

2011. december



"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

## Tartalom:

Rövid hírek, információk  
Programjaink  
Sajtómustra  
Máshol olvastuk  
Könyvek és filmek  
Márai  
Versek

**IS THERE ANYBODY OUT THERE?**


**YES. THE SAMARITANS, 24 HOURS A DAY.  
YOU'LL FIND US IN THE PHONE BOOK.**

Stock No. 560

**No. 140.**

## Rövid hírek, információk

**Mentálhigiénés Filmklub**



**A FILM MEGTEKINTÉSE INGYENES**  
**A HÓDKÓROS**  
AMERIKAI FILMDRÁMA  
RENDEZŐ:  
JODIE FOSTER

2011. DECEMBER 06. KEDD- 18 óra  
Helyszín: AUD. MAX

A film után kötetlen beszélgetés  
DR. KOLLÁR JÁNOS  
PSZICHOLÓGUSSAL

2

**2011. december 7. szerda 17:00**

**Ifjúsági Ház** (Simonffy u. – a Halköz után  
Kápolna u. sarok)

## ÖNKÉNTES GÁLA

**Díjkiosztás – az év önkéntesei, és önkénteseket  
fogadó szervezete**

(Tavaly mi voltunk 2010. év önkénteseket fogadó  
szervezete a megyében!)

**Fogadás**

**Mikulásgyár – önkénteskedve rászoruló  
gyerekeknek a helyszínen mikuláscsomagok  
készítése.** Aki tud, mesekönyveket is hozhat  
ajándékba (a mikuláscsomaghoz helyszínen lesz  
minden).



**ELEFTA Segítő Szolgálat Egyesület**  
4025 Debrecen, Török Bálint u. 4.  
Tel./fax: 52/320-180  
E-mail: info@eletfaegyesulet.hu  
www.eletfaegyesulet.hu

„Az önkéntesség elterjesztése Hajdú-Bihar megyében”

**ÖNKÉNTES**  
szolgálat

TÁMOP-5.5.3-09/3-2009-0017

**OKLEVÉL**  
Lelkisegély Telefonszolgálat  
az „Év fogadó szervezete 2010.” díj tulajdonosa  
számára,

az önkéntesek foglalkoztatásáért, az önkéntesség  
eszméjének elterjesztéséért végzett kitartó  
munkájának elismeréséül.

Köszönjük!

Debrecen, 2010. december 1.

Maroszlaki Emese  
Elefta Önkéntes Centrum  
szakmai vezető

Projekt címszó: Új Magyarország Fejlesztési Terv  
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

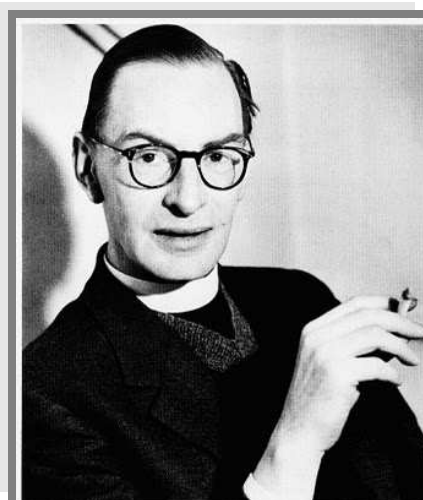
## Száz éve született Chad Varah



3

*Chad Varah*

1911. november 12. – 2007. november 8.



## Programjaink

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>DECEMBER</b>			
<b>Dec. 8.</b>	<b>csütörtök</b>	<b>17<sup>30</sup> – 20<sup>30</sup></b>	<b>Szupervízió</b>
<b>Dec. 15.</b>	<b>csütörtök</b>	<b>17<sup>30</sup> – 21<sup>30</sup></b>	<b>Karácsony</b>

4

Szünet mindig 19:00-tól 19:15-ig!

## Sajtómustra

### Növekszik a mentális betegek aránya (1. rész)

**Az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet (OPNI) 2007-es átgondolatlan felszámolása óta ismét gyakoribb az öngyilkosság, ami önmagában is figyelmeztető jel...**

Németh Attila professzor, az Országos Pszichiátriai Központ szakmai igazgatója az MTI-Pressnek elmondta, hogy a pszichiátriai betegellátásban fellelhető zavarok elhárítására az egészségügyi tárca számára szakmai javaslatot készült a néhány éve bezárt OPNI pótlására.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) prognózisa szerint a következő évtizedben a depresszió, a különféle szenvedélybetegségek még több ember életét keserítik meg, a betegségek gyakoriságát és a munkaképtelenséget tekintve az élre tör. - Már napjainkban is az unió tagországaiban a lakosság hozzávetően negyede küszködik mentális panaszokkal. Ez az arány a magyar népességre is igaz. Vagyis minden negyedik felnőtt és gyerek valamilyen fokon pszichológiai ellátásra szorulna - hangsúlyozta a professzor. - A sokasodó mentálhigiéniai betegségek ellenére a hűvösvölgyi Sárga Ház bezárása nyomán a pszichiátriai ágyak száma további 20 százalékkal csökkent, messze elmaradva az uniós átlagtól.

Mind kevesebb pénz jut a gyógyításra, kutatásra, hiányzik egy országos koordinációs centrum. A szűkösök egyik oka, hogy az egészségügyön belül - az évszázados gyakorlat folytatásaként - mint a leggyengébb láncszem, rendszerint éppen a pszichiátria húzza a rövidebbet. E szakmának ugyanis nem elég erős az érdekérvényesítő képessége, a döntéshozó politikusok pedig gyakran egyszerűen átsiklanak a kérdésen. A pszichiátriai betegségeket egyfajta zavarba ejtő, szégyellnivaló tünetegyüttesként szemlélik, szőnyeg alá söpörve ezen, a társadalomra mind nyomasztóbban nehezülő problémakört.

## A modern élet sok buktatót rejt magában

A pszichés zavarokról, elsősorban a depresszióról szólva a szakember elmondta, hogy koránt sem valamiféle új keletű betegségről van szó, hiszen már a régi görög társadalomban ott lappangott az elődeinknél. Az ókor híres orvosa, Hippokratész leírta a melankólia tüneteit, és okát a *"fekete epében"* vélte megtalálni. A nagy gondolkodók közül Szókratész és Platón is a melankóliától szenvedett. Mégis, a ma emberét gyakrabban fenyegeti ez a tartós lehangoltsággal, kedvetlenséggel, az érdeklődés elvesztésével, állandó szorongással járó sajátos lelki állapot.

Németh Attila közlése szerint az okok igen sokrétűek, és nem függenek össze az anyagi jóléttel, illetve annak hiányával - a gazdagokat éppúgy meggyötri, hiszen a modern élet sok buktatót rejt magában.

