Emberségből példát!

A hónap támogatója
Welt 2000 Kft.

Charity magazin

440 Ft
I. évf. 1. szám • 2011. február



Az élet jóízű kortyaira várva

Mennyei őrszolgálat

Meghalni előbb, mint megszületni

Schmittné Makray Katalin:

Az ember mindig lehet még jobb...

Dóri Ház - Szivárványfal

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri Háza Magyarország egyetlen hospice intézményeként az a hely, ahol a gyógyíthatatlan betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Vegyen egy üvegtéglát és építse velünk együtt a Szivárványfalat!

Az Ön által megvásárolt színes üvegtéglákból fog felépülni a Szivárványfal. A Dóri Ház emlékkertjét szegélyező szivárványszínű üvegtéglafal a családok intimitását lesz hivatott biztosítani a búcsú nehéz perceiben.

Legyen részese annak, hogy méltó, békés környezetben tölthessék idejüket gyermekeink és családjaik!

Bárki vásárolhat üvegtéglát, legyen az magánszemély, vállalat vagy bármely közösség. Az üvegtéglákon feltüntetjük az adományozó nevét és üzenetek is megjeleníthetőek.



A névadó: Várdai Dóra



Az alábbi üvegtéglák megvásárlásával támogathatja a Dóri Házat!


Vörös 25.000 Ft


Narancs 50.000 Ft


Sárga 100.000 Ft


Zöld 250.000 Ft


Bíbor 500.000 Ft


Lila 1 millió Ft


Kék 2 millió Ft

A fényen innen és túl

Szivárványfal megépítését tervezi a Szemem Fénye Alapítvány a Dóri Ház kertjében. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal díszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít.
Az üvegtéglákon feltüntetésre kerül a támogató neve, aki a személyes üzenetét is elküldheti a gyászoló hozzátartozók részére. Kérjük, támogassa Ön is ezt a nemes kezdeményezést!
Az alapítvány a Szivárványfalból befolyó bevételből a Dóri Ház három újabb szobáját kívánja kialakítani.

Bankszámlaszámok a támogatás utalásához: 50800111-11083762

Fessen velünk falevelet...



Történt egyszer, hogy egy korábban mindig mosolygós, egészséges kislány súlyosan megbetegedett. Szülei mindent megtettek, hogy meggyógyítsák: a legjobb orvosokhoz vitték el, a legmodernebb eljárásoknak vetették alá, sőt külföldi nagyhírű szakemberek is gyógyították. Mindhiába…

A kislány napról napra gyengébb lett, ereje addig fogyott, míg végül olyan gyenge lett, hogy fel sem tudott kelni az ágyából. Ekkor magához intette aggódó szüleit és ezt mondta:

– Drága édesanyám, édesapám! Van egy nagy, terebélyes fa a házunk előtt. Innen az ágyamból pont rálátni. Tudom, érzem, hogy nagy a baj! És azt is tudom, hogy mire ennek a fának valamennyi levele lehullik, én már nem leszek köztetek…

Eljött a nyár, majd beköszöntött az ősz. A kislány az ágyában feküdt, sápadtan, szomorúan. A falevelek az ősz színeiben pompáztak, majd a szeles, esős időben lassan hullani kezdtek az ablak előtti terebélyes fáról is.

A kislány bágyadtan nézte, ahogy napról napra hullottak alá a sárguló falevelek.

Megérkezett a tél is fagyos, hideg szélviharral, amely gyökerei mélyéig megrázta a fácskát, amely egymás után ejtette le maradék leveleit. Mind elhullatta őket.

Mind, kivéve egyet, egyetlenegyet, amely a legádázabb szél- és hóviharban is fenn pompázott a fa koronájának a közelében…

A kislány érdeklődve figyelte a jelenséget.

Beköszöntött a tavasz, és csodának csodájára ez a pici lány napról napra jobban lett. Lassan visszatért az étvágya, és ahogy enni kezdett, fokozatosan erőre kapott.

Végül eljött a nap, amikor gyógyultan kelhetett fel az ágyból.

Odasétált az ablakhoz, és ekkor vette csak észre, hogy valaki odafestett egy falevelet…

A most először megjelent Charity Magazin a jótékony emberek lapja: támogatóké és rászorulóké egyaránt.

Segítsen Ön is, hogy e karitatív újság segítségével minél több ablakra festhessünk falevelet!

Gyura Barbara



Kedves Gyermekorvos!

Kezel Ön gyermekeket (0–24 éves), akik olyan szerzett vagy veleszületett betegségben szenvednek, amelyek eleve gyógyíthatatlanok, és a kuratív terápia is eredménytelen a számukra?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek az élete hosszadalmas, intenzív kezeléssel meghosszabbítható, ám a végleges gyógyulás nem lehetséges?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek veleszületett, progresszív betegsége nem gyógyítható, mégis több évig élhetnek?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akik súlyos idegrendszeri károsodással élnek, és állapotuk stagnál vagy progrediál?

E gyermekek palliatív ellátása akár több évig is eltarthat.

Vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk, és azokért az emberekért, akik a legjobban szeretik őket.

A Szemem Fénye Alapítvány **Dóri Háza** Magyarország egyetlen gyermekhospice-intézményeként az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!

Amennyiben praxisában palliatív gondozást igénylő gyermekről vagy ifjúról van tudomása, kérjük lépjen velünk kapcsolatba!

Dóri Ház 7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefon: 06 (72) - 415 - 420
E-mail dorihaz@szememfenye.hu
Web: www.szememfenye.hu

Érdeklődése esetén a Dóri Ház szakmai anyagát postázzuk Önnek!



Charity magazin

6 ARC
Az ember mindig lehet még jobb... – *beszélgetés Schmittné Makray Katalinnal*
8 KONGRESSZUS
A pillangó álma
10 ARC
Lehet, hogy furcsa, de adni nagy felelősség – *interjú Galambos Lászlóval*
12 Madár – *interjú Erdei Zsolttal*
14 KÖRLEVÉL
Azonnal küldd tovább ezt a levelet! Segíts!
16 SZEMEM FÉNYE
Dóri Ház, az életigenlés otthona
19 ÖNKÉNTES
Ingyen is örömmel dolgozott
20 SZEMEM FÉNYE
A Szemem Fénye Alapítvány tízéves története
23 ÉLETMÓD
24 PÁRBAN
Erőcsávók, hősök, anyaszívű apák
26 SZEMÉLYES
A boldog szegények
28 Az élet jóízű kortyaira várva
30 SHOP
Adományokból barátságos áron
32 REJTVÉNY
33 GRAFÓ
Betűink rólunk beszélnek
35 CSILLAGVILÁG
Születetten különlegesek – *horoszkóp*
36 ÉTREND
Mérgek ellen testben, lélekben
38 GYÁSZ
Meghalni előbb, mint megszületni
41 El kell siratni a meg nem született magzatot is
42 ODAÁT
Mennyei őrszolgálat
44 LÉLEKUTAK
Gyógyító meseszó, nemcsak kicsiknek
46 Hit, bizalom, derű: szabad boldognak lenni
48 JÓTÉKONY CELEB
42 POSTA

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik kéthavonta
Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, *az alapítvány kuratóriumának elnöke*
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza
A magazin cikkeit írták: Balogh Zoltán, Hodnik Ildikó, Juhász László, Katus Eszter, Molnár Valéria, Somlai Adrienn, Török Éva
Fotók: Mihály László, Tóth László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László
Nyomdai munkálatok: Globe Media Agency Kft., 1039 Budapest, Ásó utca 28.
Felelős vezető: Venczel Zsolt
Hirdetésszervezés: Kapási Pál
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
Előfizetési díjak: fél évre (3 lapszám) 1250, egész évre (6 lapszám) 2500 Ft



Felnőttként a TV-torna egykori gyermeksztárjai. A lányok: Petra, Alexa, Gréta édesanyjukkal, Makray Katalinnal

Az ember mindig lehet még jobb...

Beszélgetés Makray Katalin asszonnyal

Schmittné Makray Katalin a köztársasági elnök feleségeként most mindennél többet tud tenni azért, hogy jobb legyen sok embernek, vagy akár az egész országnak. Rendre találkozhatunk is vele minden olyan eseményen, ahol bajba jutottak, katasztrófát szenvedtek vagy csupán tiszteletére, elismerésére, biztató szavaira vágyó civil szervezetek mutatják meg magukat. Mindeközben próbál úgy élni, hogy megmaradjon nagymama, anya, feleség, barát.

• Mi a véleménye a jótékonykodás magyarországi gyakorlatáról? Ön szerint mikor és mivel érhetjük el hazánkban az adományozás kultúrájának nemzetközi színvonalát?

– Az elmúlt 20 évben egyre inkább fejlődik az adományozás kultúrája. Úgy látom, egyre többen érzik a jótékonykodást az élet egyfajta velejárójának, a társadalmi felelősségvállalás egy formájának. A magyar emberek segítőkészek, szükségben összetartóak, láthattuk ezt a múlt év katasztrófái után. És talán az „Önkéntesség Éve” is ráirányítja a figyelmet arra, hogy ha valaki anyagilag nem is tud támogatni egy szervezetet, egy jó célt, adott esetben a munkájával tudja segíteni őket. Nincs külföldi tapasztalatom az adományozás terén. Én inkább azt látom itthon problémának, hogy túl sok szervezet, alapítvány jött létre azonos célokkal, így elaprózódik a segítség mértéke, és az emberek sem tudják, melyiket támogassák. Talán célszerűbb lenne nagyobb „csoportokban” összefogni azokat a szervezeteket, amelyek hasonló céllal jöttek létre, így szervezettebb lenne a segítségnyújtás ezen formája is.

• Önnek, mint a köztársasági elnök feleségének, pozíciójából adódóan közvetlenebb rálátása nyílik a rászoruló emberekre, és gyakran az őket képviselő civil szervezetekre is. Ugyanakkor a protokolláris rendezvények kapcsán az átlagembernél mélyebben megismerhette a hazai gazdasági élet elitjeit, az ún. gazdag embereket is. Mi lehet az oka annak, hogy e két fontos szektor viszonylag ritkán, és leginkább személyes kapcsolatok révén talál csak egymásra?

– Ahogy az átlagembereknél, a gazdasági elitnél is szemlélet kérdése a jótékonykodás. Mindig az egyénnek kell késztetést éreznie arra, hogy segítsen, lehetőségeihez mérten.

Személyes tapasztalatom, hogy nagyon sok tehetős ember, nagy cég rendszeresen jótékonykodik. De a legtöbben nem verik nagy dobra, tehát az emberek nagy része nem is tud róla. És úgy látom, hogy egyre inkább természetessé válik a vállalatok körében is, hogy egy-egy jótékonysági szervezet, alapítvány mellé állnak, és rendszeres támogatást nyújtanak nekik.

● *Az Ön ars poeticája: „Minden körülmények között embernek maradni." Kifejtené ezt egy kicsit bővebben?*

– Én azt hiszem, ebben a mondatban minden benne van. A születéstől a halálig, minden ember a saját útját járja be, és akaratlanul is hoz jó és rossz döntéseket. De ha ezt az életet az ember megpróbálja úgy leélni, hogy mindig a lehető legjobbra törekszik, akkor megtette azt, ami a kötelessége.

● *Hogy vélekedik az emberi irigységről, sértődöttségről és önsajnálatról mint magyar jelenségről? Miért választják nálunk többen a panaszkodást, mint a fejlődésben élen járó országokban elterjedt proaktív felelősségteljes gondoskodást önmagunkról vagy a társadalmi környezetünkről?*

– Az irigység és az önsajnálat számomra érthetetlen, tőlem idegen fogalmak. Ha valaki irigy, azzal csak a benne rejlő negatívumokat erősíti fel, és a saját életét keseríti meg. Az önsajnálat pedig egy céltalan állapot. Mindenkivel történnek rossz dolgok, amiket fel kell dolgozni, és ez bizony sokszor nagyon nehéz. De ha önsajnálatba süppedünk, az esélyt is elvesszük magunktól, hogy továbblépve hasznos, jó célokba fektetve energiáinkat éljünk tovább. Minden rosszból tudunk tanulni is. Én mindig is pozitív gondolatokkal igyekeztem szemlélni a nehéz helyzeteket is. Tudom, nem könnyű, de én úgy látom, ez vezet a boldog élethez.

Én hiszek abban, hogy mindenki tud segíteni önmagán. Talán mi magyarok megszoktuk, hogy az önsajnálattal részvétet válthatunk ki, sajnáltathatjuk magunkat, és valaki biztosan segít majd rajtunk. De ez nem a jó út, sőt igen visszatetsző viselkedés, és egyre kevésbé vált ki szimpátiát, ha valaki csak tehetetlenül sodródik, ahelyett, hogy a kezébe venné az élete irányítását.

● *Önnek sem volt könnyű gyermekkora, ahogy férjének sem. Önök mégis kiegyensúlyozott, boldog, példaértékű családi életet élnek. Három gyermeket neveltek fel, és hat imádott unokájuk van. Mi a titka az összetartásuknak?*

– Örülök, hogy kiegyensúlyozott családnak tűnünk. De ez nem hullott csak úgy az ölünkbe. Mindennap megküzdünk a napi boldogságért. Nehézségek, gondok mindenhol vannak, nálunk is. De kemény munkával és odafigyeléssel őrizzük a család boldogságát.

● *Mennyiben határozza meg jelenlegi életét, személyiségét a köztársasági elnök úr feleségének protokolláris szerepe és mennyire maradhat meg önmaga, ahogy Ön fogalmazott, a „kotlós" családanya, Petra, Alexandra és Gréta édesanyja, Gergő, Grácia, Vanda, Vendel, Vince, Flórián nagymamája, és Schmitt Pál „Katicája"?*

– Sok minden változott férjem pozíciója miatt. Nekem is lettek feladataim, amiket teljes szívvel és örömmel végzek. De az én életemben, ahogy mindig, most is a család az első. Igaz, hogy kevesebb időm marad, de megtanultam jobban beosztani. Így ebben a helyzetben sem okoz problémát, hogy ott legyek, ha a gyerekeknek vagy az unokáknak szükségük van rám.

Mi magyarok megszoktuk, hogy az önsajnálattal részvétet válthatunk ki

● *Melyik az a jótékonysági cselekedete, amelyre élete során visszatekintve a legnagyobb lelki békével, jó érzéssel emlékszik vissza?*

– Sok olyat tehettem életem során, kisebbet, nagyobbat egyaránt, amire jó szívvel emlékszem vissza. Nekem mégsem ez számít. Sokkal inkább az, hogy ha bármikor lehetőségemben áll segíteni, megteszem. Hiszen az ember mindig lehet még jobb.

● *Magyarország első gyermekhospice háza, a Dóri Ház gyógyíthatatlan gyermekeknek nyújt menedéket. Ön személyesen is meglátogatta az intézményt Pécsett, és fővédnöke lesz a Pillangó Álma című nemzetközi gyermekhospice kongresszusnak, amely bekerült az EU Elnökség hivatalos programjába is. Melyek a gyermeki múlandósággal kapcsolatos legmélyebb érzései, félelmei és vigasztaló gondolatai az érintett hozzátartozók részére?*

– Egy gyermek elvesztésénél nincs fájdalmasabb egy szülő számára. Olyan tragédia, amelyet talán meg sem lehet érteni, fel sem lehet dolgozni. De a Jóistenbe vetett hit, a tudat, hogy van még dolgunk itt e világban, hiszen mindannyian céllal kerültünk ide, ezek azok a gondolatok, amelyek segítséget nyújthatnak a legnehezebb időkben is.

Gyura Barbara ●

Vasváron született, 1945. április 5-én. Polgári családból származik. Szülei Szombathelyről menekültek Vasvárra a háború alatt, ahol Makray Katalin megszületett. Édesanyja Akay Ilona, édesapja Vitéz Makray Ferenc. Édesapja, aki a Magyar Királyi Honvéd Ludovika Akadémián végzett, tagja volt az első ejtőernyős századnak, századosként vett részt a II. világháborúban. Négy év orosz fogság után hazatérve lefokozták, ezt követően egy ideig segédmunkásként kereste a kenyerét. Makray Katalinnak négy fiútestvére van.
Iskoláit Budapesten a Trefort utcai Ságvári Endre Gyakorló Általános- és Középiskolában és a Testnevelési Főiskola torna-szakedzői szakán végezte.
Tizenkét éves korától a Postás Sportegyesület tornásza. Sokszoros magyar bajnok, 1964-ben a Tokióban megrendezett olimpián ezüstérmet nyer felemáskorláton.
1976-tól 1985-ig a Magyar Televízió Esti-torna című műsorának rendszeres résztvevője három lányával együtt.
Huszonegy évig, különböző beosztásokban a Magyar Posta alkalmazásában állt.
1966-ban ment feleségül Schmitt Pálhoz. Három gyermekük van: Alexa, Petra, Gréta. Hat unokájuk: Gergő, Grácia, Vanda, Vendel, Vince, Flórián.
A köztársasági elnök feleségeként feladatának tekinti a magyar hagyományok ápolását, az állami szimbólumok minél szélesebb körben való népszerűsítését, kulturális örökségünk védelmét és a magyar emberek szolgálatát.

Minőségi életet a beteg gyerekeknek!



Harminc évvel ezelőtt Angliában fektették le a gyógyíthatatlan beteg gyermek ápolásának (idegen szóval gyermekhospice) alapjait.

A március 14–18-a között Pécsett megrendezésre kerülő „A pillangó álma" elnevezésű II. Nemzetközi Gyermekhospice Kongresszusra meghívott előadók között sok olyan szakember szerepel, akik annak idején a szakma születésénél is jelen voltak.

E célból vesz részt idén a rendezvényen Sister Francis Dominica, aki a világon az első gyermekhospice ház, az angliai Helen House létrehozója. Az Oxfordban megnyitott intézmény 1982 óta töretlenül áll a gyógyíthatatlan gyermekek szolgálatában. Elnevezését a kétéves, agytumorban elhunyt Helen Worswicke után kapta, akit Francis nővér a kórházi kezelések alatt látogatott.

Nem előzményektől mentes a nemzetközi hírnévre is szert tevő idei kongresszus, hiszen a szervezők egy öt évvel korábbi, olaszországi esemény folytatását látják benne, ahol a gyermekhospice európai standardjainak kidolgozására került sor. Akkor még Magyarországot nem képviselte senki, viszont az idei rendezvény méltán bekerült a magyar európai uniós soros elnökség hivatalos programjába is.

Az angliai Rainbows Gyermekhospice ház orvosigazgatója, dr. Satbir Sing Jassal e szavakkal méltatta az esemény hírét:

Azt kell mondanom Önöknek, hogy az a tény, hogy Magyarországon elkezdődött a gyermekhospice szolgáltatás, annak a jele, hogy a társadalom egy magasabb fejlődési fokára ért el. A gyermekhospice ellátása mindig is egy nagyon szomorú és sötét képként jelent meg az emberek fejében. De a gyermekek boldog lények. Éppen ezért, a gyermekhospice-nak is egy vidám helynek, intézménynek kell lennie, ahol minőségi életet élhetnek a gyermekek, és ahol jól érzik magukat.

Nagy-Britannia lakossága kb. 70 millió, Magyarországé 10 millió. Jelenleg 44 gyermekhospice alapítvány van Nagy-Britanniában, míg Önöknél a Dóri Ház az első ilyen intézmény.

Tudomásul kell venni, hogy a gyermekhospice házakban ápolt gyermekek nem halnak meg ott, nap mint nap. Rossz kép, zűrzavar van az emberek fejében a gyermekhospice ellátásról, és nem tudják, hogy a kezelés nagy része abból áll, hogy enyhíteni próbálunk a kellemetlen tüneteken, javítani próbálunk az életkörülményeiken, életminőségükön.

A gyermekek halálos betegségben Magyarországon is hasonló arányban halnak meg mint másutt. Lehet, hogy azt feltételezik, a gyermekhospice ház tele lesz rákos gyermekekkel, de valójában nem ez a helyzet. Tele lesz majd a ház olyan gyerekekkel, akik más, gyógyíthatatlan betegségben szenvednek.

Van egy mondásunk Angliában, miszerint, ha valamely gyermekhospice szolgálat azt állítja, hogy náluk jól mennek a dolgok, az csak azt jelenti, hogy jobban tudnak hazudni, mint mások…

Kongresszusi előadó volt tavaly Görög Ilona is, aki az első romániai gyermekhospice szolgálat képviseletében érkezett. Intézményüket Brassóban egy brit–román jótékonysági szervezet, Graham Perovval az élén alapította. Szimbólumuk a havasi gyopár. 1996-ban kezdődött náluk a palliatív gyermekápolás egy fiatalokból álló, lelkes csapattal. Nagyon fontos mozzanat volt az életükben, amikor a gyermekhospice ház megnyitotta kapuit 2002-ben.

Szabó Lőrinc

Dzsuang Dszi álma

Kétezer évvel ezelőtt Dzsuang Dszi,
a mester, egy lepkére mutatott.
– Álmomban – mondta – ez a lepke voltam
és most egy kicsit zavarban vagyok.

– Lepke – mesélte – igen, lepke voltam,
s a lepke vígan táncolt a napon,
és nem is sejtette, hogy ő Dzsuang Dszi…
És felébredtem… És most nem tudom,

most nem tudom – folytatta eltűnődve –
mi az igazság, melyik lehetek:
hogy Dzsuang Dszi álmodta-e a lepkét
vagy a lepke álmodik engemet?

Én jót nevettem: – Ne tréfálj, Dzsuang Dszi!
Ki voltál? Te vagy: Dzsuang Dszi! Te hát! –
Ő mosolygott: – Az álombeli lepke
épp így hitte a maga igazát!

Ő mosolygott, én vállat vontam. Aztán
valami mégis megborzongatott,
kétezer évig töprengtem azóta,
de egyre bizonytalanabb vagyok,

és most már azt hiszem, hogy nincs igazság,
már azt, hogy minden kép és költemény,
azt, hogy Dzsuang Dszi álmodja a lepkét,
a lepke őt és mindhármunkat én.



Túl hosszú a névsor

Két évtizede működik a közép-angliai Loughboroghban a Rainbows gyermekhospice ház, amely most tovább bővíti fekvőbetegrészlegét: az új szárnyon hat 19–25 éves felnőtt gondozása valósulhat meg. Az újonnan érkezőknek, legyenek azok ott dolgozók vagy családok, kezdetben nehéznek tűnhet az alkalmazkodás. Ezért az első találkozás alkalmával csak egy ismerkedő, minden formalitást nélkülöző beszélgetésre kerül sor, később azonban telefonon, önsegítő csoportokon keresztül, és személyesen is tartják a kapcsolatot a családokkal. A gyászoló hozzátartozókkal külön szakember foglalkozik, aki a gyászcsoportok működését is irányítja. A gyászcsoportok 10-12 hónapig működnek, majd egymást támogató, a veszteséget feldolgozni tudó barátok körévé válnak, akik már maguk is tudnak segíteni magukon, egymáson. A ház minden év szeptemberének első vasárnapján emléknapot tart az elhunyt gyermekekről az emlékkertben, ahol a kicsik neveinek felolvasására már nincs mód, hiszen a lista az évek során olyan hosszúra nyúlt...



Emlékek a cipősdobozban

A kelet-európai gyermekhospice bölcsője Fehéroroszországban ringott, tizenhat éves szakmai múlttal a háta mögött a minszki ház irányítói ma a gyógyíthatatlan gyermekek ellátási ismereteinek leggazdagabb tárházával bírnak. Létrejötte óta mintegy 400 gyermeket búcsúztatott el a szervezet, így kiterjedt ismereteket szerzett a gyermeküket elveszített családok gyásztámogatásában is. Hiszen amellett, hogy a beteg gyerekeket hetekig ápolják a házban, vagy otthonaikban keresik fel őket, a végső búcsú után az életben maradt családtagokkal is törődniük kell. Az egyik különleges programjuk, az úgynevezett „Memory Box" például abban segít a gyermeküket elveszítő családnak, hogy megtanulják egy pici, fél cipősdoboz méretű ládikában összegyűjteni gyermekük után maradt legkedvesebb emlékeiket, legféltettebb tárgyaikat. Az egy éven át tartó folyamat végére a szülők megtanulják, hogy a ládika mindig különleges szerepet fog betölteni az életükben: meg kell találniuk a helyét az otthonukban, és bármikor, ha szeretnék, elővehetik, hogy emlékezhessenek.

Az első dél-németországi gyermekhospice ház a St. Nikolaus. Alapítványuk szimbóluma a sárga kör, ami a beteg gyermeket ábrázolja, a piros hullámos vonal pedig a kart, amely átöleli, támaszt ad neki. Ugyanakkor van egy kis távolság is közöttük, hogy ha kell, el tudják őt engedni az ölelő karok.

Az első hároméves működésük során 275 család fordult meg nálunk. Ezek közül volt, aki többször, 10 alkalommal is visszatért hozzánk. A leggyakoribb a 10–12 éves korosztály. Működésük alatt 9 gyermek halt meg a St. Nikolausban, közülük voltak, akik tervezett módon, a család akarata szerint távoztak nálunk, de volt olyan is, amikor véletlen folytán, a terápia során érte utol a gyermeket a hospice-házban a halál.

Szükséges, hogy tapasztalatokat lehessen gyűjteni olyan szervezetektől, akik már évek óta végzik a gyermekhospice szolgáltatást. Ezért az idei kongresszusra még több országból, még a tengerentúlról is várnak előadókat.

Az akkreditált rendezvény első napján azt vitatják majd meg, mi a gyermekhospice házak szerepe az egészségügyi és szociális ellátó rendszerben. Másnap a gyermekek otthonában történő hospicegondozás bemutatásával kapcsolatos előadások.

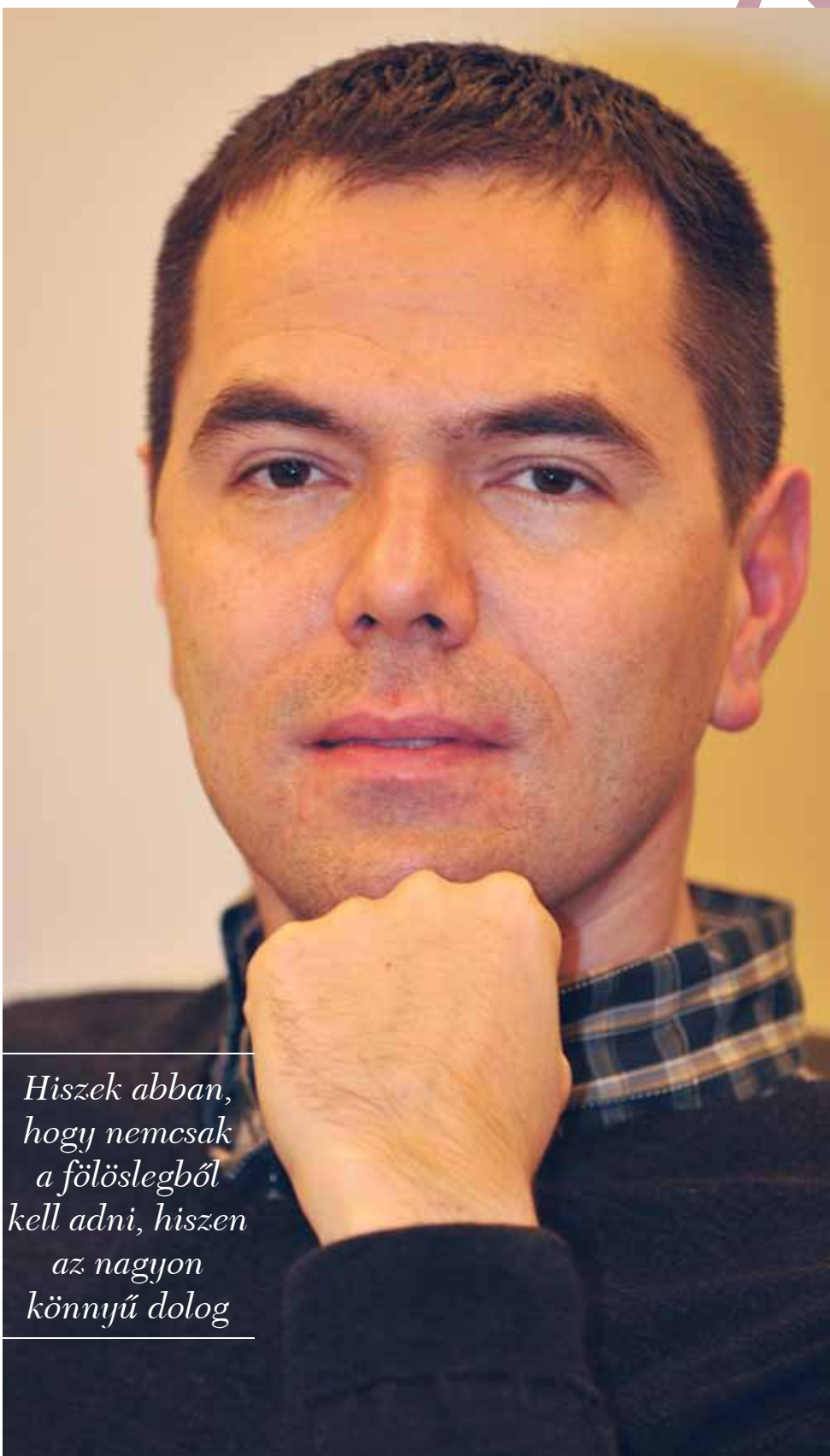
Az egyik legnehezebbnek és legfelkavaróbbnak „A gyógyíthatatlan újszülöttek ellátása: a bébihospice" című nap ígérkezik, amelyen a magzat és a csecsemő elvesztéséből eredő trauma kezelésének, feldolgozásának lehetőségei hangoznak majd el. Az előadások a szülészek, nőgyógyászok és az ápoló személyzet szerepét vizsgálják a várandóság és a vajúdás alatt, valamint a beteg baba világrajöttét követően. Az utolsó előtti napon a haldokló gyermekek életkorának megfelelő ellátás és lelki támogatás kerül napirendre a csecsemők, kisgyermekek, kamaszok és ifjak esetén, hiszen életkoronként a halálkép és vágyak is eltérőek. Az előadók útmutatót adnak ahhoz, hogyan alakíthatnak ki a családtagok megfelelő életvezetést az utolsó hetekben, napokban, és szót ejtenek a modern fájdalomcsillapítási eljárásokról is. Olyan kérdések is elhangoznak majd, ki dönthet az életműködést fenntartó eszközök lekapcsolásáról, otthon legyen-e ravatal vagy másutt, hogy meddig tartson a búcsú, és hogy elkerülhető-e a boncolás?

