaki sérült esetén az áll előreemelésével biztosíthatjuk a védelmet a nyelv hátracsúszása ellen. A mozgatás csak akkor merül fel, ha a sérült közvetlen életveszélynek vagy további sérülések lehetőségének van kitéve. Ekkor az ún. tálcafogással változtassunk a helyén. Hárrom-négy segélynyújtó térdelen a sérült egyik oldalára, óvatosan csúsztassák tenyerüköt a sérült alá ügyelve arra, hogy ne mozditsák meg a gerinct. Számolva, hármonia emeljék fel egyszerre.

Mentők teendői

A betegek ellátása számtalan körléménytől függ. Az alábbi ellátások csak nagy általánosságban igazak, ezektől jelentős mértékben eltérő ellátás is indokolt lehet. A kiérkező mentők első feladata a sérült állapotának felmérése. Nagy fontosságú a helyszínen lévő segélynyújtóktól

mai adáncá

- loviri puternice la nivelul capului - cu mingea, în întuneric pacientul se lovește de un obiect tare
- în accidente rutiere, dacă coloana a făcut mișcări bruste - coliziuni frontale
- în caz de torsioni ale coloanei

Când vorbim de leziuni ale coloanei?

Leziunile coloanei sunt definite ca leziuni ale vertebrelor, ale discurilor intervertebrale, ale nervilor vertebrale sau ale mușchilor și fasciilor. Deplasarea bruscă a vertebrelor și a discurilor intervertebrale unul față de celălalt pot cauza distrugeri totale a măduvei spinării. Leziunile mădulare se pot dezvolta și fără fracturi ale vertebrelor, dar în cazul fracturii acestora, probabilitatea este potential mai mare. Bucătate fracturate de pe vertebre pot de asemenea provoca leziuni serioase.

Simptomatologia leziunilor coloanei

Suspiciunea de leziune mădulară trebuie ridicată dacă putem găsi în anamneză unul dintre evenimentele descrise mai sus cărora se adaugă următoarele simptome:

- dureri ale gâtului sau spotelui
- coloana se află într-o poziție neobișnuită
- pielea deasupra coloanei este sensibilă
- pacientul deloc, sau cu greu își mișcă mâinile sau picioarele
- pacientul se plângă de amorteașă, furnicături, arsuri la nivelul membrelor
- apare incontinentă urinară sau de materii fecale
- apare imperiozitatea mictională, sau de defecare
- apare insuficiență respiratorie

În cursul examinării pacientului să-l interroğăm cu privire la locul și felul durerii, dacă poate să-și miște membrele.

Cum să procedăm dacă avem o posibilă leziune a coloanei?

Primul și cel mai important de reținut este că mișcarea unui astfel de pacient este interzisă și trebuie să-l rugăm pe pacient să stea liniștit și să nu miște. Trebuie să chemăm salvarea imediat. Simptomatologia relatată de pacient ne poate ușura munca. De asemenea ne putem baza pe circumstanțele și mecanismele producerii accidentului. Regula de bază este, că cel care dă primul ajutor trebuie să fie foarte atent dacă se pune problema unei leziuni a coloanei, evitând astfel manevre care ar putea înrăutăți starea bolnavului. Bolnavul trebuie ferit de factorii mediului (ploaie, soare puternic), în caz de nevoie să-l acoperim. În nici un caz să nu-i dăm pacientului mâncare sau băutură. În cazul lezării coloanei cervicale, capul pacientului trebuie fixat. Dacă pacientul este în stare inconștientă, calea respiratorie trebuie menținută liberă.

Mișcarea pacientului vine în discuție doar atunci când pacientul este în pericol de moarte sau este pus în primejdia de a primi alte leziuni. În astfel de situații trei-patru persoane se vor aseza de o parte și de alta a pacientului, și își vor întinde mâinile sub pacient, fără să miște coloana acestuia, și la trei il vor ridica totuș deodată.

Atributiile salvării

Managementul pacientilor cu leziuni ale coloanei depinde de mai mulți factori. Următorii factori sunt doar niște principii generale, cazurile particulare necesitând tratament diferit.

Primul lucru pe care salvatorii îl efectuează este constatarea stării generale a pacientului. Este de maximă importanță relatarea persoanelor de la fața locului, precum și intervențiile practice de aceștia, mai ales în cazul pacientului inconștient.

rendelkezésre álló információ, valamint az általuk végzett beavatkozás, különösen eszméletlen sériált esetén. Elsődleges az alapvető életfunkciók biztosítása (légzés, keringés). Fontos a fájdalomcsillapítás, mert a tartós fájdalom önmagában ronthatja a sértált állapotát. Az ilyen sértétek vénás folyadékplázsra, valamint gyógyszerelésre szorulnak. A továbbiakban egyrészt a sértült rögzíteni kell, ahogy a segélynyújtók is tettek, ugyanakkor mozgatása is szükséges, hiszen el kell juttatni a mentőautóig. Tehát a mentőellátásban egy rögzített beteg mozgását kell megoldani, mely feladata speciális eszközök állnak rendelkezésre. A genicsérültek idegesbőszettel rendelkező traumatológiai osztályokra kerülnek.

Forrás: <http://www.hazipatika.com>



Az önismeret kérdései

„Ha az ördög azt sugallja az embereknek, hogy ez vagy az a titok túl rémes ahhoz, hogy meghallják: hallgassák meg! Ha azt sugallja, hogy valami túl szörnyű ahhoz, hogy megnézzék: nézzék meg! Ha valami igazságot elviselhetetlennek gondolnak: viseljék el! (G.M. Chesterton) „Amit szívedbe rejtesz, szemednek tárd ki azt” (József A.)

Delfi-Delphi – az ókorban Hellas egyik s leghíresebb jóshelye volt, ahol a földből feltörő gókok között Zeus lánya, Püthia osztogatta kétértemű tanácsait. Odajártak a görög szigetek és városállamok polgárai, de figyeltek rá a mitológiai hősök, hadvezérek, uralkodók. Érdekelte őket a jósda véleménye, mert tudni akarták, hogy mit hoz a jövő, mi lesz a személyes sorsuk? Ennek a jövőre orientált jóshelynek felirata a „Gnōti seauton” vagyis „Ismer meg önmagad”. Az ellentmondás csak egy módon oldható fel, ha képesek vagyunk tudomásul venni, hogy életünket csak akkor tudjuk irányítani, megismerni jövőnköt, ha nem különbözik a jósoltakra váronk, hanem megpróbáljuk minél jobban és mélyebben megismerni önmagunkat. Ere tanítanak minket elődeink két és fél évezred távlatából. A jövőben látásból elő jóshely nem a bizonystalan jóslatok, hanem önmagunk megismerését ajánlotta. Önismeret nem létezik reális önértékelés nélkül.

Az önértékelés nem genetikailag meghatározott része a lelkii működéseknek, hanem egy tanulási folyamat során alakul ki. S hogy mikor kezdődik ez a tanulás?

Egyre több szakemberek válik meggyőződésévé, hogy már a méhen belüli életben is érzékeli a magzat, hogy édesanya örökl-e, vagy éppen ellenkezőleg kétégbecsíti az érkezése miatt.

A test-én kialakulása

Az ember a testét saját magához tartozó, összefüggő egésznek élí meg. Ez mélyen belénk gyökerezett érzés, az ún. testséma, ami a gyermekben a hamadék év körfelé több lépcéson keresztül alakul ki.

a. A 3-6 hónapos korig terjedő időben a csecsemő a látóterébe került testrészeit figyelemmel, érdeklődéssel nézi, játszik veltük ugyanígy, mint a külvilág egyéb tárgyaival. A látás és mozgás érzékelésének egyidejűsége lassanként hozzásegíti, hogy testrészeit a különbözőtárgyaktól megkülönböztesse. Érzékeli a mozgást, és láta, hogy keze lába elmozdul.

b. Miután a gyermek az egyes testrészeket már felismeri és tudja, hogy azok az övéi, ezek még nem állnak össze testi énjének egészévé.

c. Sok játék és játék során szerzett tapasztalat, esetleg tükrök előtti mozgás következtében alakul ki az egységes test-én tudat.

Különálló létének tudata

Mint, ahogy a testét kezdetben nem tudja elkölníteni a kömyező világtól, belső énjének különálló létének tudata is csak lassú fejlődés eredménye. Ennek az egybefolyásnak reális alapja, hogy a csecsemő megszületése után is teljes életközösségen van anyjával. Valamennyi szükségletének kielégítése: táplálkozás, testhelyzet-változtatás stb. teljesen az anyjától függ. Ezzel párhuzamosan szoros érzelmi kapcsolat is kialakul. Lassan egyre több emberrel kerül kapcsolatba, egyre több embert ismer meg. A kömyezet egyes személyei elkölnülnek, de a saját személy és a „másik” még nem

menținerea funcțiilor vitale este esențială. De asemenea este foarte importantă administrarea antianalgezicelor, deoarece durerile intense pot înrăutăți starea pacientului. De obicei acești pacienți necesită lichide și medicație intravenoasă. Mai departe este nevoie de fixarea pacientului și transportarea acestuia la mașina ambulanței. Pentru acesta se folosesc echipamente speciale care asigură imobilitatea totală a pacientului făcând posibilă manevrarea în deplină siguranță. Pacienții cu leziuni ale coloanei vor fi transportați la centre de traumatologie cu posibilități de intervenție neurochirurgicală.