- Egyik ilyen buktató a túlpörgő életritmusból adódó állandó stresszben gyökerezik - hívta fel a figyelmet a pszichiáter. - A mai ember például átlag 2 órával alszik kevesebbet, mint akár a 100 évvel ezelőtti felmenők, miközben sokakat éppen az alvászavar, az álmatlanság kínoz. A természetes biológiai ritmus felborulása a többi között olyan technikai találmányra vezethető vissza, mint a villanykörte. A könnyen hozzáférhető fény miatt is egyre több a bagoly típusú, az idegrendszerre terhet jelentő éjszakai életre berendezkedő ember, amíg a nap járását követő, egészségesebb, pacsirta típusú kortársak száma csökken. Lámpással kell keresni őket... Ma sokan a fokozódó feszültséget - szervezetükkel visszaélve - gyógyszerek, nyugtatók nyaklói nélküli szedésével, drogokkal, alkohollal próbálják megszüntetni, ami nem megoldja, hanem csak halmozza a bajokat, könnyen összeomláshoz vezethet.

Mint kiemelte, a modern világ öröndetes hozadéka a társadalmi mobilitás, amelynek azonban szintén megvannak a maga csapdái. 200-300 évvel ezelőtt az akkori viszonyok között a születés jobbra behatárolta, bizonyos korlátok közé szorította az elődök életútját, ami egyfajta stabil, kiszámítható, jövőképet is adott.

## Öncélúvá vált élet

- Manapság viszont a konyhai mosogatástól a sztárságig ívelő szédületes karrier vagy a gyors meggazdagodás árnyoldala a mögötte felbukkanó belső bizonytalanság. A gyökereitől elszakadva az idegen közegben az irigyelt, sikeres ember könnyen elveszítheti a belső fonalat - fejtette ki az igazgató. - Szorong, a nagy anyagi jólét közepette nem találja a helyét, valamiféle légüres térben érzi magát, ahol nincs fogódzó. Bizonytalanság nehezítheti az átlagos modern hétköznapi nő életét is, akinek az anya, a szerető és a munkahelyi előremenetel elvárásai között kellene összhangot teremteni, ami szinte lehetetlen. Ezért a túlterhelt nő akár depresszióba is zuhanhat. Ugyancsak buktatókat rejt a frusztrációkkal kísért szingli lét és a férfiakra nehezedő szerepbizonytalanság. Nem tesz jót a pszichének a mai generációknál a túl hosszú nyúló útkeresés időszaka sem, tehát amikor felnőttként megrekednek a diáklétformánál, ami egy koron túl már csupán egyfajta felelőtlen lebegést jelenthet az öncélúvá vált életben. (folyt.)

Forrás: [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu) (2011. 12. 07.)



## Szeress! Dr. Bagdy Emőkével a lelki bajokról

**A stressz, a depresszió a lelki bajok mind-mind szeretethiányból erednek - állítja a pszichológus. Maga a gyógyulás hite pedig igenis gyógyíthat!**

A Károli Gáspár Református Egyetem tanszékvezető tanárával, a pszichológiai tudományok kandidátusával nagyon vártam a beszélgetést. Részben önös érdekből, hogy választ kaphassak arra, vajon a depresszió, a stressz által okozott betegségek hol tartanak manapság?



- Nagyon populárisan fogalmazva Ön szerint miért van egyre több lelki beteg? A depresszió szó szinte nem hiányzik egyetlen beszélgetésből sem. Akár két barát, akár anya és fia cseveg, ez a fogalom mindenhol jelen van.

- Nehéz erre válaszolni, mert az egész társadalom beteg. Az anómia vezetett a depresszióhoz, a levertséghez, a nehéz lelki és fizikai állapothoz. Az elreménytelenedés, az elbizonytalanodás mögött álló anómia elidegenedést jelent, a hit és remény elvesztését, a jövőkép hiányát. Ez a minket ért környezeti, és társadalmi hatások következtében alakulhatott ki. Ilyenkor

nagyon magas a szorongás, a különböző függések kialakulása, gyakori a depresszió megjelenése. A betegségek megnyilvánulhatnak testi formákban is, ezeket nevezzük pszichoszomatikus stressz-betegségeknek.

- Van visszaút?

- A reményt kell táplálni minden erővel és minden módon. Még akkor is, ha reménytelennek tűnik a helyzet. A remény ugyanis olyan, mint a hit: hiszek, mivel lehetetlen. Ha átadjuk magunkat a negatív hatásoknak, összeomlik az immunrendszer. Lélek feladja, a test aláveti magát a léleknek.

Sajnos nagyon sok olyan magyar ember van, akinek sebzett a lelke. Ők megerősítésre szorulnak, ez lenne a gyógyítók dolga, felelőssége. Többségüknél hiányzik az életbátorság, a hit és a szeretet. Büszke vagyok arra, hogy a pszichológia szak, melyet alapítottam, a HVG felmérése szerint a legjobb magyar tanszéknek számít. 2000-ben 30 hallgatója volt (ez volt az indulás), ma már 650 fő szeretné elsajátítani a szakirányú tudást nálunk.



Ha

én

*A reményt kell táplálni minden erővel és minden módon! (Dr. Bagdy Emőke)*

- Mit tart a legfontosabbnak, melyet nem téveszt szem elől?

- A szeretetkapcsolataimat. Van családom, lányom, vannak unokáim. Úgy gondolom, hogy mindenkinek kell egy olyan hely (Tamási Árontól szabadon), ahol otthon érzi magát a világban. Ezt a szeretetkapcsolatot adjuk-kapjuk egymástól. Ez pedig egészségben, életben tartó erő, amely mindnyájunknak a legfontosabb.

*Forrás: [napidoktor.hu](http://napidoktor.hu) (2010. 10. 01.)*

## Máshol olvastuk

### ÉRZÉSKATALÓGUS

Dr. Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak? c. könyvéből részlet (52-55. o.)*

#### Gyarapítsuk az érzéseinket leíró szókincsünket!

Érzéseink kifejezésére érdemes az általános, semmitmondó vagy homályos tartalmú kifejezések helyett inkább olyan szavakat használni, amelyek pontosan nevének nevezik a bennünk kialakult érzéseket. Ha pl. azt mondjuk, hogy „ezzel kapcsolatban jó érzés él bennem”, akkor a *jó* szó valójában jelenthet pl. *boldogságot, lelkes izgalmat* vagy *feldobottságot*. A *jó* és a *rossz* szavak használata megakadályozza beszélgetőpartnerünk számára, hogy könnyen kapcsolódjon tényleges, aktuális érzésünkhöz.