Bár hazánkban még mindig sok kérdés merül fel a gyermekhospice-szal kapcsolatban, hiszen a gyermeki halandóság kérdése szinte teljes mértékben tabu témának számít az egész társadalomban, szinte valamennyi szomszédos államban jól működő, évtizedes múltra visszatekintő gyermekhospice házak működnek, amelyek mind azért jöttek létre, hogy megkönnyítsék a gyógyíthatatlan beteg gyermekek életét, javítsanak az életminőségükön, és ne kizárólag a halálukra összpontosítsanak.

„A pillangó álma" Gyermekhospice Kongresszus fővédnöke dr. Schmittné Makray Katalin, a köztársasági elnök felesége, védnöke dr. Páva Zsolt, Pécs polgármestere. A rendezvény helyszíne a pécsi Kodály Központ. A kongresszussal kapcsolatos bővebb információk elérhetőek a Szemem Fénye Alapítvány hivatalos honlapján. K. E. ●

Lehet, hogy furcsa, de adni nagy felelősség

Galambos László, a 35 éves budapesti informatikai vállalkozó élete sok szempontból figyelemre méltó. Nemcsak cége, a Welt 2000 Kft. üzleti sikereiről, de adakozásáról is híres. Ám a sikert és az adakozást nem éppen hétköznapi módon közelíti.



Hiszek abban, hogy nemcsak a fölöslegből kell adni, hiszen az nagyon könnyű dolog

● ***Húszévesen már vállalkozást indított. Mi késztette erre?***

– Programozó és rendszerszervező vagyok, a munka mellett tanultam a gimnázium után. El kellett tartanom magam, mert 14 éves koromban meghalt az édesapán. Édesanyám, aki korábban egészségügyi dolgozó volt, rokkantnyugdíjas lett. Miután nagyon szerettem volna tanulni, ezt nekem kellett finanszíroznom. Olyan emberek körébe kerültem, akiknek már voltak vállalkozásaik. A '90-es évek elején nagy dolognak számított, ha valaki értett az informatikához. Elég pénzt tudtam ahhoz keresni, hogy fenntartsam magam, illetve azok a mentorok, akiknek dolgoztam, ennek révén támogattak.

● ***Nyilván láttak Önben fantáziát. Kivételesnek tartja magát?***

– Csak abban, hogy valami olyasmire találtam rá az életemben, ami a boldogságot jelenti. Ma már meg tudom fogalmazni, hogy az ember azért van teremtve, hogy közösségben éljen az Istennel. Kissráckoromban, öt-hatévesen, amikor a tudatomra ébredtem éjszakákon át az után érdeklődtem az édesapámtól, hogyan keletkezett a világ, miképpen lett az ember. Akkor még csak a teremtő Istenben hittem, ahogy a legtöbben manapság is: egy felsőbb intelligencia szükséges ahhoz, hogy létezzen, működjön ez a világ.

Ezt fedeztem fel én is először. Huszonhét éves koromban döbbentem rá, mit jelent a teremtő Isten és Jézus Krisztus közötti kapcsolat, és annak milyen szerepe van az ember életében, mit jelent a megváltás. Addig a pontig talán azt gondoltam, hogy okos vagyok és voltak nagyon átlagosnak mondható céljaim is. Azóta sok minden megváltozott.

● ***Például?***

– Az ember általában sikereket, családot, házat, autót szeretne és azt, hogy legyen a bankszámláján pénz. De amikor igazán keresi az élet értelmét, rájön, hogy nem ez a lényeg. Először is a munkánkkal hasznára kell lennünk másoknak. Amikor csaknem húsz éve számítógépes programokat kezdtem írni, az volt a célom, hogy olyasmiket algoritmizáljak, ami támogatja mások munkáját. Azt gondoltam, ha ezeket a szoftvereket az emberek használják, kevesebbet kell majd dolgozniuk, így szívesen és örömmel fogadják majd a munkámat. Második lépcső: ha a munkánkból bevétel származik, azt mire kellene használni? Hiszek abban, hogy nemcsak a fölöslegből kell adni. Az nagyon könnyű dolog.

● ***Kit érdemes támogatni?***

– Úgy vélem, hogy ez nagyon fontos kérdés! Nem kell mindig nagyban gondolkodni, bár jó lenne hirtelen megváltani a világot. Ha a testvér meg van szorulva, de nem az anyagiak jelentik neki a fő gondot, akkor lelki támaszt kell felé nyújtani, ez sok esetben fontosabb, mint bármi más. De az anyagi támogatás is fontos. Kezdetben lehetőségünk volt egy hatgyermekes családot segíteni abban, hogy meg tudják venni a napi ennivalót. Támogatjuk a Szemem Fénye Alapítványt, támogatunk egy iskolát is. Újságot is alapítottunk, amikor már többen lettünk és szélesebbek lettek a lehetőségeink. Sokat tudtunk adni az árvízkárosultak részére a Belügyminisztérium számlájára utalva, aztán még két nagy teherautónyi élelmiszert és tisztítószert is vettünk, amit mi magunk rakodtunk fel a teherautókra és vittük el a rászorulóknak. Ezek több tízmilliós tételek, de vannak kisebb, személyre szabott vállalások is. Az ember azt adja, amit megtehet. Ha magunkat nézzük, a száz egységből nem a maradék tízet adjuk oda, hanem odaadunk kilencvenet és a tízet tartjuk meg. Bármilyen furcsa, adni is nagy felelősség. Ha valaki ad, inkább halászni próbáljon megtanítani, ahhoz nyújtson tőkét, és ne halat adjon, mert a hal hamar elfogy.

Az ember másoknak azt próbálja meg kisugározni, ami szívében van, mert az az igazi érték

● ***Két kislánya van***

– A nagyobbik hét és fél-, a kisebbik ötéves. Volt egy mindannyiunknak nagyon nehéz kezdeti időszak. Megesett, amikor a nagyobbik lányom alig volt egyéves és ölbe akartam venni visított, mert annyira keveset látott engem, hogy nem ismert meg. Volt ugyanis olyan, hogy három-négy napig legfeljebb átöltözni mentem haza, mert nagyon sokat kellett dolgozni. A feleségemet is nagyon megviselte, de mindig azt mondtam: ennek biztosan meglesz a gyümölcse. Most sem nevezném olyan embereknek magunkat, akik a szó általános értelmében gazdagok. Arra viszont rájöttem, hogy vannak dolgok, amiket az ember, ha lehetősége van rá, akkor meg kell, hogy engedjen magának. Például remek autóm van, de csak azért, mert ha mennem kell akár külföldre, akár belföldre, ha esik, ha fúj biztonságban és időre oda kell érnem, az nem vállalható, hogy az autó ne induljon el, vagy megálljon útközben valahol. Ugyanúgy a hordozható számítógépem is kiváló, mert ez is egy fontos eszköz számomra, képtelenség, hogy lemerüljön, ne működjön. Nem vagyok álszent és nem teszek úgy, mintha semmim nem lenne, és egy kunyhóban laknánk. Az ember megpróbál normálisan működni, és másoknak azt próbálja meg kisugározni, ami a szívében van, mert az az igazi érték. A házat elviheti a földrengés, az autó elromolhat, a pénzt ellophatják, bármi tönkremehet. Harmincévesen, amikor szívrohamom volt és pánikbetegségem, rájöttem, hogy az ember még az egészsége fölött sem úr. Ilyenkor lehet ráébredni arra, hogy nem igazán van értelme a kézzelfogható dolgok gyűjtésének. Azok inkább csak hasznos eszközök, de nem szabad, hogy a célt jelentsék az ember számára.

Balogh Z. ●

Százfős céget irányít

Bő évtizede hárman kezdték, most csaknem százan vannak, annyira szerteágazó lett, amit végeznek. 2000-ben olyan pályázatkezelő szoftvert kezdtek fejleszteni, ami a pályázatok elbírálását, nyilvántartását, ügykezelését segíti. Amikor Magyarország EU-tag lett, ez a rendszer képes volt a fent említett feladatok elvégzésére. Az új Széchenyi-terv esetében is ezt a rendszert használják. Olyan elektronikus pályázatkitöltő programokkal támogatják a pályázatok beadását, amelyek még jobban leegyszerűsítik és meggyorsítják azt a folyamatot, melynek eredményeként a magyarországi vállalkozások pénzhez jutnak.

Az ajándék óra üzenete

Az irodájában nem találni felesleges tárgyakat, de igazából nincs is kialakított irodája. A szobát, amit használ, gyakran átadja a kollégáinak, ha valakinek éppen szüksége van egy tárgyalóra menjen oda, ő örömmel leül a recepciós pult mögött. A tárgyakhoz való viszonyát jól példázza a történet, miszerint egyszer vásárolt egy szép, drága órát, majd azt vette észre, hogy túlságosan sokszor nézegeti. Egy előadás után, miután azt végighallgatta, gratulált az előadónak, és szépen becsomagolva ajándékba adta neki az órát.

Nem volt vicc

Galambos László úgy jutott el a Szemem Fénye Alapítványhoz, hogy a családjának volt egy szép, új Mercedes busza, amikor a gyerekei még kicsik voltak. Egyszer, utazás közben ránézett a feleségére: – Ez az autó számunkra teljesen felesleges, nincs szükségünk ekkorára! Elhatározta, hogy amint hazaérnek beütik egy internetes keresőbe, hogy „gyerekbeteg-szállítás". Amit először kidob a kereső, annak ajándékozzák az autót. Elsőre a Szemem Fénye jelent meg. Felhívta őket, bemutatkozott és közölte, hogy most rögtön szeretne egy autót ajándékba adni. Találkoztak, az alapítványban dolgozók nem hittek a szemüknek: – Ugye, ez most vicc? – kérdezték. Nem volt vicc, azóta az autó fontos szerepet tölt be a beteg gyerekek szállításában.

MADÁR

Gyerekkorában geológus akart lenni
A fiával dinoszauruszosat játszik
Az édesanyját egyszerűen viszontszereti
A halak közül a ragadozók a kedvencei

● *Az életed olyannyira a sportról szól, hogy nyilván minden percedet átitatja.*

– Tulajdonképpen igen, hajnaltól lefekvésig. Bennem van tudat alatt is, főként most, míg aktív vagyok, és óriási terveim vannak.

● *Mivel szoktál álmodni? A boksszal?*

– Soha nem emlékszem az álmaimra.

● *Gyerekkorodban milyen álmot dédelgettél, olyan értelemben, hogy mi leszel, ha felnősz?*

– Geológus akartam lenni. Szerettem a földtant, a kőzeteket, szinte egész nap túrtam a földet, s az volt bennem, hogy a geológus a földdel foglalkozik. De miután eléggé energiadús gyerek voltam, elmentem sportolni, és onnantól a sport határozta meg az életemet.

● *Ez az energiadússág megmaradt a fiadban is, a most négy és féléves Viktorban. Hogyan tudod lekötni?*

– Ha játszom vele. Többnyire dinoszauruszosat játszunk, általában theropodák vagyunk, húsevők, tehát ragadozók. Ezek néha küzdenek egymással, de mostanában már kezdenek barátkozni a növényevőkkel, egyszerűen azért, nehogy azt higgye, hogy csak állandó küzdelemből áll az élet. Aztán mesélek neki a vulkánokról, arról, hogyan tör ki a magma, mesélek az ősvilágról, az ősemberekről a homo erectustól a homo habilisig, s persze azt is tudja, hogy mi vagyunk a homo sapiens. Nem az a célom, hogy bárminek is kineveljem, de így játékosan egy csomó dolgot megtanul. Persze nem megy minden simán, vele is van néha baj, mint minden gyerekkel, és olyankor kicsit veszekszünk. Előfordul, hogy túlpörög.

Mert ami legtöbbet az életemben korábban kaptam, azt édesanyámtól kaptam: a legfontosabbat, a szeretetet

● *Veled is volt baj gyerekkorodban főleg, amikor még a sport előtt sokat verekedtél a suliban.*

– Persze, hogy volt baj, de nem olyan sok. Faluról jártam be Pestre iskolába, és ezért sokszor levidékibunkóztak. Csak védtem magam.

● *Mennyire fontos számodra a család? Főleg ilyen pörgős életritmus, a heti tíz edzés, a kötelező megjelenések mellett?*

– Egyértelmű, hogy a legfontosabb a család, és ebben nincs vita. Néha nyilván alá kell rendelni őket a munkámnak, de ez az ő javukat is szolgálja.

● *A közelmúltban egymás mellett ültünk, amikor fölhívott édesanyád. Vagy két percet beszéltél csak vele, de ez alatt is kiderült, hogy valami egészen meghitt a viszony köztetek.*

– Nagyon szeretem az anyukámat. Három lány mellett az egyetlen fia vagyok, és vannak olyan pillanatok, amikor úgy érzem, én vagyok a kedvence.



2010 legjótékonyabb sportolója

A Ringier Kiadó és a Neo FM rádió közös „Év Sportolója 2010" játékán Erdei Zsolt végzett a legkaritatívabb sportoló kategória élén. A szavazásra több mint egymillió voks érkezett. Madár természetesen örült az elismerésnek:
– Nekünk, ismert sportolóknak az is a feladatunk, hogy a népszerűségünkön keresztül – a médiát is segítségül hívva – példát mutassunk az embereknek, hogy milyen értékeket tartsanak szem előtt. Kötelességemnek érzem, hogy ahogy csak bírok, segítsek a rászorulókon, és mosolyt csaljak ezzel az arcokra.

A tizenévesek nekiálltak bokszolni

Madár a közelmúltban Pécsett olyan szegénygettóba is ellátogatott, ahol egyetlen egészséges kitörési pontjuk van a fiataloknak: a sport. Egy halmozottan hátrányos cigánycsaládot keresett fel. Két tizenéves a következő hétfőn már ott volt a PVSK ökölvívóedzésén... Másik történet: egy tizenkét éves szigetvári bokszolópalánta szó szerint sírva fakadt, mert nem tudott ott lenni a városi nagy találkozón. Elesett, be kellett vinni a klinikára. Madár hazafelé megállt, és a kórházi ágy mellett elbeszélgettek jó fél órát.

Próbálok gondoskodni róla, amennyire tőlem telik, és nagyon jó a viszonyunk. Most is tőle jövök. Ugye, már nagyon keményen edzek, de most egy focit iktattam be a haverokkal, aztán beugrottam hozzá. Mondtam neki: anyukám, le kéne fogyni, meg hogyan csinálja ezt vagy azt. Úgyhogy sokat foglalkozom vele. Persze, ott van az én családom is, meg a tesóim, de anyukám mindig is meghatározó lesz. Mert ami legtöbbet az életemben korábban kaptam, azt tőle kaptam: a legfontosabbat, a szeretetet. Nyilván ott voltak a testvéreim is. A papám nem igazán foglalkozott velem, később a nevelőapám, akitől még annyira sem számíthattam. Tehát egyetlen meghatározó ember volt a gyerekkoromban: az pedig édesanyám. S ezt nem meghálálni akarom, hanem egyszerűen viszontszeretem őt.

● ***Említetted a focit. Amikor nincsenek edzéseid, amikor nem pörögsz, a családodon túl hogyan, mivel kapcsolódsz ki?***

– Azzal, ha néha van annyi időm, hogy megnézzek egy filmet. Persze csak akkor, ha nincs egy egész napom arra, hogy elmenjek horgászni, mert az az igazi kikapcsolódás a számomra. Van, hogy a barátaimmal megyek, általában oda, ahol ígéretes a fogás. De inkább a vadvizeket szeretem, nem a műtavakat.

● ***Ez a stílusodhoz is inkább passzol...***

– Persze! Mert ott taktikázni kell. De egy mesterséges víz is okozhat meglepetést, mert a halak kiszámíthatatlanok. Érdekes, hogy az eddigi rekord pontyomat, egy tizennégy kilósat éppen egy műtavon fogtam, hogy hol, arra már nem emlékszem. Tél volt, és ez volt az egyetlen hely, ami nem volt befagyva. Csukából pedig tíz kiló húsz dekás a rekordom. Óriási példány volt, egy méter két centis.

● ***Ha horgászat: melyik a kedvenc halad? Netán ragadozó?***

– Egyértelmű: a csuka és a süllő!

Balogh Z. ●



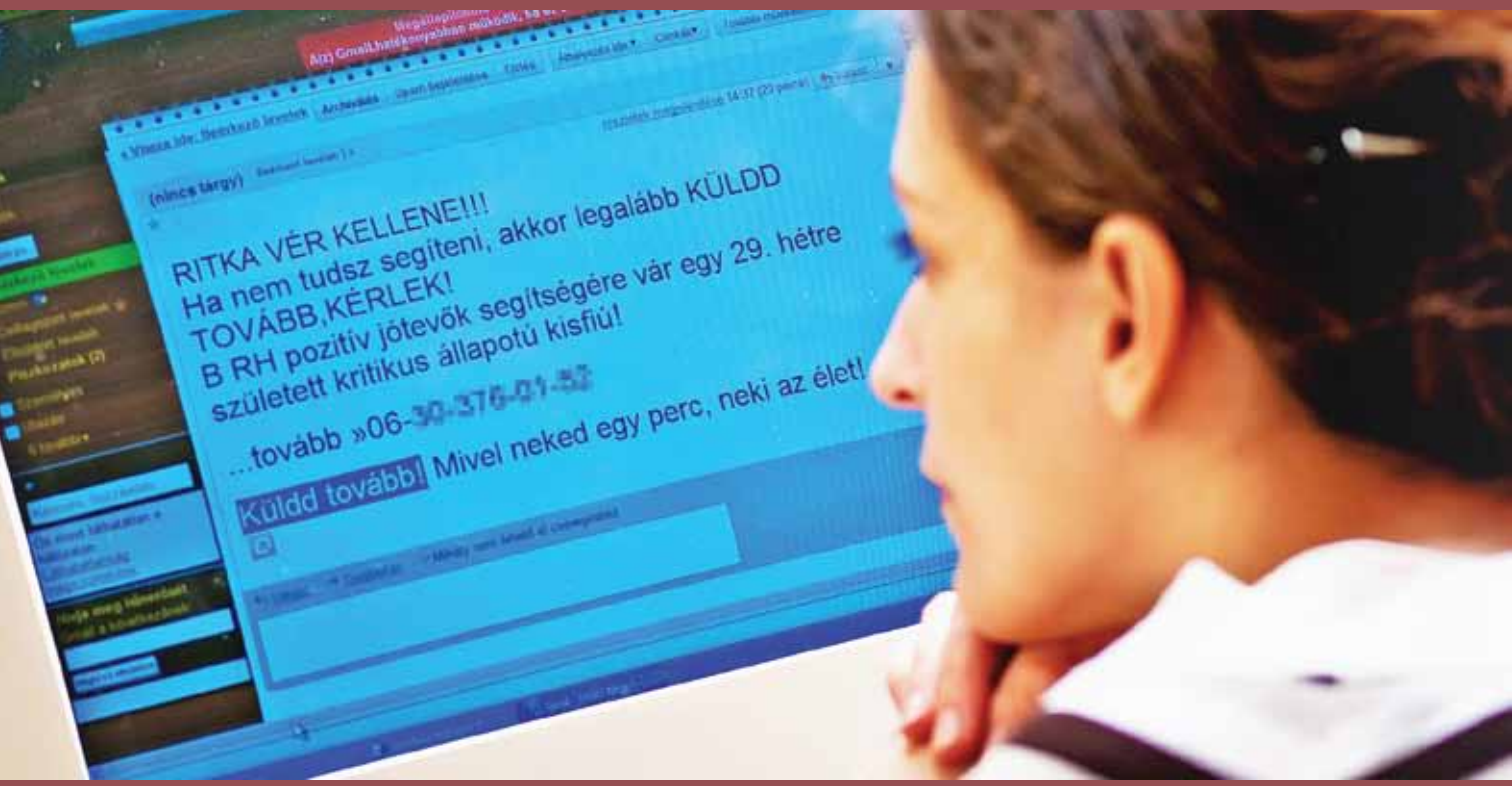
Kötelességemnek érzem, hogy ahogy csak bírok, segítsek a rászorulókon, s ezzel mosolyt csaljak az arcokra – mondta az egy közönségszavazáson 2010 legkaritatívabb sportolójának választott Erdei Zsolt

Nem lehet számolni a továbbított maileket

A levél: „Ha kitörlöd neked nincs szíved. Én egy 29 éves apuka vagyok. Nekem és a feleségemnek gyönyörű életünk volt. Hála Istennek van egy gyermekünk is! Nemrég az orvosok daganatot fedeztek fel a kicsi agyában és testében. Az egyetlen út, hogy megmentsük a műtét. Sajnos nincs elég pénzünk rá. Az AOL és a ZDNET beleegyezett, hogy segít nekünk. Az egyetlen út, hogy segítsenek az, hogy elküldöm neked ezt az e-mailt, te továbbküldöd. Az AOL nyomon követi ezt a levelet és számolja, hogy hány ember kapta meg. Minden ember, aki megnyitja ezt az e-mailt és továbbküldi, emberenként 32 forintot szerez nekünk! Kérlek, segítsetek! Köszönjük!"
A valóság: Bár 1997 óta különböző változatokban terjed a levél, továbbra sem létezik olyan technológiai megoldás, ami a létező összes levelezőprogramban képes lenne ellenőrizni és számlálni a továbbított emaileket, illetve azt, hogy ki, kinek és hányszor továbbított levelet. Ezért pénzt sem lehet gyűjteni vele, főleg olyan családnak, ahol mindenki egészséges.

A baba rég otthon van

A levél: „Ritka vér kellene! Ha nem tudsz segíteni, akkor legalább küldd tovább, kérlek! B RH pozitív jótevők segítségére vár egy 29. hétre született kritikus állapotú kisfiú!"
A valóság: Valóban született egy ilyen kisfiú 2007-ben, akinek a szervezete állítólag minden, a kórházban kapott vért kilökött. Emiatt a család egyik ismerőse az iwiw üzenőfalán kért segítséget névvel és elérhetőséggel, dátumozni azonban elfelejtette a bejegyzést. A felhívás terjedni kezdett, és bár a babát hamarosan hazavihették a kórházból, a levél elindítóját azóta is hívogatják a jó szándékú emberek, természetesen hiába.



Nem lánclevéllel gyűjtötték

A levél: „Alexandra egy rettenetes tűzvészből szabadult, de most az életéért kell harcolni. Ő csak 14 hónapos és az egész teste összeégett. Az arcán az égések egészen a csontig hatoltak. Most egy krakkói kórházban a legjobb orvosok kezelik. Sok operáció és hosszas kezelés vár rá. Sajnos a szüleinek nincs elég pénzük erre, ezért kérjük a segítségüket. Minden továbbküldött e-mail után Alexandra szülei kapnak 3 centet. Kérjük, segítsék őket, küldjék tovább minél több személynek."
A valóság: A levélben szereplő kislány 2005-ben egy lakástűzben valóban megégett, és egy krakkói kórházban ápolták. A neve azonban teljesen más, és a szülei nem lánclevelek továbbításával, hanem hivatalos bankszámlaszámon gyűjtötték a pénzt az útiköltségekre, valamint a televízión keresztül berendezési tárgyakat kértek a nézőktől.

Csak a bizalom ne rendüljön meg

A levél: „Ezzel az e-mail-lel támogathatod 35 forinttal a Rákos Gyermekek Alapítványt, ami most egy gépre gyűjt, amivel sokkal könnyebb a rákot gyógyítani, és nem olyan fájdalmas. Ha van szíved, küldd tovább legalább három embernek! Köszönjük!"
A valóság: Az egyik legtipikusabb őshoax, ami számtalan változatban köröz a világhálón, kihasználva a küldő jó szándékát, együttérzését. A körülbelül hat éve terjedő levelet sokan továbbítják annak ellenére, hogy a Rákos Gyermekek Alapítvány nem létezik. A hasonló nevű szervezeteket sokan felkeresték már az e-mailes támogatás lehetősége miatt, amelyre azonban továbbra sincs mód. Az alapítványok attól tartanak, az ilyen levelek miatt megrendül az emberek bizalma azokban a szervezetekben is, amelyek valóban léteznek, és évek óta harcolnak egy-egy ügyért. Az alapítványok többsége soha nem kér körlevélben támogatást, így célszerű mindig utánajárni, valóban létezik-e a számlaszám, ahová az adományokat várják.

Azonnal küldd tovább ezt a levelet! Segíts!

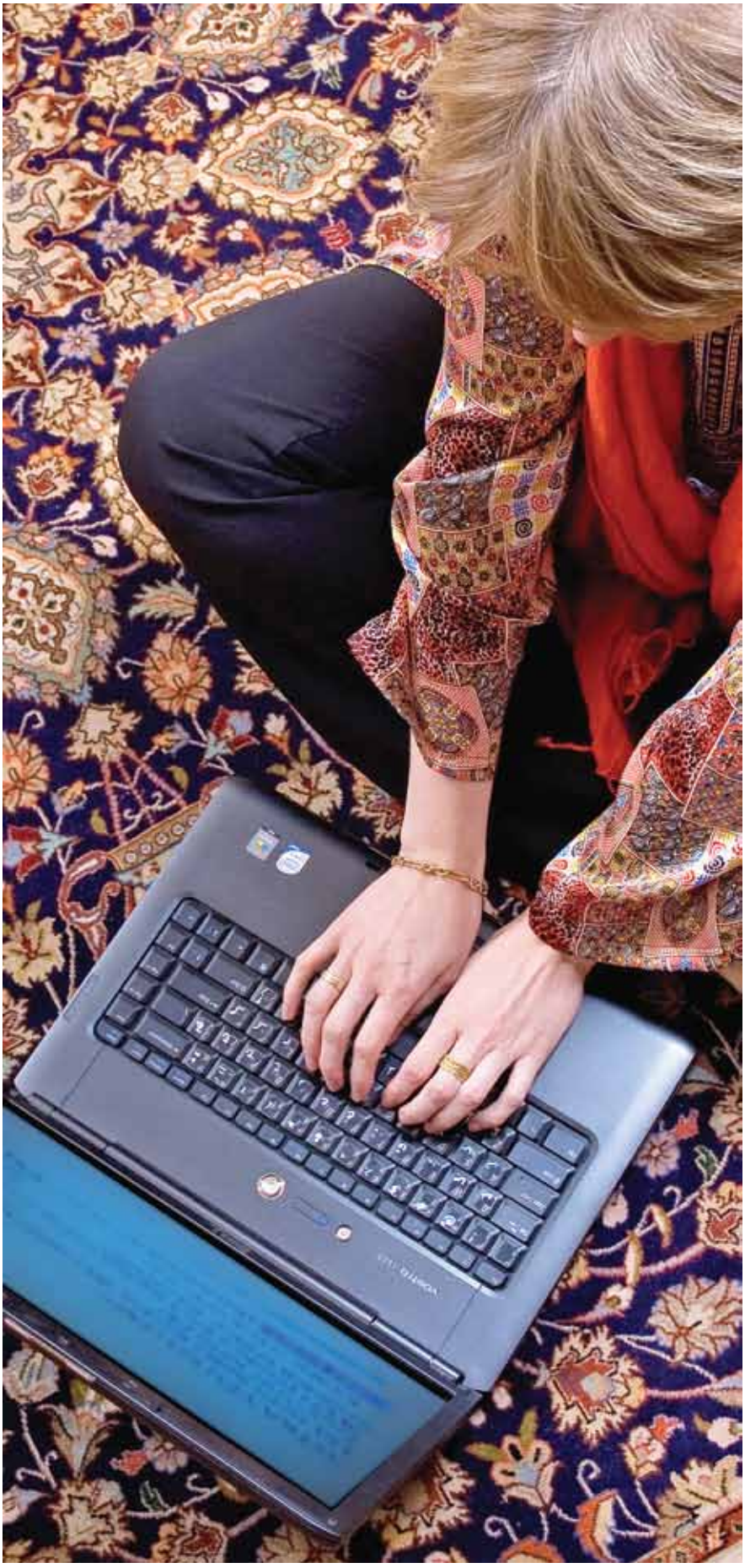
„Ha nem küldöd tovább, neked nincs szíved.” Ugye, ismerős? A körlevelek csak jönnek, elárasztják a közösségi oldalak postafiókjait, kérnek, győzködnek, fenyegetnek, és idővel már az új üzenetet jelző kis borítékocska is pánikot kelt bennünk: vajon megint mi baj történt a nagyvilágban, vagy mi fog bekövetkezni, ha nem küldjük tovább a levelet?