Bibliografie: <http://www.hazipatika.com>
Traducere dr. Kalló Imola

Autocunoașterea

„Dacă diavolul sugerează, că o anumită taină este îngrozitoare, ca să fie auzită, atunci să o ascultați; dacă este teribilă să fie văzută, atunci să o priviți; și dacă vreun adevăr este insuportabil atunci să-l suportați!” (G.M.Chesterton)
„Ceea ce ascunzi în inima ta, să-l deschizi pentru ochii tăi” (József Attila).

În Grecia antică Delphi era cel mai vestit loc de precizare, unde fata lui Zeus putea prezice soarta celor care doreau să o afle, între ei cetățenii orașelor insulei, dar au fost interesați și zeii mitologici, domnitorii, comandanții de armată etc., pentru a afla tainele viitorului, soarta lor personală. Acest loc are inscripție: „Gnōti seauton”, care înseamnă: „Să te cunoști pe tine însuți”. Pare o contradicție, dar aceasta dispăre dacă putem înțelege, că soarta, viitorul nostru îl putem influența și dirija numai dacă încercăm să ne cunoaștem pe noi înșine cât mai bine. Predecesorii noștri ne învață acest lucru acum două mii și jumătate de ani.

Autocunoașterea nu există fără o autoapreciere reală, care nu este determinată genetic, ci se formează într-un proces de învățare de lungă durată. Se pune întrebarea: când se incepe acest proces?

Formarea conștiinței corporale a eu-lui

Se consideră, că în viață intrauterină fătul deja simte, dacă este acceptat cu bucurie sau nu de către mamă. Omul își percep corpul său integral, coerent, sentiment care se dezvoltă în primii trei ani de viață, trecând prin mai multe trepte de dezvoltare și se bazează pe apariția schemei corporale:

a. în perioada de 3-6 luni se joacă, urmărește cu atenție părțile corpului, percepția vizuală și a mișcării concomitent il ajută să le diferențieze de obiectele exterioare.

b. după ce recunoaște părțile corpului, știe că sunt ale lui, dar încă nu le percep ca o integritate corporală.

c. Multe experiențe de joacă și de încercări, mișcări în fața oglinzi, il ajută la formarea conștiinței corporale a eu-lui.

Conștiința eu-lui independent

De asemenea conștiința existenței independente de mediul înconjurător este rezultatul unui proces de dezvoltare lentă. Nou-născutul trăiește într-o simbioză cu mama, care îi satisfac trebuințele primare biologice, dar cu care este și într-o relație emotională foarte strânsă. Treptat intră în legătură cu ceilalți membri ai familiei, va cunoaște mai multe persoane din ambient, dar un timp încă nu diferențiază persoana proprie de ceilalți.

Un pas important în acest domeniu este denumirea copilului print-un nume, locul și rolul copilului în familie, tot ce aude

válik el élesen. Az elkitörőülés kialakulásában fontos szerepe van a gyerek nevének, megszólításának, családban betöltött helyének, szerepének, amit gyakran hall a családtagoktól: ó a legnagyobb vagy legkisebb gyerek; a „jó gyerek”, a „jókedvű gyerek”, a „betyár”. Fontos tényező az én-tudat kialakulásában a gyereknek a múltjával való kapcsolata, az én folyamatossága. „Én vagyok” minden, amit magam étem át, akivel ezek és ezek a dolgok történtek, aki körül ezek és ezek a szemelyek élnek, akihez a kiskoráról ezt és ezt mesélök. Ezért jó, ha a gyerekkel időnként négyévekig nézegetjük, életük korábbi eseményeiről mesélünk.

A saját tulajdon kiemelése: 2-3 éves gyerekknél állandó konfliktusok formája a tulajdonért való harc. Nem egyszerű birtoklási vágyról van szó, hiszen az adott tárgynak ugyanolyannal való helyettesítése sokszor nem megoldás, mivel a gyermek az övéhez ragaszkodik. Jó én-tudat és beszédfeljöldés esetén ennek hangot is ad: „Ez az enyém”.

Az én-tudat fejlettségekön könyön észrevehető megnövő várulása az a mód, ahogy a gyermek önnöllőságát elvezeti és követeli: „én is tudom”, „egyedül akarom”. A kialakuló én-tudat „legfonadalmibb”, a felnöltet a legtöbb probléma elé állító megnövőkötözés a gyermek dacossága, a saját akaratának érvényesítésére való törekvés. Előfordul, hogy csak én-ereje mérésének céljából szegül szembe, esetleg teljesen értelmetlenül. A már kialakult dacreakciók megoldásánál nehéz helyzetben vannak a szülők: nem helyes és általában nem is célravezető, ha a szülők tekintetük érvényesítésével próbálják megoldani a problémát.

Ha a gyermeknek kicsi kora óta az a tapasztalata, hogy jogára van dönten a ő érintő kérdések egy részében, akkor akarata még az önnöllőság és az énfejlődés kritikusabb, nehezebb szakaszában sem válik dacossá. Érezze és tudja, hogy mi az, ami az ő akaratán műlik. Az önértékelés pozitívá, vagy negatívá válásában alapvetően a szülők nevelésének, a családi légbőrök fontos szerepe van. Ha egy gyerek mindenkor, akkor kap visszajelzést, amikor valamit jól tesz, ha gyakran hallja, hogy ő tigyes, akkor az a tudása alakul ki önmagáról, hogy bizhat magában, belevághat a dolgokba, mert ő tigyes. Az ilyen személyiségre „elkerülő viszonyulás” jellemző: kevésbé veszik észre saját negatív tulajdonságaikat, - nem nagyon érzékenyenek a különböző visszajelzésekkel szemben, - jó viszonyra törekzenek a köményezetikkal, - a konfliktusokat hajlamosak elsimítani, - képesek jól beilleszkedni a köményezetbe.

A feszült légbőrű, türelmetlen követelőző családban, ahol a gyermeknek főleg mindenkor a hibáit hangsúlyozzák, a gyermeknek az a tudás alakul ki magáról, hogy ügyetlen, s valóban nem fognak sikerülni a dolgai. Itt a „kielőző viszonyulás” jellemző: - saját negatív tulajdonság felnagyítása, - ingerlékenység, - érzékenység a köményezet negatív jelzéseire, - védekezésre - támadásra készek, nehezebben alkalmazkodnak.

A serdülők jelenti az utolsó nagy biológiai és lelki átalakulást, ez egyben az önértékelés és az énkapitálisitásának folyamata is. A testi, lelki változások hatására a serdülő minden törekvése az, hogy végre felnőtté váljon, megszabaduljon a gyermeki szerephelyzetétől, önértékelése nagyon ingatag.

Ezer apró mozaikból áll össze a kép, amelyet magunkról alkotunk. A család, a kortárs közösség, a tekintélyszemélyek (szülők, tanárok, később munkahelyi vezetők) mindenkorban szerepet játszanak abban, hogyan alakul a véleményünk önmagunkról. Az önismeretről sokféle elképzélés előbinnünk, köztük sok hiedelem, hamis „sablon”, úgy vélhetjük, hogy az önismeret a „milyen vagyok” kérdésre adható válasz, valamiféle statikus kép, amely pontosan megfogalmazható. Pedig az emberi személyiség nem címkezhető bizonyos tulajdonságok leltára szerint: helyzetektől függően sokfélek lehetnek, ellentmondásos vonások is megférnek az emberben, legfőbb jellemzőnk – a relatív azonosság (identitása) szintelen változása.

Az önismereti törekvésben mindenkor szerepel a „milyen vagyok” kíváncsisága, azaz „milyennek látnak mások”. Az ember valakihez képest lehet ilyen vagy olyan, önmagában nem ítélezhető meg, csak tetteiben, viselkedésében. Ez pedig mindenkor társas viselkedés. A viselkedésre

de la membru familiei despre el; este cel mai mare, sau cel mai mic, copilul bun, sau copilul rău, etc.

Este hotărâtoare legătura și continuitatea copilului cu trecutul lui, „eu sunt cel cu care s-au petrecut anumite întâmplări”, „eu le-am trăit”, de aceea este bine să ne uităm cu el la fotografii din trecut, și să-i povestim despre el, cum a fost înainte.

În jurul vîrstei de 2-3 ani apar conflicte pentru proprietatea lui, începută pentru obiectele care îi aparțin, și se exprimă și în cuvinte „este al meu”. În această perioadă maturitatea autoconștiinței se manifestă și în comportamentul independent, manifestat prin „și eu știu”, „singur vreau”. Dacă părinții se împotrivesc, manifestă reacții de încăpățânare, creând situații grele pentru ei, care nu se pot rezolva prin impunerea autorității părintești. Dacă din copilărie, copilul are experiență, că are dreptul să decidă el în problemele lui, atunci nici în perioada cea mai critică a dezvoltării eu-lui, nu va deveni încăpățanat, trebuie să stie ce depinde de voința lui.