A következő listát azért állítottam össze, hogy segítsék érzéseid pontosabb megfogalmazásában, és jelezsem, milyen sokféle érzelmi állapot létezik.

#### Milyen melléknevekkel fejezhetjük ki érzéseinket, ha megkapjuk azt, amire vágyunk?

álmélkodó	felvidult	megérintett
ámuló	felvillanyozott	meghatódott
bámuló	fogékony	meghökken
békés	fölgengedett	megigézett
beteljesedett	fölgbredt	megindult
bizakodó	fölgélénkült	megittasult
bízó	fölgfrissült	megkönnyebbült
biztos	fölgpezsdült	meglepett
bódult	gondtalan	meglepődött
boldog	gyengéd	megnyugodott
boldogságban úszó	gyönyörködő	megrészegült
buzgó	hálás	nyitott
büszke	higgadt	nyugodt
csodálatos	huncut	odaadó
csodálkozó	ihletett	optimista
derült	inspirált	örömmámorban úszó
derűs	izgatott	örömteli
éber	izzó	örvendező
eksztatikus	jókedvű	összeszedett
elámult	kalandszomjas	pompás
elégedett	kedélyes	ragyogó
elengedett	kedves	rajongó
élénk	kellemes	remek
életteli	kellemesen izgatott	reménykedő
életvidám	kiegyensúlyozott	reményteli
eleven	kielégült	sugárzó
elképedt	kipihent	szabad
ellágyult	kíváncsi	szenvedélyes
ellazult	könnyed	szeretetteljes
elmélyedt	lágý	szerető
elmerült	lángoló	szétáradó
elragadtatott	lázás izgalomban lévő	teljes
eltökélt	lebegő	túláradó
elvarázsolt	lecsendesült	túlcsorduló
emelkedett	lelkes	tündöklő
energikus	lendületos	türelmes
érdeklődő	lenyugodott	tüzes
erős	lenyűgözött	új erőre kapó
felbátorodott	letisztult	

feldobott	mámoros	ujjongó
felhangolt	megbabonázott	üdvözült
felpaprikázott	megbékélt	várakozó
felpörgött	megbűvölt	végtelenül boldog
		vidám
		víg

**Milyen érzésünk lehet, ha nem kapjuk meg azt, amire vágyunk?**

aggódó	érintetlen	keserű	örjögő
álmos	erőtlen	kételkedő	összetört szívű
apatikus	érzékeny	kétségbeesett	összszarodott
bágyadt	érzéketlen	kiábrándult	pánikba esett
bánatos	fakó	kiégett	passzív
bánattól sújtott	fájdalmas	kifáradt	reménytelen
bánkódó	fájdalom	kimerült	reményvesztett
barátságatlan	fáradt	kínlódó	rémült
bátortalan	fásult	kizökkent	riadt
begyulladt	féltelen	komor	rideg
beijedt	felajzott	közömbös	rosszkedvű
beleunt	felbőszült	közönyös	sajnálkozó
bénult	feldúlt	lagymatag	savanyú
bizalmatlan	félelemmel teli	lankadt	sivár
bizonytalan	félének	lebénult	sokkolt
bódult	felindult	ledermedt	sóvárgó
boldogtalan	fénytelen	lehangolt	súlyos
borúlátó	feszélyezett	lelke-vesztett	szégyenkező
borús	feszengő	lendületét veszített	szégyenlős
bosszankodó	feszült	letargikus	szenvedő
bosszús	forrongó	letört	szenttelen
bősz	frusztrált	magába roskadt	szomorkodó
búbánatos	gondterhelt	magányos	szomorú
bús	gyanakvó	megbotránkozott	szorongó
búskomor	gyászos	megcsömörlött	tanácstalan
búval bélelt	gyászos hangulatú	megdőbbsent	tehetetlen
csalódott	gyötrődő	meggyötört	tépelődő
csüggedt	háborgó	meghökken	tétovázó
csüggeteg	habozó	megijedt	tomboló
dermedt	haragos	megkeseredett	tompa
döbbsent	határozatlan	meglepődött	töprengő
dühöngő	heves	megrázott	türelmetlen
dühös	hideg	megrémült	tüzes
egyhangú	hidegvérét veszített	megrendült	unatkozó
egykedvű	hívös	megrettent	undorodó
elbátortalanodott	ideges	megriadt	unott
elborzadt	ijedt	megrökönödött	unatkozó
elcsigázott	indulatos	megvetést érző	üres
elcsüggedt	ingadozó	mélábús	vágyakozó
elégedetlen	ingatag	méregbe gurult	vigasztalan
élettelen	ingerlékeny	mérge	visszafogott
elhidegült	ingerült	mogorva	visszavonuló
elidegenedett	irtózó	morcos	vonakodó
elkedvetlenedett	izgatott	morózus	zaklatott
elképedt	kábult	nehéz	zárkózott
elkeseredett	kedveszegett	nyomorult	zavarodott
elmélázó	kedvét veszített	nyomorúságos	zavaros
elmélyült	kedvetlen	nyomott hangulatú	zsibbadt
eltompult	kelletlen	nyugtalan	

