

1. évfolyam

14. szám

2019. 11. 03.



A Csömöri Római Katolikus Egyházközség kiadványa

HETI IGEELITURGIKUS NAPTÁR

2019. november 3 – 10.

3. vasárnap: ÉVKÖZI 31. VASÁRNAP

Bölcs 11,23 - 12,2; Zs 144; 2Tessz 1,11 - 2,2; Lk 19,1-10

8. 00 szentmise

10. 00 szentmise + Mária édesanya

+ Klacsán Lajos 6.évf. + Ilona, Júlia, Ferenc, István, + Klacsán és

Csendes nagyszülők

11. 00 keresztlő

4. hétfő: BORROMEO SZENT KÁROLY

Róm 11,29-36; Zs 68,30-37; Lk 14,12-14

18. 00 szentmise

5. kedd: SZENT IMRE (ünnep)

Bölcs 4,7-17; Zs 118,1-16; Lk 12,35-40

18. 00 szentmise

6. szerda

Róm13,8-10; Zs 111; Lk 14,25-33

18. 00 szentmise

7. csütörtök

Róm 14,7-12; Zs 26; Lk 15,1-10

7. 00 szentmise

7. 30 szentségimádás a papokért, papi és a szerzetesi hivatásokért

8. péntek

Róm15,14-21; Zs 97; Lk 16,1-8

18. 00 igeliturgia

9. szombat: A LATERÁNI BAZILIKA FELSZENTELESE (ünnep)

Ez 47,1-2.8-9.12 vagy 1Kor 3,9c-11.16-17 Zs 45 Jn 2, 13-22 Zs 45 Jn 2,13-22

18. 00 szentmise

10. vasárnap: ÉVKÖZI 32. VASÁRNAP

2Mak 7,1-2.9-14; Zs 16; 2Tessz 2,15 - 3,5; Lk 20,27-38

08. 00 szentmise

10. 00 szentmise

Pál Feri (atya) 10 erős gondolata a kiégésről

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is felvette a betegségek listájára a munkahelyi kiégést, tehát most már tudhatjuk, hogy tényleg van – mondta a népszerű római katolikus pap a Semmelweis Egyetem Mentálhigiénés Napján, ahol a tőle megszokott standupos stílusban beszélt a jelenségről. Íme 10 erős gondolat az előadásából.

1. Arról, hogy kit érinthet a kiégés: - Nem csak a munkánkban, de bármely szerepünkben kiéghetünk: feleségként, édesanyaként, nagymamaként és barátként is. A kiégés ugyanis nem az egyes ember problémája csupán: az egyes ember nem megfelelő működésének és az élő rendszer nem optimális működésének – amiben ő kiég – a kölcsönhatásából jön létre.
2. Arról, hogy mi a sürgős és mi a fontos: Olyan világban élünk, amikor a sürgős szívesen ölti magára a fontos ruháját. Főképp sokaknak, akik, ha valami fontos, szívesen állnak elének, hogy az nekik sürgős. Pedig ezer sürgős dologból sok nem is fontos. Ha vasárnap a mise után egy csomóan akarnak velem beszélni, megkérdezem: állj, sürgős vagy fontos? Ha sürgős, gyorsan szánok rá két percet, ha fontos, megmondom, hogy jöjjön vissza egy hét múlva, amikor ráérek, és szánok rá egy órát vagy amennyit kell.
3. A vasalás fontosságáról: Bizonyos dolgokat át kell tenni a nem fontos teendők csoportjába. Egy édesanya, aki teljesen kivan a krónikus kialvatlanságtól, eldöntheti, hogy 100 százalékban a gyerekre koncentrál, de például nem vasal többé. A vasalás témáját kifejezetten jó ötletnek tartom, nem légből kapott: én 17-18 éve nem vasaltam, ez meg is látszik, én ezt nem tagadom – de nem is pusztultam el a kiégéstől.
4. Arról, hogy mikor működnek jól a tartalékok: A fokozott erőfeszítés idején elkezdünk a tartalékokból élni. Ez a párkapcsolatokban is így van: amikor megszületik a baba, persze, hogy egymásra kevés idejük lesz a szülőknek, a kapcsolathoz szükséges energiákat egy ideig nem teszik bele. Azok tudják ezt a pár évet jól elhordozni, akiknek nagy a tartalékuk. És ez így van az élet más területén is.
5. A hosszú távú jóléthez szükséges minimumról: Napi, heti, évi és pár évi minimumot kell megtennünk magunkért ahhoz, hogy hosszú távon jól legyünk. Nekem például muszáj legalább napi hat órát aludnom. Kérhet tőlem valaki ajándékot, ha lát engem lakodalomban hajnali egykor.
6. A hét egy embermentes napjáról: A heti egy szabadnap nekem szerda, úgy hívom: embermentes nap. Amikor fáradok, átkeresztelem: embertelen nap. Ezért, ha szerdán találkozol velem, hiába köszönsz rám kedvesen, én csak biccentek, ne ródd fel nekem! Szerdán én egy valakivel teszek jól: saját magammal. Nem azért, mert az idő előrehaladtával egy önző dög lettem, hanem mert 75 éves koromig szeretném jól csinálni, amit nem magamért csinállok. Mi, papok ugyanis 75 éves korunkban megyünk nyugdíjba, nekünk a kiégés élet-halál kérdés, én a nyugdíjrendszert nem nagyon fogom megterhelni, mert a magyar férfiak átlagéletkora 75 alatt van.
7. Arról, hogy miért fontos az adok-kapok egyensúlya: El kell ismernünk mások hozzájárulását az életünkhöz, mert ha nem tesszük, igazságtalanok leszünk, megrendül az adok-kapok egyensúlya. Ezt nagyon rossz néven tudja venni a másik, vagyis kiprovokálunk egy konfliktust. Az el nem ismert jogosultságaink pedig destruktívvá válnak.