În dezvoltarea pozitivă sau negativă a autoaprecierii un rol fundamental il are atmosfera familială și educarea de către părinți. Dacă copilul mereu este lăudat, când face ceva bine, atunci va avea încredere în sine, are abilitate și este îndemnănic. La o asemenea personalitate va fi caracteristică o „relaționare de ocolire”, adică -observă mai puțin însușirile negative proprii, - nu sunt prea sensibili la semnalurile exterioare, se străduiesc la o relație bună cu mediul înconjurător, - sunt în stare să se integreze bine în comunitate. Într-o familie cu atmosferă încordată, nerăbdătoare, arogantă, unde în general sunt accentuate defectele copilului, își va forma o părere de sine, că este neîndemnănic, și că nu va reuși. La aceste personalități este caracteristică „relaționarea înăsprăită”, - mărire însușirilor negative proprii, - iritabilitate, - sensibilitate la semnalurile negative, - se adaptează cu dificultate.

Pubertatea

Pubertatea înseamnă ultima schimbare accentuată biologică și psihică, totodată un proces de reevaluare a autoimaginii și autoaprecierii. La influența schimbărilor petrecute în corp și în suflet se străduiește să devină adult, să se elibereze de rolul copilului, autoaprecierea devine foarte dezechilibrată. Imaginea de sine se alcătuiește din mai multe impresii în care un rol important il are familia, societatea de aceeași vîrstă, persoanele autoritare, cum sunt părinții, profesorii, mai târziu colegii de muncă.

Despre autocunoaștere avem o mulțime de închipuiuri, presupuneri, şablonane, am putea spune, că se poate determina prin întrebarea „cum sunt eu?”, un fel de imagine statică, precisă. Dar personalitatea umană nu se poate concepe ca un inventar al anumitor însușiri, pentru că putem fi foarte diferenți conform situațiilor diferite, iar în noi sunt prezente și însușiri contradictorii.

Omul în sine nu se poate caracteriza numai prin activitățile sau prin comportarea lui. Aceste caracteristici se manifestă în condițiile colectivității. O întrebare autentică a autocunoașterii este: „de ce mă comport astfel, sau altfel” sau „cum am devenit astfel”. Ceea ce stim despre noi, și însușirile noastre pe care nu le stim, sau părțile noastre cunoscute numai pentru alții, sunt reprezentate de către *fereastră Johari*. Această diagramă ne arată, că personalitatea noastră, comportamentul nostru, (noi însine) se poate împărți în patru

vonatkozó hiteles önismereti kérdés „miért teszem ezt vagy azt”, „hogyan váltam ilyenne”. Annak a megismérése, mi, és hogyan megy végbe bennem bizonyos társas helyzetben, ez egyaránt nyitó kérdés a társas viselkedésre és ennek belső mozgatóereire nézve. Amit önmagunkról „tudunk” annak egy részét mások is tudják, ismerik, más részét viszont elrejtjük, bizonyos részét mások jelzik, de mi nem ismerjük el magunkról, vakkoltjaink vannak a belátásra (Johari ablak), végi sokfélé rejtett önismeretlen erő munkálkodik bennünk, amelyre önkéntelen viselkedésünkben csodálkozunk rá, vagy szégyenkezünk miatt.

A Johari ablak

Milyen konkrét célokat – kívánunk elérni – az önismeret fejlesztés általános célján túl?

- legyünk érzékenyebbek annak felméréseben, hogy a többi ember miképpen reagál a mi viselkedésünkre,
- legyünk érzékenyebbek annak "bemérésében", hogy éppen „hol áll” a különböző emberek egymás közti viszonya,
- legyünk érzékenyebbek a helyzet által megkövetelt viselkedés ügyes kivitelezésében,

E célok elérésének szemléletes modellje az un. Johari ablak- (Joseph Luft, Harrington Ingham, keresznevik elejének fonetikai ejtésének összevonása). Ez kétdimenziós diagram, amelyiknek egyik dimenzióját az alany, -önmagá vagy mások -, másik dimenzióját az önismeretszerzésre vállalkozó személyről való tudás – ismert vagy nem ismert – alkotja.

A Johari ablak azt mutatja, hogy a személyiségeink, viselkedésünk, önmagunk négy mezőre osztható:

- nyílt területre, amely észlelhető és mások számára ismert tulajdonoságainkból, viselkedéstünkbeli áll,
- rejtett területre, amelyben olyan érzések, gondolatok, viselkedések és tények vannak, amelyeket szándékosan elrejtünk mások elől,
- a vak területre, mások által észlelhető viselkedésmódjainkból, cselekvéseinkból áll, de ezeknek mi magunk nem vagyunk tudatában,
- az önismeretlen területre, amelynek sem mi, sem mások nincsenek tudatában, s amit a tudattal nincs azonosítatunk.

A négy mező közötti határok temészletesen nem egyszer s mindenkorra adottak, hanem figynek: az egyéntől (a személyiségtől), a történeti előzményektől, a szituaciótól, az „én” és a „mások” közötti kapcsolat jellegétől. A csoportos önismeretszerzés folyamatában, a határok megtapasztalása után, ezek oly módon tolódnak el, hogy növekszik a nyílt terület, egyúttal csökken a rejtett és a vak terület. A régi határok felolvadnak, helyességtük kétségebe vonatik, új önismeretek, belátások önmagáról, új tudásnak megfelelő döntéseit beépítő, a viselkedésbe, az új határok újra fagyasszására. Mindenkinek szüksége van önismeretre, s mindenkorban ott munkál az önismeret fejlesztésének vágya (Más kérdés hogy sokan nem ismerik fel ennek szükségesét, elfojtják ezt a vágyat.) Nagyon kevés olyan terület van életünkben, ahol ne lenne szükség arra, hogy az ember ne „vesse be” személyiséget, mint eszköz kapcsolatai célránnyos alakítására, feladatai elvégzésére. És még beszélhetünk azokról a kapcsolatokról, személyközti helyzetekről, amelyek megannyi társas szereptőlökön, (szülő, gyermek, barát, testvér, szomszéd stb.) következnak, s amelyek hatékony fenntartásához vagy kiépítéséhez szintén saját magukat kell eszközökkel használnunk. Márpedig csak akkor vagyunk képesek hatásosan bánni valamely eszközzel, ha ismerjük szerkezetét és működését.

Az emberi személyiségek nagyszámú modellje van forgalomban, amelyek segítenek eligazodni önmön belső lényükben. Az önismereti kerék az önismeret fejlesztésének a „hogyan” kérdésére segít felelni. S. Miller, E. S. Nunnally, D. B. Wackman nyomán.

Az önismereti kerék öt „kiillője” öt kategóriát tart össze: Érzeten az érzékszerveink által felfogott ingerekből nyert információt értjük. Érzel az, amit látunk, hallunk, szagolunk, ízlelünk, tapintunk, de beszélhetünk a hideg, meleg, fájdalom, az éhség vagy a szedítés érzetéről is. Az ételmezés arra való, hogy az érzékszerveink által közvetített információknak jelentést

<i>Fereastra Johari ablak</i>		ÉN / EUL	Nem ismerem / Nu cunosc
Ismerik / Cunosc	Nem ismerik / Nu cunosc	NYÍLT TERÜLET	VAK TERÜLET
MÁSOK / ALTII	Nem ismerik / Nu cunosc	ARIÉ DESCHIĀ	ARIÀ GARBĂ
		REJETT TERÜLET	ISMERETLEN TERÜLET
		ARIÉ ASCUNSĀ	ARIENEC UNOSCUTĂ

câmpuri, și anume:

- domeniul deschis care este sesizabil și conține însușirile și comportările noastre cunoscute de către ceilalți;
- domeniul ascuns conține sentimente, gânduri, fapte și comportări, pe care le ascundem voit în fața altora,
- domeniul orb conține modurile noastre de comportare și de acțiune, cunoscute pentru alții, dar pe care noi nu le conștientizăm,
- domeniul necunoscut, care nu este conștientizat de către noi, dar nici de ceilalți, domeniul care se identifică cu inconștientul.

Limitele dintre aceste câmpuri nu sunt determinate pentru totdeauna, ci depind de - individ (personalitate), - de antecedente istorice, - de situații, - și de caracterul relației dintre eu și alții.

În procesul dobândirii autocunoașterii ori individual ori prin activități în grup, după remarcarea limitelor, acestea pot să se deplaseze, se poate mări domeniul deschis, totodată se micșorează câmpul ascuns și orb.

Toți avem nevoie de autocunoaștere și toți avem dorința de a ne perfecționa în acest sens. Puține sunt domeniile vieții, unde nu trebuie să folosim personalitatea noastră pentru realizarea legăturilor interumane și finalizarea activităților noastre. Numai atunci putem folosi un instrument cu maximum eficiență, dacă cunoaștem bine mecanismul și funcționarea lui.

Un model dintre altele, care ne ajută să ne orientăm în ființa noastră interioară este *roata autocunoașterii* ... Cele cinci spite ale roții cuprind cinci categorii de procese psihice: Percepția – prin care înțelegem informațiile primite prin organele de simț, și anume, ceea ce vedem, auzim, gustăm, pipăim, dar și percepția frigului, căldurii, durerii. Rationalizarea, - interpretarea informațiilor primite de la organele de simț pe care le includem în experiența noastră anterioară și formăm o părere, o noțiune. Afecțiunea – starea noastră de sentimente, de porniri, care apare ca răspuns la percepții, nu are caracter de gândire, logică.