A Szegedi Szolgálat honlapjáról: <http://www.lelkisegely-szeged.hu>

## Könyvismertető

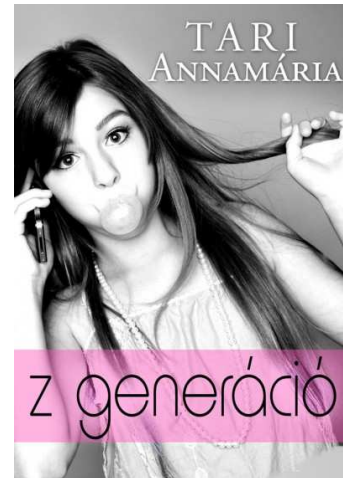
### Z generáció

#### Tari Annamária

##### TERICUM KIADÓ KFT.

2011

Z generáció. Az Y generáció utáni korosztály. Gyerekek, kamaszok vagy kis felnőttek? Baj van, vagy minden a legnagyobb rendben? A felnőttek nagy része aggódik, mások homokba dugják a fejüket, és örülnek, hogy a gyerek a szobájában ül a számítógép előtt. Van, aki szerint nincs sok értelme generációkra bontani a világot, és nincsenek új problémák, csak rég megszokott jelenségek. Mégis azt látjuk, hogy a kamaszok mozaikszerű érettséget mutatnak, vagyis nagyon is érettek, míg más vonatkozásban még gyerekek. Egyre több agresszív hatás éri őket, egyre gyorsabban nőnek fel. Minden látszat ellenére nincs könnyű gyerekkoruk: értenek sok mindent, de feldolgozni nagyon keveset képesek ebből. A régi értékek, érzelmek és attitűdök folyamatosan változnak. Az Információs Kor és a fogyasztói társadalom hatásait sem kikerülni, sem megváltoztatni nem lehet, mert életünk részei. Ez érzelmileg is rugalmasságot és alkalmazkodást igényel felnőttől és gyerektől egyaránt. Azonban a felnőtteknek feladatuk is van ebben a folyamatban: tudatosan kellene vigyázniuk a Z generációra, megmutatni és átadni a legfontosabb értékeket. Tari Annamária gyakorló pszichológusként összefűzi az okokat és a magyarázatokat, hogy feltáruljon, milyen érzelmek mozgatják a mai világot és benne a kamaszokat. Értelmezésében a társadalomlélektani és klinikai tapasztalatok segítenek abban, hogy megértsük az online személyiség szerepét, a társas agresszió mértékét, a kognitív folyamatok változásait, valamint a családi-iskolai érzelmi folyamatokat. Megannyi kérdés áll előttünk, amit az élet vet fel, és amire még időben kellene megtalálnunk a válaszokat.



### Sejtem...

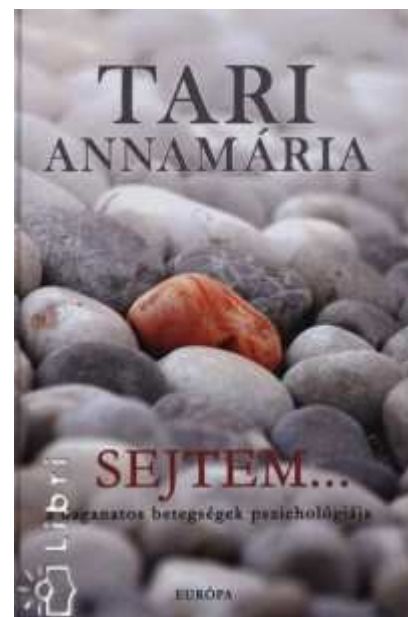
#### A daganatos betegségek pszichológiája

#### Tari Annamária

##### EURÓPA KÖNYVKIADÓ KFT.

2008

Sokan vannak a közelünkben olyanok, akik - miközben minket sodornak tovább szokásos hétköznapi gondjaink - küzdelmet folytatnak az életükért. Egy onkológiai



osztályon fekszenek, vagy otthon, hozzátartozóik körében próbálják legyűrni a betegséget, de már túl vannak életük egyik legnehezebb pillanatán, amikor közölték velük a diagnózist. Ez a könyv azért született, hogy segítséget nyújtson a betegség elfogadásában, a kezelések elviselésében és az élet minőségének a helyreállításában, a családtagoknak pedig a helyzet jobb megértésében és abban, hogy maguk is képesek legyenek érzelmi elfogadásra és támogatásra.

## Szeretők

### A titkos viszonyok lélektana

**Bácskai Júlia - C. Molnár Emma - Mester Dóra - Popper Péter**

[JAFFA KIADÓ ÉS KERESKEDELMI KFT.](#)

Sorozat: [MESTERKURZUS](#)

2009

Felmérések szerint a tartós kapcsolatban élő nők és férfiak közel 50 százalékának volt már szeretője. A házasságok fele válással végződik, amelynek leggyakoribb oka a külső kapcsolat. Vajon a pszichológia szerint milyen tényezők vezetnek a titkos harmadik felbukkanásához? Mitől függ, hogy a dilemma végül a társ vagy a szerető javára dől el, s hogy e választás kiállja-e az idő próbáját? Meddig érdemes várni a tétovázó partner döntésére, s melyik az a lélektani pillanat, amikor - akár érzelmeink ellenére is - lépni kell? Helyreállítható-e még a bizalom egy szerelmi háromszög felbomlása után? Megannyi kérdés, melyekre a válaszok sokszor életünk további irányát határozzák meg. Éppen ezért nagyon fontos, hogy képesek legyünk megtalálni a kimondatlan, talán mindhármunk számára rejtett motivációkat is. Ebben igyekeznek segíteni a Mesterkurzus legújabb kötetének szerzői.



## Filmajánló

### Barney és a nők [barney's version] (2010)

Rendező: Richard J. Lewis

Forgatókönyvíró: Michael Konyves (Mordecai Richler regénye alapján)

Szereplők: Paul Giamatti, Rosamund Pike, Dustin Hoffman, Minnie Driver, Jake Hoffman, Scott Speedman

Azt mondják, minden sikeres férfi mögött egy nő áll. Nos, egy kevésbé sikeres mögött pedig több nő áll. Ilyen fickó Barney Panofsky is. Olyan, akit aligha lehet kedvelni a következők alapján: mogorva, néha egyenesen bunkó, nőcsábász, s mindennek a tetejébe még producer is. És ez a rövid jellemzés a legkevésbé sem sarkítás. Mégis az a helyzet, hogy nála jóval szimpatikusabb figurák sem bírtak olyan közel férközni a nézőhöz, mint ő. A titka?

VENICE 2010 TORONTO 2010 SAN SEBASTIAN 2010 AFI 2010

Paul Giamatti  
Rosamund Pike  
Minnie Driver  
Rachelle Lefevre  
Scott Speedman  
and  
Dustin Hoffman



The true story of a man's life depends on who tells it.  
**Barney's Version**  
BASED ON MORDECAI RICHLER'S GILLER PRIZE WINNING BEST SELLER  
ENTERTAINMENT WEEKLY'S "BEST MOVIE OF THE YEAR" (2010) AND "BEST LATE 2010S MOVIE" (2010)  
PAUL GIAMATTI "BARNEY'S VERSION" ROSAMUND PIKE "BARNEY'S VERSION" MINNIE DRIVER "BARNEY'S VERSION" RACHELLE LEFEVRE "BARNEY'S VERSION" SCOTT SPEEDMAN "BARNEY'S VERSION" DUSTIN HOFFMAN "BARNEY'S VERSION" JAKE HOFFMAN "BARNEY'S VERSION" RICHARD J. LEWIS  
CASTING BY JILL GARDNER  
COSTUME DESIGNER: JILL GARDNER  
HAIR: JILL GARDNER  
MAKEUP: JILL GARDNER  
PRODUCTION DESIGNER: JILL GARDNER  
EXECUTIVE PRODUCERS: JILL GARDNER, MORDECAI RICHLER  
PRODUCED BY: JILL GARDNER  
SCREENPLAY BY: MICHAEL KONYVES  
DIRECTED BY: RICHARD J. LEWIS  
In Select Cities December 24 Everywhere January 14

Paul Giamatti.