8. Arról, hogy mi történik, ha tűzoltásszerűen cselekszünk önmagunkért: Vigyázz magadra – mert más nem fog! Van az a figyelem és törődés, amit vagy magadnak adsz meg, vagy másától ne várd! Nem más felelőssége, kompetenciája, te vagy ott belül, te vagy a főnök! Ha az alapvető fizikai szükségleteket – mint az alvás, a kikapcsolódás és a testmozgás – elhanyagolod, nem végzed rendszeresen, és aztán egyszer csak tűzoltásszerűen cselekszel magadért, annak rossz vége lesz. Például az történik, hogy sok hónap után beájulsz az ágyba, és fáradtabb leszel, mint amikor lefeküdtél, vagy egy céges hétvégén filmszakadásig iszod magad, ha pedig hirtelen elkezdesz mozogni, jól lesérülsz.
9. Függőségeink tárgyairól: Ha elkezdjük a szükségleteinket elhanyagolni, kezdünk érzelmileg is lemerülni, elhatalmasodnak rajtunk a negatív érzések. Van, aki depressziós lesz, mások az agresszivitás irányába mozdulnak el. Ilyenkor könnyen fordulunk a függőségeink tárgyához, mert azokból gyors érzelmi táplálékhoz jutunk, például az online játékokhoz, a kütyükhöz, az alkoholhoz, „ennyit én is érdelek” jelszóval. Megszaporodnak a külső és belső konfliktusaink, elkezdenek zavarni minket az emberi kapcsolatok, csak azokat a barátokat tartjuk meg, akiket használni tudunk, teljesítményvesztés jelenik meg, már nem csináljuk olyan jól.
10. A fejfájás-csillapítóról: Megjelennek a pszichoszomatikus tünetek. Márpedig az emberi test az egyensúlyvesztés utolsó bástyája. Szívből utálom azt a reklámot, hogy „Fejfájásra nincs idő!” Olyan, mint amikor a középkorban jött a hírvivő: „itt van öt mérföldnyire az ellenség!” Te hulla fáradt vagy, itt ne ordítson senki, fogod a nyilat, lelövöd a hírnököt. Vagyis elkezdesz orvosságot szedni – biztos, ami biztos, ott van már a táskában a fájdalomcsillapító. No, ilyenkor már tényleg muszáj szakértő segítségét kérni!

(Forbes)

ELSŐÁLDÓZÓ GYEREKEK SZÜLEINEK

**Hívlak és várlak benneteket november 5-én, kedden este 7 órára
egy rövid megbeszélésre a plébánián.**

IDÉN BÉRMÁLKOZOTTAK

Benneteket is várlak mielőbb, mert szeretném, ha nem veszítenénk el egymást...
Várom a visszajelzéseket. November 11., 12. és 15. között lehet választani. A
többség dönt! Drótposta: bokros.levente@gmail.com.

Köszönöm. Bokros Levente

KARITÁSZ BÁL

2019. november 16-án, szombaton 18 órától tartjuk a hagyományos KARITÁSZ BÁLUNKAT a Petői Sándor Művelődési Házban. Jegyek korlátozott számban még kaphatók. Érdeklődni Varga Évánál lehet - evivarga53@gmail.com – vagy a 06-30-973-2098 telefonszámon.

A plébánián **nem árusítunk** jegyeket!

ÉLELMISZERADOMÁNY GYŰJTÉSEK – 2019.

A Csömöri Szent Rita Karitászi Közösség a 2019-es évben három alkalommal nyert tartós élelmiszeradományt a Magyar Élelmiszerbank Egyesülettől. 2019. áprilisában **887.094 Ft**, 2019. májusában **65.529 Ft**, és legutóbb, 2019. októberében **570.936 Ft** értékben.

A Váci Egyházmegyei Karitástól a 2019-es évben 7 alkalommal (január, február, április, május, június, szeptember és október) kaptunk tartós élelmiszercsomagot, melyeket a közel 150 fő csömöri támogatott között osztottunk/osztunk szét önkénteseink segítségével.

Húsvéti élelmiszergyűjtésünk helyszíne idén a csömöri Príma, illetve a Coop üzletek voltak, ahol nagyhét előtti hétvégén fogadtuk az adományokat, és a katolikus templomban gyűjtött csomagokkal együtt osztottuk ki rászoruló embertársaink között.

2019. november 22-23-24-én a csömöri Auchan áruházban, a SZAK munkatársaival közösen fogunk karácsonyi élelmiszergyűjtést szervezni. Várjuk azon kedves testvérek jelentkezését, akik egy-két órára segíteni tudnának nekünk az Auchan főbejáratánál szórólap osztásban! Az élelmiszerek elszállítása, csomagolása, szétosztása megoldott, a jelentkezőknek nem kell fizikai megterheléstől tartaniuk. Kérjük segítsék munkánkat, kevesen vagyunk, szükségünk van segítőkre. Jelentkezni lehet önkénteseinknél, facebook oldalunkon vagy a juhaszbence79@gmail.com e-mail-re küldött levélben.

„Jót tenni jó”, **várjuk az önkéntesek jelentkezését!**

Egyházi, szentségi házasság

Kérjük azok mielőbbi jelentkezését, akik 2020-ban Csömörön szeretnének szentségi házasságot kötni, vagy itt lettek megkeresztelve, illetve itt élnek, de nem itt lesz az esküvőjük és katolikusok, hogy mielőbb jelentkezzenek a plébánián.