Intenție – exprimă sfera volitională a personalității, ceea ce vrem, ceea ce dorim. Acțiunea – înseamnă activitatea sau comportarea noastră manifestată prin cuvinte sau fără cuvinte, poate deveni un punct de plecare și pentru activitatea altora. Dar ce se întâmplă, dacă unu, două sau trei spite lipsesc din roată, atunci cum funcționează autocunoșterea noastră: roata de autocunoaștere cu lipsuri determină o autocunoaștere mai puțin eficientă, imperfectă, defectuosă. Să vedem câteva posibilități:

O versiune incompletă: Rationalizarea – acțiunea -

tulajdonítunk. Multibeli tapasztalataink tárházába beilleszjük érzelmeinket, és közöljük velük kapcsolatban keletkezett benyomásainkat, vélekedéseinket pl. „azért faj a fejem, mert ma keveset voltam levegőn” Az érzés érzelmi, indulati állapotunk megtapasztalása. Legtöbbször érzetekre adott válaszként jelentkezik. De az értelmezéssel ellentében nem gondolati, logikai jellegű, pl. „nagyon félék”. A szándék a személyiségek akaratát szférájának kifejeződése, utalás arra, hogy mit akarunk, mit kívánunk. Akkor is a szándék megfogalmazásáról van szó, ha nem a sajátunkét, hanem valaki másét fejezzük ki „be akarok venni egy fajdalomcsillapítót”. A cselekvés aktivitást, szavakban megnyilvánuló, vagy szavak nélküli viselkedést jelent, azt, hogy valamit teszünk. Természetesen a mi cselekvéseink, amelyet érzetek értelmezések érzések szándékok előznek meg, a másik ember számára tübb cselekvések fonása. Ahogy a biciklikereket küllők tartják stabil állapotban, úgy önismeretünk egészjellegét és hatékony voltát is a bemutatott öt „küllő” garantálhatja. De mi történik akkor, ha egy két-három küllő hiányzik? Ilyenkor hogyan működik önismeretünk?

A hiányos önismereti kerék - általánosságban – azzal az eredménnyel jár, hogy az önismereti folyamat hiányos, tökéletlen, nem lesz elég hatékony. Nézzük meg ennek néhány lehetséges változatát:

Egyik hiányos változat: az értelmezés - cselekvés. Ebben a gyakori esetben, az történik, hogy itélkezünk, feltételezünk, határozottan vélekedünk, és ennek megfelelően cselekszünk. Nem tisztázzuk, nem tudatosítjuk viszont érzéseinket és szándékainkat. Akik ezt a jellegzetes sémát használják következetesen, azok rendszerint nagyon magabiztos, öntelt emberek. Teljesen értelmetlenül állnak az események olyan szükségszerű bekövetkezése előtt, -amikor munkatársaik, barátaiak, családtagjaik elfordulnak tőlük. Egy másik változat: az értelmezés, - érzés- cselekvés. Ez jobb megoldásnak tűnik az előbbinél, hiszen az érzelmek, indulatok világa bevonódik az információs folyamatba. Ámde hiányzik a különböző (a többi ember) ingereinek érzékelése felvételle. Az ilyen ember sokat foglalkozik saját érzéseivel, sokat töpreng, s minden cselekvésbe is torkollik, de a valóság távoltartása, s azén világának meg növekedett jelentősége szintén torzítja önismeretünket.

Harmadik változat: érzékelés – érzés - cselekvés. Ezúttal kimarad az értelmezés, vagyis a gondolkodás, valamint az ezzel összefüggő tudatos szándék. Az ilyen emberek csak érzelmileg reagálnak az érzetekre, érzelmeiktől, indulataiktól vezérelve cselekszenek. Hány kudarc fonása ez, amit rendszerint megbánás követ, aztán majd kezdődik minden előlről. A negyedik változat: értelmezés – érzés. Itt különösen a cselekvés hiánya feltűnő. Nagyon nagy gondolati és lelkei gazdagság jellemzeti az ilyen embert, aki sokat foglalkozik gondolataival és érzéseivel, de ez nem fordul át cselekvési szándékba, különösen nem aktivitásba, ide érte a kommunikációt másokkal, mint aktivitást. Nem minden módszer alkalmas önmagában az önismeret fejlesztésére, különösen nem elég az ismeretszerzésben, a pusztta racionális belátásban bízni. A csoport az, amelyik a fenti folyamatot előrevíheti, felhasználva az önismereti keréken bemutatott elemek általi komplex megközelítést. Végezettil szeretném megemlíteni, hogy az önfeljlesztésben rendkívüli szerepe van az optimista életszemléletnek, amely az ént változásában tekinti, a jelen állapot átmenet a jobbak én felé, kapcsolataim javításában nem a másik hibája ellen harcolok, hanem saját magamat fejlesztem, nem utasítom vissza az énemet, hanem azonosulok azzal, amely állandó változásban, érzésben van.

Az egészséges önbecsülés és önbizalom, amely azt jelenti, hogy érdemes vagyok az életre, szolgálom az életet, megalapozza az önértékelést, és ha ez áthatja személyiségedet biztonsággal vállalni tudunk bármilyen kihívást.

„Elj a természet adta képességeiddel. Csöndesek volnának az erdők, ha csak a legtehetségesebb madarak énekelnének” Henry van Dyke

aici avem judecăți, presupuneri, păreri hotărâte, conform căror acțiونăm, dar nu conștientizăm sentimentele și intențiile noastre. Aceste persoane sunt hotărâte, cu siguranță de sine, dar nu înțeleg, că după o perioadă membrii familiei, prietenii, colegii de muncă de ce se întorc cu spatele spre ei, nu conștientizează, că unde greșesc. A doua variantă: raționalizarea – sentimentul - activitatea: este mai favorabil decât prima, afectiunea și intenția sunt incluse în procesul raționalizării, dar lipsește perceperea stimulilor lumii exterioare. Acest om este preocupat de gândurile „sentimentele lui care intră și în acțiune, dar nu ia în considerare lumea înconjurătoare. A treia variantă: percepția – afectiunea – acțiunea, aici este înălțat raționalizarea și în legătura cu ea intenția conștientă. Acești oameni reacționează numai cu sentimente la percepții, sunt conduși de emoții și de pomiri, acționează conform acestora. A patra variantă: raționalizarea – afectiunea: aici este vizibilă lipsa acțiunii. Acest om se caracterizează printr-o bogătie de gândire și de sentimente, dar acestea nu se canalizează spre activitate. Activitatea de comunicare este foarte săracă. În sfârșit, aș dori să vă amintesc că în dezvoltarea eu-lui un rol important îl are vizuirea optimistă, conform căruia eu-l este în continuă schimbare, starea prezentă este o tranziție spre un *eu* mai perfect, pentru ameliorarea relațiilor mele nu mă lupt cu greșelile altora, ci mă străduiesc la dezvoltarea persoanei mele.

O autoapreciere sănătoasă și încredere în sine care înseamnă că sunt demn pentru viață, o slujesc cu toată ființa mea, contribuie la învingerea mai usoară a oricărei greutăți în viață.

Henry van Dyke scrie: „Să trăiești cu capacitatea de a oferi de natură. Pădurile ar fi foarte liniștite, dacă în ele ar căuta numai păsărele cele mai talentate”.

Tökés Katalin, psiholog



Jogok a levegőben!

Fogyatékkal élők, illetve csökkent mozgásképességű személyek azon jogai, amelyeket kötelező a levegőben is betartani

2006-ban olyan szabályzatot hoztak, amely a légi járműveken utazók jogairól szól. A következőkben részletezni kívánom az Európai Parlament és a Tanács 1107/2006/EK rendelet (2006. július 5.) a légi járműveken utazó fogyatékkal élő, illetve csökkent mozgásképességű személyek jogairól szóló előírásokat (a továbbiakban Rendelet). A fogyatékkal élő, illetve csökkent mozgásképességű személyeknek tilos megtagadni, a fogyatékosságukra vagy csökkentett mozgásképességükre hivatkozva visszautasítani a reptilőjegy kibocsátását illetve légi járműveken való utazását, beszállását érvényes jegy felmutatásakor. Ettől a szabálytól két elterés létezik: amikor a visszutasítás biztonsági követelmények teljesítése érdekében szükséges vagy, ha a reptilőgép ajtójának mérete következetben a fogyatékkal élő, illetve csökkent mozgásképességű személy beszállítása, szállítása fizikailag lehetetlen. A Rendelet meg előírja, hogy a sajátos eltekintéseket és speciális feltételek kötelező biztosítását, meg a sértült személyek megfelelő tájékoztatását.