A Golden Globe-díjat érdemlő szerepformálás tökéletesebb nem is lehetne, hiszen Giamatti játékaival képes elérni, hogy minden ballépést, ami Barney elkövet, nemhogy megbocsátjuk neki, de szurkolunk a sikeréért, függetlenül attól, hogy valóban megérdemli-e. Feledtetni tudja azzal kapcsolatos hitetlenségünket, hogy egy ilyen nem kimondottan előnyös külsejű fazon a legvonzóbb nőket viszi ágyba. Kérdemli végtelen sajnálatunkat, mikor szenved, márpedig szenved eleget; elvégre háromszor nősült... és a frigyek közül a többség boldogsággal nem járt, csak kényszerrel vagy kényelemmel, úgyhogy abszolúte érthető, hogy mikor Barneyt végre utoléri a szerelem, aligha cselekszik racionálisan.

A központi színészi alakítást a mellékszereplők hibátlanul egészítik ki, s a forgatókönyvnek is nagyban köszönhető, hogy Barney minden gyarlósága ellenére elnyeri a néző szimpátiáját. Mindezt az időben való szertelen ugrálás segíti ugyan, ellenben a történet egészének zökkenőmentes befogadását nehezíti kissé, alkalomadtán még követési zavart is szül, de a teljes képet azért nem képes elrondítani, megbomlasztani. A teljes kép márpedig meglehetősen hosszú, két óra fölé nyúló játékidőt jelent, aminek megvannak a maga hullámvölgyei, ám az epizódyszerűség már csak a házasságok, a feleségek eltérőségéből is adódik, tehát szükségtelenül szigorú elbánásban részesíteni emiatt a filmet: úgy kell gondolni rá, mint egy jól működő

házasságra, ami nem mentes az időnkénti, gyorsan feledésbe is merülő perlekedésektől sem.




Amitől nem mentes a film továbbá, az a humor, még hozzá a legjobb fajta. A kifinomult, esetenként felnevetést kiváltó, máskor belső mosolygásra készítő szellemesség szervirozásában Barney és apja (Dustin Hoffman) osztozik, utóbbi minden egyes jelenete a legjobbak közé tartozik. A komikum remek egyensúlyban áll a drámával; ahogy egyre későbbi életképeket kapunk, úgy váltja fel utóbbi az előbbit, s ezáltal nem pusztán egy megszánni való férfit láthatunk, hanem érezhetjük azt is,

hogyan tudja a keserűség teljességgel átvenni a létszeretet helyét egy olyan emberben, aki még akkor sem volt képes megtalálni a boldogságot, amikor az tálcán kínálkozott számára. Hogy a boldogság egyet jelent-e a szerelemmel, vagy túlmutat azon, azt döntsék el a lélekbúvárok, az biztos, hogy amennyire működik vígjátékként és drámaként a *Barney és a nők*, olyannyira eleven romantikus filmként is. De hát csoda ez, ha az áhitott hölgyemény, a szerelmi vágy tárgya az elbűvölő Rosamund Pike?

Ja, és még valami: ilyen hitelesen megöregített színészeket talán még nem is láttam.

## Szent György lelövi a sárkányt

(Sveti Georgije ubiva aždahu/St. George Shoots the Dragon)

színes, feliratos, szerb-boszniai-bolgár történelmi dráma, 120 perc, 2009 

**rendező:** Srdan Dragojević

**forgatókönyvíró:** Dušan Kovačević

**zeneszerző:** Aleksandar Randjelovic

**operatőr:** Dušan Joksimović

**szereplő(k):**

**Lazar Ristovski** (Djordje Dzandar)

**Milutin Milošević** (Gavrilo Vukovic)

**Nataša Janjić** (Katarina)

**Bora Todorović** (Deda Aleksa)

**Predrag Vasić** (Vane Siroce)

**Zoran Cvijanović** (Mile Vukovic)

**Boris Milivojević** (Rajko Pevac)

**Milena Dravić** (Tetka Slavka)

**Branislav Lečić** (Tasic)




A történet 1912-ben kezdődik az első balkáni háborúval, a szerb-török csatával, majd két évre rá az I. világháborúval folytatódik, amikor is a szerbek megütököznek az Osztrák-Magyar Monarchia seregével, amelyben horvátok és csehek is harcolnak.

A film három narratív szintet mozgósít, amelyekben a háború, a nemzetiség és egyén viszonyát tematizálja különböző perspektívákban. A történet középpontját egy szerelmi háromszög képezi, amelynek alakulását a háború által teremtett körülmények szabják meg. Gavrilo és Djordje együtt szolgálnak a balkáni háborúban. Gavrilo egy bombatámadás következtében elveszíti fél karját és öngyilkos akar lenni. Djordje, Gavrilo örmestere menti meg a fiatal katonát. A háború végeztével együtt mennek haza, ahol Gavrilot szerelme, Katarina várja. A fiatal férfi nem tekinti már teljes embernek magát és elutasítja a nő szerelmét, ezzel együtt pedig önkéntelenül is Djordjénak adja át Katarinat. Djordje el is veszi feleségül a nőt lévén, hogy a családja meghalt. A két háború közt e három ember szerelme reménytelenül összekuszálódik, nyugvó pontra sohasem ér: mind Gavrilo,

mind Djordje szereti a nőt, Katarina pedig mindkettőt szereti: egyiket heves szerelemmel, a másikat pedig tisztelettel és szeretettel. A két férfi rivalizálását az első háború okozta, a második pedig feloldja.

## Az ember tragédiája

színes, magyar animációs film, 160 perc, 2011 

**rendező:** Jankovics Marcell  
**író:** Madách Imre  
**forgatókönyvíró:** Jankovics Marcell  
**zeneszerző:** Sáry László  
**operatőr:** Major Péter, Bacsó Zoltán  
**tervező:** Jankovics Marcell  
**zene:** Sáry László, Wolfgang Amadeus Mozart  
**szereplő(k):**  
Szilágyi Tibor  
Usztics Mátyás  
Bertalan Ágnes  
Széles Tamás  
Molnár Piroska



Az ember tragédiája forgatókönyve 1983-ban született. A gyártás 1988-ban kezdődött, és hosszú hanyattatások után csupán nemrégiben ért véget. A film érdekessége, hogy Jankovics mind a 15 színt más-más stílusban készítette el. Az egyes színekből már kaphattunk ízelítőt az elmúlt évek során a különböző fesztiválokon és a Duna Televízióban, azonban a teljes, közel 160 perces mű most először kerül a közönség elé.