Jobb esetben semmi, kevésbé jó esetben éveken keresztül balszerencsések leszünk, sőt, még a leszármazottaink is. Legalábbis a levél küldője szerint, aki ugyan sajnálja, hogy nekünk is továbbküldte az üzenetet, de nem kockáztathatta meg, hogy őt érje az átok. A legrosszabb esetben viszont már saját lelkiismeretünkkel kell elszámolnunk, hiszen, ha nem továbbítjuk a felhívást/kérést, egy rákos gyereket vagy egy ritka vércsoportú kisbabát fosztunk meg a lehetőségtől, hogy kezelést kaphasson, felgyógyulhasson.

Az emberek alapvetően jók, és megpróbálnak segíteni, szinte senkit sem hagy hidegen egy-egy ilyen felhívás. Pedig ha tudnák, hogy ezek a levelek, más néven hoaxok évek, évtizedek óta keringenek az interneten mint eltévedt bolygók az űrben, és soha egyetlen forinttal sem járultak hozzá senki felgyógyulásához, talán meggondolnák, továbbküldik-e.

A szinte már legendás körlevelek „főszereplői”, ha léteznek is a valóságban, vagy soha nem voltak betegek, vagy már rég felépültek, és ha valaha volt is alapja az üzeneteknek, ma már akkor sem aktuálisak. A hoaxok továbbítása legfeljebb egy-egy internetes cég forgalmát növelik, meg persze az ismerősöket rémítik halálra, miközben a találomra kiválasztott és felhasznált valós nevek tulajdonosai évekig magyarázkodásra szorulnak, hasonlóan a vérellátóhoz, kórházakhoz, egyesületekhez.

K. E. ●





Dóri Ház,

A világ számos országában, így Európának sem csupán a fejlett államaiban, de a keleti végeken, például Fehéroroszországban, Romániában is már néhány évtizede magától értetődő módon szervezett keretek között gondozzák a gyógyíthatatlan gyermekeket. Hazánkban, mint annyi más szükséges, hasznos humanitárius tevékenység beindításáért, a gyermekhospice ház létéért is kemény és indokolatlan ellenállással kellett megküzdenie a pécsi Szemem Fénye Alapítványnak. Ám féltucat esztendő után, ez év februárjában végre valóra válhat Gyura Barbara alapítványi elnök álma: megkezdheti áldásos tevékenységét a Dóri Ház.

az életigenlés otthona

A hospice elesett, életük végső stádiumában lévő, gyógyíthatatlan emberek ellátását jelenti. Sajnos eleddig nemcsak a közvélekedés, de a hivatalos álláspont sem különböztette meg az ilyen sorsra jutott gyermekeket a felnőttektől. Pedig tudjuk, hogy a gyermek nem kis felnőtt. Ő gyökeresen más, speciális ellátást, hozzáállást, környezetet igényel. Ennek megfelelően – 2006-ban – a Szemem Fénye Alapítvány elkészíttette egy meglehetősen impozáns, minden igényt kielégítő épület tervét, mely Pillangó komplexum néven szerepelt egy, az unióhoz beadott pályázatában. A tét 1 milliárd forint volt. A tervezetet elutasították, mert erre a tevékenységre nem gondoltak a kiírók, mint ahogy a honi szakhatóságok sem tekintették létezőnek, mivel hogy nem volt szakmai kódja. (Jelenleg folyamatban van a működési engedély kiadása, és ennek a varázslatos kódszámnak a megalkotása is!)

A gyógyíthatatlan állapota is javulhat

Gyura Barbara és csapata szembesült azzal, hogy nemes szándékuk végtelen naivitással párosul, de ez nem a meghátrálást eredményezte, hanem a dac, a „csakazértis” erejét generálta. Ez az erő egyrészt személyes indíttatásból táplálkozott, másrészt annak tudatából, hogy Magyarországon – még ha ennek nincs is hangos publicitása – több ezer gyógyíthatatlannak számító gyermek és őket féltőn, sokszor erőn felül gondozó család létezik. Az Alapítványnál nagyon jól tudják, hogy a gyógyíthatatlannak minősített gyermekek ápolására, életminőségük javítására, családjuk megsegítésére igenis fokozott figyelmet kell fordítani. Annál is inkább, mert a gyógyíthatatlan besorolás ma már nem azt jelenti, hogy a gyermek állapota nem javulhat. Sőt, gyógyult győztesként is kikerülhet a küzdelemből. Ám ha mégsem, és bekövetkezik a legszörnyűbb az ember életében, a gyermeke elvesztése, akkor támogatni kell a szülőt és természetesen a család minden tagját a gyász elviselésében, a fájdalom hosszan tartó feldolgozásában.

Kibeszélték soha nem múló fájdalmukat

Az ötlet 2006-os fogantatása és az említett uniós pályázat sikertelensége után a Szemem Fénye Alapítvány három éven keresztül eredménytelenül próbálta leküzdeni a bigott társadalmi korlátokat, illetve kudarcot vallott minden segítséget kérő, támogatást remélő törekvése, sőt későbbi pályázatait sem kísérte diadal. Az Alapítvány keretein belül heti rendszerességgel gyermeküket elvesztő édesanyák találkoztak, meg- és kibeszélve magukból mindennapi gondjaikat, soha nem múló fájdalmukat. Közben egymást erősítve elhatározták, ha nagyban nem megy, hát kis lépésekben valósítják meg álmaikat: elvesztett gyermekeik emlékének is adóz-





















va segíteni a leendő kis sorstársaknak a kezelés, a gyógyulás napjaiban, vagy az „angyallá” válást megelőző időszakban.

Saját kezükkel verték le a vakolatot

„Abból főzünk, amink van” – mondták, és átköltöztették a Szemem Fénye Alapítvány gyermekmentő állomásának telephelyét a mentőkocsik garázsának tetőterébe, s máris rendelkezésükre állt egy nem túl nagy, de igen sokra hivatott kétszintes peremkerületi családi ház. 2008. szeptember 6-án letették a „kezdet” jelentésű alapkövet, majd, miután más lehetőség nem adódott, a gyászoló szülők és barátaik – nők leginkább, természetesen – saját kezűleg verték le a penészes vakolatot, szedték ki az elavult víz- és villanyvezetékeket. A rombolás jól ment, de a továbbiakhoz már szakértelemre lett volna szükségük, mert 2010. május 18-án, az I. Országos Gyermekhospice Kongresszus megrendezésére készültek, Pécs2010 – A „Gyermekhospice Fővárosa” címmel.” A jószándék elnyerte jutalmát, hisz egyre érkeztek pénz, munka, berendezési tárgyak és használati eszközök formájában az adományok, és 2010. május 19-én, a névadó Váradi Dóri halálának hatodik évfordulóján megtörténhetett a Dóri Ház műszaki átadása. (Dórit 17 éves korában győzte le a rák. Kezelése idején őt is sokszor szállította az Alapítvány gépkocsija, és minden dolgozó nagyon szerette a mosolygós, életvidám kislányt!)

Két családot fogadhatnak egyszerre

A kongresszuson részt vevő nemzetközi szaktekintélyek elismeréssel nyilatkoztak az Alapítvány törekvéseiről, sőt, a Dóri Házban látott állapotról is, holott hazájukban annak többszöröse valósult meg és működik a társadalom megbecsülésétől övezve. A Dóri Ház egyszerre jelenleg öt gyermek, vagy egy család és három gyermek, vagy két család befogadására alkalmas. A lakók kényelmét igényesen bútorozott, a követelményeknek megfelelő gyógyító és segítségnyújtó eszközökkel felszerelt szobák szolgálják, melyek színes mesefigurákkal, játékokkal is ellátottak, de a kamaszkorúak kívánalmainak is – némi átrendezéssel – eleget tudnak tenni. A vizesblokkok felszerelése is a lehető legmodernebb. Az egyik fürdőszobában még zenélő masszázskád is szolgálja a kis lakók kényelmét. Berendeztek egy multiszenzoros szobát, melyben az érzékek minél sokrétűbb stimulálását végzik vízággyal, fény- és hanghatásokkal, sóterápiával. A konyha a kor igényeinek megfelelően modern. Lényeg, hogy itt is a hazai ízeket, illatokat érezzék a gyerekek.

Bajban készen áll a Gyermekklinika

Természetesen a felmerülő gondok esetén a Gyermekklinika azonnal fogadja a betegeket. A mentő érkezéséig a Ház szakalkalmazottai a készenléti eszközökkel, reanimációs felszereléssel, defibrillátorral megkezdhetik a kompetenciájuknak megfelelő beavatkozást. Minden családnak, gyermeknek lesz egy koordinátora, aki beosztja a csapatból velük foglalkozó szakembereket és az elvégzendő foglalkozásokat, melyek hazatérés után is a gyermek életének szerves részeivé válnak, ha kell, az ápolók segítségével. Szerencsére jó szándékú emberekben nincs hiány! Másodállásra, vagy önkéntes munkára közel félszázan jelentkeztek az Alapítványnál. Többségük egészségügyi szakalkalmazott, de vannak főiskolai hallgatók, pedagógusok, sőt könyvelő is. Természetesen orvosok, pszichológusok, különböző terapeuták és egy lelkész is szolgálatra kész.

Mert vannak gyermekek, akiknek az életből csak igen kevés adatik. Tőlük, ha a család úgy kívánja, a Dóri Ház kápolnájában és ravatalozójában méltósággal el lehet búcsúzni.

Ez nem jelenti azt, hogy a Dóri Ház „halottas ház”, ahogy egyes opponálók észérvekből kifogyva állítják, ahova „épeszű szülő nem viszi elmúlással küszködő gyermekét”!

Ellenkezőleg: ez az intézmény nem az elmúlás komor feketéjét, hanem az életigenlés szivárványát, a remény kékjét sugározza!

Juhász László

Ingyen is örömmel dolgozott

● *Hogy jutott eszébe, hogy segítsen a Szemem Fénye Alapítványnak a Dóri Ház befejezésében?*

– Nekem sehogy. A feleségem az egyik közösségi portálon beszélgetett egy ismerősével. Ő panaszkodott, hogy nem találni egy olyan embert, aki segítene egy alapítványnak. Méghozzá olyannak, amelyik súlyosan beteg gyerekekkel törődik. Burkolni kellene. A feleségem hátrafordult és megkérdezte, hogy én hajlandó lennék-e.

● *Nem volt más munkája?*

– De igen. Csak kevesebb. A munkatársaim boldogultak vele, én meg ráértem odamenni.

● *Ez érdekes. Nem mondta, hogy édes fiam, van éppen elég tennivalód itthon, foglalkozz azzal?*

– Nem. A feleségem egy nyugdíjasotthonban főnővér. Pontosan tudja, mit jelent az, ha valakik támogatásra szorulnak. Különben is ő kért, én meg rábólintottam.

● *Kiszámolta, hogy mennyi pénzt vitt volna haza, ha nem ingyen dolgozik?*

– Úgy körülbelül 3-400 ezer forint közötti összeget.

● *És akkor még ott az anyagköltség...*

– Igen, de azt az alapítvány vásárolta. Igaz, egy kicsit ebben is tudtunk segíteni.

● *Hogyan?*

– Kedvezményt kaptam.

● *Mire föl?*

– Mondtam, hogy mihez kell az anyag.

● *Magának tényleg becsületes arca van, de ezt csak úgy elhitték?*

– A cégemnek állandó helyeken vásárolok. Ismernek. A Téglacentrumban százalékos engedményt kaptam, a Schönox Kft. pedig ingyen adott 250 kg ragasztót és 150 kg fugázót.

● *Szerencse, hogy volt nekik elfekvő készletük...*

– Nem lefutott terméket, hanem kifejezetten jó minőségű anyagot kaptam tőlük.

● *Mennyi ideig dolgozott a burkolással?*

– December elején kezdtem, január közepén fejeztem be. Volt egy kis gond, mert sok cső és több radiátor is útban volt a burkoláshoz – a ravatalozót magasan kellett csempézni –, ezeket le kellett szerelni, aztán meg visszarakni.

● *Ezt is egyedül csinálta?*

– Nem, ehhez más szakember kellett. Van egy fűtésszerelő barátom, a Schreer Zoli, elmondtam neki, hogy miről van szó és ő azonnal jött.

● *Ő is ingyen dolgozott?*

– Igen.

● *Máskor is vállalt már ilyen ingyenes munkát?*

– Rokonoknak, barátoknak, jó ismerősöknek, illetve egyszer Pécs-Vasason, amikor leégett egy ház. Négyöt napon át segítettem a helyreállításban. Meg Pécs-Somogyon, a nyugdíjas bányászoknak. Ott a klubban dolgoztam kétszer egy-egy hetet. Mentem, mert egykor én is bányász voltam.

● *Ezek szerint ön stabil, jó körülmények között él, megengedheti magának, hogy az ideje egy részét ne pénzkereséssel töltse.*

– Ezt nem mondanám. Építkezünk, minden forintra szükségünk van, de szerintem a pénz nem minden. Néha bele kell gondolni mások helyzetébe. Kolontárra és Devecserre is küldtem üzenetet, hogy ha kell, szívesen segítek, de nem kaptam választ.

● *Amikor elvállalta a Dóri Ház ravatalozójának burkolását, tudta, hogy ez a ház milyen célt szolgál?*

– Nem. Megrázott, amikor elmondták. De bele lehet dugni a fejünket a homokba, attól még sajnos lesznek a mai tudásunk szerint gyógyíthatatlanul beteg gyermekek. Nekik – és a szüleiknek – ebben a házban jobb és megnyugtatóbb körülményeket tudnak biztosítani mint otthon. És tovább él a remény…Bátor dolog volt az Alapítvány vállalkozása. Becsülendő, hogy a legelkeseredettebb, legnehezebb helyzetben lévőknek akarnak segíteni. Annál nagyobb baj aligha érhet embert, mint ha megtudja, hogy a gyermeke gyógyíthatatlan beteg. És ez bármikor, bármelyikünkkel megtörténhet…

● *Ha a jövőben ismét találkozik valami hasonló kéréssel, megint segíteni fog?*

– A feleségemmel arról beszéltünk, hogy talán nem kellene arra várni, hogy hátha megint szükség lesz rám. Biztos vannak nehéz helyzetbe került gyermekes családok, akiket – amikor az időm engedi – a munkámmal segíteni tudnék.

Török É. ●



Farkas Attila vállalta a Dóri Ház ravatalozójának burkolását. A 46 éves férfi Pécs-Vasason lakik. Hidegburkoló a szakmája. Kilenc évig bányászként dolgozott Vasas II-n. Fúrómester volt. Van egy különleges szakmája is, amit már itt tanult. Öt évig bányamentőként is készenlétben állt. Most saját cége van, a Hiburk Építőipari Kft.-t vezeti. Feleségével négy gyermeket nevelnek. A gyerekek 26, 23, 21 és 5 évesek. Három lány és egy fiú. Közülük korban harmadik a fiú. Családja és munkája mellett a sport köti le legjobban az érdeklődését. Nagyon szereti a focit. Szurkol és játszik. A barátaival rendszeresen focizik. Mellette úszik és kerékpározik. Kedveli a szabadtéri kulturális rendezvényeket. Nyáron többször voltak nemzetiségi táncesteken.



A Szemem Fénye Alapítvány tízéves története

Gyura Barbara 2000-ben kisfia, Nail kemoterápiás kezelése alatt elhatározta, hogy miután gyermeke meggyógyul, létre fog hívni egy olyan szervezetet, mely a Nailhoz hasonló rákos beteg, vagy más veleszületett rendellenességtől szenvedő gyerekek kezelését, életminőségének javítását segíti. Nail sajnos meghalt, de az alapítvány minden támadás ellenére él, és egyre erősebben, markánsabban követeli helyét a honi egészségügyben.

2002 Az alapítvány az év áprilisában került bejegyzésre. Első ténykedésükként kisebb adományokkal segítették a pécsi Gyermekklinika daganatos betegeit, a gyerekek szüleit, valamint az onkológiai osztályt. Játékot, élelmiszert, gyümölcsöt, édességet, ruhaneműt, könyveket, valamint mobil oxigénpalack-reduktort, számítógépet, nővérhívót adományoztak.



2003 Május 4-én a pécsi köztemetőben az elhunyt gyermekek emlékére felavatták az „Örök Gyermek” emlékművét. A két méter magas carrarai márvány dombormű modern piétát (anya kisded gyermekével) ábrázol. Novemberben beindult a gyermekbeteg-szállítás az alapítvány első adományba kapott, és fekvőbeteg-szállító járművé alakított Toyota gépkocsijával.

2004 Adományokból és banki hitelből Németországban megvásárolják második VWT4-es márkájú mentőautójukat, mely egészségügyi eszközöket nem tartalmazott. Májusban szerződést kötnek az OEP-pel, mely ennek értelmében finanszírozza egy betegszállító autó tevékenységét. Illetve az ún. „hasznos” kilométerek költségét. Hasznosnak számít az az útszakasz, amikor a kis beteg a kocsiban tartózkodik. Az ezenfelül megtett kilométereket és a másik autó üzemeltetését az alapítvány finanszírozza.

2005 Pásztory Dóra paraolimpiai, Európa- és világbajnok úszónő vállalja az alapítvány fővédnöki tisztét. Májusban megvásárolják harmadik autójukat, a régió korábbi koraszülöttmentését végző mentőautót. Havonta átlagosan húszezer kilométert mennek az autók. A Baranya, Somogy, Zala és Tolna, majd az év második felében Bács-Kiskun megye területén szállított gyerekek száma meghaladja a százat. Az év októberében először válnak jogosulttá az állampolgárok adójának 1%-ára, mely több mint 7,5 millió forintot jelent. Ezzel az APEH TOP 100-as listáján ab start a 70. helyre kerülnek a huszonkétezer 1%-ra jogosult szervezet közül!

2006 Februárban egy Mercedes Vito ezüstbusz lesz az alapítvány autóflottájának negyedik tagja. A kocsi kifejezetten nem mentő jellegű. A hosszabb távon szállítandó, nem fekvőbeteg gyerekek kényelmét, s inkognitóját szolgálja. Az OEP elutasítja az alapítvány újabb finanszírozási kérelmét, mert szerinte nincs annyi rászoruló beteg, ahány ezt indokolná. Közbeszerzési eljárás után megvásárolják, majd felszerelik az ország legkorszerűbb gyermekmentő esetkocsiját, a szervezet ötödik mentőautóját.



Szeptemberben az OEP ismét nemet mond, és az ötből csak egy mentőautó „hasznos” kilométerét finanszírozza. Októberben a budapesti Szent László Kórház partnereként megkezdik a transzplantáción átesett gyerekek egyedi szállítását. Megvásárolják a ma is telephelyül, mentőállomásul szolgáló pécs-rácvárosi ingatlant. Az alapítvány rész vett a Nemzetközi Rákprogram gyermekfejezetének kidolgozásában.

2007 Megkezdték a gyermekmentés beindítását, melyet az állami monopóliumban lévő szolgálat nem nézett jó szemmel. Negyvenmilliós szuper autót kívántak szolgálatba állítani, ami azonban nem váltott ki kedvező fogadtatást. Az ÁNTSZ feltételeinek megfeleltek, s megkapták az engedélyt, de mások érdekei sérültek, jöttek a rosszindulatú feljelentések és folyamatos bíróságra járkálás rengeteg energiát emésztett fel. Végül finanszírozási problémák miatt a kuratórium úgy döntött, hogy szünetelteti a gyermekmentési tevékenységet, de a betegszállítást folytatja.

2008 Január 1-jén miniszteri döntés alapján szétválasztották a mentést és a betegszállítást. Az aktuális rendeletek nem csak gyermekek szállítására kötelezték őket, hanem 42 falu felnőtt betegeinek kiszolgálására is. Az átmeneti anyagi nehézségeket tetőzve az OEP adóhátralékra hivatkozva megvonta a finanszírozást a szervezettől. Augusztus 1-jén három feketeruhás anyuka tüntetett az OEP-székház előtt – félszáz újságíró érdeklődésétől övezve. Sikerrel: nem egy, de két autó finanszírozását is visszakapták. Szeptember 6-án, Nail halálának nyolcadik évfordulóján megtörtént az ország első gyermekhospice szolgáltatását ellátó Dóri Ház alapkövének letétele. Az év kedvező döntése, hogy a szaktárca élén történt váltás után a felnőtt betegek szállítását kivonták a kötelezettségeik alól, és 14 éves felső korhatárral határozták meg pácienseik körét.

2009 Az alapítvány vezetői angliai és németországi gyermekhospice házak meghívásának eleget téve tanulmányozhatták ennek a szolgáltatásnak igen magas szintű megvalósítását. Megkezdődtek a Dóri Ház belső munkálatai.





2010 Folytatódott az alapítvány tulajdonában lévő családi ház felújítása, felszerelése. A beruházás értéke megközelíti a 20 millió forintot. Az alapítvány a Pécs2010 – Európa Kulturális Fővárosa programokhoz egy rendezvénysorozattal csatlakozott. Május 18-án, Pécs2010 – A „Gyermekhospice Fővárosa” címet viselő nemzetközi kongresszus került megrendezésre, majd május 19-én jelképesen megnyitották a Dóri Ház kapuit, átadták az Angyalsétányt, az első gyermekhamvak szórására alkalmas építményt a pécsi köztemetőben. November 25-én a szervezet angol mintára megnyitotta Charity Shopját Pécs belvárosában.

2011 A Dóri Ház készen áll a családok fogadására, bár továbbra is vár a hatóság működési engedélyére. Közel félszáz szakember és önkéntes jelzi együttműködési szándékát, de természetesen sok szakdolgozó nem tudja vállalni a térítésmentes munkát. Nagy erőkkel folyik a márciusban, a pécsi Kodály Központban megrendezésre kerülő ötnapos II. Nemzetközi Gyermekhospice Kongresszus szervezése, amely a magyar soros európai elnökség hivatalos rendezvénye.

Sajnos vannak gyermekek,



Mi értük vagyunk,
és azokért az emberekért,
akik a legjobban szeretik őket.

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri Háza Magyarország egyetlen gyermekhospice intézményeként az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!

Adószám az 1% felajánlásához: 18321407-1-02

Szemem Fénye Alapítvány Gyermek és Ifjúsági Hospice Szolgálat



Szépít a sárgarépa

Szebb, kissé aranyló lesz az arcszíne annak, aki naponta eszik sárgarépát, paradicsomot, barackot, mangót, sárgadinnyét vagy szilvát, mintha kifeküdne a napra. A Nottinghami Egyetem munkatársai egy kísérletben 40 önként jelentkező fiatalnak olyan színes fényképeket mutattak, amelyeknek egy részén olyan személyeket láttak, akik már legalább két hónapja naponta fogyasztottak bőséges mennyiségben karotenoidot tartalmazó gyümölcsöket, zöldségeket. Az arcképeket szemlélő vizsgálati személyek őket szebbnek és egészségesebbnek ítélték meg társaiknál. A karotenoidok jelentősége abban áll, hogy a szervezetet megviselő stresszhelyzetek az erekben, de más területeken is oxidálják a szöveteket, ám ezt a káros folyamatot az antioxidánsok megakadályozzák.

Jót tesz a pattogatott kukorica



A jó vérnyomás titka a teljes kiőrlésű gabonatermékek fogyasztásában rejlik. Aki kizárólag a fehér finomlisztből sütött kenyér és pékáru kedvelője, az jobban teszi, ha áttér a teljes őrlésű lisztből készült ételek fogyasztására. A barnakenyér, a zabpehely, a salátába morzsolt kukorica és rokonai, akár a pattogatott kukorica a gabonafélék héját, teljes anyagát tartalmazzák és ez jót tesz az egészségnek. Kutatások bizonyítják, hogy a vérnyomás átlag 6 higanymillimétert csökkenhet a teljes őrlésű gabonaféléket és zabot fogyasztók körében.

Nincs bizonyíték



Mégsem jó a ránctalanító botoxinjekció migrén ellen – legalábbis ezt állítja egy friss tanulmány. A szer hatását úgy éri el, hogy a Clostridium botulinum baktérium által termelt idegméreg bénítja azokat az izmokat az arcon, amelyek a ráncot okozzák. Nagy-Britannia volt az első ország 2010 júliusában, amely engedélyezte a botox migrén elleni felhasználását, majd októberben Amerikában is engedélyezték egy ránctalanító botoxinjekciónak az alkalmazását krónikus migrénnél. A szakemberek a klinikai kipróbálás során azonban alig találtak bizonyítékot a botox alkalmazásának hasznára.

Karcsú olasz nők

Csak az olasz nők karcsúsodtak az elmúlt évtizedekben a nyugati világban tapasztalható elhízásjárvány ellenére. A most közzétett tanulmány szerint az olasz nők testtömegindexe (BMI) egyedülálló módon csökkent: az 1980-as 25,2-ről 24,8-ra 2008-ban. Ugyanezen idő alatt például a brit nők BMI-értéke 24,2-ről 26,9-re emelkedett. A fejlett országok között az Egyesült Államok szerezte meg az első helyet, a férfiak BMI-indexe átlagosan 28,5, a nőké pedig 28,3. A testtömegindexet a kilogrammban megadott testtömeg és a méterben megadott magasság négyzetének hányadosa adja meg. Túlsúlyos az, akinek BMI-értéke meghaladja a 25-ös mutatót.





Híznak a spanyolok

A modern mediterrán diéta és életmód nem véd a szív- és érrendszeri megbetegedésektől – derül ki egy spanyol kutatás kijózanító eredményéből. Ricardo Gomez-Huelgas, az andalúziai Carlos Haya Kórház orvosa és kutatótársai 2270 betegnél mérték fel a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőit. A legtöbb spanyol túlsúlyosnak bizonyult, keveset mozgott. A fáma eddig úgy szólt: a mediterrán országokban élők nyugodtabbak, és elsősorban értékes, helyben termesztett, nem iparilag előállított termékeket fogyasztanak, többek közt sok halat és zöldséget. Az ezt alátámasztó tanulmányok azonban egyrészt igen régiek, másrészt elsősorban a vidéki lakosságot vizsgálták.



Vigyázat, asztmaveszély!

A népszerű babaúszás növelheti a fiatalkori asztma kialakulásának kockázatát az allergiás hátterű családokban – figyelmeztetett a német Szövetségi Környezetvédelmi Hivatal (UBA). A szakemberek szerint az allergiás reakciók kialakulásáért a nitrogéntriklorid lehet a felelős, amely a medencék fertőtlenítésére használt klór és az úszók által bevitt izzadtság, vizelet és egyéb szerves anyagok reakciójának a terméke. A triklóramin a szemet és a felső légutakat is irritálhatja. Az allergiás családi előzményekkel rendelkező szülőknek mindenképpen azt tanácsolják, hogy ne vigyék rendszeresen úszni a kétévesnél kisebb gyermekeiket.

Erőcsávók, hősök, anya

A régi férfiszerep változik. Sokan szakítanak a gyermekkorukban megtapasztalt apai mintával, és új viselkedési módokat kísérleteznek ki. Az „új” apák barátságosabb, játékosabb, érzelemgazdagabb viszonyt fejlesztenek ki gyermekeikkel.

Szuperapa, aki csúcsra gyúr a munkahelyén és a gyereknevelésben is? Ősférfi, aki sörrel öblíti le utálatát a folyton szépítkező metroszexuális pasik iránt, miközben durva szőke nős vicceket mesél? Retroszexuális, aki nem szőrtelenítené a mellkasát soha és hangsúlyozottan férfias? Felnőni nem tudó Pán Péter? Anyja nyakán élősködő túlkoros ifjú vagy éppen magányos kényszerszingli, aki mellől eltűntek a hozzáillő partnerek? Nyuszi, akit erős nők ugráltatnak? Virtuális apa, aki kéthetenként befut láthatásra? Hatvanas nagypapa, aki beújított fiatal párjával terelgeti együtt a saját gyereket és az unokát?

Bármilyen furcsának is tűnik, trendkutatók szerint ezek mind létező mai férfitípusok, bár egyelőre a magyar férfiak többsége még mindig a hagyományos férfiszerepnek akar megfelelni, és emiatt szorong. Felmérések mutatják, hogy ilyen félelmek aggasztják őket: nem tudom eltartani a családomat, nem keresek elég pénzt, bármikor elveszíthetem az állásomat, nem vagyok képes megfelelő szexuális teljesítményre, nem elég férfias a megjelenésem. Az is kiderült, hogy Magyarországon tízből hét nő még mindig azt gondolja, hogy az ő dolguk a családról és a háztartásról gondoskodni. A férfiak 83 százaléka pedig egyetért azzal, hogy egy férfinek mindenkor biztosítani kell a családja anyagi jólétét. Nem akarják átvenni a női szerepeket, őrzik védműveiket, és úgy érzik, éppen elég teher nehezedik rájuk a munkaerőpiacon.

Az anya adja a biztonságot, az apa a magabiztosságot

Ám a 21. századi férfi hatalmas változásokat él át, több és összetettebb kihívásnak kell megfelelnie, és a saját férfiminta megtalálása nem könnyű, hiszen nagyok az elvárások, ugyanakkor nincs egyértelmű követendő példa. De léteznek alapmodellek, ilyen a családfenntartó, aki keményen dolgozik, jövedelme alapozza meg a család megélhetését. Minden ötödik magyar férfi ebben a csoportban van. A modern irányító – a fiatal férfiak harmada – már nem ragaszkodik a megszokott nemi felálláshoz, egyenlően osztozik a feladatokban párjával. Gyermekeivel szoros,



A férfiakra az van kiosztva, hogy megteremtsék és elpusztítsák a dolgokat, a nőkre pedig, hogy mindazt, ami a két véglet között létrejön, azt gondozzák. Szörnyű felállás ez mind a két fél számára. Ugyanannyira szenvednek a nők attól, hogy a teremtésben és a pusztításban, ami része egy teljes ökológiai folyamatnak, nem jut nekik az őket megillető hely, mint a férfiak attól, hogy nem tanulják meg gondozni azt, amit teremtettek.
(Szil Péter pszichoterapeuta)

szívű apák

jó kapcsolatban van, dolgozik, de nem akar belehalni a munkába és a stresszbe. A hazai mezőny másik harmada énközpontú típusba sorolandó, ő minél később akarja magát lekötni komoly kapcsolatban, hogy tovább maradhasson szabad. És vannak el nem kötelezettek, akik elkerülik a felelősséget úgy a párkapcsolatokban mint a munkában.