A légi fuvarozó köteles a sértült személynek segítségnyújtást biztosítani beszálláskor, szükség esetén az illemhelyre való eljutásban, orvosi segédeszközök meg a mozgást segítő berendezések ideiglenes helyettesítését biztosítani rongálódás vagy eltűnés esetén. A kísérő személy esetében, aki a sértült személyt segíti az utazásban, minden el kell követni, hogy a sértült személy mellett foglalhasson helyet. Az orvosi segédeszközök mellett legfeljebb 2 darab, mozgást segítő berendezés szállítása megengedett, - amely lehet elektromos kerekesszék is. Ha szükséges az elismert vezetőkutya, az utastérben kell biztosítani szállítását. Ezen segítségnyújtásokért nem kell további díjat beszedni, és a sértült személy ezen szolgáltatások igénybevételét a reptilőjárattól közzétett indulási időpontja előtt 48 órán belül kell jelentse a légitársaságnak.

A Rendelet előírásainak betartását figyelő kijelölt szerv a Sértült Személyek Nemzeti Hatósága.

Ezen Rendelet előírásai 2008. július 26-tól kötelezők.

Bükkös Orsolya jogtanácsos



Építünk hidakat!

Díjmentes Tanfolyam: Általános ismeretek sértült személyek életéről és környezetükkről



Drepturi în aer!

Drepturi pentru persoane cu dizabilități sau cu mobilitate redusă care trebuie să fie respectate și pe calea aerului

În 2006 s-a adoptat regulamentul privind drepturile pasagerilor curselor aeriene. În cele ce urmează voi detalia prevederile legale ale Regulamentului (CE) nr. 1107/2006 al Parlamentului European și al Consiliului din 5 iulie 2006 privind drepturile persoanelor cu handicap și ale persoanelor cu mobilitate redusă care călătoresc pe calea aerului (în cele ce urmează Regulament). Acest Regulament stabilește dreptul unei persoane cu handicap sau cu mobilitate redusă de a nu-i fi refuzată, din cauza handicapului sau mobilității reduse, eliberarea unui bilet de călătorie sau imbarcarea în cazul în care detine un bilet valid. De la această regulă există două situații de excepție: când refuzul este întemeiat pe motive de măsturi de siguranță sau dacă dimensiunile ușilor avioanelor nu permit sub nici o formă imbarcarea persoanei cu dizabilități sau cu mobilitate redusă. Regulamentul mai prevede, de asemenea, o serie de derogări și condiții speciale care pot fi impuse, precum și obligațiile privind informațiile ce trebuie puse la dispoziția persoanelor cu handicap sau cu mobilitate redusă. Transportatorul aerian trebuie să asigure acordarea de ajutor cu privire la imbarcarea persoanei cu dizabilități sau cu mobilitate redusă, ajungerea acestora la toaletă în caz de nevoie, înlocuirea temporară a echipamentelor sau aparatelor medicale ajutătoare în deplasare în situația deteriorării sau pierderii a acestora. În cazul însoțitorului care acordă ajutor persoanelor cu nevoi speciale, trebuie să se ia toate măsurile încât să i se asigure un loc lângă persoana cu dizabilitate sau cu mobilitate redusă. Pe lângă aparatul medical ajutătoare este permisă transportarea cu avionul, a cel mult două aparatelor ajutătoare în deplasare, care poate să fie și scaun cu rotile electric. Dacă este nevoie de căine antrenat special pentru însoțirea persoanelor cu nevoi speciale, acestuia trebuie să i se asigure loc în avion, alături de pasageri. Pentru acordarea acestor ajutoare nu se percepe taxa suplimentară și în vederea beneficienii de aceste servicii persoanele cu dizabilități, respectiv cu mobilitate redusă trebuie să comunice acest lucru înainte de 48 de ore de la data decolarei.

Autoritatea Națională pentru Persoanele cu Handicap (ANPH) este desemnată ca organism responsabil cu supravegherea aplicării prevederilor Regulamentului. Prevederile acestui Regulament sunt obligatorii începând din data de 26 iulie 2008.

Bükkös Orsolya, consilier juridic

Să construim poduri!

Curs gratuit pentru înșurărea cunoștințelor generale despre viața persoanelor cu dizabilități și mediul lor



Sikeres út az EU-s pályázatok felé

7 éves tapasztalatunk alapján rájöttünk, annak érdekében, hogy kulturális, szociális és vallási küldetését teljesíteni tudja Egyesületünk, szükség van egy Pályázatirási Csapat létrehozására. Ennek érdekében szerveztünk 12 személynek egy olyan tanfolyamot, ahol a pályázatirás sziszélyeit elsajátították a részvevők, akik különböző szakterületeken dolgozó személyek, akikből egy megbízható, komoly csapat alakult.

Drumul către succes în proiectele de finanțare nerambursabile europene

Pe baza experiențelor de 7 ani ne-am dat seama, că pentru ca Asociația noastră să-și atingă scopul în domeniul culturii, sociale și de cult, are nevoie de a avea un grup de specialiști în domeniul scrierilor de granturi. Pentru acest scop, am organizat pentru 12 persoane care lucrează în diferite domenii, din care s-a format o echipă de încredere.



Együtt dolgozunk
Adventi köszörű készítése



Lucrăm împreună
Pregătirea coronișelor pentru Advent



Együtt készülünk
Karácsonyra
Lelkinap (csendes) nap



Ne pregătim împreună pentru
Crăciun
Zii de reculegere



Éljük meg Karácsonyt szeretetben!

Újra december... újra év vége Az évnek egy olyan szakasza, amelyben szeretnök, hogy jobbak legyünk... legyünk azok mellett, akik kedvesek nekünk..., akiket nagyon szeretünk. Most, amikor a tél Karácsony illató, amikor a kántálások hangja összefonódik az ünnepet jelző fenyők csengőinek csilingelésével, amikor hópelyhek játszadoznak a levegőben ... minden egy mesebeli világot hirdet... egy ünnepet, amely nem más, mint a mi Megváltónk születése.

A Karácsony jelentősége. A mi Urunk Jézus Krisztus születésének napja, amelyet minden év december 25-én ünnepelnek a keresztyények. Több mint kétezer évvel ezelőtt, Szűz Mária, a Szentlélek ereje által megszülte Júdea Betlehemében a kisded Jézust, egy jászolban. Akkor a három keleti bőlcs látott egy fényes csillagot az égen, és követve azt hosszú úton eljutottak Betlehembe és ajándékba vittek aranyat, mirhát és törjmént.

Mivel Jézus születésének napja, illik, hogy úgy gondoljunk rá, mint számunkra kedves lényre, aki nemcsak a figyelmünket érdelem meg, hanem ajándékozzuk meg valami nagyon különlegessel ugyanúgy, ahogy ebben az időszakban csodálatos ajándékokat adunk szeretteinknek.

Naponta azon tünödünk, hogyan tudunk köszönetet mondani Néki! Milyen ajándékot óhajt Ő? Köszönetet, amelyet, sajnos, sokszor nem adunk meg Néki, ugyanis sokkal inkább igyekezünk kielégíteni környezetünket, vagy éppen saját magunkat. De Ő nem óhajt valami fenségest, nagyon és tiszteletet parancsolót... Ő csak figyelmet és szeretetet vár az Ő fiai részéről, Ő azt akarja, hogy „úgy szeressük egymást, mint ahogya Ő szeret minket.”

De mindezeket százszorosan kéne ajándékozzuk az Ő születésnapján gondolkozás és szabadkozás nélkül. Óriási az öröme akkor, amikor az ajándékok legszebbikét adjuk éspedig: az imádságunkat, mely által minket Ő megáld. Ez a mi arcunkra meleg mosolyt varázsol, amely a környezetünkben levöknek sok szeretete ajándékoz. A mi „megbocsátásunk”, „hitünk”, „jóságunk”, „gyengédségünk” azon ajándékok, amelyeket Jézus nagy szeretettel vár mindannyiunk részéről. Ezért ezekben a csodálatos napokban ne veszítsd el az alkalmat megbocsátani valakinek, aki felháborította a lelked valamilyen módon, szeress, mosolyogi, adj jó gondolatokat, hallgasd meg barátaidat... légy megértő magaddal és másokkal, lapozd fel a fényképalbumod, minden jusszon eszedbe, hogy nem vagy egyedül.

Az Isten sokkal többet adott nekünk, mint amennyit mi adunk neki egyetlen nap, ezen az ünnepnapon. Ő vigyáz reánk naponta, nemcsak a születésnapunkon. A nehéz percekben támogat, és boldog pillanatainkban együtt örül velünk. Ezért úgy illik, hogy mi is Vele legyünk, Vele együtt legyünk boldogok, és „vásároljunk” ajándékokat, amelyek értékesek a tartalmuk révén ... vagyis „hit, remény és szeretet”, amelyet a legnagyobb szeretettel ajánlunk neki születésnapján.

Camelia Mărginean
Fordította Réti Ilona

Să trăim Crăciunul în dragoste

Din nou decembrie din nou sfârșit de an O perioadă din an în care ne dorim să fim mai buni... să fim alături de cei care ne sunt dragi.... pe care îi iubim atât de mult. Acum când iarna miroase a Crăciun, când fuiorul colindelor se impletește cu clinchetul clopoțelor din brații ce vestesc Ajun de sărbători, când fulgi de nea se joacă în văzduh toate prevestesc o lume de basm.... o sărbătoare cum nu e alta și anume nașterea Mântuitorului nostru.