## Anyák

(Majki/Mothers)

színes, feliratos, macedón filmdráma, 123 perc, 2010 

**rendező:** [Milčo Mančevski](#)  
**forgatókönyvíró:** [Milčo Mančevski](#)  
**zeneszerző:** [Igor Vasiliev](#)  
**operatőr:** [Vladimir Samoilovski](#)  
**producer:** [Christina Kallas](#)  
**szereplő(k):**  
Ana Stojanovska (Ana)  
Vladimir Jacev (Kole)  
Dimitar Gjorgjievski (Simon)  
Ratka Radmanović (nagy mama)  
Salaetin Bilal (nagy papa)  
Emilija Stojkovska (Bea)  
Milijana Bogdanoska (Kjara)



## Pedig csak 1 van

2011. december 8.

Három aprócska történet alkot egy látszólag nagyívű elbeszélést, de nem vagyok meggyőzve, hogy ez így egy egész. Amitől persze még lehet jó.

## Úgy szeretném meghálálni

Az utóbbi években csodálatos filmek érkeznek Szerbia és korábbi kapcsolt részeinek területéről, és ezek egyáltalán nem kizárólag a háborús traumát feldolgozandó alkotások. A macedón Anyák egy furcsa kísérlet, bár nem feltétlen példa nélküli. Három különálló történetet mesél el, amelyek összekötő kapcsa, sosem találunk ki, hogy anyák állnak a középpontjában. Illetve már itt

megbicsaklik a koncepció (bár ez nézőpont kérdése), mert tulajdonképpen egyik esetben sem ők a konkrétan kinevezett főhősök, de így vagy úgy, azért mégis csak közük van a történésekhez ilyen, vagyis anyai mivoltukban. És ebbe megint viszonylag könnyű belekötni, mert ennyi erővel lehetne az is összekötő elem, hogy mindegyiket anya szülte. De kicsit komolyabban vizsgálva Milčo Mančevski filmjét, tényleg olyan, mintha egy tematikus pályázatra beérkezett különböző hangvételű, stílusú, műfajú, technikájú stb. művekből válogatott volna a rendező, s ezeket gyúrta volna egybe, hogy messzibb példát ne hozzunk, mint a magyar Jött egy busz esetében.

### Két film meg egy kicsi

A truváj persze, mint mindig, az volna, hogy ezek a szálak azért érjenek össze, lehetőleg a végén, lehetőleg minél nagyobb hatást kiváltva. Én ezt megmondom őszintén, nem éreztem. Igen, felfedeztem a linkeket, a közös címkéket, látom, hogy ez az, aki ott amaz, de igazából és akkor mi van? Nem igazán egészítik ki, magyarázzák meg, hovatovább teszik teljessé egymást a történetecskék, vagy ha mégis, akkor mert egy pszichoanalitikus azt mondta. Persze ki vagyok én, hogy szembe menjek a tudománnyal, csak azt mondom, hogy ez igazi kohéziót nem teremt. Akkor már maradtunk volna a teljesen különálló, egyenrangú sztoriknál. De még ez sem igaz, mert az első történet szinte nyúlfarknyi a másik kettőhöz képest.

### Felrázva, nem keverve

A méreg beszél belőlem, ami valójában – bármilyen faramucinak is tűnik ez – a legőszintébb jele annak, mennyire szerettem ezt a filmet. És szerettem volna, ha még jobban sikerül. Mindig rajongva figyelem azt az alkotói bátorságot, amelynek hála különböző műfajok keveredéséből újszerű dolgok születnek; aminek azonban általában csak egyediségében van értelme, ha innentől mindenki nekiállna egymás mellé szerkeszteni (de nem összekeverni!) az áldokumentum és a hagyományos fikciós elbeszélői műfajt, azt viszonylag hamar megünnánk. Mert ilyesmit tesz Mančevski: van egy elég ütős ötletre felhúzott elbeszélése, amely kisfilmnek bőven elegendő volna, szépen, komótosan csordogálna végig a fesztiválokon, mosolyognánk rajta és vele, a világ egy szép hely lenne, a szemünk kék, a hajunk szőke, lovunk egészséges világos szőrű stb. A rendező azonban mindenáron nagyjátékfilmben gondolkodott, ezért mögé helyezett egy hasonló hosszúságú Kék Fény-különkiadást, sok-sok beszélő fejjel, híradó-részlettel és újságcímlappal, amely mind a szkopjei rém történetét dolgozzák fel. Tényleg gyomorforgató bűnügyről van szó, nekem már-már a Hetedik jutott eszembe róla. Vagyis részint egy egészen más hangulat és miliő, de még inkább különböző formanyelvet hoz be az áldokumentum műfajával. Végigvitte ezt is, azt is, majd egy huszárvágással megteremtette a kettő közt feszülő hidat, amely viszont csak annyira stabil, mint azok a kötélből font bizonytalan szerkezetek az Indiana Jones-filmekből, szörnyen tátongó mélységek felett. Persze a főhős onnan ismerszik meg, hogy átjut rajta.

### Kinek ajánljuk?

- Kortárs balkáni filmek rajongóinak.
- A kísérletező kedvű szintén filmeseknek.
- Akit anya szült.

### Kinek nem?

- Akinek a lineáris szerkezet alapkövetelmény.
- Akit az erőszakolós-darabolós hírek kiborítanak.
- Aki valami Anyák napi emlékműsort sejt, az Emberek Mama c. számával aláfestve.



7/10

Hanula Zsolt, [PORT.hu](http://PORT.hu)

## Márai

### A dagályról és az álmodozásról

A világgal és az élettel szemben tanúsított magatartásod legyen pátoszmentes, érzélgősség nélkül való. De a munkához, az alkotáshoz kell más is: az álmodozás is kell hozzá, a pátosz és a dagály is kell hozzá, érzelmi túltengés is kell hozzá. Nagy alkotásokat nem lehet csak hideg fejjel, papíron és körzővel kiszámítani; mint ahogy alkotni egyáltalán nem lehet spekulációval, s gyermekeket sem lehet csinálni papíron és ceruzával megfogalmazott tervek szerint. Kell érzés is, szenvedély is, odaadás és áradás is az alkotáshoz. A katolikus nevelés sok fantáziát és érzelmet hagy meg a lélekben, s az ilyen lélek talán nem állja jól a köznapok kemény és kezdetleges próbáit - érzései elragadják -, de fogékony lesz az alkotás problémái iránt. A protestáns nevelés érzelemmentességre nevel, fatalizmusra, s mindennapos használatra talán ez a hasznosabb. Igaz, hogy a fatalizmus öntudata csak kemény életet alkothat; ritkábban és bajosan nagy műveket. Ezért te maradj, hétfőn és kedden, mikor kedveseidet kell temetni, vagy pimasz ellenfeleiddel kell harcolni, kemény és érzelemmentes; s iparkodj álmodozni és ne félj a dagálytól, mikor alkotasz.