Menekülő férjek, hiányzó apák

A mai családból az apák néha teljesen hiányoznak, szomorú adat, hogy a házasságok harmada válással végződik. De a férfi, aki elmegy, nem feltétlenül szökevény. Sok férfi képtelen az érzéseit kifejezni, vagy túlterhelik az elvárások, amelyeknek egy részét maga teremti meg önmagának.

Speciális eset, ha súlyosan beteg gyermek van a családban. A tapasztalatok szerint az apa ilyenkor bűnösnek érezheti magát, mert nem tudta megvédeni családját. Sokan a munkába menekülnek, vagy elhagyják az otthonukat, ami még inkább erősíti a bűntudatukat.

Pedig az apai minta rendkívül fontos: a gyermek apjától megtanulhatja, hogy mit jelent a dominancia fogalma, erősödhet benne a magabiztosság érzése, és a versenyképesség kialakulásában is segítséget kaphat. Egyes pszichológusok szerint a későbbiekben az apa hiánya problémát okozhat a fiú nemi identitásának a kialakulásában, a lányoknál pedig zavart kelthet a későbbi partnerválasztásban.

Beavatottak: a férfisátor szilárd oszlopai

A férfinek nagyon nagy szüksége van arra, hogy férfiaktól kapja meg az elismerést, és a nőnek, hogy nők dicsérjék meg. Magyarországon létezik egy kezdeményezés, a Férfisátor, amelynek cölöpei maguk az érett férfiak, akik rendszeresen összeülnek különböző családhoz, férfiúsághoz, társadalomhoz kötődő témákat megbeszélni. Apák és fiúk együtt. A férfisátorba 18. életéve betöltését követően kerülhet be a fiatal. A természeti népek szokásaihoz hasonlóan erő- és önfegyelmi beavató próbát kell kiállnia. Ha ez sikerül, maga is a sátor cölöpévé válik. A több mint egy évtizede működő csoport honlapot is fenntart, ahol ifjaknak és férfiaknak szóló tréningjeikről is szó esik. H. I.

A modern férfinek csak a meglévő értékeit kell fejleszteni. Hogy erős, szavatartó, akire család, közösség is számíthat



Visszavadított szupermenek: jófiúk újra a farkascsapatban

A nemek hagyományos szerepének zavara az egész fejlett világban érzékelhető jelenség. A női egyenjogúságért küzdő csoportok között is voltak kilengők, így nem csoda, hogy sok férfi számára ijesztőek lettek a feminista mozgalmak, és elkezdték megkérdőjelezni a saját férfiszerepüket is. Már a hetvenes években elindultak a skandináv önmegismerő férfimozgalmak, ahol a katonáktól a gyári munkásokig minden társadalmi réteg tagjai képviseltették magukat. Manapság pedig „visszavadító" táborokat szerveznek közösségek, ahol a férfiak más férfiakkal küzdenek, és a riválisoktól kapják meg az annyira hiányzó elismerést.

Az alábbi történet, bár kicsengése optimista, s tán példát is mutathat arra, hogy két ember egymás iránti szeretete, megbecsülése csodákat eredményezhet, ne hitesse el senkivel, hogy ez a társadalom segítsége nélkül hosszú távon elegendő lehet! De, hogy nélkülözhetetlen, az közhelyszerűen igaz.























A boldog szegények

Mivel Márta, Feri és négy tündéri gyermekük az ország bármely sarkában élhetne, ne nevesítsük a települést, annál is inkább se, mert Márta ma is tart első férje túlfűtött „szeretetétől". A ház, melyben laknak, az Isten széles háta mögötti magyar falvak egyikének kopottas, szegényes portája. A kerítés is roskatag, melyet két kölyök foxi próbál stabilizálni, amúgy őrzővédőileg.

Tíz esztendeje, amikor Márta és Feri a nagyváros hajléktalanokat ellátó melegedőjében találkozik, nemhogy egy ház, de saját kutya is elérhetetlen álomnak tűnik számukra. Mondhatnánk, történetük szokványos. Feri, a nevelőotthonban felnövő fiú, mint oly sok társa, a bányánál talál boldogulást. A rendszerváltás tipikus vesztese. A munkásszálló minden igényét kielégíti, aztán egy nap se meló, se kéró. Próbál alkalmi munkákból fennmaradni, albérletben élni, de az út törvényszerűen a hajléktalanszállóhoz, majd az utcára vezet.

Mártát egy szerelemmel kezdődő, boldogsággal kecsegtető házasságból üldözi el a férje. A dajkaként, majd piaci eladóként dolgozó nő tizenkét és hétéves lányait is kénytelen elhagyni, mert retteg a retorziótól. Igaz, s ezt nem is tagadja, lelki erejét elvesztve az alkohol válik menedékévé. „Nem is a verés, a pofonok kergettek az ivásba, hanem a megaláztatás, az, hogy semmibe vett a férjem és az ő, a miénknél jóval tehetősebb családja." Az édesanyja házában sem leli nyugalmát, annak élettársa miatt.

A hajléktalanszállón eltöltött néhány nap után találkozik Ferivel, és megtörténik a csoda: beszélgetnek! Hosszasan. Ferit érdekli Márta, az ember, és hálás, hogy Márta, a nő, tán kicsit anyapótlóként is, vigyáz rá. Vigyáznak egymásra. Az utcán eltöltött közel egy év alatt Márta apránként kibeszél magából minden bánatot, ami a lelkét nyomja. Érzi, hogy fokozatosan megtisztul, nincs szüksége pótszerre és egyre erősebb lesz. Az erőt Feritől kapja és hatványozottan adja vissza neki. Szerelem lesz, hiszik, hogy az! Márta áldott állapotban, szolid anyatigrisként keresi a fedelet, mely alá születendő kicsinyét hazaviheti. A valamikor szebb napokat látott városszéli bányásznegyed legelhagyatottabb melléképületében teremtenek élhető körülményt a kis Biankának. Addig is alkalmi munkákat vállalnak, ám Feri cukorbetegsége rosszullétekhez vezet, így senki sem foglalkoztatja, mert „hát miért tagadnánk, sokszor feketén dolgoztunk, és ha rosszul leszek, ez kiderülhet".

A második kislány születése előtt a telep egyik megüresedett, embertelenül lepusztult, de tágasabb házrészét teszik lakhatóvá. A hatóság előbb kilakoltatással fenyegetőzik, majd jobb belátásra térve lakásbitorlóból lakáshasználóvá lépteti elő őket. Sőt, miután Feriék a bérlemény tetőterét is emberivé varázsolják, egy, a szociális szférában működő cég segítségével lakbérmentességet kapnak. Mercédesz születése után három évvel világra jön az első fiú: Dániel. Feri átesik egy infarktuson. Felépülése után Márta súlyos beteg édesanyja szorul gondoskodásukra. A mama segítségével tudják megvenni azt a kis, meglehetősen rossz állapotban lévő házikót, amiben laknak. Toldozzák, foltozzák, mindennap akad vele munka, de megéri, mert van benne fürdőszoba.

„Ha nem találunk egymásra, ki tudja, hol lennénk?"

Márta negyedszer is terhes lesz. „Miután édesanyám meghalt, vettem csak észre, hogy terhes vagyok. Gondoltam, ha anyám emelgetése, forgatása után a magzat egészséges maradt, boldogan várjuk! A Jóisten akarta így. Egyik szerettünket elszólította, de adott egy másikat!" Márta, bár templomba nem jár, hívő ember. Így neveli gyerekeit is, mert „a fohász, a hit sok-sok nehéz pillanaton átsegít". A kis Ádám is már hároméves és az oviba szoktatás nemszeretem napjait éli. Márta szíve is majd' megszakad, de „muszáj oviba járnia, mert napközben itt a portánkon gazdálkodni szeretnénk. Biztosabb anyagi hátteret teremtve magunknak. Mert sokszor nem tudom, miből fizetem a számlákat. Váratlan kiadások is jönnek, most a tél közepén lukadt ki a kazánunk. Önkormányzati kölcsönből csináltattuk meg, s a 90 ezer forint kamatmentesen is óriási összeg".

Az ólban mindig röfög egy-két coca, a baromfinép is igen szapora, a zöldségfélét sem kell boltban venni, ám Mártáék 50–70 disznó hizlalásáról, azok értékesítéséről álmodoznak. „De mindezek előtt jó lenne egy kecske, mert a gyerekek rengeteg tejet isznak, ami igen sokba kerül."

Juhász László

Márta és Feri egyaránt 43 évesek. Úgy tartják, találkozásukkor újjászülettek.
Feri ügyes kezű, ház körül minden munkát megcsinál. Márta igen tájékozott. Naprakész a belpolitikai, szociális, kulturális hírek világában. Szeretné a gyermekeit színházba, moziba, kiállításra vinni, hogy okosak, tájékozottak legyenek. Szeretné megnézni a Gyugyi-gyűjteményt és a Nyolcak című tárlatot. Annál is inkább, mert a második osztályos ***Bianka*** erősen vonzódik a képzőművészethez. Áhítattal nézi a festményeket, és korosztályát messze meghaladó szinten rajzol. Főleg lovakat és kutyákat ábrázol különleges tehetséggel. Rajzversenyeken, pályázatokon rendszeresen díjakat nyer. Sőt, húgával, az első osztályos Mercédesszel együtt vers- és prózamondásban is sikeresek. Mindketten a közeli kisváros egyházi iskolájának tanulói.
Mercédesz főleg a zenét és a táncot szereti. Házias, sürög-forog a konyhában.
Dani és Ádám a szomszéd falu óvodájába jár. Daninak nem véletlenül a pókember a kedvence. Pillanatok alatt felmászik szekrényre, fára egyaránt. Boldogan segít a férfias munkákban.
Ádámot alig lehet levakarni az édesanyjáról. Keveset beszél, azt is csak Márta érti, de valamilyen rejtélyes okból Bianka matekkönyvét szereti nézegetni. Ki tudja... ?

Nem hallja, mit mondok, de megajándékoz mosolyával. Még fürdenék benne, ám az aprócska lány már el is tűnt az ajtó mögött. Sürgős dolga van. Siet a géphez, amely az életet jelenti számára mindaddig, amíg nem kap új vesét...
A veseátültetésre váró gyerekek sürgősségi listájának élén álló Varga Zsófi 11 éve született. Két elvetélt terhesség után örvendeztette meg szüleit, akik boldogan figyelték egészséges, okos kislányuk fejlődését. 2002 decemberében azonban nagyot fordult velük a világ. Zsófika súlyosan megbetegedett, magas lázzal, tüdő- és mellhártyagyulladással került az intenzív osztályra. S bár az életéért folytatott hosszú küzdelmet megnyerte, veséje nem szolgálta tovább a kicsi lányt. Egy ideig még ritkábban, később már naponta ötször szorult dialízisre. S a bajokhoz újabb járult: még a fertőzés következményeként hallása romlani kezdett, s az addig cserfes Zsófi hároméves korára teljesen megsüketült.

„Ez a kicsi lány elszántan küzd önmagáért, és minden erőnkkel küzdünk érte mi is„

A lánycsóki kislány 5 esztendősen került fel a donorlistára, s bár egy hónappal később új vesét kapott, azt nem fogadta be szervezete. Azóta hiába vár éltető, új szervre. Állapota folyamatosan romlik, s egy hashártyagyulladás miatt megszűnt számára az otthoni dialízis lehetősége is. Másfél éve hetente legalább háromszor művesekezelésre jár, amit koraérett bölcsességgel és fegyelmezetten fogad. De az éltető géptől távol is szigorú rend szerint éli az életét. Naponta pl. összesen 3 dl folyadékot fogyaszthat, beleértve a levest, s azt a pár korty italt is, amivel gyógyszereit beveszi...
Talán már nem is emlékszik rá, milyen testébe ültetett katéterek és megszorítások nélkül élni. Pedig egy új vesével esélyt kapna rá, hogy úgy élhessen mint a többi, egészséges gyerek...





Az élet jóízű kortyaira várva

„Én lennék a legboldogabb a világon, ha odaadhatnám a vesémet a kislányomnak – mondja Zsófika édesanyja, a háromgyermekes Vargáné Epresi Mónika. – S volt rá esély, hogy így legyen, hiszen alkalmas donornak találtak. Már készülődtünk a műtétre, amikor Zsófi kapott egy gyermekvesét. Azt mondták, ez megfelelőbb lesz számára mint a felnőtté, mert ez együtt fog nőni vele. De sajnos, csak pár napig tartott e remény… Sőt, a kilökődött vesével olyan ellenanyag került a szervezetébe, amely most már meggátolja, hogy én adhassak új szervet, s ezzel újra életet neki…”

„Zsófi imádott óvodába járni, mert nagyon szereti a gyerekeket. Szinte kivirult, amikor a kisöccse – Zsoltika most 3 éves – megszületett, ő etette, pelenkázta. De addig is minden ultrahangos vizsgálatra jött velem. Nézd, nevet rám az öcsi! – mondta, azaz mutatta boldogan, hiszen ő a maga kis jeleivel beszélget mindenkivel. S számomra talán ez a legnehezebb… Így megértetni és elfogadtatni vele a dolgokat, a fájdalmas beavatkozásokat, és látni, mennyire szenved, ha nem tudja jól kifejezni magát… Pedig mindenre nyitott, érdeklődő kislány, ám a világ igazán akkor nyílna meg előtte, ha ismét szurdopedagógus foglalkozna vele. Lánycsókon azonban nincs ilyen hallássérülteket fejlesztő szakember, ezért az iskolában sem tudnak mit kezdeni Zsófival. Bár hivatalosan magántanuló lenne, évről évre felfüggesztik tanulmányait, így a kislánynak azzal kell beérnie, amit tőlem, és 9 éves Viki húgától tanul…”

„Három nap alatt tanultam meg Zsófit dializálni, és idővel a méregtelenítés négy fajtájában lett gyakorlatom. Hét évig én végeztem el vele itthon ezeket a félórás kezeléseket – naponta négyszer nappal és egyszer éjszaka…. Nem volt kérdés, hogy megtegyem. Azt mondták, dialízis nélkül Zsófi tán két hónapot élhet. Két szenvedéssel, kínnal teli hónapot…

Ma már hetente háromszor művesekezelésre járunk Zsófival. Eleinte nehezen viselte a kislány, hogy 3 és fél órát kell a géphez kötve töltenie, de most már csak a végére fogy el a türelme. Rajzolgat, festeget, próbálja lekötni magát. A múltkor kölcsönkaptunk egy laptopot, no, akkor szinte szaladt számára az idő! Nagyon érdekli a számítógép, az internet, szinte lubickol ebben a világban. El is döntöttük az apjával, hogy veszünk neki egy használt laptopot. Igaz, minden fillért meg kell fogni nálunk – én gyesen vagyok, s a férjem telente munka nélkül – de tudjuk, hogy ez Zsófinak milyen sokat jelentene!”



„Legszebb álmomban a kislányomat látom felnőttként, egészségesen és boldogan...”

„A párnám alatt van a telefonom, és folyton várom, mikor csörög, hogy jelezze, vesét találtak Zsófinak… Néha álmodok is ezzel, de legszebb álmomban a kislányomat látom felnőttként, egészségesen és boldogan. S nem is lehet másként, csak így szabad történnie! Mert nélküle szétesne a családunk, hiszen ő az apukája élete, mindene… S most még erősebbnek kell lennünk a párommal, hiszen pár hete Zsófinál pajzsmirigydaganatot találtak. Szorítunk, hogy jóindulatú legyen, s nem, nem is lehet más, csak az, egyetlen műtéttel megoldható!

Ez a kicsi lány elszántan küzd önmagáért, és minden erőnkkel küzdünk érte mi is. S talán egyszer egy másik szülő, akinek már nem maradt kiért küzdeni, ezt nem felejti el… S ha már saját gyermekének nem tud életet adni, talán egy döntéssel élni segít egy másikat…”

Molnár Valéria



Angliában, az Acorns civil szervezet hatmillió lakosú régióban ötven jótékonysági boltot működtet.

A jótékonysági bolthálózat éves bevétele, amit már tisztán a segítségre szorulók támogatására fordíthat, 1 millió font körül van.

Jelentős összeget gyűjtenek pályázatokkal, vállalati kapcsolatokkal, magánszemélyek adományaiból és hagyatékokból.

A Charity shop (ejtsd: cseriti shop) jótékonysági vagy adományboltot jelent. Fenntartói olyan jó minőségű használati tárgyakat, ruhákat, játékokat, lakberendezési díszeket, könyveket árusítanak, amelyek főleg adományokból vagy felajánlásokból származnak. Jó állapotú, tisztított, használt termékekről van szó. Nagy-Britanniában hatvan éve működnek már ilyen üzletek és rendkívül népszerűek. Külföldön egy-egy üzletsoron 5-6 Charity shop is található, amelyeket különböző civil szervezetek működtetnek.

Adományokból barátságos áron

Ilyen babakocsink nekünk is volt. Lábtartós, összecsukható, könnyű kis kocsi, tizennégyezer forintért vettük. Itt ezernégyszáz. Igen, használt, de teljesen jó állapotban van, tiszta és még egy kisgyereket biztosan kiszolgál. És itt van ez a baldachinos, összecsukható gyerekágy. Hófehér, áttetsző, leomló függönnyel, amiről minden kislány álmodik, mert ez olyan hercegkisasszonyos. Fogalmam sincs, mennyibe kerülhet egy ilyen ágy üzletben, csak tippelem, hogy legalább húszezer forint, de itt 6500 az ára.

Végigjárom a tágas, a hófehér falaktól eleve tisztaságot sugárzó üzletet és minden polcnál, vállfasornál kénytelen vagyok időzni. Meglepő, hogy mennyi mindent és milyen alacsony áron lehet kapni. Az, hogy gyerekholmik, játékok, mesekönyvek és felnőtteknek való ruhák, cipők vannak, az nem újdonság számomra, de az igen, hogy a sílécektől kezdve a képkeretekig, a hordozókáktól a teafőzőig, a szájzuhanytól a parfümig ennyi minden kapható és valóban nagyon barátságos, mindenki által elérhető áron.

– Ez az egyik fontos célunk – mondta Hrickóné Major Gizella, az első pécsi Charity shop, azaz jótékonysági üzlet vezetője. – A Szemem Fénye Alapítvány jótékony célú üzleteként igyekszünk segíteni. Mindezt azokra a jólelkű és segítőkész emberekre alapozva tesszük, akik behozzák nekünk azokat a jó minőségű tárgyakat, ruhákat, játékokat, cipőket, akiknek ezekre már nincs szükségük, de úgy vélik, hogy másoknak még jó szolgálatot tehetnek. Naponta egészítjük ki az üzletet, kéthetenként pedig akciózunk.

Az otthon már használaton kívüli ruháknak, játékoknak, cipőknek mások örülhetnek

És jönnek az emberek. Terjed a híre, hogy a múlt év végén Pécsett, a Király utca 49. alatt, közelebb a Búza térhez, megnyílt egy különleges profilú üzlet. Vannak, akik csak hoznak holmikat, mások csak vásárolni térnek be, de egyre több az olyan látogató, aki hoz és vásárol is. Miközben így egymást is segítik, pontosan tudják, hogy a legtöbbet azoknak a gyermekeknek és szüleiknek adják, akikkel a Szemem Fénye Alapítvány törődik.

– Óriási szükség van az adományokra, különösen a 30-as, 40-es korosztály támogatására – erősíti meg mindezt Iványi Zoltán, az alapítvány marketingese.

Kérünk is mindenkit, hogy akár postán is feladható adományokkal segítsék a jelenleg egyetlen ilyen hazai üzletet. Vállalkozók megmaradt árukészletét is örömmel átvesszük, cserébe az adomány értékéről adóigazolást adunk. További fejlesztéshez Budapesten, frekventált helyen keresünk legalább 80–100 négyzetméter területű helyiséget.

Török Éva



Csillag Tímea egyéves kislányának jött ruhákat nézegetni. Németországban, Frankfurtban élnek, karácsonyra jöttek haza Pécsre, szüleihez. A férje már visszament dolgozni, ő a kislányukkal még egy kicsit marad.

– A közelben lakó szüleim ajánlották, hogy feltétlenül jöjjek el ebbe a jótékonysági üzletbe, mert nekik nagyon tetszik. Nekem is. Most járok itt először. Rendezett, áttekinthető, tiszta, barátságos és valóban sok minden kapható. Tisztában vagyok a céljával, egyetértek vele és támogatom.



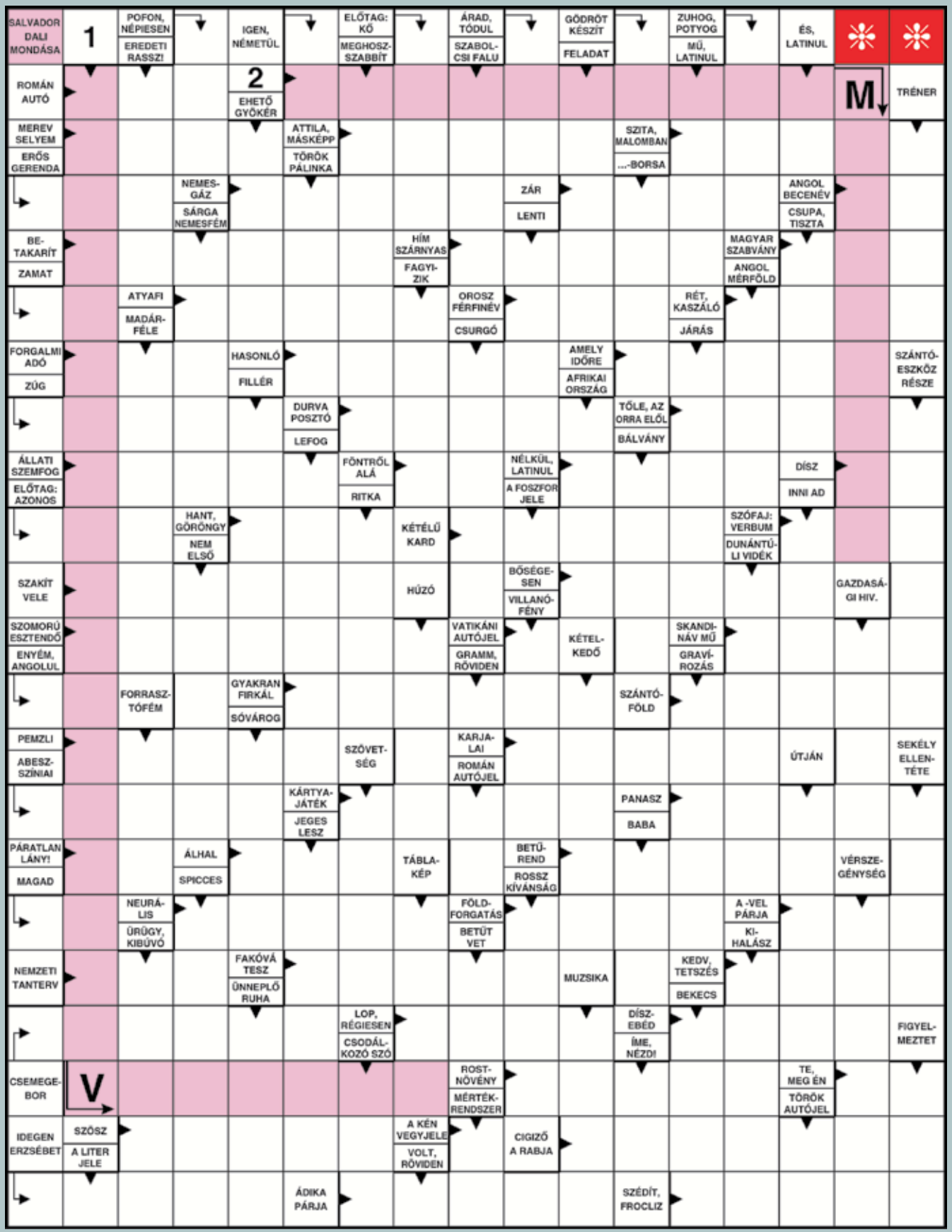
Vajda Józsefné Pécsváradon lakik, de Pécsett dolgozik, munka után szaladt be az üzletbe.

– Nagyon örülök neki, szerintem jó és fontos célt szolgál, szükség van ilyen üzletre. Másoktól hallottam róla, most tudtam bejönni, megnézni és valóban sokféle, jó minőségű dolog kapható kifejezetten kedvező áron. Régóta szükség van ilyen boltra. Teljesen más érzés még jó állapotú holmikat otthon egyik helyről a másikra pakolgatni, esetleg lomtalanításkor utcára tenni, mint idehozni. Egész biztos, hogy nem csak vásárolni fogok, hanem hozok is olyan holmikat, amiket sajnálnék kidobni. Jó érzés, hogy segíthetek vele.



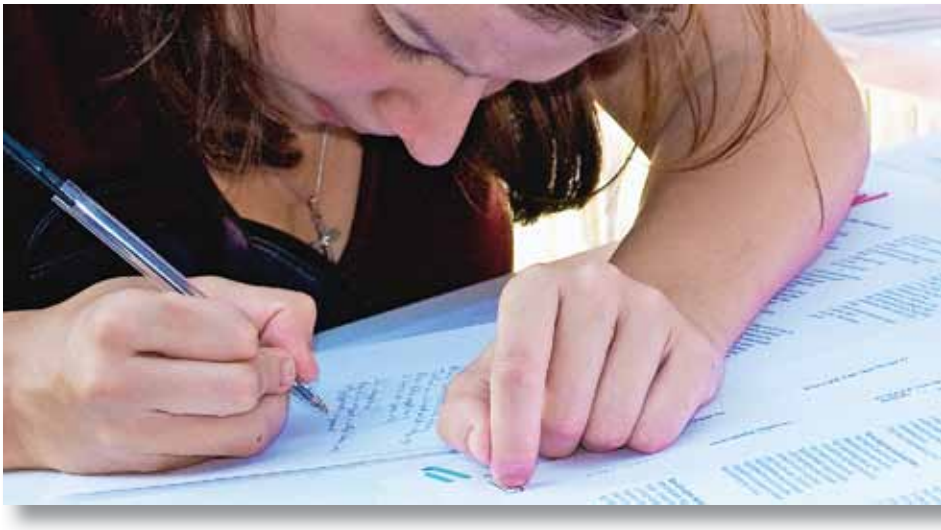
Mong Eszter pécsi és bár én azt hittem, hogy csak azért jött, hogy a hozott mesekönyveket átadja, kiderül, hogy nem, ő rendszeresen megfordul itt az üzletben, mert önkéntes segítő.

– Segítek pakolni, válogatni, vasalni, árazni. Van szabadidőm, úgy érzem, sokkal hasznosabb így eltölteni. Minden rokonomnak, barátomnak, ismerősömnek elmondom, hogy mi a lényege a Charity shopnak. Nagyon bízom benne, hogy nálunk is gyorsan meggyökeresedik, mert segíteni jó. Adni szerintem még jobb érzés, mint kapni.



A helyes megfejtést, Salvador Dali mondását postán a szerkesztőség címére (Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37.) vagy e-mailben a szememfenye@szememfenye.hu címre lehet elküldeni. A beküldők között az Alapítvány kiadásában megjelent Angyalnak születtek című könyvből sorsolunk ki három példányt, és két Charity magazin éves előfizetést.

Betűink rólunk beszélnek



Ma már nem titok, hogy betűink sokkal több mindenről beszélnek, mint amit az általuk alkotott szavak mondanak. Kézírásunk ugyanis nem csak gondolatainkat közvetíti, hanem visszatükrözi személyiségünket, aktuális testi-lelki állapotunkat is. Éppen ezért a kézírás elemzését végző grafológus sokat segíthet önismeretünk fejlesztésében, s így abban is, hogy reális énkép birtokában, személyiségünk erősségeinek s még csiszolandó területeinek tudatában tűzzük ki magunk elé céljainkat.

De vajon hogyan árulkodik az írásunk arról, hogy milyenek is vagyunk? Hogy mekkora az önbizalmunk, milyen fokú a magabiztosságunk, s hogy valóban annak érezzük-e, akinek mutatjuk magunkat? A grafológia izgalmas világába betekintő sorozatunk első részében néhány erre utaló grafikus jellemzővel ismerkedünk.

Ahogyan az életben viselkedünk, úgy viselkedünk a papíron is. Amikor írunk, a papír jelenti a világot, amelyben mindennapjainkat éljük, a teret, amelyet bennünket jelképező betűinkkel elfoglalunk. S akiben erős az önkifejezés és önérvényesítés vágya, aki szívesen van a központban, nagy teret kíván magának a lapon is. Szinte teljesen betölti azt, figyelmen kívül hagyva, túllépve a határokat jelentő margókat is. Amelyeket túlságosan is tiszteletben tart a szerény, visszafogott, inkább befelé élő személyiség. A nagy, üres felületekkel határolt kis írástömb ugyanis olyan emberről árulkodik, aki csak kisebb s így biztonságosabb mozgásteret igényel magának.