Semnificația Crăciunului. Este marea zi a nașterii Domnului nostru Isus Cristos, sărbătorită de toți creștinii pe data de 25 decembrie a fiecărui an. Acum mai bine de două mii de ani, Fecioara Maria, prin puterea Duhului Sfânt, a născut în Betleemul Iudeei pe Pruncul Isus, într-o iesle săracă. Atunci, cei trei magi de la Răsărit au văzut o stea luminoasă pe cer și, străbătând cale lungă pentru a o urma, au ajuns la Betleem, aducându-I Mântuitorului în dar aur, smirnă și tămâie.

De vreme ce e ziua nașterii lui Isus se cuvine să ne gândim la El ca la cineva drag nouă, care merită toată atenția noastră și nu numai... ci chiar să-I dăruim ceva cu totul și cu totul special... așa cum de altfel oferim daruri minunate în această perioadă celor dragi.

În fiecare zi ne întrebăm cum putem noi oare să-I aducem mulțumiri Lui? Ce fel de daruri dorește El? Mulțumiri pe care deseori, din păcate, nu I le aducem, deoarece suntem mult mai ocupați în a mulțumi pe cei din jurul nostru sau de ce nu, a ne mulțumi pe noi însine. Însă El nu dorește ceva mare, ceva mare și impunător... El vrea doar puțină atenție și dragoste din partea copiilor Săi, El vrea ca noi “să ne iubim unii pe alții aşa cum ne-a iubit El pe noi”.

Însă toate acestea ar trebui să I le dăruim însuși de ziua Sa, fără a mai sta pe gânduri și fără a ne mai scuza într-un fel sau altul. Bucuria sa enormă este în momentul în care îi oferim unul din cele mai minunate daruri și anume rugăciunea noastră, prin care El să ne binecuvânteze, lucru care aduce pe chipul nostru un zâmbet cald, care la rândul său va dăruia celor din jur multă dragoste. „Iertarea”, „credința”, „bunătatea”, „gingășia” noastră sunt darurile pe care Isus le așteaptă cu mare drag din partea fiecăruia. De aceea în aceste zile minunate nu pierde ocazia să ierți pe cineva care îi-a măhnit sufletul într-un fel sau altul, să iubești, să zâmbești, să oferi un gând bun, să-i asculti prietenii... să fi înțelegător cu tine și cu alții, să răsfoiești albumul cu fotografii, să-i amintești întotdeauna că nu ești singur.

Dumnezeu ne-a dăruit mult mai mult decât îi dăruim noi într-o singură zi, și anume în această zi de sărbătoare. El are grija de noi zi de zi nu doar de ziua noastră, ne sprințină în momentul în care ne e greu, iar în momentul în care suntem fericiți se bucură împreună cu noi. De aceea se cuvine ca și noi la rândul nostru să fim alături de El, să ne fericim împreună cu El și să-i „cumpărăm” daruri, prețioase prin însăși conținutul lor... și anume „credința, nădejdea și dragostea” pe care îi le oferim cu mare drag de ziua sa.

Camelia Mărginean

A vásárlási lista

Karácsony közeledtével egy szegényesen felöltözött, alázatos nő lépett be az egyik üzletbe. Alázatosan közeledett az üzlet tulajdonosához és kérte, adjon neki hitelbe néhány élelmiszert.

Halkan magyarázta neki, hogy a férje nagyon beteg, nem tud dolgozni, és van hét gyerekük, akiket el kell tartani.

Az üzletvezető lenézően tekintett rá, és kérte, azonnal hagyja el az üzletet.

De a család szükségleteire gondolva a nő még mondta: Kérem, uram, meghozom a pénzt, mihelyt tudom!

De ö nem akarta.

A pult mellett egy vevő állt, aki hallotta a kettőjük közötti beszélgetést. A kliens néhány lépést tett előre, és azt mondta az üzletvezetőnek, hogy ö állja a költségeit mindannak, amire e nőnek szüksége van a család részére.

Az üzletvezető kényszeredetten mondta: Van egy listád a szükséges árucikkekhez?

A nő azt felelte: Igen, uram.

O.K., mondta ö, akkor tess a mérlegre, és én a listád súlyával egyenlő árut adok.

Habozva egy kicsit, lehajtott tekintettel benyúlt a táskjába és kivett egy darabka papírt, amit gyorsan megírt. Aztán a cédrulát óvatosan a mérlegre helyezte, még mindig leszegett tekintettel.

A fönök és a többi kliens csodálkozva nézte, amint a mérleg a papír oldalára billent. Az elárusító, nézve a mérleget, a vevő felé fordult és azt mormogta: Nem jön, hogy higgyem!

A kliens mosolygott, a boltos elkezdte a mérlegre rakni az élelmiszereket.

A mérleg csak nem egyensúlyozott, a boltos meg csak rakta az élelmiszereket, mind többet és többet, amíg már nem fért több semmi.

Az üzletvezető utálkozva nézte. Végül elkapta a papírdarabot a mérlegről, és csodálkozva nézte.

Nem vásárlási lista volt, hanem egy imádság, ami így szól: "Szeretett Uram, Te ismered a szükségleteimet, így a Te kezedbe teszem le."

Odaadta a nőnek az élelmiszereket, és szótlanul, kövé válton nézett maga elé. A nő megköszönte és elment az üzletből. A másik vevő odaadta a boltosnak a pénzt, és mondta: Csak az Isten tudja, milyen súlya van egy imádságnak.

Ne felejtsük el az IMÁDSÁG EREJÉT! minden pillanatban alkalmunk van elmondani egy köszönő imádságot a szerencséért, ami az életben ér. minden imádságnak megvan a maga értelme. Nyissuk ki szívünket, higgyünk az Istenben, hogy meggyógyíthatunk a betegeket, etethessük az éhezőket, ruhát és hajlékot nyújthatunk a rászorulóknak.

*Ismertetlen szerző
Fordította: Réti Ilona*

Lista de cumpărături

În apropierea Crăciunului, o femeie îmbrăcată săracă, cu o privire de om învins, a intrat într-o zi într-un magazin. S-a apropiat de stăpânul magazinului într-un mod foarte umil și l-a întrebat dacă nu ar putea să-i dea și ei pe datorie câteva alimente.

I-a explicat cu glas ușor că soțul ei era foarte bolnav și că nu putea munci, și că aveau și șapte copii, care trebuiau hrăniți.

Şeful magazinului a privit-o de sus și i-a cerut să părăsească imediat magazinul său.

Având însă în gând nevoile familiei sale, femeia i-a mai spus: Vă rog, domnule, o să vă aduc banii înapoi de îndată ce voi putea.

Dar el nu vrăia.

Lângă tejghea se mai afla încă un client care a auzit discuția dintre cei doi. Clientul făcu cățiva pași înainte și ii spuse șefului că va acopera el costurile pentru orice are această femeie nevoie pentru familia sa.

Şeful magazinului răspunse parcă în silă: Ai o lista cu cumpărăturile de care ai nevoie?

Femeia a răspuns: Da, domnule.

O.K. spuse el, atunci pun-o pe cântar și eu o să-ți dau marfa de aceeași greutate cu lista dumitale.

Ezitând o clipă, cu privirea în jos, băga mâna în geantă și scoase o bucătică de hârtie pe care scrise ceva în grabă. Apoi puse cu grijă bilețelul pe cântar, cu privirea tot aplecată.

Ochii șefului și ai celuilalt client priveau plini de uimire cum cântarul stătea inclinat în partea cu hârtia. Șeful, privind la cântar, s-a întors ușor către client și ii spuse mormăind: Nu-mi vine să cred!

Clientul a zâmbit, iar băcanul a început să tot pună pe cântar alimente.

Cântarul tot nu se echilibra, așa încât acesta tot punea pe el alimente din ce în ce mai multe, până când pe cântar nu a mai încăput nimic.

Şeful magazinului ședea privind cu dezgust. În fine, smulse bucătică de hârtie de pe cântar, și o privi cu mare uimire.

Nu era vorba de o listă de cumpărături ci era o rugăciune care spunea așa: „Iubite Doamne, Tu îmi cunoști nevoie, așa că eu le pun în mâinile Tale.”

Îi dădu femeii alimentele și privea în continuare tăcut, înmărmurit. Femeia ii mulțumi și pleca din magazin. Celălalt client ii dădu șefului banii și ii spuse: A meritat toți banii! Numai Dumnezeu știe ce greutate are o rugăciune.

Să nu uităm de PUTEREA RUGĂCIUNII! În fiecare clipă avem ocazia să spunem o rugăciune de mulțumire pentru norocul pe care îl avem în viață. Fiecare rugăciune are rostul ei! Să deschidem inima, să avem încredere în Dumnezeu pentru a-i vindeca pe cei bolnavi, pentru a-i hrăni pe cei infometăți, pentru a le da haine și adăpost celor ce nu au ceea ce avem noi.

Autor necunoscut

Mit jelenthet valójában mozgássérültnek lenni?

Hogyan látom én a sérült embereket?

Nap, mint nap emberek között élünk, autóbuszon, bevásárlóközpontokban, az utcán emberek százai fordulnak meg körünkben és mennek el mellettünk, akiket azelőtt sosem láttunk s talán többé nem is fogunk vagy lehet, hogy minden nap látjuk őket, és mégsem figyelünk fel rájuk. Legfeljebb annyi marad meg bennünk a későbbieken, hogy ezt a hölgyet vagy urat is láttam már valahol, sőt ha jobban meggondolom többször láttam már, de valójában nem tudom, hogy hol és mikor.