15

### Az állatokról

Ne szégyelld te azt, ha szereted az állatokat. Ne röstelld, ha egy kutya közelebb van lelkedhez, mint a legtöbb ember, akit személyesen ismersz. Hazug próféták és otromba, komisz emberek azok, akik megrónak e vonzalom miatt, s ezt mondják: "Az emberektől lopja el az érzéseket, melyeket a kutyára pazarol! Önző, rideg fráter!" - ne törődj velük. Szeresd csak nyugodtan kutyádat, ezt a csillogó szemű, fáradhatatlan barátodat, aki nem kér barátságáért mást és többet, mint valamilyen szerény koncot és egy-egy simogatást. Ne hidd, hogy gyöngédség és önzés készítené az állatokat szeretni. Testvéreink ők, s ugyanabban a műhelyben készültek, mint az ember, s értelmük is van, néha bonyolultabb és finomabb, mint a legtöbb embernek. Mások nevezzék gyöngeségnek az állatszeretetet, gúnyoljanak ezért - te sétálj csak kutyáddal. Jó társaságban maradsz; s Isten tudja ezt.

### A remekművekről

Ha csak teheted, élj mindig úgy, hogy az emberi szellem kristályba fagyott remekműveinek egyikét mindennap megszemléld, s ha néhány pillanatra is! Ne múljon el egyetlen napod, hogy nem olvastál néhány sort Seneca, Tolsztoj, Cervantes, Arisztotelész, a Szentírás, Rilke vagy Marcus Aurelius könyveiből. Mindennap hallgass néhány ütem zenét, ha másképp nem lehet, szólaltasd meg a zenedobozon Bach, Beethoven, Gluck vagy Mozart valamely tételét. Ne múljon el nap, hogy nem nézegetted néhány percen át valamilyen jó nyomat tükrében Brueghel, vagy Dürer, vagy Michelangelo valamelyik festményét vagy rajzát. Mindezt oly könnyű megszerezni, s oly könnyű megtalálni a félórát, mely a remekművekhez szükséges! S oly könnyű megtölteni lelked az emberi tökéletesség boldog összhangjával! Gazdag vagy, akármilyen nyomorult is vagy. Az emberi szellem teljessége a tiéd is. Élj vele, mindennap, ahogy lélegzik az ember.

## A türelemről

Ez az emberi képesség, melyre legnehezebben tehetünk csak szert, ez a tulajdonság, mely ellen lényünk legtitkosabb ösztönei lázadoznak, mert halandók vagyunk, mert időnk kimért, mert csillagunk lefut: ez a legfájdalmasabb kötelesség, önmagunkkal, sorsunkkal s annak legmélyebb értelmével, munkánkkal szemben. Nincs igazi alkotás végtelen, az ember legtitkosabb alkata fölött úrnak maradni tudó türelem nélkül. Mert az alkotás soha nem bűvészmutatvány, villámgyors kunszt, sanszé-passzé, a cilindrből nem tud az alkotó műveket előhúzni. Nemcsak a lángész: türelem - maga a mű is türelem, az organikus fejlődés türelme, a visszatartás és érlelés csodája. Megtanulni a türelmet, életben és munkában, annyi, mint megtanulni a Teremtő titkát. Magold csak ezt a leckét, te nyugtalan és halandó.

16

## A válogatásról és a hűségéről

Fontold meg, mielőtt kézbe veszel és olvasni kezdesz egy könyvet - legalább úgy fontold meg, mint mikor bizalommal kezdet adsz egy embernek. Mert a könyvnek lelked figyelmét adod egy időre; s nagyon sok ez, mert az élet rövid és lelked csak a tiéd. S ha már elszántad magad s olvasni kezdtél, olvasd lassan, nagyon figyelmesen és türelmesen, mintha méltányos okfejtéssel vitatkoznál. S ha ízlésed, meggyőződésed ellen szól is egy könyv vagy unalmas, bonyolult előadásmódja: olvasd végig a könyvet. De éppen, mert az élet rövid, s mert a könyv oly sok, mint a vízcsepp a tengerben, válogasd meg gondosan a könyvet, mielőtt felnyitod lapjait. Olvass következetesen és hűségesen, de válogass nagy figyelemmel, mert életed és értelmed egy töredékét a könyvnek ajándékozod, melyet éppen olvasol. Ha már nekiláttál az olvasásnak, maradj hűséges a könyvhöz, akkor is, ha ellened szól, lelked és értelmed ellen. A könyv lehet ellenfél is; végig kell vívni vele a párbajt. De csak méltó ellenfelekkel állj szóba; soha olyanokkal, kiknek - mint egy költő mondotta - párbaj közben vívőleckét is kell adni.

## Az értelem hatalmáról

Akármi történik is a világban, ne feledkezz meg az igazságról, hogy az állam és a politikai hatalom nem nélkülözheti soha a bölcselők és az értelem hatalmát. Akkor sem nélkülözheti, ha időlegesen az ösztönök uralkodnak a közösségi életben, vagy a lelépő császárok helyét elfoglalják a pretoriánusok. Ők sem tehetnek tartósan semmit az értelem hatalma ellen. Gondolj mindig arra, hogyan lett Arisztotelész neveléséből egy tehetséges emberen át világbirodalom? A macedón birodalmat legalább úgy alapította Arisztotelész, mint Nagy Sándor. Soha ne késlekedjél, mikor a politikai és az államhatalommal szemben bizonyítanod kell az értelem hatalmát. Az állam az értelem vezetése nélkül horda csak, s az ilyen állam a politikai hatalom birtokában is rövidesen alkotóelemeire esik szét. Csak az értelem kohéziós ereje tud alakot adni az emberi közösségnek. A filozófust megölheti az állam; de élni és megmaradni nem tud nélküle.

## Az életveszélyről

Életveszélyes helyzetekben arra kell gondolnunk, hogy időnk mindenképpen lejárt, akkor is, ha tíz esztendővel előbb vagy később ér el a végzet keze; mert az élet tartalmát a nagy feszültség, az alkotás pillanatai jelentik, nem pedig a létezés kalendáriumi időszaka. Éltél, amikor minden erőddel kifejezted azt az isteni parancsot, mely életed tartalma volt, teljesítetted, lelkesen és végzetesen, kötelességed. Ez a pillanat volt az élet ideje. Minden más csak előkészítés, várakozás volt. S a természet gazdaságos: azokat, akikre művéhez szüksége van, nem engedi el idő előtt; s ha megtették azt, amire a világ nagy művében szerződtették őket, nem törődik többé velük. Az életveszély tehát egyértelmű azzal, jól

éltél-e, bátran és kötelességteljesítően éltél-e? A többi magánügy, mely szíved mélyén még téged sem érdekel igazán.