Önértéktudatunk mutatója írásunk – különösen a legteljesebb énképet hordozó oválok, pl. az o, a betűk mérete is. A nagy ember nagy teret igényel elve itt is érvényesül, azaz aki úgy érzi, méltán érdemes mások elismerésére, öntudatlanul megnövelt betűivel is igyekszik magára irányítani figyelmüket. Ám azt, hogy reálisan tulajdonít-e ekkora jelentőséget saját személyének, vagy éppen túlértékeli magát, írása más jegyei fogják megmutatni.

A kisméretű betűk énbeszűkítésre utalnak, amelyek mögött épp úgy lehet mértéktartás és szerénység, mint csökkent önbizalom és kishitűség. Az előbbire gondolhatunk, ha a méretek stabilak, hiszen az írás egyenletessége, szabályossága belső stabilitásról és jól működő önkontrollról beszél. Így nagyságuk változékonysága, a hol verébfejű, hol bolhányi betűk arról árulkodnak, hogy írójuk önértékelése meglehetősen labilis. Hogy önbizalmát, önértékelését éppen aktuális lelkiállapota, vagy környezetének nemritkán egymásnak ellentmondó visszajelzései határozzák meg. Az önbizonytalanság gyakran gátlásokkal, szorongással társul, amelyet az írásban a rossz közérzet jeleként is megjelenő szűk oválok mutatnak.

A mondatot nagybetűvel kezdjük, tanultuk még az iskolában, s nem véletlen, hogy a grafológia is kiemelt jelentőséget tulajdonít a nagy kezdőbetűnek. Itt érhető ugyanis tetten az a pillanat, amikor írója új dologba fog. Például belép egy új közösségbe. Vajon milyen lesz a fellépése? Hogyan viselkedik majd a kezdet kezdetén? Írásában a normál, azaz a felső száras betűkkel – pl. k, t, l – megegyező méretű nagy kezdőbetűk arra utalnak, hogy fellépése természetes lesz, önismeretének megfelelő. A sorban megbújó, kicsi kezdőbetű azonban azt sugallja: itt sem vagyok! Énbizonytalanság, kisebbrendűségi érzés, az újtól való félelem jele lehet ez. Szemben a sorból kiemelkedő nagy kezdőbetűkkel, amelyek a már szinte lehengerlően magabiztos fellépést, a hatáskeltés szándékát tükrözik. Ám ha mindez kisméretű írással párosul, okkal gyanítható, hogy a nagy mellény mögött riadt szív dobog…

Önmagunkhoz való viszonyunk talán legfontosabb mutatója az aláírás. Amely olykor hitelesen összegzi jellemző vonásainkat, máskor pedig plakátként működik, azt közvetítve, amilyennek láttatni szeretnénk magunkat.

A reális önértékeléssel bíró, önmagát elfogadó ember aláírása megegyezik a szövegírásával. Ám ha annál jóval nagyobb betűkkel ír alá, s netán még alá is húzza nevét, arra gondolhatunk, hogy szeretne a valóságosnál jelentékenyebbnek tűnni mások szemében.

S mi van, ha csak a vezetéknevét, vagy a keresztnevét növeli meg? Természetesen ennek is van jelentése, de erről, s még sok más, az aláírással kapcsolatos ismeretről már sorozatunk következő részében esik szó.

Tóth Attiláné Molnár Valéria
grafológus, mentálhigiénikus ●

Meghívó

Tisztelettel meghívjuk Önt a Makray Katalin fővédnöksége és Dr. Páva Zsolt, Pécs város polgármestere védnöksége alatt álló gyermekhospice kongresszus záró eseményére.

A

Charity Bál

– jótékonysági est –

teljes bevételével hazánk első gyermekhospice házát – a Dóri Házat – támogatja.

A Charity Bál helyszíne: a Baranya Megyei Önkormányzat díszterme (7621 Pécs, Papnövelde utca 5.)
Időpontja: 2011. március 18, 19 óra

Az est programja:
Köszöntő
Vacsora
Meglepetésvendég
Tombola
Zenés táncos est

A belépőjegy ára: 8000 Ft
Támogatói jegy (amely belépésre nem jogosít fel): 1000 Ft

Szemem Fénye Alapítvány
7634 Pécs, Rácvárosi út 37., Telefonszám: (72) 526-658
E-mail: titkar@szememfenye.hu
Web: www.szememfenye.hu

www.szememfenye.hu

Szemem Fénye Gyermek és Ifjúsági Hospice Szolgálat

Vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk, és azokért az emberekért, akik a legjobban szeretik őket.

A Szemem Fénye Alapítvány **Dóri Háza** Magyarország egyetlen gyermekhospice intézményeként az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



www.szememfenye.hu

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!
Adószámunk:

18321407-1-02

Születetten különlegesek

Kos – a született vezető Szenvedélyes, nyugtalan ez a gyermek, sok bátorsággal – ha közben fejjel megy is a falnak. Meg kell tanítani, hogy ellenőrzése alatt tartsa érzelmeit. Energiáit versenysportban vezesse le – csak mindig legyen fent a védősisak.

Bika – a kényelem bajnoka Szeretni tudó, erős és jószívű, már kiskorában kertecskét ápol vagy kisállatot nevelget. A legjobban a biztonság kell neki, ezért is ragaszkodik a dolgaihoz. Sürgetni és túlterhelni nem helyes.

Ikrek – egy mozgékony elme Sokat csacsog, éles eszű és kíváncsi, de hangulata, véleménye is gyorsan változik, így őt a dolgok mélységének megismerésére kell ösztönözni. A társaság középpontja – felnőve belőle lesz a gyémánt fokozatú hálózatépítő.

Rák – egy érzékeny lélek Család, otthonosság, hagyományok, rendszeresség, napi ritmus, részvét a szenvedőkkel – ez mind fontos a Rák gyermeknek. Tudnia kell, hogy érzelmileg biztonságban van, szeretik és nem kutatják ki a titkait.

Oroszlán – a hűséges oroszlánszívű Nagylelkű, igazságos, de kissé hiú is. Mindent megtesz szülei elismeréséért, és hogy valahol fényesen szerepeljen: színielőadásban, persze főhősként, focicsapatban, ahol kapitány. A belső értékekre kell felhívni a figyelmét.

Szűz – a tökéletesség keresője Gyakorlatias, lelkiismeretes, és míg mások eljégkrémezik a zsebpénzüket, ő valami hasznos dologra gyűjt. Óvatos és visszahúzódó, pedig igen okos – szülőjének az a dolga, hogy önbizalmát erősítse.

Mérleg – harc nélküli szerelmes Született békéltető, nem bírja a feszültséget. Mindenkinek igazat ad, mert senkit nem akar megbántani. Véleménye vállalására érdemes buzdítani. Remek bíró lehet belőle. Persze, csak ha nem lesz színész vagy partnerközvetítő.

Skorpió – elvonult és rejtélyes A felszínen nyugodt, de belül egy ketyegő bomba. Erős, szenvedélyes. Igényli, hogy másokat irányítson, kapcsolatai tartósak, mélyek, néha kissé terhesek is. Azt kell megtanulnia, hogy tudni kell megbocsátani.

Bak – a csúcsok megszállottja A kis Baknak jutalom kell, amiért keményen megdolgozik. Ő vigyáz másokra, megbízható és felelősségvállaló. Előtte azt a titkot kell felfedni, hogy a komoly gyereknek is szabad játszani, és néha feltörheti a malacperselyét egy bolondságért.

Vízöntő – a különvéleményező Leleményes és eredeti, aki imádja a szokatlan élményeket. Térre és önállóságra vágyik, ha nem kapja meg, lázadó lesz és levert. Érdemes ösztönözni, mert kiderülhet: egy zseni van a különc álcája mögött.

A csillagok megmutathatják a jellemet, de azt már ki-ki maga tökéletesíti az élete során



Még az ikrek sem teljesen egyformák

Nyilas – a szív kalandora A hátsó udvarban kalózlobogó alatt kislavórban hajózó gyermek biztosan Nyilas, aki később is szívesen kerül mindenféle bajba a világ felfedezése közben. Feszegeti a határokat, szüksége van a szabadságra. Jó szülője vele kalandozik.

Halak – álmok álmodója Sokszor úgy látszik, csak a levegőt bámulja, de közben pompás légvárakat lát lelki szemeivel. Ölelésre, érintésre, bátorításra van szüksége, és hogy a földön tartsa a szülő. Lehetnek nagy hibái, ám nagy megérzései is.

Mérgek ellen testben, lélekben

Vajon tényleg tele vagyunk méreganyagokkal? Szükségünk van a különböző méregtelenítő kúrákra és készítményekre, vagy ezek az általános aggodalmat kihasználó üzleti vállalkozások találmányai csupán?

Tény, hogy a környezetünkben is több a mérgező anyag, az ételeinkben is több a káros mesterséges adalék, mint az emberi történelem során valaha. Nem tesz jót az alkohol, a koffein, a sok túlfinomított étel, a cukor, a nem megfelelő minőségű víz, a levegőszennyezés, a túlzott gyógyszerfogyasztás. Vannak, akik úgy gondolják, a testben felhalmozódnak a toxinok a gyomor-, nyirok- vagy bélrendszerben, a bőrön és a hajban, és olyan problémákat okozhatnak mint a fáradtság, a fejfájás és számos krónikus betegség. Ám a jó hír az, hogy a szervezetnek van saját, természetes méregtelenítő folyamata, amely egészen jól működik. A máj és a vesék folyamatos munkát végeznek a vegyi anyagok feldolgozásában és kiválasztásában, a vastagbél természetes baktériumai pedig méregtelenítik az élelmiszer-maradékot, és nyálkahártyája megakadályozza a méreganyagok visszaáramlását a szervezetbe.

A legtöbb méregtelenítő diéta alapja, hogy a szeszes ital, a kávé, a dohányzás és a feldolgozott vagy finomított élelmiszerek nem engedélyezettek ilyenkor. Adalékanyagok nélküli bioélelmiszereket és italokat fogyasszunk, és persze vizet.

Óvatosan a túl sok vízzel

A vízzel azonban vigyázni kell, mert a túl sok víz mérgezést okozhat: a szervezet nátriumháztartása felborul, a nátriumszint hirtelen leesik, ami nagyon súlyos tünetekkel, agyduzzanattal, kómával és esetlegesen halállal járhat.

Nem ajánlják a méregtelenítő kúrákat a szakemberek annak, aki cukorbeteg, alacsony a vércukorszintje, étkezési rendellenessége van, szív- vagy krónikus betegségben szenved. Az ilyen étrend nem alkalmas gyermekeknek, tizenéveseknek, időseknek, terhes és szoptató nőknek sem.

Szelíd módszer a szervezet felfrissítésére a tea. Leggyakrabban a tavaszi tisztítókúráknál szokták keresni az emberek a teakeverékeket. Ilyenkor több héten keresztül kell inni a teákat, naponta másfél-két liternyi mennyiségben. Fontos tudnivaló, hogy vesekőbetegek csak megfelelő orvosi vizsgálat után és orvosi javallatra használjanak vízhajtó hatású teákat. Sokféle fűkeverék van forgalomban, de a kínai zöld teára és a csak friss vagy szárított csalánlevélből készült főzetre is sokan esküsznek.

Egyes méregtelenítő, salaktalanító teák a vese-, máj- és epeműködésre hatnak, és mélyreható változást hozhatnak a szervezetben.



A lelki méregtelenítés is fontos, ne várjuk meg, hogy a bennünk élő konfliktusok testi szinten is megjelenjenek, megrabolva életerőnket

Medvehagyma, a tisztító csodanövény

A medvehagyma kifejezetten javallott a méregtelenítéshez. A svájci természetgyógyász és gyógyfüves lelkész, Künzle így magasztalta: „Az egész testet megtisztítja, kihajtja belőle a megrekedt, kóros anyagokat, egészségessé teszi a vért, kiűzi és elpusztítja a mérgező anyagokat. Az örökké betegeskedő embereknek, a sömörös, pattanásos, korpázó arcbőrűeknek, a reumásoknak úgy kellene tisztelniük a medvehagymát, mint az aranyat."

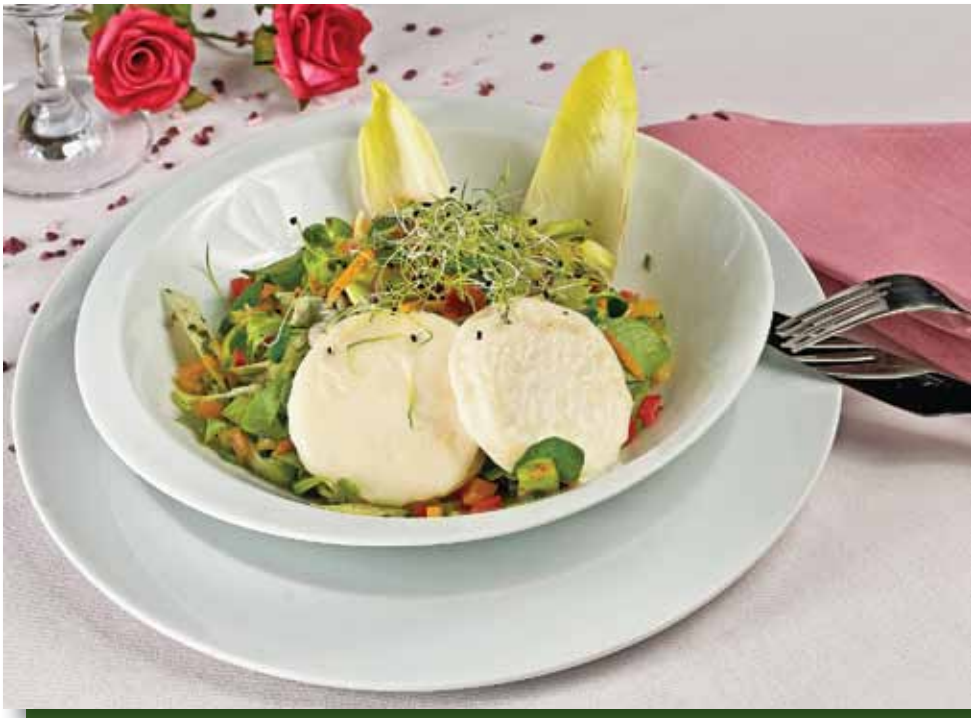
A növény kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, krónikus hasmenés és szorulás ellen is beválik. A szédülést, fejfájást enyhíti, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizeletürítést, vértisztító hatású. Kiváló étvágyfokozó, megelőzhető vele a magas koleszterin, és a mész lerakódása az érfalra – vagyis a népi gyógyászat nem véletlenül használja évszázadok óta.

Olajbogyó és olívaolaj, a diéták segítője

Mind az olívabogyó, mind pedig olaja igen fontos szerepet játszik az egészséges étkezési szokások kialakításában. Az olívában található telítetlen zsírsavak gátolják a zsírok lerakódását, védik az érrendszert a meszesedéstől, csökkentik a magas vérnyomást, és a trombózis megelőzésére is alkalmasak. Mindemellett az olívabogyó fogyasztása a különböző diéták során is hasznos lehet, ugyanis amellett, hogy értékes tápanyagokkal látja el a testet, energiát biztosít, fokozza az anyagcsere-működést és lényegesen javítja az emésztést. Fogyókúrában külön értéke, hogy már néhány szem is eltelít és csillapítja az éhséget.

Ezenfelül gyomor- és bélpanaszok, görcsök csillapítására is bevethető. A szakemberek szerint szervezetünknek ezen jótékony hatások érdekében naponta körülbelül kettő-három evőkanál olívaolajra lenne szüksége.

Hodnik Ildikó



Medvehagyma-saláta sült kecskesajttal

Medvehagymalevelet felcsíkozunk és hozzáadunk lereszelt kígyóuborkát, sárgarépát, aki szereti, retket is tehet bele és felkockázott paprikát, paradicsomot. Jégsalátával, zellerrel, póré- vagy újhagymával, búzacsírával is meg lehet bolondítani. Enyhe sózás után citromos olívaolajjal összeforgatjuk. Sült kecskesajttal vegetáriánusoknak is ajánlható étel.



Olajbogyóval töltött pulykamelltekercs

A pulykamellet szeletekre vágjuk, enyhén kiverjük. Sózzuk (óvatosan, mert a feta sajt eléggé sós), borsozzuk, aki kedveli, rozmaringgal, oregánóval is megszórhatja. Feta sajtból, darabolt olajbogyóból, felkockázott paprikából tojás hozzáadásával elkészítjük a tölteléket és belegöngyöljük a húsba. Előmelegített sütőben készre sütjük. Görög salátával igazán kalóriaszegény.

Meghalni előbb,

Az üstökös gyermekek...

„Ha valaki még egyszer azt mondja, hogy ő most egy angyal a Mennyországban, biztosan behúz neki egyet. Persze az illető nem tudja, hogy amit tesz, az mennyire a húsába vág. Hiszen ő egy olyan gyermeket akar, aki bömböl, izgatott, aki éhes és álmos, és tökéletesen éber hajnali három órakor.
De mihez kezdjen egy angyallal? Ha pedig valaki még egyszer azt mondja neki, hogy szüljön egy másik gyereket, biztos, hogy kiabálni fog vele! Az emberek úgy tesznek, mintha bármely személy vagy gyermek, csakúgy behelyettesíthető lenne egy másikkal."
(Dunne: A semmi közepén)

„Elment, el kell őt felejtened…"
„Meglásd, legközelebb,
majd jobban sikerül…"
„Engedd el őt, nehogy szellem legyen belőle,
és itt ragadjon…"
„A sors akarta így! ne gondolj rá többet…"
„Vállalhatnál egy újabb terhességet…"
„Ugye van másik gyermeketek?
Ő egészséges?"
„Hidd el jobb ez így,
mintha a születése után veszítetted volna el…"
„De hisz ő nem is létezett, nem is élt,
még nem kötődhettél hozzá igazán…"



mint megszületni

Néma dráma: „Nincs szívhang"

A világon minden évben 3 millió gyermek holtan születik, míg Magyarországon mintegy félezren halnak meg előbb mintsem, hogy megszülethettek volna.

Leginkább azért nem tudunk arról, hogy ezek az „üstökös gyermekek" mekkora űrt és szomorúságot hagynak maguk mögött, mert tragikus világrajöttük a legtöbb esetben a család néma, csöndes drámája marad: a magánügyük.

Hiszen ők még nem is éltek, nem is ismerte őket senki, így nem is igazán vagy nem túl sokáig kell gyászolni őket – sugallja a társadalom.

Az anyaság és az apaság szerepe azonban nem a születéssel kezdődik, hanem annál sokkal korábban. A gyermek fogantatásától felelősek vagyunk érte, szeretjük őt, becézzük, reményekkel, vágyakkal ruházzuk fel és megtervezzük a betöltendő helyét a családunkban.

A tiltott vagy megtagadott gyász

Álmokat szövünk, nevet választunk neki, elmondjuk a testvéreknek, nagyszülőknek is a hírt, akik napról napra követik velünk a piciny élet növekedését, az ultrahangos felvételeken még a nemét is láthatjuk, saját gesztusainkat, mozdulatainkat véljük felfedezni bennük. Esténként az apuka és a testvérek is érzik a rugdosását, és megéljük, hogy szívük együtt dobban a miénkkel, hogy egy hús-vér-csont vagyunk: ő a mi gyermekünk!

És akkor, mint derült égből a villámcsapás, az orvos szájából elhangzik a drámai mondat: „Sajnálom, de nem ver a szíve…"

A legtöbb szülészeten a mai napig igyekeznek a lehető leghamarabb megszabadulni a halva született gyermektől, hiszen a tragédia érinti és beárnyékolja az ott dolgozó személyzetet is, akik nincsenek felkészülve arra, hogy szembenézzenek a család gyászával, fájdalmával.

Sok szülőt óva intenek attól is, hogy megnézze, megérintse, elbúcsúzzon a gyermekétől. Azt mondják neki – gyakran a hozzátartozók is –, hogy jobb lesz ez így, könnyebben talpra áll majd újra, ha nem fogja magában felidézni halott gyermeke arcát.

Nagyon sok esetben arról is lebeszélik a sokkos kismamát, hogy eltemesse a gyermekét. Emiatt sokszor évekig, évtizedekig vagy akár egy életen át hordozzák magukban „temetetlen halottjuk" emlékét és a feldolgozatlan, gyakran patológiai gyászt az érintett szülők.

Meg sem született, tehát meg sem halt, meg sem halt, tehát nincs mit gyászolni

Amikor egy édesanyával megszülettetik halott gyermekét, egy módosult tudatállapotba kerül. Olyan ez, mint amikor felerősítik a hangerőt egy készüléken. Mintha egy tölcséren keresztül mindent sokkal hangosabban és élesebben hallana. A környező, félvállról odavetett szavak, megjegyzések beégnek és nagyon mélyen elraktározódnak az agyukban. Sokan évek múltán is szóról szóra képesek felidézni az akkor hallott mondatokat, érintéseket, szagokat is. Ezért nagyon nagy az erkölcsi felelőssége az egészségügyi személyzetnek a baba halva születése előtt, alatt és azt követően is.

„Tényleg egy szörnyeteget szültem?"

Mielőtt meghallgatnánk a végeláthatatlan kifogások sorát, hogy miért is nem lehet egy szülészeten vagy Újszülött Intenzív Centrumban megadni egy csecsemőnek a végtisztességet, szögezzük le, hogy nem technikai, szakmai vagy anyagi oka van annak, hogy mindezt nem teszik lehetővé, és nem bátorítják a családokat arra, hogy vegyenek végső búcsút és temessék el tisztességgel elveszített babáikat.

A leggyakoribb ok a félelem. Félelem egy halott csecsemő látványától és megérintésétől. Félelem az anya, apa és a testvérek gyászreakcióitól, könnyeitől. Félelem attól, hogy a többi terhes anyuka pánikba esik.

Mivel a legtöbb szülő nem néz(het)i meg a halott babáját, így sokan azt hiszik, hogy azért nem mutatják meg nekik, mert olyan csúnya lehet, hogy ezzel kímélik meg őt egy torzszülött látványától. Ez a tudat később kóros gyászfolyamatot is eredményezhet.

Sokan pedig a szülés utáni sokkos állapotban nem akarják látni a babát, és könnyen hagyják magukat befolyásolni, hiszen erejük sincs vitába szállni bárkivel. Aztán eltelik pár nap, de addigra már ez a lehetőség elveszett. A „szerencsésebbek" a kórboncnokoktól, a patológián igyekeznek beszerezni valamilyen fotót, ha az készült a babáról, de az már nem olyan, mint amikor születését követően, lefürdetve, bepólyálva megörökíthették volna.

Ha a szülési dokumentáció mellékleteként készülne egy-egy polaroidfénykép is az elhunyt csecsemőkről, akkor az sokszor nagy segítséget jelentene a szülők későbbi gyászmunkájában.

Amire szükség lenne, az nem más, mint… Emberség.

A baba lemosdatása, felöltöztetése. A karszalag felhelyezése a nevével, ugyanúgy, mint az élő babáknál. Pólyába vagy bölcsőbe, esetleg az inkubátorba történő visszahelyezése, a család elkülönítése. Igény szerint a baba megkeresztelése, vagy a család hitének megfelelő spirituális támasz. Együttlét a babával néhány óráig, elbúcsúzás. Kegyeleti eszközök, néhány mécses meggyújtása, félhomály. Fénykép, kéz-, lábnyomat készítésének lehetősége, hajtincs.

És egy empatikus temetkezési vállalkozó.

Magyar tabu: halott csecsemő a patológián?

Akik az egészségügyben dolgoznak, szinte mind jártak már a patológián. Jól tudják, sőt, ha nem volt szerencséjük, saját szemükkel láthatták a hazai módszertant, a gyakorlatot, ami az elhunyt magzatok és csecsemők intézményi megsemmisítését – eltemetését? – jelenti: azt, hogy bármely, éppen kézre eső, női vagy férfi felnőtt holttestbe a belső szervek kivételét követően belehelyezik, majd bevarrják az elhunyt magzatot. Állítólag ez a humánusabb megoldás, mivel így „legalább a föld alá kerül, és eltemetik". Igaz, hogy erről sem a gyermek, sem a felnőtt hozzátartozója nem tud.

Gondoljunk csak bele, hogy nagyszüleink, dédszüleink sírjában vajon hány pici szív porlik ártatlanul országszerte.

Ennél morbidabb megoldás az, hogy az elhunyt csecsemőket veszélyeshulladék-tároló edénybe vagy hordóba dobják az amputált szervek vagy abortumok közé.

A Szemem Fénye Alapítvány még 2009-ben szót emelt az Egészségügyi Minisztériumban e barbár és kegyetlen gyakorlat ellen, sőt tavaly még rendeletmódosítást is benyújtott, amely megoldást jelenthetne az elkövetkező 15–20 évre az elhunyt babák eltemetésére.

Sajnos, egyelőre még nincs érdemi válasz. Egy biztos: e tényeket a minisztériumi felsővezetők is elismerték, és a megoldását is sürgették volna…

Az alapítvány 2010 májusában Pécsett megépítette az Angyalsétányt, Magyarország első, gyermekhamvak tárolására alkalmas díszkútját, ahová az ország minden szülészetéről és újszülött intenzív osztályáról fogadják az elhunyt babák hamvait.

A jogszabály-módosításra tett javaslatuk lényege, hogy a szülészeti intézmények helyett a szülészeteket üzemeltető önkormányzatoknak legyen kötelességük gondoskodni az elhunyt csecsemők végtisztességéről, hasonlóan a hajléktalan emberek eltemetéséhez. Az önkormányzatoknak pedig legyen lehetőségük a feladat kivitelezését átadni civil szervezetnek, mint pl. a pécsi Angyalsétányt üzemeltető alapítványnak.

A gyászolás joga

Minden emberi lénynek joga van gyászolni, és joga van ahhoz, hogy őt meggyászolják a szerettei. Ez alól nem kivétel a holtan született gyermek sem. Közös feladatunk, hogy biztassuk erre az egészségügyi személyzetet és a családokat is.

Szerencsére bőven akadnak pozitív példák is hazánkban, azon gyermekek esetében, akikről gondoskodni kíván a családja.

Székesfehérvári és pécsi szülészetről meséltek nekünk példákat érintett családtagok és szakdolgozók egyaránt. Olyat, hogy a halva születéshez is beengedték az apukát, megkeresztelték és Madeira-csipkés pólyába vagy bölcsőbe fektették a szépen rendbe hozott, élettelen újszülöttet, akitől így kegyelettelin tudott elbúcsúzni a család. Bár a törődést és az empátiát nem tanítják sehol, de vannak szülésznők, ápolók és orvosok, akiknek ezt nem is kell tanítani…

A normál gyászfeldolgozás elveszített gyermek esetében nem a szokásos fél- vagy másfél éves időtartamot jelenti, mint felnőtt gyászolása esetén, hiszen gyermeket temetni és gyászolni egy különösen nehéz, rögös és irracionális utazás. Gyakran hosszú évekig is eltart, és minden egyes esetben más és más a lefolyása.

A gyászfolyamat végére érni nem azt jelenti, hogy elfeledkezünk az elvesztett személyről, vagy megpróbálunk nem emlékezni rá. Azt viszont igen, hogy megtaláljuk az elvesztett gyermekünk életünkben betöltött szerepét, és jó helyen tudjuk őt. Megőrizzük az emlékét egy életen át, de tisztában vagyunk azzal, hogy ő sohasem jön már vissza hozzánk.

Gyura Barbara ●

„Üres karok"-szindróma

Az első napokban teljesen össze voltam zavarodva. Most már azonban a Napnál is világosabb számomra, hogy míg a karjaim nem ölelnek át senkit, addig még mindig hordozok magamban egy hatalmas adag szeretetet, amit a gyermekemnek gyűjtögettem, és neki akarok adni.

De ő már nincs…

Úgy érzem, mintha egy súlyos pakkot cipelnék a karjaim közt, ami tele van szeretettel, amit oda szeretnék ajándékozni valakinek, aki nincs többé.

Kódorgok ezzel a súllyal a kezeimben, amelytől lüktetnek az erek a karomban, és ez a vibrálás egészen a szívemig ér.

Mily nagy szomorúság ez! Az idő múlik, de én csak egyre jobban szenvedek.

Valaki mondja meg: ez a fájdalom már nem lesz soha elviselhetőbb?

(Részlet egy anya leveléből)



El kell siratni
a meg nem született magzatot is

Kimondhatatlan fájdalom. Valamennyien átéltük már szerettünk elvesztésekor az érzést, de megadni neki magunkat sohasem szabad. Mert fájdalmunk nem maradhat kimondhatatlan. Hangot kell adnunk neki, hiszen ezzel csökkenthetjük bénító erejét.



Bornemisza Ágnes (40) főállású védőnő, mentálhigiénikus. Három gyermeke van, a második elvesztése után kezdett el foglalkozni a gyász feldolgozásának segítő módszereivel. 2006 óta gyásztanácsadó.

– A befelé forduló, a némán szenvedő sokkal nehezebben tudja feldolgozni a gyászt – magyarázza Bornemisza Ágnes gyásztanácsadó. – Nem ritka, hogy évek múltán, akár valamilyen betegség formájában tör fel újra magába fojtott fájdalma. A gyászoló számára tehát nagyon fontos, hogy kibeszélhesse érzéseit. Sokat segíthet ebben a környezet, amely azzal is támogatja, hogy meghallgatja őt.

Mindez sokkal természetesebb volt régen, amikor évszázados hagyományok szerint élő, összetartó közösség vette körül az embert, aki sem halálában, sem gyászában nem maradt egyedül. Manapság jóval kevesebben osztoznak mások fájdalmában, s még ritkább a kollektív részvét, ha magzatát veszítő édesanya keres vigasztalást.