Mi történik akkor, amikor egy mozgássérült embert latunk? Legyen az az ember kerekesszékben, járjon mankókkal vagy közelkedjen akár scooter-rel, mert manapság az is nagyon divatba jött, mégis rögtön felfigyelünk rá és következő alkalommal, ha újra látjuk, nem sokat kell gondolkodnunk azon, hogy hol láttuk őt előző alkalommal.

Elgondolkodtatok-e már valaha azon, hogy mit is jelenthet valójában mozgássérültnek lenni vagy, hogy hogyan látja egy egészséges ember a sérült embereket?

Egy egészséges ember el sem tudja képzelni, milyen is lehet egy mozgássérült élete. Azok az emberek, akik sérült emberek mellett élnek, vagy valamilyen formában kapcsolatban állnak egy sérülttel, látják, hogy nap mint nap különféle akadályokba ütköznek, gyakran segítségre van szükségük, és hogy sokkal nehezebb az ő életük mint egy átlagos emberé.

Azt, hogy mit is jelent valójában mozgássérültnek lenni, csak az tudja igazán, aki ebben a hajóban utazik, együtt kell éljen vele, és el kell fogadja azt.

Alig pár éves lehettem, amikor édesanyám elolvasta nekem a „Heidi” című könyvet, ekkor hallottam életemben először arról, hogy léteznek olyan emberek is, akik nem tudnak járni. Mivel a könyv végkimentele, hogy a kis Heidi baráti szeretete, törökése, majd később a hegyi levegő meggyógyította a kis Klara-t, én gyerekszemmel és szívvel láttam ezt az egészet és hittem, hogy ilyesmi csak mesékben létezik, vagy ha mégis, akkor ugyanúgy meggyógyulnak mint a kis Klara is a mesében.

Pár évvel ezelőtt megismertem egy mozgássérült lányt, aki ma már az egyik legjobb barátnöm, és általa én is közvetlen kapcsolatba kerültem a sérült emberekkel.

Gyerekkoromban teljesen másként láttam a sérült embereket, akkor az én szemében csak egy mesebeli történet volt, melyben a kis Klara, aki tolósékben ül, később feláll, járni kezd és minden szép és jó.

Ma már jobban átlátom, hogy milyen lehet az ők életük, de bele se merek gondolni, hogy min mehetnek ők nap, mint nap keresztül, és el sem tudom képzelni, hogy tudják elfogadni helyzetüket. Látom, hogy minden nap életük tele van akadályokkal, sok mindenben segítségre szorulnak, és mégis milyen bátran élnek vele, megtanulták elfogadni a helyzetüket. Ezeknek az embereknek

Ce ar putea însemna intr-adevăr a fi handicap locomotor?

Cum văd eu oamenii cu dizabilități?

Zilnic trăim între oameni, în autobuze, în centrele comerciale care ne înconjoară, trec pe lângă noi, oameni pe care nu i-am văzut niciodată și poate nici nu-i vom mai vedea sau poate îi vedem în fiecare zi dar nu suntem atenți la ei. Eventual mai târziu ne vom da seama că pe domnul sau doamna cutare i-am mai văzut undeva, sau dacă ne gândim mai bine i-am văzut de mai multe ori, dar în realitate nu știm unde și când.

Ce se întâmplă atunci când vedem un om cu handicap locomotor? Să fie acel om în scaunul cu roțile, să umble cu cărje sau cu scooter, pentru că în zilele noastre și aceasta e la modă, imediat îl observăm, și la următoarea ocazie când îl vedem din nou nu trebuie să ne gândim mult unde l-am văzut prima dată.

V-ați gândit oare ce înseamnă în realitate să fii handicap locomotor sau cum îi vede un om sănătos pe cei cu dizabilități?

Un om sănătos nici nu-și poate închipui cum poate fi viața unui handicap locomotor. Cei care trăiesc lângă oamenii cu dizabilități sau în vreun fel sunt în relație cu ei, văd cum aceștia zilnic întâmpină obstacole, au nevoie de ajutor, și viața lor este cu mult mai grea decât a unui om obișnuit.

Ce înseamnă cu adevărat să fii handicap locomotor știe numai acela care „călătorește în același vapor”, care trebuie să conviețuiască cu el și trebuie să-l accepte.

Aveam câțiva ani în urmă am cunoscut o fată cu deficiențe locomotorii. Astăzi este una dintre cele mai bune prietene și cu ajutorul ei am ajuns în contact direct cu oamenii cu dizabilități.

În copilărie priveam oamenii cu dizabilități cu alți ochi. Atunci în ochii mei era doar o istorioară din poveste, în care micuța Klara, care stătea în scaunul cu roțile, mai târziu se ridică și umblă și totul va fi frumos și bun.

Acum înțeleg mai bine cum ar putea fi viața lor, dar nici nu vreau să mă gândesc prin ce pot să treacă ei zilnic și nu-mi pot închipui cum pot să-și accepte situația. Văd că viața lor de toate zilele este plină de obstacole, în multe au nevoie de ajutor, și totuși cu ce mult curaj își trăiesc viața, au învățat să-și accepte situația. Acești oameni au o uriașă voință de a trăi, aproape niciodată nu-și pierd speranța, își poartă crucea zilnică după exemplul lui Isus.

óriási életerejük van, és szinte sosem adják fel a reményt, Jézus példája szerint bátran viselik minden nap keresztjüket.

A kis Klara egy visszahúzódó kislány volt, akinek nem voltak barátai, nem járt sehova és a nevelőnőt meg az édesapját kivéve, akit amúgy is ritkán látott, nem engedett senkit közel magához. Ez viszont megváltozik, amikor betoppan az életébe a kis Heidi, akinek sikerül kihámoznia Klara-t a bezártágából és rövid idő alatt nagyon jó barátok lesznek. A kislány szabad szelleme, vidámsága és barátságos lelkűlete, lassacsán feloldja Klara-ban a gátlásokat és a feszültséget.

Heidi sokat mesél Klara-nak, felkelti az érdeklődését a hegyek iránt, s ez által Klara lassan kezdi felfedezni az élet értelmét, annak rengeteg szépségét. Szeretne Ő is eljutni a hegyekbe, s ez erőt ad neki, mert van már célja, amit meg szeretne valósítani, hogy egyszer majd Ő is feljut a hegycsúcsra.

Mikor az orvos azt tanácsolja, hogy jó ötlet lenne a hegyekbe utazni, Klara megvalósulni láta célját, aminek nagyon örvöl. Mikor megérkeznek Heidi nagyapjának kunyhójába, s már csak egy lépésre van attól, hogy teljesítjön az álma, eltörök a tolószéke. A kis Heidi és a nagyapja, mivel látják, hogy milyen nagyon fel volt rá készülve, és mennyire csalódott a kislány, felviszik őt a hegyre és leültetik a füre.

Klara el van bűvölve a táj szépségétől. A kis Heidi virágot szed neki és biztatja Klara-t, hogy próbálja meg, hátha tudnak együtt virágot szedni. A kis Klara-ban pedig van annyi akaraterő, hogy bár nagyon fél, mert ez egy nagyon nehéz döntés, de mégis feláll, és járni kezd.

A kis Klara-nak erőt adott az, hogy célt tűzött ki maga elé, s ezáltal felfedezte az élet értelmét, ami a későbbiekben segítette neki a gyógyulásban is. Bár a minden nap életben nem úgy történik, mint a mesében, de a mozgássérült emberekben sokkal több az életerő, mint az egészséges emberekben, és szinte sohasem adják fel a reményt.

Kiss Zsuzsa



Traducere Reti Ilona

*Isten
nem hal meg azon a napon,
amelyen elhatározzuk,
hogy nem hisziünk benne,
de mi meghalunk azon a napon,
amelyen az Ő világossága nem
ragyogja be életünket.*

- Dag Hammarskjöld -

Micuța Klara a fost o fetiță retrasă care nu avea prieteni, nu mergea nicăieri și cu excepția bonei și a tatâlui său, pe care și-a vedea foarte rar, nu i-a permis nimănui să se apropie de ea. Acest lucru să schimbat când a apărut în viața ei micuța Heidi care a reușit să scoată pe Klara din această stare și în puțin timp au devenit prietene foarte bune. Spiritul liber, voioșia, sufletul prietenesc al fetiței, încetul cu încetul au reușit să înlăture complexele și tensiunile Klarei.

Heidi îi povestește foarte mult Klarei, îi trezește interesul pentru munți, și prin aceasta Klara începe să descopere sensul vieții, nenumăratele ei frumuseți. Ar vrea și ea să meargă în munți, și aceasta îi dă putere pentru că are deja un scop pe care ar vrea să-l atingă, și anume ca odată și ea să ajungă pe culmile munților.

Când medicul o sfătuiește să meargă în munți Klara își vede scopul realizat și se bucură foarte mult. Când ajunge la coliba bunicului lui Heidi și este la un pas de a se realiza visul ei, i se rupe scaunul cu rotile. Pentru că văd că de entuziasmată era fetița și că suferă acum, micuța Heidi și bunicul ei o aduc pe culme și o aşează în iarbă.