### **A fürdőzésről**

Amikor csak teheted - de soha nem úgy, hogy munkádtól lopod el az időt és rossz lelkiismerettel, sietve cselekszel! -, menj el a hővizű közfürdők valamelyikébe, hetenként kétszer-háromszor. A fürdőzés nagyon régi emberi szokás, s nemcsak a testet edzi és üdíti, hanem a lelket is. Fürödj lassan, tested törvényei szerint, megfontoltan és ráérően. A gyógyvizek átjárják tested és élénkítik lelked, megnyugtatják munkádtól és világtól elkínzott idegeid. A gyógyfürdők afféle nedves kolostorok, ahol zavartalanul átadhatod tested és lelked a józan és méltányos pihenésnek. A kénes, vasas vizek a bőr pórusain át hatnak a belső szervekre és idegrendszerünkre; a fürdő légköre, a fátyolos-párás környezet megszabadít a külső világ olcsó képzeteitől. Fürödj tehát rendszeresen és módszerrel, mint a rómaiak.

Ne törődj vele, ha e szokásodat lenézik a spártaiak; gondolj arra, hogy Spárta egyetlen önálló gondolkozót sem adott a világnak, s végül így is, úgy is elpusztult. Fürödj nyugodt lelkiismerettel. Fürödj módszeresen, váltogasd a forró és langyos, majd hideg medencéket és tusokat, engedd át tested a döngönyözők kezügyességének, üldögélj hosszan a meleg vízben, tórd el, hogy hidegvizes turbánnal göngyöljék be koponyádat, add át tested és lelked a meleg víz, a langyos csend nyugalmának, gondolkozzál, tanulj vízi türelmet, pihenj. A hurik ölében sem lehet úgy pihenni, mint egy hővizű gyógyfürdő medencéjében. S a forró léggel hevített kamrában ne maradj soha két, három percnél tovább. S adjál a személyzetnek jelentős borralalót. S tudjad, hogy halandó vagy, de addig is tartozol testednek valamivel. Például a gyógyfürdővel, hetenként kétszer; legföljebb háromszor.

### **Arról, hogy mit érdemes és mit nem érdemes cselekedni**

Tollad nem érdemes felemelni, egy csöpp tintát nem érdemes papírra ejteni, egy negyedórát nem érdemes életedből arra vesztegetni, hogy olyasmit írsz, ami a tömegnek és félművelteknek tetszik, aminek olvastára felkiáltanak: "Ó! Igen! Mi is így gondoltuk!..." - amiért érdemrendet akaszt melledre a hivatalos világ, sok pénzt fizet neked valamilyen irodalmi üzem, s a pénzen szép házat építhetsz, melyet aztán megtömhetsz ritka tárgyakkal és nemes bútorokkal! Mert ami nekik tetszik, a tömegnek, az mindig félreértés részükről, vagy árulás a te részedről. Ami kitüntetés, az aranyfüst, gyermekes játékszer. S a sok pénz, melyet a világnak tetsző munkáért kaphatsz, a szép ház, melyet e pénzen építhetsz, mindez köd csak, a világerők lehelete elfújja egy napon. Te ne törődj mással, csak a hanggal, melyet az angyal kiált feléd, mikor munkádra biztat.

### **A vízszintes és a függőleges támadásról**

Bizonyosan nem véletlen, hogy a második világháború leghatékonyabb fegyvere a repülőgép volt - az a fegyver, mely függőlegesen támad. Mert az emberiség összes eddigi háborúi vízszintes vonalban következtek be és zajlottak le. Ezt a háborút az a válság előzte meg, melyet "a tömegek vertikális betörésének" neveznek - a tömeg nem vízszintesen hatolt előre egy műveltség területein, hanem a műveltség keretein belül, függőlegesen támadott meg egy életformát. Természetes, hogy ez a támadás, ez a vertikális betörés, mikor háborúvá alakult át, megkereste a jellegének megfelelő, függőlegesen ható fegyvert, a bombát és repülőgépet. A nagy emberi irányváltásokat mindig követi a kellék stílusa és irányváltása is.

## Versek

### Pilinszky János 90 éve született

#### *Téli ég alatt Cholnoky Tamásnak*

Fejem fölé a csillagok  
jeges tüzet kavarnak,  
az irgalmatlan ég alatt  
hanyattdőlök a falnak.

A szomorúság tétován  
kicsordul árva számon.  
Mivé is lett az anyatej?  
Beszennyezem kabátom.

Akár a kő, olyan vagyok,  
mindegy mi jön, csak jöjjön.  
Oly engedelmes, jó leszek,  
végig esem a földön.

Tovább nem ámitom magam,  
nincsen ki megsegítsen,  
nem vált meg semmi szenvedés,  
nem véd meg semmi isten.

Ennél már semmi nem lehet  
se egyszerűbb, se szörnyebb:  
lassan megindulnak felém  
a bibliai szörnyek.

#### *Minden lélekzétvétel*

Minden lélekzétvétel megsebez,  
és leterít valahány szívverés.  
Különös, hogy a tenger halhatatlan,  
holott minden hulláma végítélet.

Hogyan is igazítja sorsát,  
az öröklétet, Isten, a teremtés  
mindörökre veszendő mezejében?

Mint a füvek lemondó élete,  
mint a halandók egy-egy szívütése,  
olyan lehet végülis a dicsőség,  
Isten nyugalmas boldogsága.

### *Depresszió*

Anyám fényképét nézem a falon,  
s még az ő egykor szeretett  
pillantása is oly merev most,  
merevebb egy kavicsnál. S ami rosszabb,  
épp oly közönyös, mint az én  
tekintetem, mely szembenéz vele.

### *Kettő*

Két fehér súly figyeli egymást,  
két hófehér és vaksötét súly.  
Vagyok, mert nem vagyok.

19

## Boldog Karácsonyt!



## Boldog új évet!

infó XIII. évfolyam, december havi információs kiadvány.

No. 140.

Lezárva: 2011.december 5-én, Debrecen.

"Segítőkéz" Lelkiségegy Telefonszolgálat

e-mail: [debrecen27@sos505.hu](mailto:debrecen27@sos505.hu)

vagy

Rénes László [renes.laszlo@gmail.com](mailto:renes.laszlo@gmail.com)

[www.debreceni-lstsz.hu](http://www.debreceni-lstsz.hu)