– E veszteség elfogadását, feldolgozását tovább nehezíti, hogy a környezet sokszor igyekszik elbagatellizálni azt – fejtegeti a pécsi szakember. – Majd szülsz hamar egy másikat, mondják neki, és örülj, hogy van már egy szép, egészséges gyereked! Pedig a kicsinyét elveszítő számára ez nem vigasz. Egyik élet ugyanis nem helyettesítheti a másikat, s ő éppen nőiségének legfontosabb funkciójában, életadó anyaságában szenvedte el a legnagyobb csapást. Megtört saját teremtő erejébe vetett hite, tele van önváddal, s mélységes fájdalma független attól, hogy hány hetesen veszítette el magzatát. De minderről olykor nem tud beszélgetni senkivel. Még férjével sem, hiszen a férfiak még hajlamosabbak elfojtani, keménységgel elfedni bánatukat. S ha a férj elfordul a gyásztól, a feleség magára marad, így megroppan kapcsolatuk biztonsága is. Talán nem véletlen, hogy az ilyen tragédiával terhelt házasságok kétharmada felbomlik egy idő után.

A gyász feldolgozásának része, hogy felszínre hozzuk és kibeszéljük érzéseinket

A feleleveníthető közös élmények, a tárgyi emlékek, fotók sokat segíthetnek a gyász feldolgozásának folyamatában. Egy meg sem született kisbaba esetében azonban kevés, vagy nincs is ilyen kapaszkodó.

– Az édesanya számára minden, a kicsinyéhez fűződő konkrétum fontos lehet. Külföldön épp ezért adnak neki egy kis lenyomatot a baba kezéről, lábáról, vagy egy apró tincset a hajából. Ettől nem lesz kisebb a fájdalma, de ez segít elviselnie. Sokat jelenthet számára, ha képet is őrizhet magzatáról, ha legalább megnézheti. Nálunk, ha kéri, megmutatják neki halott kicsinyét, vagy ha már kézzelfogható méretű a kis test, el is temettetheti. Az is segíti őt gyászában, ha elveszített gyermeke sírjánál fejezheti ki érzéseit, sírhatja el bánatát. De otthon is beszélhet kicsinyéhez, a rá váró babaszobában, amit nem tanácsos kiüríteni vagy átrendezni, mire a gyászoló a kórházból hazatér. Amit azonban túl hosszú ideig sem szabad változatlanul hagyni, hiszen az életnek mennie kell tovább...

A gyász feldolgozását segítheti az is, ha az anya, a család nevet ad az elvetélt magzatnak, s azon emlegeti. De ezt a nevet soha ne kapja meg a következő gyermek, hiszen ez azt sugallja, mintha az elhaltba vetett reményeit vele szeretné valóra váltatni a szülő. S pszichológusok a megmondhatói, mennyi lelki és megmagyarázhatatlan testi probléma okozója lehet, ha valaki úgy érzi, halott testvére életét kell élnie. Vagy vele kell állandó versenyt vívnia, hiszen a családban ő az álmokból megtestesített, példaképpé magasztosuló „bezzeg gyerek”...

– A gyász feldolgozásának ideje körülbelül egy esztendő – mondja Bornemisza Ágnes. – Ezt nem lehet, és nem is szabad siettetni, akár azzal, hogy az édesanya minél hamarabb vállalna egy új babát. Sőt, ezzel csak nehezít saját helyzetén, hiszen az újabb babavárás újra felbolygathatja a lelkét, s félelemmel tölti el az újabb veszteség kockázata. A legjobb, ha 15–18 hónap telik el a magzat elvesztése és a következő gyermek megszületése között. De az idő egyedül nem jelent gyógyírt, ha az anya magába fordulva éli meg gyászát, ha fájdalma kimondatlan maradt...

M. V. ●



Az angyalok sem tökéletesek, harcolhatnak, elbukhatnak, emberi vágyaik lehetnek

Id. Pieter Bruegel: A lázadó angyalok bukása (részlet)

Mennyei őrszolgálat

Angyalok, démonok, elhunytakból angyali segítőkké váló filmsorozat-szereplők, szellemek és szellemirtók, szellemekkel suttogók, bukott égi lények – egy átlagos filmcsatorna nem lehet meg nélkülük. A világszerte érzékelhető, hagyományos vallások iránti csökkenő érdeklődéssel párhuzamosan valóságos angyalrohamnak vagyunk tanúi – úgy tűnik, az embernek égi lényekkel való kapcsolatfelvételre valamilyen formában mégiscsak szükségük van.

Magyarországon a túlvilági lényekben a népességnek majdnem negyede hisz, de például egy friss felmérés szerint a briteknek csaknem egyharmada gondolja úgy, hogy egy őrangyal mindig vigyáz rá, és egyötödük azt mondja: látott vagy hallott már angyalt. Korábban olyan felmérés is volt, ahol 36 ezer felnőttet kérdeztek meg arról, hogy hisznek-e az angyalok létezésében. Kétharmaduk igennel felelt. Ehhez képest a Biblia hosszú évszázadokat feldolgozó történetfolyamában csak huszonkilenc embernek, és alig negyvenötször jelentek meg, tehát igen ritkán, csak nagy jelentőségű események alkalmával.

Védő lények légiói

Mégis rengeteg internetes oldal is létezik, amelyik angyaljelenéseket taglal, olyanféléket mint Barbaráé, aki 1977-ben látott egy angyalt, amikor éjszakai műszak után egy Los Angeles-i kórházból hazafelé tartott egy kanyonokkal szegélyezett veszélyes úton. Esett, az



Raffaello puttói

A gyerekeket vonzza az angyalok szimbolizálta jóság és kedvesség – meg persze az olyan kellékek, mint a glória és a szárnyak. David és Elisabeth Heller könyvbe gyűjtötte össze, mit gondolnak a gyerekek a mennyország e lakóiról. (**Részletek a Gyermekgondolatok Istenről, a Mennyországról és az angyalokról c. könyvből**)

Hogy festenek az angyalok?

Nincs lábuk, nincs kezük, csak szívük. (Jenny, 9 éves) Valamiért mindig hálóing van rajtuk. Talán olyanok, mint a tűzoltók, és az éjszaka közepén kell felpattanniuk és lecsúszniuk egy póznán veszélyhelyzet esetén. (Andrew, 10 éves)

út csúszott. Hirtelen egy majdnem három és félméteres alakot pillantott meg egy kis párkányon a sziklafalon. Mintha bőrpáncélba öltözött volna, és a fején sisakszerű holmit viselt. Barbara úgy hiszi, az angyal az eső miatt érkezett, hogy megjelenésével lelassítsa az autósokat.

Jellegzetes a most 48 éves Kelly története is, aki Dél-Kaliforniában élt 11 évesen anyjával és a bántalmazó mostohaapjával, aki mindkettejüket brutálisan verte és fenyegette.

Földre szállt angyalok?

Egy nyári nap délutánján, amikor anyja főzött, és a gonosz mostohaapa nem volt otthon, a kislány a szobájában rajzolt, amikor megjelent egy több, mint két méter magas, szép, fiatal férfi az ajtóban. Rövid, szőke, göndör haja volt, fehér ruhát viselt arany övvel, a lábán szandált. Az angyal rámosolygott, majd eltűnt. A kislány rögtön tudta, hogy az őrangyalt Isten küldte hozzájuk, hogy megvédje őt és édesanyját. Nem sokkal később anyja elvált a brutális férjétől és elköltöztek. Kelly azóta sem látta az angyalt, de hiszi, hogy mindig mellette van.

Persze vannak, akik ezekre az élményekre azt mondják, hogy az ilyesféle védangyalok egyszerűen az emberi elme kivetített képei, amelyek egy nehezen felfogható vallásos szimbólumrendszer részein alapulnak. Meglehet, hogy Barbara a sziklafal göröngyös felületén valami olyasmit látott, mint a felhőkbe, foltokba képzelt alakok, és saját óvatossága késztette az elővigyázatos vezetésre. A kicsi Kelly pedig egy eszményi, rá vigyázó, erős férfit vizionált a lelki szemei elé, aki megvédi – pont ahogyan egy apának kellett volna tennie.

Őrangyalokat amúgy nem említ a Szentírás, csak Jézus utal rá egyetlen helyen, hogy a gyermekeknek angyalaik vannak. A személyes védangyalok nagy serege a zsidó hagyományból származott át a keresztények világába. Az őrzőangyalok legfontosabb feladata, hogy a démonok tevékenységétől és egyéb veszélyektől megóvják az embereket.

Sokan azért hisznek az angyalokban, mert valahogyan kommunikáltak velük, érezték jelenlétüket, esetleg rózsa- vagy jázminillatot, finom fuvallatot, érintést. A hitetlenkedők nem gondolják az angyalokat valóságosnak, inkább a látomás, álom, sejtelem kategóriába sorolják őket. Mások szerint az angyalok az emberiségnek olyan közös kincsei, mint archetípusok, vagyis ősképek, amelyek gondolkodási mintázatokként, pszichikus szimbólumokként vannak jelen a tudattalanban.

„Egymás angyalai vagyunk, és ha eljön az idő, egymásra találunk.” (Chuck Brodsky, énekes-dalszerző)

Manapság kétféle angyalfelfogás létezik egyszerre: van egy zsidó–keresztény–muszlim eredetű és van egy New Age-es, amely a hagyományos elemeket egybekeverte a legkülönbözőbb mítoszokból, keleti vallásokból, gnoszticizmusból és teozófiából, ezotériából és még sok egyéb irányzatból vett részletekkel. Mindezeket magánkinyilatkoztatásokkal és a fantasy irodalom elemeivel vegyítette – az eredmény pedig sokszor egymással is ellentétes elképzelések átláthatatlan elegye.

Elköltözött szeretteink

Emellett működik az az általános hiedelem is, hogy a jó emberek vagy elhunyt szeretteink az égből vigyáznak ránk angyallá válva. De a vallástörténészek szerint emberből nem lesz angyal, főleg, mivel már minden angyalt megteremtett Isten. Sokszor persze az emberek nem gondolják, hogy elvesztett rokonuk hittudományi értelemben vett angyallá lett, csak egy boldog égi helyen akarják hinni őket.

H. I. ●



Az angyalok segítik az embereket, hogy az isteni parancsok alapján éljenek, és a védelmükre bízott emberről Isten előtt jelentést adnak

Mit csinálnak az angyalok a Mennyországban?

Az angyalok nagygyűlést tartanak a Mennyországban. Ettől aztán fellelkesülnek, és lerohanják a világot. (Greg, 12 éves)

Az angyalok a felelősek a látogatókért a Mennyországban. Az emberek, akik éppen meghaltak, otthon érzik magukat, ha angyalok fogadják őket. (Malorie, 8 éves)

Az angyalok kedvenc mondásai

Itt az idő, hogy megjavítsam a szárnyaimat. George, legyél a haverom, és vedd át tőlem a kelet-európai műszakot, jó? (Shonte, 10 éves)

Hallgass Istenre! Nem csalódhatsz abban az emberben ott az emeleten. Igazából csak a hall választja el tőlünk. (David, 11 éves)

Egy átlagos nap egy angyal életében

Eszik, alszik, tesz három-négy csodát. Nagyjából ez minden. (Roger, 10 éves)

Egy szomorú embert követnek, és a nap végén letörlik a könnyeit. (Raji, 8 éves)

Az angyalok babák nevét suttogják a nők fülébe, és ettől az emberek nekifognak a családalapításnak. (Bethany, 7 éves)

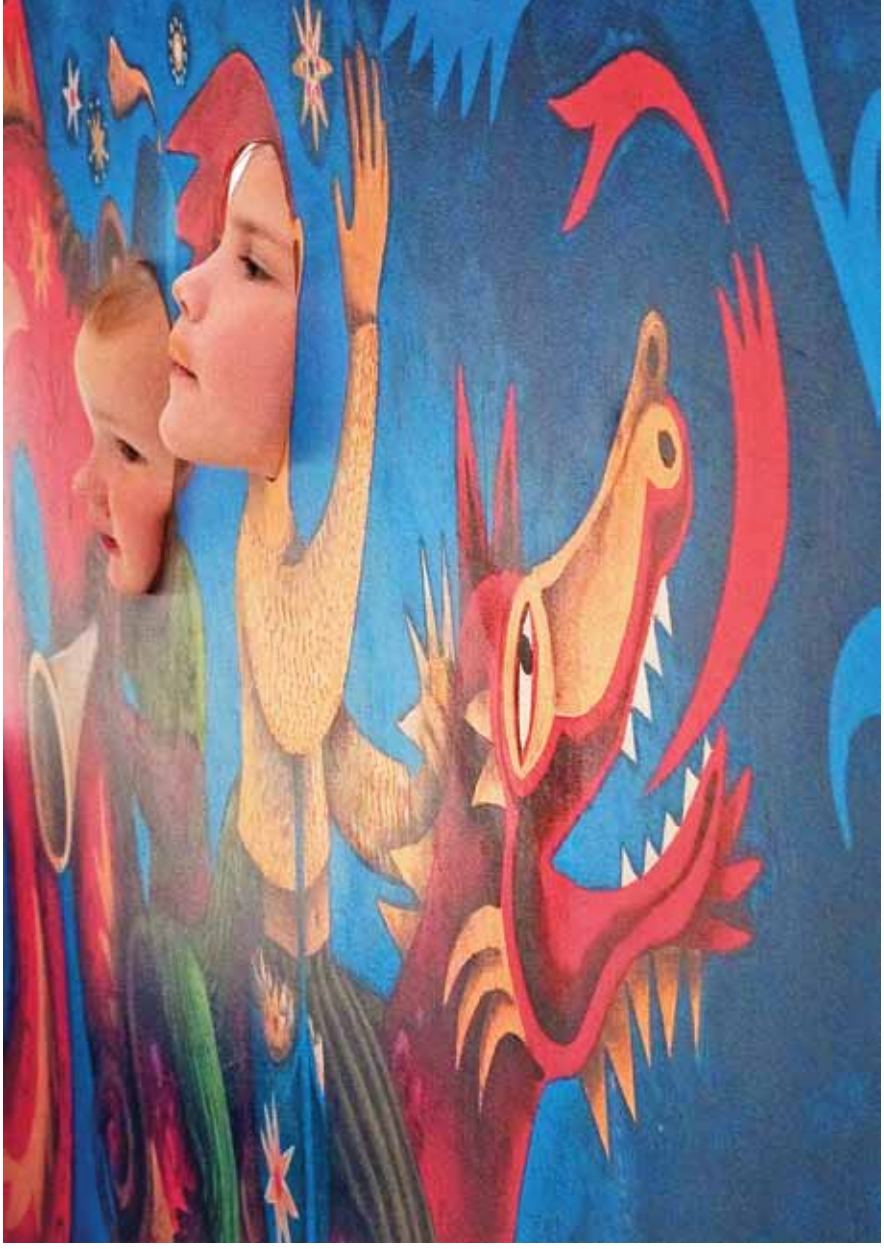
Mi is pontosan egy angyal?

Egy ember glóriával, nem csak valami hamissal vagy ragasztottal. Ahhoz, hogy glóriád legyen, igazi angyalnak kell lenned. (Mark, 10 éves)

Bárki, aki segít megcsinálni a házi feladatomat. Az anyukám az egyik, akit jól ismerek. (Bobbi, 9 éves)

Gyógyító meseszó, nemcsak kicsiknek

A hősöknek elrabolt értékeket kell visszahozni, vagy vigyázni a harmóniára



Seherezádé óta tudjuk, hogy a mese életet ment. A mesemondóét is, aki így kerüli el, hogy a szerelmi csalódása miatt megkeseredett király lefejezze – és a férfiét is, akit ezeregy éjszakán át történetekkel vezet át a lelki krízisen a nagyvezír okos leánya.

A mese ma is tud gyógyítani, és a világ mesekincse, a népmesék ősidők óta magukban rejtik az emberiség minden bölcsességét és tudását, az életben való boldogulás kulcsait.

A mese ma is egy egységes és egylényegű világképről tudósít, csak mi kiestünk ebből a természetes rendből. De ez az az ősi rend, amihez vissza kell találnunk. Ez lehet az oka, hogy a több évszázados, sőt évezredes mesék idáig fönnmaradtak. Nyilván életbevágóan fontosak, különben elfelejtődtek volna.

A mese a XIX. század végéig alapvetően a felnőttek műfaja volt, közösségi alkalmakkor a mesemondó adta tovább a történetekben hagyományozódott örökérvényű információkat, életbölcsességeket. Ám ahogy a felnőttek világa az elmúlt százötven–kétszáz évben a racionalitás felé mozdult, és mindent csak ésszel kívánt megoldani, úgy szorultak vissza a mesék a gyerekek világába. És úgy nőtt és nő folyamatosan a lelki problémákkal küzdő emberek száma, egyre többen lettek mind magányosabbak, tehetetlenebbek.

Segít a magányban, veszteségben, s ha elveszett a cél

Hozzáértők azt mondják, minden élethelyzetnek, életeseménynek megvan a mesebeli párja, amelyhez a hallgató egy nem mindig tudatosan értelmezhető ősi tudás révén juthat hozzá.

A népmesék témája általában az az életszakasz, amely a felnövéssel, az érett személyiség megszerzésével zárul. A legtöbb mese úgy kezdődik, hogy a mesehősnek valamilyen oknál fogva el kell hagynia otthonát, szakítani kell gyermeki függőségével és saját kezébe kell vennie a sorsát. A mese elismeri, hogy a felnőtté válás nehéz, veszedelmeket, buktatókat magában rejtő folyamat, ezt jelzik a próbatételek, de azt is megmutatja, hogy a veszedelemmel való szembenézéssel, bátorsággal, erőfeszítéssel sikeresen célba lehet jutni, és megkapni a királyságot, ami az érett felnőttséget jelképezi.

A sárkányölés tudománya

Valami éjjeli órán egy beszélgetős műsorban figyeltem fel rá. A háttértévézésből is előtört a kedves hang, csendes, okos szavai. Arról beszélt, hogy míg korábban a gyerekek a mesehősökkel azonosultak, néhány évvel ezelőtt arra döbbent rá, hogy sok kisiskolás az elesett, bántott, gyámoltalan szereplők bőrébe bújt inkább, mintha azok jelképezték volna legjobban, hogyan érzi magát ma egy gyermek a felboruló családi rendek, társadalmi változások között. Ma pedig? Egyre többen a gonosz figura alakjában találnak példaképet, és úgy akarják megváltoztatni a meséket, hogy végül azok győzzenek. De Boldizsár Ildikó ilyenkor elmeséli nekik, miért van az, hogy a beteg gyerekek éppen a sárkánnyal való küzdelem segítségével tudnak meggyógyulni. A mesekutató-meseterapeuta, aki vagy két évtizede vizsgálja az emberiség mesebeli kultúrkincseit, azt mondja erről: – A gyerekkórházban tanultam meg, hogy lázas gyereknek nem szabad sárkányos, sárkányölős meséket mondani, mert a mese hatására feljebb mehet a láza, ám a műtétre várakozó gyerek viszont épp az efféle mesékből kap bátorítást az előtte álló nehézségek leküzdéséhez. A történetekben megtalálhatók a gyógyuláshoz szükséges tanítások. A mesei utat végigjáró mesehősök és a gyógyulást keresők legfontosabb feladata épp az, hogy elpusztítsanak valamit a világból, a szervezetükből, ami nem odavaló, vagy visszaszerezzék azt, ami valaha odavaló volt. Eközben maradéktalanul le kell számolni az ellenséggel. Ha megkegyelmezünk az utolsó feje épségéért könyörgő sárkánynak, kiengedjük a kezünkből életünk fonalát. A harc nem egyértelmű fényes diadalmenet, miként a gyógyulás sem minden esetben az, az első menetben nemegyszer a sárkány győz, s a hőst táltosa ragasztja össze élőhaló füvekkel, vagy pedig csodás segítséggel dől el a javára a küzdelem.



Boldizsár Ildikó



A boszorkára szükség van, és a békát nem kell megcsókolni

A mai meseváltozatokban a bennük előforduló erőszakot gyakran meg akarják szelídíteni, és elhagyják ezeket az elemeket. Ám ha kiirtjuk a meséből a harcot, azokat a próbahelyzeteket irtjuk ki, amelyekre a gyerekeket föl kell készíteni. Ha nem tudnak a próbákon megfelelni, akkor ezektől a helyzetektől menekülni fognak. A gonosszal le kell számolni, mert ha nem kapja meg méltó büntetését és nem pusztul el, ez a gyerek számára azt jelenti: a gonosz él, és bármikor újra támadhat. A mesében megjelenő negatív alakok, boszorkák és a többiek is fontosak. Segítenek a kicsiknek abban, hogy formát öltsön a bennük lakó különféle szorongás, kiélhetik félelmetesnek tartott indulatait, s a gyermek jelképes formában megküzd a maga sárkányaival, gonosz mostohájával, az ijesztő óriással.

A meseátírásnak egy másik példája a békakirályfi története, amelyben a királylánynak maga mellé kellene fektetnie a rusnya állatot. Az eredeti változatban a leány falhoz csapja a telhetetlen békát, ám a – persze férfi – fordító ezt kegyetlennek találta és csókra változtatta. Pedig nem mindegy, hogy valaki azzal a tudattal nő föl, hogy azt is meg kell csókolnia, akitől undorodik, vagy pedig azt tanulja meg, hogy nyíltan kifejezheti érzelmeit, még az ellenszenvét is, ha valaki nem kedves a szívének.

A felnőttnek is szabad mesélni, de a gyereknek kötelező. Különösen hasznos, ha a meséket élőszóban, szüleitől hallhatja. Nem jók az eredeti forrástól elszakadt filmgyári szuperprodukciók – károsíthatják a gyermek képalkotó fantáziáját.

A legkisebb királyfi, a tökfilkó és a szegénylegény is győzni tud és eljut a csúcsra

A gyökerek és szárnyak megtalálása

A világon az első Meseterápiás Központ nyílt meg néhány hónapja a Balaton-felvidéki Paloznakon, amely komplex művészetterápiával akar segíteni azoknak a felnőtteknek és gyerekeknek, akik egészségesek, de életük bizonyos pontján olyan nehézségekbe ütköznek, amelyekkel nem tudnak egyedül megbirkózni. Az alap a Boldizsár Ildikó által kidolgozott meseterápiás módszer, a karitatív szemlélettel működő hely pedig a Wirtz házaspár jóvoltából teremtődött meg Óperenciás házzal, Tündérkerttel.
Foglalkozni szeretnének az állami gondozott gyerekekkel, az anyagi és lelki nehézségekkel küzdő családokkal, a kimagaslóan tehetséges fiatalokkal, de mellettük minden évben egy-egy hónapot a speciális kapcsolódási zavarokkal élőknek szentelnek: fogyatékkal élők, traumát elszenvedettek, szenvedélybetegek tartoznak közéjük. Tavasztól tíznapos turnusokban fogadják az érkezőket, húszfős csoportokban, s az Alapítvány támogat olyan jelentkezőket is, akik nem tudják a részvételi díjat fizetni.

„Ne ijeszd el magad az élettől azzal, hogy csupán a gondokról s a bajokról képzelegsz. Ne vetítsd előre még nem létező, se ne éleszd újra letűnt bajaidat. Amikor gondok kínozzák sorsod, tedd fel a kérdést: mi az, ami most elviselhetetlen? A választ magad előtt is szégyellni fogod – sem a jövő, sem a múlt nem nehezedik rád, mindig csak a jelen. Az előbbi talán be sem következik, az utóbbi pedig már régen elmúlt."
Marcus Aurelius: Rossz érzések ellenszere

Hit, bizalom, derű: szabad boldognak lenni



Karriertanácsadók is állítják, hogy szabad nagyot álmodni, de a nagy célokhoz is kis lépéseken át vezet az út. A „Csak ma" módszer alapelve, hogy ha valaki nehezen tudja a vágyott tervét megvalósultnak látni, akkor csak az aznapra koncentrál, és azt mondja: „Csak ma megpróbálok csak a mai napnak élni, nem akarom életem minden gondját egyszerre megoldani. Tizenkét órán keresztül képes vagyok megtenni olyan dolgokat, amelyeken egy életen át képtelen lennék."

Sokan már a falra másznak tőle, mások meg esküsznek rá, hogy pozitív gondolatokkal, állításokkal javítani tudnak a sorsukon. De kicserélhetjük a mára már elkoptatott szót egy régire: derűlátás. A pozitív hozzáállás nem azt jelenti, hogy a valóságtól elszakadva képzelődünk elérhetetlen jó dolgokról, sem azt, hogy ne adhatnánk ki dühünket, elkeseredésünket, mérgünket jó alaposan. Csak arról van szó, hogy az optimista szemlélet legyen benne az életünkben, vagyis: a nehézségekben is találjuk meg az előrevivő lehetőséget. Nem hurráoptimizmus kell, hanem olykor csak annyi, hogy legalább a bennünk lévő erőforrásokat ne korlátozzuk.

A siker a lelkesedés megőrzése két bukdácsolás közt

Magyarországon talán az egyik legsikeresebb ilyen szemléletet közvetítő tréning a Silva-féle Agykontroll, ami egy egyszerű, könnyen elsajátítható önfejlesztő módszer, és lehetővé teszi, hogy ki-ki minél nagyobb mértékben használja ki istenadta lehetőségeit, és sikeresebben oldja meg a problémáit. Egyik fontos eszköze a relaxáció, a lazítás, ami egyúttal a bizonyítottan megbetegítő hatású stresszt is levezeti. Ma már több kutatás is van a módszerről, és az egyikben azt írják, a tanfolyamon tanultakat használók jelentős hangulati javulása elsősorban annak a következménye, hogy már sokkal kevésbé érzik magukat az élet sodródó áldozatainak, és nagyobb mértékben tudják uralni életük eseményeit. Boldogabbak, egyszerűen.

A módszer hazai apostola, dr. Domján László azt mondja erről:

– A boldog ember jóban van az életével. Lehet célokat magunk elé kitűzni, és érdemes is. Ezt tanítom, most már sok-sok éve, hogy hogyan tudunk célokat elérni az elménk erejének kiaknázásával. De a célok elérését is érdemes azzal a tudattal, azzal a hozzáállással csinálni, hogy jóban vagyok az élettel, bármit hoz. Ha nehézséget hoz, szembenézek a nehézséggel, igyekszem megoldani, a megoldásra koncentrálok, de bízom az életben, bízom abban, hogy értelme van az életnek, hogy jófelé haladok.

Azt, hogy minden bennünket betöltő gondolatnak meg kell valósulnia, már egy jó évszázada leírta Emil Coué francia gyógyszerész. Nagyhatású könyvet adott ki arról, hogy gondolatainkban lakik egy erő, ami befolyásolja életünk körülményeit és történéseit. Minél világosabban belénk véződik a cél elképzelése, és minél jobban betölti gondolatvilágunkat, annál valóságosabb és jelentősebb lesz annak megvalósulása, annál rövidebb idő alatt válik valóra elképzelésünk.

A hamis hit nem működik

Rengeteg öngyógyításra felszólító könyv, magazin közvetíti azt az üzenetet az embereknek, hogy pusztán a pozitív kijelentések mantrázása javítja önbecsülésüket. Ám kanadai kutatók egy tanulmányban azt állítják, az olyan



pozitív állítások ismételgetése után, mint „szerethető vagyok” és „sikerülni fog”, az alacsony önértékelésű emberek még rosszabb lelkiállapotba kerülhetnek, mert a saját magukról alkotott képük és az erőszakolt pozitív állítások között ásító szakadék van. Ezért valódi változás csak akkor várható, ha valaki már fel tudja magában éleszteni az önszeretet csíráját. Sokszor más folyamat zajlik a felszínen, és más a mélyben. Lehet, hogy valaki gazdagságot akar, de belül nem hisz benne, hogy ezt meg tudja valósítani, hogy képes rá. Nem bízik magában.

Jól kell képzelődni

A pozitív érzéshez a pozitív képek is hozzátartoznak, hiszen ezek megformált érzelmek. Ezért oly rendkívülien fontos, hogy az imagináció, a képzelet erejével pozitívvá alakítsuk érzelmi és belső képi világunkat. Ezért javasolja sok módszer, hogy amit szeretnénk, azt élénken, részletesen képzeljük is el, mintha már megvalósult volna.

Ám nem mindegy, hogy valaki a saját testét folyton szétmálló agyagvárnak látja-e, vagy az alapjától a tetőig kijavított, megerősített háznak, amelynek jobbításán rendszeresen szorgoskodik. Betegségeknél elképesztő mértékben használható a belső képi öngyógyítás, de olykor szakember segítségével kell lefolytatni. A saját kreatív erővel felvett kapcsolat pszichoterápiákban is alapvető, és a képzeletbeli gyógyforrásban való megmerítkezés megdöbbentő javulásokat tud hozni a fizikai testben.