Klara este fermecată de frumusețea peisajului. Micuța Heidi îi culege flori și o îndeamnă să facă acest lucru împreună. Micuța Klara are atâtă voință, cu toate că îi este frică, pentru că este o decizie foarte grea, totuși se ridică și începe să umble.

Micuței Klara i-a dat putere că și-a atins scopul, prin acesta a descoperit sensul vieții care mai târziu a ajutat-o în vindecarea ei. Cu toate că în viața de toate zilele nu se întâmplă ca în poveste, dar oamenii cu dizabilități locomotorii au mai multă voință de viață decât cei sănătoși, și aproape niciodată nu-și pierd speranța.

*Dumnezeu
nu moare în ziua aceea
când decidem să nu mai
credem în El, dar noi murim în
ziua aceea
când în viața noastră nu
strălucește lumina Lui.*

- Dag Hammarskjöld -

**Áldott Karácsonyt
és
Boldog Új Évet!**

**Sărbători Fericite
și
La Mulți Ani!**

2008

TEVÉKENYSÉGEINK 2007-BEN

Szerveztünk és támogattunk: Nagybőti lelkincsapot sérült személyeknek, Hifa-ÖNÉ szemináriumot sérülteknek a sérültek önálló életről, Csíkfalvi kírandulást sérült személyeknek, Havi két találkozót (vallásos program és kézimunka) a

Keresztlő Szt. János Plébániai (Marosvásárhely központjában) Éves Fraternitás továbbképző tábor, Fraternitás koordinátorok képzése, Pálvázátrói tanfolyam, Ujságzserkesztő tanfolyam, Adventi lelkincap (csendesnap). Szilveszter

Részvételi támogatás: Fraternitás továbbképzőtábor Tiszalápár (Magyarország), Ibrány-i III Fogyatékkal Élők Napja (Magyarország), Európai Fraternitás Találkozó Hagena-Franciaország

Közös szervezések más civilek szervezetekkel: Impakt napok! - civil emberek érzékennyé tétele, aui a sérültek gondjait illeti, „Építünk hidakat” tanfolyami sérültek életről

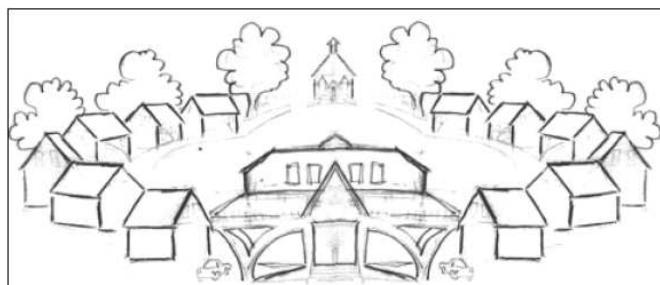
Részvettünk: Fraternitás nemzeti találkozó Kremsmünster (Ausztria)

Barátunk a marosvásárhelyi Rádió! A kedves hallgatók rendszereSEN, minden hónap utolsó szerdáján, a László Edit Összhang című műsorában 17 és 18 óra között hallhatnak sérült személyek életről, problémáiról.

VASÁROLJON! Sérült és beteg személyek által készített üdvözlölapokat!

AMMENYIBEN TAGJA SZERETNE LENNI EGYESÜLETÜNKNEK, TÁMOGATNI SZERETNÉ TERVEINKET, VAGY UJSÁGUNKBAN SZERETNE IRNI, JELENTEKEZZEN!

S.O.S. S.O.S. S.O.S.
KÉRJÜK, TÁMOGASSA sérült személyek központjának létesítését!!!



ACTIVITĂȚI ÎN 2007

Am organizat și sprijinim: Pregătire spirituală de Paști pentru persoanele cu dizabilități. Seminar Hifa-ÖNÉ despre cunoștințe practice privind viața independentă a persoanelor cu dizabilități. Excursie a Vărgata pentru persoane cu dizabilități, 2 întâlniri lunare (religioase, lucruri manuale, rezolvarea problemelor administrative) Parohia Romano-Catolică din centrul Tg-Mureșului Tabăra de perfecționare anuală Fraternitas. Seminar pentru coordonatorii Fraternității: Curs de formare pentru scrierea proiectelor de finanțare, Curs de redactare ziare, Zi de reculegere, Revelion

Finanțare de participare: Tabăra de perfectionare Tiszalápár (Ungaria), Al III-lea Zi pentru persoanele cu dizabilități din Ibrány (Ungaria), Întâlnirea Europeană Fraternității din Hagenau (Franța)

Organizări în colaborare cu alte ONG-uri: Zile Impact – sensibilizare opiniei publice privind problematica persoanelor cu dizabilități. Programul „Să construim poduri”. Cursuri gratuite pentru înșurărea cunoștințelor generale despre viața persoanelor cu dizabilități și mediul lor

Am participat: Întâlnire națională Kremsmünster (Austria)

Prietenul nostru este Radio Mureș! Ascultătorii au ocazia, ca în ultima zi de miercuri a fiecărei luni între orele 17-18, să asculte în limba maghiară emisunia Armonie, a lui László Edit, care prezintă aspecte din viața și problemele persoanelor cu dizabilități.

CUMPĂRAȚIU! Felicitări confectionate de persoane cu deficiențe fizice și bolnavi!

DACĂ DORIȚI SĂ FIȚI MEMBRU AL ASOCIAȚIEI NOASTRE, SĂ NE AJUTAȚ ÎN REALIZAREA PROIECTELOR SAU SĂ PUBLICAȚI ÎN ZIARUL NOSTRU, CONTACTAȚI-NE!

S.O.S. S.O.S. S.O.S.
VĂ RUGĂM SĂ SPRIJINIȚI!
Construirea unui centru pentru persoane cu dizabilități fizice!!!



TÁMOGATJÁK TEVÉKENYSÉGÜNKET 2007-BAN

CEI CARE NE SPRIJINĂ ÎN 2007

HIFA-AUSTRIA, MARKÓ BÉLA RMDSZ elnök / președinte UDMR, SZÜLŐFÖLD ALAP, FUNDATIA COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY, FUNDATIA EUROTRANS ALAPÍTVÁNY, SPECTRA, FERMA OPREA-AVI COM, BIG IMPREST SRL, FOMCO SRL (Marosszentgyörgy / Sâng. de Mureș), ADIMAG SRL, ZIMEX SRL (Marosszentgyörgy / Sâng. de Mureș), MASTER DRUCK, ALY MONY COM SRL (Bolintineni / Bălintfalva), SC ALLCOLORS SRL (Nyárádtó / Ungheni Mureș), FUNDATIA PENTRU O SOCIETATE DESCHISĂ, SÁNTHA TIBOR igyvéd / avocat, SIKÓ ÉVA, ROMHOLMA SRL, Marosvásárhely-i KERESZTELŐ SZT. JÁNOS TEMPLOM / BISERICA ROMANO-CATOLICĂ DIN CENTRU Tg-Mureș, CSAȚÓ BÉLA kat. Főesperes / protopop romano-catolic, DÓCZI JÁNOS, Marosvásárhelyi RÁDIÓ / RADIO Tg-Mureș, POKORNÝ LÁSZLÓ, MARKÓ ENIKŐ, MAROSMEGYEI TANÁCS / CONSILIUL JUDEȚEAN MUREŞ, SMILEY SRL, FAZAKAS RÓBERT, DANONE SA, TRANSPORT LOCAL TG-MUREŞ, BASCHET CLUB MUREŞ, FEDERATIA ROMÂNĂ DE BASCHET, ERDŐS ELLA, NETSOFT SRL Segits, hogy segíthesünk! Ajută, ca să putem ajuta! KÖSZÖNÜK! / MULȚUMIM!

2%

Köszönjük, hogy adója 2%-val támogatta munkánkat. Reméljük, hogy 2008-ben is számithatunk Önére!

Vă mulțumim că ne-ați sprijinit cu 2% din impozit. Sperăm că și în anul 2008 putem conta pe dumneavoastră!

HIFA-RO INFO A Hifa-România Segítség

Mindenki Egyesület negyedévi ingyenes lapja / Revista trimestrială gratuită a Asociației Hifa-

România Ajutor pentru Toti

Főszerkész helyettes / Vice-redactor sef: Kalló

Márton Szerkesztő Redactează: az egyesületi tagok és önkéntesek / membri Asociației și voluntari

Címünk / Adresa noastră:

Hifa-România, 540554 Tg-Mureș
Pandurilor 18/1

Tel: 0265-247679, 0744-529742

E-mail: hifa_ro@yahoo.com

Website: www.hifa.home.ro

Bankszámlaszám / Cont bancar:

BCR Tg-Mureș str. Gh. Doja 1-3,

Hifa-România Ajutor pentru Toti,

RO30RNCB0188034979810001/RON

RO03RNCB0188034979810002/EUR

RO46RNCB0188034979810004/USD

Kérjük, adományozza adója 2%-át! / Vă rugăm,

donați 2% din impozitul dumneavoastră!

Cod fiscal: 13226582

Nyomatja / Tipărește: Master Druck

Tel: 0265-262359