Hodnik Ildikó ●

„Egyikünk élete sem könnyű. És akkor? Legyen bennünk kitartás, és mindenekelőtt bízzunk önmagunkban. Hinnünk kell benne, hogy tehetségesek vagyunk valamiben, és ezt a valamit – kerül, amibe kerül – meg tudjuk valósítani.” (Marie Curie)

Adományokat várnak



Kenyérpirító helyett adományokat kér esküvői ajándék gyanánt Vilmos brit trónörökös és menyasszonya. Vilmos herceg és a polgári származású Kate Middleton esküvője április 29-én lesz a londoni Westminster apátságban. Ilyenkor mindig komoly gondot jelent a meghívott vendégeknek, hogy milyen méltó – és lehetőleg egyedi – ajándékkal lepjék meg az ifjú párt. Vilmos édesapja és édesanyja, Károly walesi herceg és a néhai Diana hercegnő több mint hatezer értékes ajándéktárgyat kapott 1981. júliusi esküvőjére. A bahreini emír például drágakövekkel ékesített, tömör aranyból készült arab vitorláshajó-modellel lepte meg Károlyt és Dianát; az ajándék értékét egymillió – akkori – fontra becsülték. Vilmos és Kate azt kérik a meghívottaktól, hogy személyes ajándékok helyett kijelölt jótékonysági intézmények javára adományozzanak az esküvő alkalmából. Vilmos herceg jelenleg 23 jótékonysági szervezet fővédnöke, és Kate is tagja egy gyermekjótékonysági csoport kuratóriumának, az esküvő után pedig várhatóan még további hasonló intézményekben vállal majd vezető szerepet, úgyhogy a vendégseregnek lesz hova befizetnie adományait.

Másfél fokos vízben

Az árvízkárosultakért úszott idén a mezőkövesdi vasember. Bajzáth László a zsolcatv.hu beszámolója szerint mindössze 1,5 Celsius-fokos vízben úszta át a napokban a helyi Kavicsos-tavat, extrém bemutatóját pedig a felsőzsolcai árvízkárosultaknak ajánlotta. A dél-borsodi matyóföváros sportemberének



immár ez a negyedik különleges bemutatója volt. A mindennapokban tűzoltóként dolgozó Bajzáth László a nem mindennapi teljesítményre több hétig készült, jég alatti bemutatóra számított, de ez a megenyhült időjárás miatt nem volt lehetséges. A vasember hatalmas szurkolás közepette tette meg a közel 500 méteres távot.

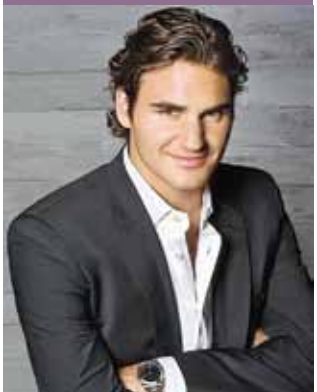


Túl a négymillión

Carlos Santana, a Milagro Alapítvány alapítója júliusban ismét Budapesten koncertezik. A rockzene élő klasszikusa július 5-én a Papp László Sportarénában játszik világkörüli turnéja keretében. Legutóbb 2008 júniusában 300 ezer ember láthatta a mexikói–amerikai gitárost a Kapcsolat-koncerten a Felvonulási téren. A július 5-i lesz a tizenegyedik magyarországi fellépése. Santana előadói és lemezkarrierjét egész életében kiegészítette társadalmi és humanitárius kötelezettségvállalásaival. 1998-ban hozta létre a Milagro Alapítványt, amely összefogja több évtizedes támogatói és számtalan jótékonysági tevékenységét, és non-profit intézményeknek segít az egész világon. Eddig több mint 4 millió dollárnyi támogatást osztottak szét a hátrányos helyzetű gyermekek egészségügyi ellátását, oktatását és a művészeti nevelését segítő szervezetek között.

Federer nem csak teniszezik

Roger Federer jótékonysági gálát szervezett a kelet-ausztráliai árvízkárosultak javára az idei ausztrál nyílt teniszbajnoksággal egybekötve. Az akció 1,8 millió ausztrál dolláros (365,4 millió forint) bevételt hozott. Az Ászok az árvízkárosultakért rendezvényt a Rod Laver Arénában 15 ezer néző előtt tartották meg Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic, Kim Clijsters és Lleyton Hewitt részvételével, hozzájuk csatlakozott a katasztrófasújtotta Queenslandből származó Samantha Stosur, valamint a már visszavonult, kétszeres US Open-bajnok Pat Rafter. A gálán csak a belépőkből 300 ezer ausztrál dollár, azaz mintegy 60 millió forint folyt be. Federer tavaly is hasonló akciót kezdeményezett, akkor a haiti földrengés károsultjainak javára ütögetett.



Csizmákat árvereztek

A Máltai Szeretetszolgálat Gondviselés Házában nem mindennapi fekete-fehér gumicsizma-kollek-



ciót készítettek a sztárok: Kiss Ádám, Bartók Eszter, az Anti Fitness Club, Zimány Linda, Hujber Feri, Varga Viktor és Dér Heni állt cipő designernek. Az egyedi csizmák elárverezéséből befolyt összeg a Máltai Szeretetszolgálat szenvedélybetegekkel foglalkozó kezdeményezéseit támogatja majd. A Gondviselés Háza az önmaguk ellátására időszakosan nem, vagy csak folyamatos segítséggel képes, hajléktalan személyek számára nyújt ellátást, akiknek gondozása és ápolása átmeneti szálláshelyen, rehabilitációs intézményben nem biztosítható.



Beugrottak egy kívánságra

Jótékonysági előadást szervezett a Beugró társulata a fővárosi Centrál Színházban a minap. Pokorny Lia, Kálloy Molnár Péter, Novák Péter, Rudolf Péter, Szabó Győző és az előadás munkatársai mind felajánlották, hogy az est bevételével a súlyosan beteg gyerekek egy-egy kívánságát teljesítő Csodalámpa Alapítványt támogatják. A színészek közül többen folyamatosan részt vállalnak a nonprofit szervezet karitatív munkájában, illetve mesét olvasnak a kórházban kezelt gyerekeknek. Az előadás szervezői és készítői mostani jótékony felajánlásából jó néhány olyan beteg gyermek álma válhat valóra, akinek az élete nap mint nap veszélyben van. Nyolc év alatt országszerte több mint 1400 súlyosan beteg kisgyermek álma teljesülhetett a Csodalámpa Alapítvány közreműködésével. A daganatos, leukémiás, izomsorvadásos, transzplantált és még nagyon sok egyéb, életet veszélyeztető betegségben szenvedő gyermek egy-egy kívánságát teljesíti a Budapesten 7 kórházban, valamint Miskolcon, Debrecenben, Szegeden, Pécsett, Zalaegerszegen, Szombathelyen, Győrben és Veszprémben működő nonprofit szervezet.

Csengnek van miből adnia



Tajvanon jótékonykodik Kína egyik leggazdagabb embere. A kínai újév kezdete előtt egyhetes adakozó körutat tartott Kína talán legismertebb milliárdosa, aki mintegy 500 millió tajvani dollár (három és félmilliárd forint) szétosztásán fáradozott. A 43 éves Csen Kuang-piao (Chen Guangbiao), aki közismerten szeret jótékonykodni, hírek szerint emberbaráti indíttatásból indult a szigetre, s Tajpejbe érkezését követően a szállodában az egyik rá várakozó asszonynak máris kiosztott három piros borítékot, benne összesen 70 ezer tajvani dollárral (félmillió forint). Az asszony elmondta neki, hogy rendkívül nehéz az élete, s gondoskodnia kell 88 éves megvakult édesanyjáról is. Csen előző nap az északi Hszincsu (Hsinchu) megyében járt, ahol a helyi kormányzaton keresztül 4 millió tajvani dollárt, vagyis több mint 27 millió forintot adományozott 315 hátrányos helyzetű családnak. Csen a 223. a Forbes magazin listáján a leggazdagabb kínaiak között, vállalkozása építőipari anyagok hulladékhasznosításából szerzi nyereségét.



A herceg az Arktiszra tart

Az Északi-sark jótékony célokat szolgáló meghódításának hamarosan nekivághat Vilmos öccse, Harry herceg. Károly herceg és a néhai Diana hercegnő kisebbik fia jelenleg helikopterpilótának tanul Apache harci gépen, várhatóan még hetekig lekötik hadseregbeli kötelezettségei. A herceg korábban Afganisztánban szolgált, és épp azokkal a bajtársaival tartana az Arktiszra, akikkel együtt állomásozott a közép-ázsiai országban. Az expedíció március 23-án indul, a résztvevők összesen 320 kilométert tennének meg a jégmezőn. Az expedícióval a Walking With the Wounded elnevezésű szervezetnek akarnak gyűjteni. A kezdeményezés hadisérültek munkába való visszatérését segíti. Harry herceg a tervek szerint az útnak csak egy szakaszába kapcsolódna be. Mivel az expedíció április 25-én vagy 26-án érné el az Északi-sarkot, a hercegnek nagyon kevés ideje lenne arra, hogy visszaérjen Londonba bátyja április 29-i esküvőjére. Az Északi-sark meghódítására három olyan fiatal katona is indul, akik mindannyian elvesztették egy-egy végtagjukat Afganisztánban.

Szülőágyat ér a jótékonysági bál

A hódmezővásárhelyi kórházért jótékonykodott a köztársasági elnök felesége. Schmittné Makray Katalin február elején látogatott az alföldi város egészségügyi intézményébe, ahol megtekintette az újszülött- és a gyermekosztályt. A településen már hagyomány, hogy az Erzsébet Kórházat és Rendelőintézetet támogató alapítvány minden esztendőben jótékonysági bált szervez az egészségügyi intézmény fejlesztésére. Idén a rendezvény – amely bevételét egy korszerű szülőágy megvásárlására fordítják – fővédnöki posztját Schmittné Makray Katalin vállalta el.

Egymilliót adtak a pulóverért

Jótékonysági árverésen egymillió euróért (273 millió forint) kelt el az a pulóver, amelyet Joachim Löw, a német labdarúgó-válogatott szövetségi kapitánya viselt a tavalyi, dél-afrikai világbajnokságon. Az üzletben 199 euróért (54 ezer forintért) megvásárolható, kék színű, kasmír felsőt a szakvezető saját maga adta át a tekintélyes summát felajánló MetroGroup nevű cég igazgatójának. Löw, akit a Guardian című brit lap az év 20 legjobban öltözött személyisége közé sorolt, ebben a pulóverben ült a kispadon többek között az angolok feletti 4-1-es nyolcaddöntős siker, illetve az argentinok elleni, 4-0-ás negyeddöntős győzelem alkalmával.



Komlósi, Lukács, Rost és Tokody egy színpadon

Jótékony célú gálaestet rendez a Magyar Állami Operaház az idén elmaradó Operabál helyett március 5-én. A belvíz- és árvízkárosultak megsegítéséről szóló rendezvényen négy népszerű magyar énekesnő: Komlósi Ildikó, Lukács Gyöngyi, Rost Andrea (képünkön) és Tokody Ilona lép fel, a dalszínház zenekarát Győrivánvi Ráth György vezényli. Az énekesek tiszteletdíj nélkül is az első szóra vállalták a fellépést. A kilenc számból álló kétrészes műsort Győrivánvi Ráth György úgy állította össze, hogy szerepeljenek benne 2010 és 2011 évfordulós magyar komponistái. Így elhangzik Dohnányi Ernő, Erkel Ferenc, Liszt Ferenc, Bartók Béla egy-egy zenekari műve, de nem hiányozhat a programból Kodály Zoltán egyik darabja sem. Az énekesnők pályájuk egy-egy sikerszámát éneklik: Tokody Ilona Lauretta áriáját a Gianni Schicchiből, Lukács Gyöngyi Lady Macbeth áriáját, Komlósi Ildikó az úgynevezett Csók áriát a Sámson és Delila című operából, Rost Andrea pedig Susanna áriáját a Figaro házasságából. Bogányi Gergely Liszt Esz-dúr zongoraversenyét játssza, Banda Ádám Bartók Rapszódia hegedűre és zenekarra című kompozícióját. A jegyeket az előjegyzések arányában fogják szétosztani, az árak nagyjából megegyeznek a operabáli árakkal. Arról még folynak az egyeztetések, hogy melyik szervezeten keresztül kerüljön a szűkölködőkhöz az összegyűjtött pénz.



Adomány lesz a vagyon fele

A Facebook közösségi portál társalapítói, Mark Zuckerberg és Dustin Moskovitz is csatlakozott Bill Gates és Warren Buffett jótékonysági kezdeményezéséhez, a The Giving Pledge (Adakozási Ígéret) elnevezésű kampányhoz. A tavaly júniusban elindított program keretében az újakkal együtt eddig 57 amerikai milliárdos vállalta, hogy még életében vagy halála után jótékony célokra fordítja magánvagyonának legalább a felét. Buffett, aki a világ egyik leggazdagabb embere – a Forbes magazin legutóbb 45 milliárd dollárra becsülte vagyonát –, 2006-ban nyilvános ígéretet tett arra, hogy eladakozza magánvagyonának 99 százalékát. Gates is jó példával jár elöl a jótékonykodásban: már eddig több mint 28 milliárd dollárt (5880 milliárd forintot) adományozott a feleségével közösen létrehozott Bill és Melinda Gates Alapítványnak. A Forbes szerint az Egyesült Államokban több mint 400 milliárdos él.

Winfrey a legjótékonyabb nő



Oprah Winfrey nemcsak a legjobban kereső televíziós személyiség az Egyesült Államokban, hanem ő költ a legtöbbet jótékony célokra is. Számítások szerint a tévés szupersztár saját alapítványa révén tavaly összesen több mint 40 millió dollárt fordított karitatív célokra, főként női és lányprogramok támogatására szerte a világban. A People.com internetes portálon közölt kimutatás szerint a legbőkezűbb adakozók listájának második helyét Nora Roberts írónő foglalja el 4,45 millió dollárnyi, főként az írástudatlanság felszámolását célzó adománnyal. A harmadik helyen álló Meryl Streep Oscar-díjas színésznő és férje, Donald Gummer művészember 4 millió dollárral támogatott főleg művészeti és oktatási programokat.

Szoknyákért százezrek



A nőket érő erőszak ellen küzdő szervezet javára rendeztek jótékony célú árverést francia hírességek – köztük Sophie Marceau színésznő – szoknyáiból. Hosszú, rövid, mintás vagy éppen egyszínű, a palettán mindenféle szoknya szerepelt, a legmagasabb áron épp Marceau ruhadarabja, egy Prada márkájú szoknya kelt el, 1500 euróért (410 ezer forintért). Isabelle Adjani színésznőnek, az aukció házigazdájának egy fekete szoknyája ezer euróért (270 ezer forintért) talált gazdára. A befolyó összeggel az NPNS (Ni putes ni soumises – Nem szajha, nem szolga) elnevezésű szervezetet támogatják. A csoport elsősorban Párizs muzulmánok lakta elővárosaiban küzd a nők jogaiért. A minap például arra szólították fel a nőket, hogy viseljenek szoknyát, mert ez a problémás elővárosokban az „ellenállás jele".

Gitárokkal az alkohol ellen

Jótékony célra ajánlotta fel hatalmas gitárgyűjteményének egy részét Eric Clapton brit zenész. A március 9-i, New York-i árverésre felajánlott hangszerek között van egy 13 ezer fontra (4,3 millió forintra) becsült darab is, amelyen Clapton Cream nevű zenekarával adott koncertjein játszott. A több mint hetven gitárt és hetven erősítőt is tartalmazó gyűjteményt február végén Los Angelesben, március elején pedig New Yorkban mutatják be a Bonhamsnél. A zenész kollégái, például Jeff Beck, J. J. Cale és Joe Bonamassa is ajánlottak fel hangszereket. Ez az első alkalom, hogy ilyen nagy és a zenetörténelem szempontjából fontos erősítő- és gitárkollekciót ajánlottak fel aukciós célokra. Az árverés bevételével az antiguai The Crossroads Centre nevű elvonóklinikát támogatják. A 65 éves Clapton, aki éveken át volt alkohol- és drogfüggő, 1998-ban alapította az ilyen típusú szenvedélybetegek rehabilitációjával foglalkozó intézményt.



Hercegi család borritkasága az árverésen



A Győri Filharmonikus Zenekar hét civil szervezettel közösen sok zenével és borárveréssel, köztük a portugál hercegi család által felajánlott borkülönlegesség elárverezésével összekötött jótékonysági gálaestet rendez április 7-én Győrött. A gála bevételével egyebek között a fogyatékos gyermekekkel foglalkozó győri iskolát és a nyúli autista lakóotthont támogatják a közreműködők. A rendezvény jelképe a kantharosz, Dionüszosz isten kétfülű ivóedénye, amely ezúttal a muzsikát szimbolizáló kecses hangszert öleli körül. A programban ugyanis hat történelmi borvidék neves borászai különleges minőségű, kereskedelmi forgalomban nem kapható boraikat mutatják be az érdeklődőknek. A felvonultatott borokat elárverezik. A szervezők bíznak abban, hogy az ez évi program hasonlóan sikeres lesz a tavalyi első kantharosz gálához, amelynek 3 millió forint volt a tiszta bevétele.

Visszafizeti a kölcsönt



Elajándékozza vagyonának 98 százalékát a multimilliomos Albert Gubay. A walesi üzletember néhány évtizeddel ezelőtt kölcsönkért száz fontot, és belefogott vállalkozásába. Megfogadta, ha gazdag ember lesz, vagyona egy részét elajándékozza, így ő fog segíteni másokon. Évtizedekkel később Gubay már túlteljesítette tervét, és ma szinte mindenét a rászorulóknak adja. Értékesítette nagyra nőtt bolthálózatát és egy edzőtermét, vagyonát félmilliárd fontra (147 milliárd forintra) becsülik. Ennek nagy részét 82 évesen jótékony célra, felét (ahogy megfogadta) a katolikus egyháznak ajánlotta, „mindössze" tízmillió fontja (hárommilliárd forintja) maradt, hogy boldoguljon.

Eladó ékszerek



Angelina Jolie és Brad Pitt dizájnernek állt. A páros a Protector Collection első férfiaknak készült kiegészítőjét tervezte meg. A mandzsettagomb, amelynek értékét 11 ezer dollárra (2,4 millió forintra) becsülik, 18 karátos fehéraranyból készült, értékét pedig a fekete gyémántok és a smaragdok dobják meg. A dizájn Angelina Jolie ötlete alapján született meg, és az a gyűrű ihlette, amelyet a színésznő akkor kapott ajándékba, amikor Brad Pittel első gyermeküket, Shiloh-t várták. A kollekcióhoz a mandzsettagombhoz illő gyűrű, fülbevaló és medál is tartozik. Az ékszerek eladásából származó összeget Jolie alapítványa a háborúk és a természeti katasztrófák sújtotta országokban élő gyerekek oktatására fordítja majd.

Használt fűzőre is lehet licitálni



A jótékonykodás új formáját próbálja meg divatba hozni az Allthis.com. Az oldalon eddig olyan megfizethetetlen tárgyakra és élményekre lehetett már licitálni, mint Rihanna használt fűzője. Az Allthis.com-on civil szervezetek, klubok, cégek is kezdeményezhetnek jótékonysági árverést, némi jelképes összeg fejében. Lehet licitálni pr- és jogi tanácsadásra, balettórákra, borkóstolásra is, de olyan exkluzív programok is szerepelnek a választékban, mint egy vacsora Bali hercegével, természetesen Bali szigetén, egy fényűző palotában.

A gyerekek sem halnak éhen

Vlagyimir Potanyin orosz oligarcha úgy döntött, már több mint 5 milliárd dolláros vagyonát nem három gyermekére, hanem egy jótékonysági szervezetre hagyja. Potanyin már eddig is sokat költött jótékony célokra saját alapítványa útján. „A pénzemnek a társadalom javára kell dolgozni. A gyerekeim felnőttek. Apjuk milliárdos, ismert ember. Egyfelől az árnyékomban élnek, másfelől nincs semmiféle motivációjuk, hogy elérjenek



valamit az életben" – magyarázta döntését az Interros holding tulajdonosa. Lánya, Anasztaszija 1984-ben, Ivan és Vaszilij fiai 1989-ben, illetve 1998-ban születtek.



Török Éva rovata
Szemem Fénye Alapítvány,
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefonszám: (72) 526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu

Segíteni szeretnénk. Magánembereknek, intézményeknek egyaránt. Tudjuk, hogy a segítésnek számtalan formája létezik ma az országban, de azt is, hogy még mindig nem elég. Mi a saját lehetőségünket ajánlva szeretnénk összehozni olyan embereket, akik támogatásra várnak olyanokkal, akik ezt megtehetik. A Charity Magazin Reménykedők – Támogatók rovatát kínáljuk azoknak, akik úgy érzik, saját erejükből képtelenek túllépni egy adott gondon vagy tartósan nehéz helyzeten és azoknak, akik pedig úgy gondolják, hogy ők képesek rá és szeretnének is segíteni.

Sokszor hallottunk már olyan esetekről, hogy valakik használt háztartási gépekkel, bútorokkal, ruhákkal, tartós élelmiszerek küldésével vagy egy-egy gyermek havi iskolai étkezési díjának befizetésével, kisebb szakipari munkák díjmentes elvégzésével igyekeztek könnyíteni mások helyzetén. Még többször olyanokról, hogy cégek ajándékoztak kórházaknak, szakrendelőknek nagy értékű diagnosztikai eszközt, segítettek létrehozni egy-egy speciális részleget. Számos példa van arra is, hogy magánemberek és cégek együtt, összefogva létesítettek például szállást olyan szülőknek, akik gyermekei tartós gyógykezelés miatt hónapokat töltenek otthonuktól távol eső településen és képtelenek fizetni azokat a költségeket, amelyek ezzel együtt járnak.

Ezért kérjük, írják meg nekünk, mire lenne szükségük és nagyon várjuk azok jelentkezését is, akik valamit fel tudnának ajánlani.

Címünk: Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Telefonszám: (72) 526-658. E-mail: szememfenye@szememfenye.hu





A kisfiam is adakozott

Decemberben jártunk Önöknél a férjemmel. Nagyon örülök, hogy tudtunk segíteni, és annak is, hogy az első alkalommal az adománygyűjtő perselyben 117 000 forint jött össze.

Most két dolog miatt keresem a Szemem Fénye Alapítványt. Az egyik, hogy lenne egy nagyon jó ismerősöm, aki eddig mindig minden évben más-más alapítványnak adományozott, de most a mi véleményünk, tapasztalatunk hatására Önökkel szeretné majd a kapcsolatot felvenni, és megkért, jelezzem, hogy ha legközelebb jönnek hozzánk, szeretne kérni két adománygyűjtő perselyt. Ő egy biztosítónál dolgozik, egyet oda tenne ki, egyet pedig az egyik nagybank fiókjában tudna elhelyezni. Véleményem szerint elég lenne a papírdoboz is. Bízom benne, hogy a jövőben több olyan segítőkész emberrel találkozunk, akik további lehetőséget tudnak kínálni adománygyűjtő perselyek elhelyezésére.

A másik egy kicsit személyes dolog, egy szép élmény lenne, ami nekem nagy örömöt okozott. Amikor perselyt cseréltek nálunk, és behoztam az üres dobozt, a hatéves kisfiam hosszan nézegette, forgatta, egyszer csak eltűnt azzal, hogy egy kicsit felmegy a szobájába.

Mikor visszajött, egy 10 000 forintos volt a kezében, amit a perselyéből hozott le és egy szó nélkül beledobta a dobozba. Nagyon büszke voltam rá. Nem hiszem, hogy megértette, sokkal inkább megérezte, hogy miről van szó. Jó lenne, ha minél több gyermeknek így tudnánk átadni az önzetlen segítés fontosságának érzését. Azok, akik ezt ilyen korban átélik, remélhetőleg felnőttként is természetesnek tartják majd.

Szeretném, ha kiállítanának neki egy Dodó nevére szóló 10 000 forintos köszönetet, hogy példaként állítsam a felnőttek elé.

További jó munkát kívánok!

R-né T. M., Budapest

Könyvekbe zárt fájdalom

Kapocs a sorstársak között

Kedves Barbara és Mindenki, akinek a segítségével életre kelt ez a könyv! Hálás szívvel és szeretettel köszönjük. Örökké maradandó emlék ez nekünk. Őróluk, őértük, akik örökké velünk vannak. Külön köszönöm a bevezető, kézzel írt sorokat. Azt hiszem ismeretlenül vagyunk egymás szoros barátai és sorstársai. Ez nagyon erős kapocs. A versek és a bevezető csodálatos. Talán ezekért a percekért kell tovább „élnünk" az életet.
Szeretettel és köszönettel W. P-né



Három könyv jelent meg az elmúlt években Gyura Barbarának, a Szemem Fénye Alapítvány kuratóriuma elnökének gondozásában. Pontosabban kettő. Mert az első, a Szemem fénye: Nail címűt egy édesanya írta, akit történetesen Gyura Barbarának hívnak. Akkor még sehol nem volt az alapítvány, csak a marcangoló fájdalom attól a perctől kezdve, amikor kiderült, hogy Nail gyógyíthatatlan beteg. Akkor még nem tudta, hogy eljön az az idő, amikor a napjainak az ad értelmet és célt, hogy hasonló helyzetbe kerülő szülőknek megpróbáljon segíteni. Naplót vezetett, mert nem nagyon volt kivel megosztania a kínzó miérteket, mert úgy gondolta, ha nem írja ki magából a fájdalmat, képtelen elviselni a gyötrelmeket. A naplóból lett a könyv Nail halála után, és bármilyen szomorú, utána még két könyv jelent meg. Az Angyalnak születtek 1. és az Angyalnak születtek 2. kötetek. Ezeket már a Szemem Fénye Alapítvány támogatásával adták ki. Mindkettő elhunyt gyermekeknek állít emléket. A megrázó történeteket hozzátartozók írták. A könyvek nyomán nagyon sokan keresték meg az alapítványt. A legtöbben azért, hogy megköszönjék, amiért rádöbbentették őket, milyen gyötrelmessé válhat az ember élete egyik pillanatról a másikra és mennyire magára maradhat ezzel a kínnal, ha nincsenek támogatók, akikbe kapaszkodhat. Mások a segítségüket ajánlották. Ezekből a levekből válogattunk ezen a két oldalon abban a reményben, hogy továbbra is jönnek segítő szándékú levelek.

Minden perc drága

Ma kezdtem el olvasni a Szemem fénye: Nail című könyvét. Mélységesen sajnálom, amin a kisfia átment, és együttérzek Önnel és a férjével.
Fiatal apuka vagyok, Dani 3 éves. Most kezdte az óvodát. Amikor beteg és nagyon magas a láza, majdnem belehalok a tehetetlenségbe, ha nem sikerül azonnal csillapítanom a szenvedését. Ehhez képest az Önök által megélt tragédia maga a pokol, a kínok kínja! Szeretném, ha tudná: ha halottak napján kimegyünk a temetőbe, és elhunyt szeretteinkért imádkozunk, az én imám Nailhoz is fog szólni, és egy szál gyertya az Ő lelkéért fog égni!
Biztosan sokan megkeresik részvétnyilvánításukkal és együttérző levelükkel. Lehet, hogy Önnek már terhes ennyi ilyen levelet olvasni. Nem is szaporítanám a szót, csak szeretném megköszönni, hogy felébresztett bennem valamit. Valamit, ami eddig is biztosan megvolt bennem, csak valahol mélyen legbelül, de nem figyeltem eléggé rá. Mert olyan természetesnek tűnt, hogy van egy kisfiam, aki egészséges, akinek mindennap örülhetek. Eddig nem foglalkoztam azzal, hogy ennek egyik napról a másikra vége lehet...
Most megfogalmazódott bennem még valami, és eltökéltem, a jövőben mindenáron kihasználok minden egyes pillanatot, melyet a gyermekemmel tölthetek el...
Az adóm 1 százaléka a jövőben biztos, hogy Önökhöz fog érkezni...
Baráti üdvözlettel:
H. F., Budapest

Jobban féltünk, mint a beteg öcsém

Zalában lakom, de tavaly jobb híján kénytelen voltam a fővárosban munkát vállalni. Messze kellett legyek a pici fiamtól, ez életem legszörnyűbb időszaka volt. Ő adott nekem erőt, hogy elviseljem ezt a távolságot. Február körül jött a telefon édesapámtól, daganatot vettek észre a 21 éves öcsém szervezetében. Balázsnak rosszindulatú heredaganata volt. A családban senki sem merte kimondani, hogy rák, hogy rákos. Lehet, hogy a sors akarta így, hogy én pont abban az időben voltam Budapesten, amikor az ő gyógykezelése is zajlott, igyekeztem a lehető legtöbb időt vele tölteni. Kemoterápia, rosszullétek, kihulló haj, megritkult szemöldök..., szörnyű időszak volt. Balázs szégyellte, hogy nincs haja, hogy ha leveszi a sapkáját, mindenki megbámulja, esetleg látják rajta, hogy mi a baja. Sosem panaszkodott, mindig próbált erős maradni, szerintem mi, a testvérek és a szülők sokkal jobban féltünk mint ő. Egyik nap én is úgy döntöttem, hogy nem lógok ki a sorból, már ami a külsőt illeti, és teljesen kopaszra nyírtam a hajamat. Sosem volt 2-3 centinél rövidebb hajam, inkább csak hosszabb... Őrültnek tartott, de jobban éreztem magam tőle, hogy ha megbámulnak minket az utcán, egy üzletben vagy étteremben, akkor nincs egyedül. Sokat lógtunk együtt ezekben az időkben. Aztán megműtötték Nagykanizsán. Ma tünetmentes, a haja is visszanőtt. Legalábbis reméljük, hogy tünetmentes, mert annál többet, hogy minden rendben van, nem hallottunk az orvosoktól. Reméljük, valóban minden rendben van. Köszönöm, hogy megírta a könyvet. Biztosan rengeteg rákbeteg gyermek szülőjének adott erőt és támaszt, és egy emberként vált fontossá számukra Nailka. Ezenkívül a könyv rádöbbent arra, hogy mi az igazán fontos ebben az életben.

H. F., Zalaegerszeg

Charity magazin

Hirdetési Ajánlat

Hirdetési tarifák:	
méret:	ár:
1/1	450.000 Ft
1/2	270.000 Ft
1/3	200.000 Ft
1/4	140.000 Ft
1/8	80.000 Ft
B/II	500.000 Ft
B/III	500.000 Ft
B/IV	600.000 Ft

Hirdetési méretek:	TÜKÖR	VÁGOTT	KIFUTÓ
1/1	175 x 249	200 x 280	210 x 290
1/2 fekvő	175 x 249	200 x 144	210 x 154
1/2 álló	87 x 249	104 x 280	114 x 290
1/3 álló	56 x 249	73 x 280	83 x 290
1/3 fekvő	175 x 83	200 x 95	210 x 105
1/4 álló	87 x 124	-	-
1/4 fekvő	175 x 62	200 x 74	210 x 84
1/8 álló	44 x 124	-	-
1/8 fekvő	87 x 62	-	-

Kedvezmények, felárak

Gyakorisági kedvezmény

- 3 megjelenés: 15%
- 6 megjelenés: 20%

Új ügyfél kedvezmény: 10%

Felárak (a hirdetési díj alapján)

Szövegoldali: 15%

Elhelyezési: 20%

A fenti árak az áfát nem tartalmazzák.

Charity magazin



Megrendelőlap

MEGRENDELŐ ADATAI

név

számlázási név

cím

számlázási cím

telefon

e-mail

életkor, foglalkozás

féléves (3 lapszám) 1250 Ft ☐

1 éves (6 lapszám) 2500 Ft ☐

aláírás

Kérjük, hogy a kitöltött megrendelőszelvényt vágja ki, és postai úton juttassa el a kiadó címére: Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: (72) 526-658. Megrendelését elküldheti e-mailen is a pr@szememfenye.hu címre az információk pontos megadásával.

A Pillangó Álma Gyermekhospice Kongresszus



A kongresszus fő témakörei:

- A gyermekhospice házak, az otthoni gondozás és a palliatív osztályokon történő ellátás bemutatása
- A gyógyíthatatlan újszülöttek palliatív terápiája: bébihospice
- A terminális ellátás országonként eltérő gyakorlata, a haldoklás és a gyermekhalál kulturális antropológiai vonatkozásai, gyásztámogatás

Kongresszus regisztráció, részvételi díjak:

Árak	Nyugdíjasok, rezidensek, szakdolgozók	Kedvezmény nélküli jegyárak
Napijegyek (csak a helyszínen kaphatók)	3 000 Ft	7 500 Ft
5 napra szóló hetijegy	12 500 Ft	25 000 Ft
Jótékonysági bál belépőjegy	8 000 Ft	8 000 Ft

Szemem Fénye Alapítvány

7634 Pécs, Rácvárosi út 37. • Tel: (72) 526-658 • E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu



Két méretre készült.

Létezik egy C-MAX, amelyet Önnek terveztünk. Igazából nem is egy, hanem mindjárt kettő. Az egyik 5 üléses, a másik 7. Mindkettő elérhető parkolást segítő rendszerrel (a kormányt sem kell fognia, az autó beparkol Ön helyett) és gombnyomással működtethető elektromos csomagtérajtóval (jól jön, ha teli kézzel cipekedik). Nem csak illik Önhöz, de egyenesen az Ön igényeire szabtuk. **Innováció egy karnyújtásnyira.**

Új FORD **C-MAX**

ford.hu

Ford

Feel the difference

Vegyes átlagfogyasztás: 4,6–6,9 l/100 km, CO_2-kibocsátás: 119–159 g/km. A fent felsorolt jellemzők opcionálisan rendelhetők. Aktuális ajánlatainkról érdeklődjön a márkakereskedésekben. FordVonal: 06 40 200 024, www.ford.hu. Az autók illusztrációk.

Emberségből példát!

Charity magazin

A hónap támogatója
Szerencsejáték Zrt.

Négyszázan kaptak új esélyt az élet folytatására

Aranykor kezdődhet az élet második, bölcsebb felében

Magányos küldetés a művészet, de kell hozzá társ



Lang Györgyi: Engem nem győz le ez a Szklera!

440 Ft
I. évf. 2. szám • 2011. április



Kedves Gyermekorvos!

Kezel Ön gyermekeket (0–24 éves), akik olyan szerzett vagy veleszületett betegségben szenvednek, amelyek eleve gyógyíthatatlanok, és a kuratív terápia is eredménytelen a számukra?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek az élete hosszadalmas, intenzív kezeléssel meghosszabbítható, ám a végleges gyógyulás nem lehetséges?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek veleszületett, progresszív betegsége nem gyógyítható, mégis több évig élhetnek?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akik súlyos idegrendszeri károsodással élnek, és állapotuk stagnál vagy progrediál?

E gyermekek palliatív ellátása akár több évig is eltarthat.

Vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk, és azokért az emberekért, akik a legjobban szeretik őket.

A Szemem Fénye Alapítvány **Dóri Háza** Magyarország egyetlen gyermekhospice-intézményeként az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!

Amennyiben praxisában palliatív gondozást igénylő gyermekről vagy ifjúról van tudomása, kérjük lépjen velünk kapcsolatba!

Dóri Ház 7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefon: 06 (72) - 415 - 420
E-mail dorihaz@szememfenye.hu
Web: www.szememfenye.hu

Érdeklődése esetén a Dóri Ház szakmai anyagát postázzuk Önnek!





Mihály László felvétele

Adj esélyt a csodának!

– Á, nem, én már nem jótékonykodom – hallom fél füllel a buszon. – Olyan reménytelen ez az egész… Én csak egy kis pont vagyok, a gondok meg nagyok. Felesleges erőlködés, mert csodák nincsenek.

Kár, hogy nem szólhattam közbe: de igenis, vannak csodák. Tudom, mert egy velem is megesett.

Azzal az ezressel kezdődött, amit a fiam íróasztaláról kaptam fel gyorsan, amikor a csomagszállító futár csöngetett. Ha nem volt apróm, máskor is a zsebpénzéből kölcsönöztem, köztünk ebből sosem volt vita.

– Elvettem a pénzt az asztalodról – mondtam is neki rögtön, amint az iskolából hazaért. – Boltba megyek, pénzt váltok, s már vissza is adom.

– Nem a dobozból? Az asztalról? – néz nagy szemekkel, és futva indul a szobája felé. – Az asztalomról! – szinte sikít a hangja, s belesápad, ahogy az arcomba mondja: Te a mama ezresét adtad oda!

Hirtelen nem értek semmit, s mire a sírós-dühös szavakból összeáll bennem a kép, úgy érzem, tényleg összedőlt a világ. Mert azt az ezrest még kórházi ágyán dugta zsebébe azóta elhunyt nagymamája: „Vegyél belőle csokit, kisfiam!" De ő eltette, vigyázta, nézegette, ismerte minden centiméterét. S amikor végigsimította, még érezni vélte rajta a mama kezének melegét…

Nincs számára vigasz, magára zárt ajtó mögött zokog a kiskamasz. S nem válaszol, meg se hallgat, szinte önkívületben hajtogatja: „Ezt nem bocsátom meg neked soha!"

Összetört szívvel ülök a konyhában, és tehetetlennek érzem magam. Gyermekem féltett kincse már végképp oda. Mert mint elvesztett tűt a szalmakazalban, hogyan is találhatnám meg újra neki? Egy bal sarkában kávépöttyös ezrest a gyorsan gazdát váltó sok ezer között?

Sokáig vívódtam magamban, latolgattam, mire van esély. Egy-egy pillanatra átjárt a remény, majd megint balgának és naivnak éreztem magam. Aztán hirtelen eldöntöttem, hogy mégis megpróbálkozom. Mert bár alig hihető, hogy sikerrel járok, legalább azt tegyem meg, amit megtehetek.

Nem állítom, hogy bátor volt a hangom, amikor felhívtam az országos futárszolgálat diszpécserét. De a fiatalember nem mosolygott kérésemen, sőt, pontosan értette a dolgokat.

– Tudja, én egy bicskát kaptam a nagyapámtól – mondta – és amikor elvesztettem, úgy éreztem, hogy őt is elveszítettem megint… Nem ígérhetek semmit, de tíz perc múlva visszahívom.

S ebben a tíz percben született meg a csoda. Mert kiderült, hogy a pécsi futár – talán éppen tíz percen múlott – még nem számolt el aznap. S hogy hitte vagy nem hitte, hogy megtalálja, amit keres, de egy idegen gyerekért képes volt átnézni a pénzkötegeket. És másnap reggel újra az ajtónkban állt, kezében azzal a kávépötyös, a mama kezének melegét őrző ezerforintossal…

Azóta ha nekem valaki azt mondja, ne próbálkozz, ne reménykedj, úgysem segíthetsz megoldani a gondokat, csak rázom a fejem. Nem, nem mondok le önként a reményről, míg pislog felém egy kis szikrája is. Mert megtanultam a leckét: többet valóban nem tudsz, de annyit mindig tégy meg, amennyit megtehetsz! Csak így adhatsz a csodának is esélyt…

Molnár Valéria

Szemem Fénye Gyermek és Ifjúsági Hospice Szolgálat

Vannak gyermekek,
akiknek nem adatik meg
a hosszú élet.
Mi értük vagyunk,
és azokért az emberekért,
akik a legjobban szeretik
őket.

A Szemem Fénye Alapítvány **Dóri Háza** Magyarország egyetlen gyermekhospice-intézményeként az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

**Segítsen,
hogy mellettük
lehessünk!**



www.szememfenye.hu

www.szememfenye.hu

Támogassa a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice szolgáltatását személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-1-02

HOTEL PALACE HÉVÍZ ★★★★



NYÁRI CSALÁDI VAKÁCIÓ HÉVÍZEN, SZÜNIDEI RÁADÁSSAL:

Gyermeke **9 éves korig** nálunk ingyenes!

65.500 Ft / fő / 5 éj
Kétágyas szobában

- 5 éj szállás félpanzióval (gazdag büfé), köszöntőital
- Wellness részleg korlátlan használata, fürdőköpeny
- Ingyenes WiFi és internet sarok, játszószoba

Érvényes: 2011. június 17 - augusztus 28.

Foglaljon ÁPRILIS 30-ig
további 10% előfoglalási kedvezménnyel!



Az idegenforgalmi adó extra fizetendő, 420 Ft/fő/éj (18 éves kortól).

Üdülési Csekk

service4you

További információ és foglalás:
Palace Hotel Hévíz
H-8380 Hévíz, Rákóczi u. 1-3.
Tel: 06 83 542 140

info@palacehotelheviz.hu
www.palacehotelheviz.hu



Alfamasszázs Stúdió

Új Forrás Üzletház 2. em.(Az Árkád mellett)
Telefon: 30/265-2066, 72/244-975

Az Alfamasszázs Stúdió új rádiófrekvenciás gépével plasztikai műtét szintű változást idézünk elő, az Ön átlal meghatározott testrészen, arcon.
Már 1 alkalommal is látványos változás 2-3 cm csökkenés ill. a ráncok jelentős halványulása garantált.
Immár 5 éve működik szalonunk, ahol gépeink segítségével sikeresen...

- megszűntetjük a **narancsbőrt!**
- érünk el **tartós fogyást!**
- **méregtelenítünk!**
- frissítünk **relaxációval!**
- **fiatalítjuk, feszesítjük** (szülés után is) a megfáradt bőrt!

Charity magazin

6 ARC
„Engem nem győz le ez a Szklera!” – *beszélgetés Lang Györgyivel*
8 Az alagút fénye – *Mihaldinecz Csaba, a Leo Amici Alapítvány intézményvezetője*
10 TÁMOGATÁS
Merre forog Fortuna kereke?
12 KONGRESSZUS
A haldokló gyermek szolgálatában – *interjúk, beszámolók a Pillangó Álma kongresszusról*
19 ÉLETMÓD
20 SZEMEM FÉNYE
Varga Zsófi volt a Dóri Ház első lakója
21 Másvilág
22 ÖNKÉNTES
Nem csak a pénz jelent segítést
23 Boldogsággal tölti el, ha adhat
24 PÁRBAN
Holtomiglan házasságok?
26 SZEMÉLYES
„Mert az élet mindennap tanít valamire!”
28 Petra új tüdőre vár
30 SZERENCSEJÁTÉK
Százezreket nyerhetnek, akik segítenek
32 REJTVÉNY
33 GRAFOLÓGIA
Aláírásunkban rejlő titkaink
34 CSILLAGVILÁG
Égből kapott szerelem – *horoszkóp*
35 POSTA
36 ÉTREND
A krétaiak ajándéka: a rákellenes mediterrán étrend
38 DONORKÖRKÉP
Amikor a halálból új élet születik
40 Amikor megdobban a szív
42 Lacus tán ma is élhetne
44 Élményekből táplálkozó erő
45 JÓTÉKONY CELEB
50 LÉLEKUTAK
Nem kötelező az életközépi válság, a kapuzárási pánik
52 ODAÁT
A halál csak egy kapu?

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik kéthavonta
Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza
A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Katus Eszter, Mészáros Attila, Molnár Valéria, Somlai Adrienn, Török Éva
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László
Nyomdai munkálatok: Globe Media Agency Kft., 1039 Budapest, Ásó utca 28.
Felelős vezető: Venczel Zsolt
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
Előfizetési díjak: fél évre (3 lapszám) 1250, egész évre (6 lapszám) 2500 Ft
HU ISSN 2062-3461



„Engem

Midőn felvetődött, Ő legyen a magazin „arca”, a redakció minden tagja széles mosollyal helyeselt. Györgyi népszerű, szeretnivaló művész, akiből árad az életigenlés, az optimizmus, ami napjainkban legalább olyan feltűnő, mint a különc külső. (Kékeslila tüsi haj, színes göncbe öltöztetett gömbölydedség.) Annál is inkább, mivel néhány éve Györgyi nem tud lábra állni és tolókocsival közlekedik. Közvetve a szklerózis multiplex nevű kór, közvetlenül többrendbeli porckorongsérv és lábtörés miatt.

● *Bevallom, amikor először hallottam a tolókocsidról, arra gondoltam, ez valami újabb dili, bohóckodás. Aztán olvastam, hogy ennek fele sem tréfa, már az orvostudomány szerint, de te, bár már negyedszázada diagnosztizálták, nem vettél/veszel tudomást róla. Pedig gondolom, elmondták az orvosok, mi az a szklerózis multiplex.*

– Igen, de nem érdekelt, mert a kezdeti látászavar és lábzsibbadás elmúltával semmi hátrányt nem okozott. Mindent meg tudtam csinálni a színpadon is. Nem korlátozta a mozgásomat. Arról nem is beszélve, hogy ez a szklera, szerintem, pszichoszomatikus izé, aminek előbb-utóbb meg kell szűnnie. Már többször tudtára adtam: ne képzelje, hogy legyőzhet!

● *Jól értem, beszélsz hozzá?*

– Igen, Szklera a neve és úgy érzem, békés hangnemben sikeresebb lehetek vele szemben. Már, ha van…

● *Oké, de ahogy látom, meglehetősen kézzelfogható tüneteket produkál ez a Szklera. Komolyan, miben reménykedsz?*

– Komolyan: abban, hogy én győzök!

● *Mit teszel érte?*

– Semmit. Orvosilag. Amúgy hetente többször jön gyógymasszőr, szobabicajozok, valamint úszással és egy spéci mágneses géppel erősítem a lábam, mert lehet, hogy emiatt nem tudok felállni, meg persze a húsz kiló plusz mi-

Mihály László felvétele

nem győz le ez a Szklera!”

att. Mielőtt kérdezed, már elkezdtem leadni belőle, mert bár sohasem hittem a fogyókúrákban, Mariann hatására egy zsírégető étrenden élek, és már tíz kiló le is ment.

● *Falusi Mariannal huszonhat éve kötött barátságotok legendásnak mondható. Nem gonoszkodás, de emlékeim szerint a Pa-Dö-Dő indulásakor kezdtetek intenzívebben dundisodni. Az imázs része volt ez is?*

– Szó sincs róla. Egyszerűen szerettünk jókat enni és nem foglalkoztunk a súlyunkkal. Abban viszont gizdák voltunk, hogy a tánckar koreográfiáját mi is meg tudjuk csinálni. De én Pécsett is kövérnek számítottam, sőt már a főiskolán is a kilóimmal szekíroztak.

● *Jó, de például a pécsi Mágnás Miska Marcsájának spárgákkal fűszerezett táncos jeleneteiben egy ruganyos, hajlékony Lang Györgyit láttunk. Igaz, pécsi színészként sem simultál bele az átlagosba. Megragadtad a lehetőségeket, hogy fel- és kitűnhess, és nem csupán a tehetségeddel. Már felvillantak a rikító hajszínek, mindenhol megjelentél, buli nem indult nélküled. Tényleg, ez az egészséges exhibicionizmus vezérelt a színészet felé, vagy volt családi indíttatás is?*

– Ami a családot illeti, apai ágon a legendás kecskeméti színidirektor Radó Vilmos leszármazottja vagyok. Apám, Elemér pedig gyerekszínész volt. Nahát, lehet, hogy szerepet játszanak a gének is? De fontosabb, hogy mindig szerettem a színházat, ahol megmutathatom, kibontakoztathatom magam és főleg, mert a színésznek nem kell se korán kelni, se korán feküdni.

● *Hét év után viszont nem csak a pécsi teátrumnak, hanem a színészmesterségnek is hátat fordítottál, és popénekesnek álltál...*

– Pécsről azért jöttem el, mert abban az évben nem a kedvenc rendezőm, Szegvári Menyhért lett a főrendező és már legjobb barátaim, Vári Éva és a Kulka sem voltak a színház tagjai. Ami a mesterséget illeti, sohasem buzgott bennem fenenagy hivatástudat, elkötelezettség. Mindig is utáltam próbálni. A színpad és az önmegvalósítás pedig popénekesként is megmaradt számomra.

● *Pa-Dö-Dő...*

– Én találtam ki! Presser felkért bennünket, Marit és engem, hogy játszunk a Rémségek kicsiny boltja című darabban. Ott ismerkedtünk meg. Javasoltam, hogy csináljunk egy popegyüttest. Mari lelkes határozottsággal vágta rá: nem! Persze, mert az ő zenei ízlése operista és dzsesszista létére más volt, mint az enyém. Aztán a sors úgy hozta, hogy együtt vokáloztunk Révész Sándor koncertjein. Ennek sikere Marit is meggyőzte. Így belevágtunk. Azóta folyamatosan dolgozunk. A fellépéseknek nem gátja a jelenlegi állapotom sem.

● *Az éneklés mellett médiaszemélyiség is vagy. Hogy bírod energiával?*

– Már csak a Klubrádióban van műsorunk. Nem kapkodnak utánunk a csatornák. Más idők járnak.

● *Heti Hetes...*

– Úgy érzem, ott nem váltam be, de nagy élmény volt.

● *Mindent, a negatívumokat is kedélyesen, mosolyogva tudod kommentálni. Van, ami kihoz a sodrodból?*

– Hajjaj! De ezzel kapcsolatban is az jut eszembe, hogy a Pa-Dö-Dő-nek köszönhetően nem kell részt vennem a politika által irányított színházi életben és azt lesni, hol van olyan társulat, melyet nem kurzusdirektor irányít.

● *Karitatív tevékenységet is folytattok. Mit vállaltok a legendás szilveszteri koncerteken kívül? Kiken szoktatok segíteni.*

– Ha gyerekekről, állatokról van szó, megyünk. Jellemző a közállapotokra, hogy lassan több jótékonysági fellépésre van szükség, mint ahány gázsival is járó koncertre hívnak.

Juhász László ●

Lang Györgyi 1981-ben szerzett diplomát a színiakadémián. Még ebben az esztendőben a Pécsi Nemzeti Színházhoz szerződött, ahol hét évadon keresztül volt a közönség egyik kedvence. Jelentősebb szerepei: Toto (Baum: Óz, a nagy varázsló), Teri (Szomory: Hagyd a nagypapát), Sarlotta Ivanovna (Csehov: Cseresznyéskert), Natalja Ivanovna (Csehov: Három nővér)), Arany (Szakcsi Lakatos–Csemer: Cigánykerék), Aldonza (Wassermann: La Mancha lovagja), Morton mama (Kander–Ebb–Fosse: Chicago), Marcsa (Szirmai A.: Mágnás Miska), Jessie (Norman: Jóccakát anya), Chyndi (Menken: Rémségek kicsiny boltja – Pesti Színház), Dawn (Dunn: Gőzben). A Gőzben című darabot, szerepét megtartva, meg is rendezte a Budapesti Kamaraszínházban. 1989-ben Falusi Mariannal megalapította a Pa-Dö-Dő együttest, mely a hazai könnyűzene emblematikus formációjává vált. Napjainkig 22 lemezt adtak ki. Györgyi elmondása szerint idén is tervezik egy új album felvételét.

Györgyi, mióta négy kerékkel többre van szüksége a mindennapi léthez, a csendesen előkelő pesti diplomatanegyed egyik földszinti lakásában él. Az egyterű kégli külön tanulmányt érdemelne. Káosz, melynek harmóniája, stílusa van. Mint a gazdájának. A kondigép, a flipper, a kólaautomata jól megfér a nagypolgári miliőt árasztó bútorok, a falon villogó neoncsövek mellett. A látogatókat, akik igen gyakran megfordulnak a lakásban Éva, Györgyi barátnője, segítője, két kutya, Bori és Klári, valamint Gizi, a papagáj fogadja. Az állatseregletet megszámlálhatatlan, különböző színű és nagyságú gumi-, műanyag- és textiltehén teszi teljessé. A csorda már öt éve gyarapszik a szintén lelkesen gyűjtött kaktuszok tövében. Györgyi legrégebbi mániája a coca-cola designja, mely egy gyerekként kapott baseballsapkán varázsolta el, és azóta nincs megállás. Konyhájának felét ellepik a piros-fehér rekvizítumok. Bár már jó ideje nem issza a cukros italt, a dobozokon, plakátokon, jelvényeken, sapkákon kívül kuriózumnak számító bontatlan üvegekkel is büszkélkedhet. Húsz esztendeje gondolt egy merészet és kiment a barna nedű hazájába. Beleszeretett az országba, és azóta évente legalább egyszer átröppen az óceánon. Természetesen idén tavasszal sem a H1N1 vírus elől menekült Amerikába, „de mit lehet tenni, a bulvárlapoknak kellenek az ilyen kacsák”.

Az alagút fénye

Nehéz lenne eldönteni, az erdő jött ide, vagy az intézet húzódott a fák felé. Mindenesetre együtt vannak. Most, ezen a koratavaszi délutánban sűrű madárdallal körbeölelve beszélgetünk a cseresznyefa alatti rönkpadokon ülve Mihaldinecz Csabával, aki a névjegye szerint TC leader, terápiásközösség-vezető, ő azonban ragaszkodik a megfogalmazáshoz: „2007-től intézményvezetői szerepkört töltök be.”

Mihaldinecz Csaba 1962-ben Pécsett született, általános iskolát is itt járta. Középfokon a bajai Vízügyi Szakiskolában végzett. Soha sem dolgozott a szakmájában, az egészségügy vonzotta. A PTE szociális munka tanszékén szerezte meg egyetemi végzettségét. Ma óraadója az egyetemnek, témái a szociális intenditás fejlesztése, illetve a szociális munka készségfejlesztése. Nemzetközileg elismert szakember, a legbüszkébb arra, hogy örökös tagja az amerikai Asoka Associationnek, melynek három éven át ösztöndíjasa is volt. 1996-tól főállású vezetője a komlói Leo Amici Alapítványnak. Életútjából hangsúlyosan emeli ki: édesapja súlyos alkoholista volt. A Narcotics Anonymons Tizenkét lépése közül a legfontosabb megváltoztatandónak az elsőt tartja: „Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben és életünk irányíthatatlanná vált.”

– Az alapítványt 1991-ben hoztuk létre, alulról szerveződött, jelentős józan kockázatvállalással életre hívott civil kezdeményezésként.

● A komlói Leo Amici Alapítványt, drog- és alkoholfüggők közösségi terápiás kezelésére.

– Akkoriban ezt még nem lehetett Magyarországon tanulni. Bár korábban is egészségügyi területen dolgoztam – dr. Stark András intézetében –, 1990-ben azonban ösztöndíjat kaptam a Nápoly melletti Valle de Maddaloni intézethez, ahol a közösségi terápiát tanulmányozhattam.

● Innen az alapítvány olasz neve?

– A heroinrobbanásra válaszul kezdett el szervezni a campaniai polihisztor, Leo Amici, aki 1986-ban halt meg a drogfüggők gyógyítására egy intézményhálózatot. Az alapelve: az ösztönén helyére kialakítani a felépülés igényét, ma is érvényes.

● Miért pont Komló?

– Bementem a polgármesteri hivatalba, és azt mondtam az alpolgármesternek: Csináljunk egy intézményt! Akkoriban zuhantak a városra, egyéni tragédiákat is szülően a szénbányászat megszüntetésének következményei, közöttük az alkoholizmus, a kábítószerezés.1994-ben a Soros Alapítvány pénzügyi támogatásának, a területtulajdonos Carbon rugalmas magatartásának, az olaszok szakmai segítésének is köszönhetően megvásároltuk a volt komlói cég 4,5 hektáros sporttelepét. Egy dzsumbuj volt itt. Ahogy most kinéz, az a közösségünk munkájának eredménye.

● Azóta az épületegyüttes is bővült.

– Elmondok egy mesét: egy drávafoki, holland támogatással megvalósult fejlesztés átadásakor fellépett a faluban színjátszó csoportunk. Elvitte innen a hírünket a holland támogatót képviselő lelkész, Thomas Aquinus Maercellus Augustinus van der Ven. Rövidesen kaptunk egy levelet tőle: miben segíthetnek? Így építhettük meg 7 millió forintért intézetünk konyháját.

● Kik jöhetnek ide terápiára?

– Elsősorban intravénás heroin-, illetve krónikus alkoholfüggők. Az első kliensek 1992-ben jöttek, olyanok, akikkel az állami intézmények nem tudtak mit kezdeni, olyanok, akik ki akartak kerülni ebből az állapotukból, de nem találtak támaszt.

● Adott esetben talán csak az ellátásért, a jó tartásért, az ingyenes megélhetésért?

– Felvételi elbeszélgetés van, ezen eldől, felvesszük-e egy évre a jelentkezőt. Szerződést kötünk vele. Kötelezi magát a kliens, hogy befekszik az intézetbe, a terápiás közösség szabályait – egyéni terápia itt nincs – elfogadja. Van ugyanis menthetetlen drogfüggő is. Ennek azonban nem



„Van egy »szabály«: ha drogfüggő lettél, arról nem te tehetsz, ha nem akarsz megváltozni, arról igen”

Fotó: Mihály László

az akaraterő hiánya az oka, ennél a drogfüggőség sokkal összetettebb. A terápiás miliő hatása a legfontosabb. Van egy „szabály”: ha függő lettél, arról nem te tehetsz, ha nem akarsz megváltozni, arról igen.

„Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben és életünk irányíthatatlanná vált”

● Milyen terápiák vannak?

– Színház-, test- és mozgásterápia, masszírozás a kezdőknek egy hónapon keresztül, konyha-, illetve munkaterápiás aktivitás. Itt vitális, élettel teli helyre kerülnek.

● Hány kliensük volt eddig?

– Összesen 396 személy, 2007-től csak férfiak. Jelenleg tizenhat kliensünk van, kettőt még tudunk fogadni. A drogfüggőség visszaesésekkel tarkított. Az említett közel 400 főnek közel a fele felépült, köszönhetően az itteni terápiáknak. Olyannyira, hogy ma már ők is tudnak a drogfüggőkön segíteni, s a munkát végző stábunk jelentős része korábban kliensünk volt.

● Mikor érzi azt, hogy kudarcot vallottak?

– Nem gondolom, hogy kudarc, ha valaki nem épül fel. Mint mondtam, vannak menthetetlen drogfüggők. Akkor viszont érzem a kudarcot, amikor egy potenciális támogatóval nem sikerül megértetnem munkánk lényegét, fontosságát, társadalmi szükségességét.

● Ma már az állam és az OEP is támogatja az alapítványt.

– Így van, de terveink is vannak. Többek között szeretnénk létrehozni egy nőket, illetve gyermekes anyákat fogadó intézményt.

M. A. ●

Egy álomtámogató most is jól jönne

Amikor a komlói Leo Amici Addiktológiai Alapítvány megkezdte munkáját, Magyarországon csak két hasonló feladatkört ellátó civil szervezet volt, mindkettő a református egyház égisze alatt működött. Ma hazánkból egyedül a Leo Amici a tagja a terápiás közösségek európai szervezetének, az Euro TC-nek. A tagság komoly feltételek teljesítésétől függ, minősített vizsgát kell a tagszervezeteknek tenniük. (Az alapítvány rendelkezik ISO-minősítéssel is.)
Az Euro TC minden évben szervez egy gálát, melynek fő tartalma a futball, de természetesen a szakmai tapasztalatcsere, az együttműködés is célja a találkozónak. Idén Madridban lesz a terápiás közösségek sikeres működése szempontjából oly fontos rendezvény – ám a Leo Amicinek jelenleg nincs meg erre a szükséges félmillió forintja. Jól jönne ehhez most egy, a Levi Strauss európai központjához hasonló „álomtámogató”. Mert pár éve szinte meseszerű módon eljutott a központhoz – akkor történetesen magyar vezetője volt, Kalcsicsák Zoltán – a Leo Amici jó híre, s a LS alapítványa megkereste, majd 25 millió forinttal támogatta a komlói terápiás közösséget.

Merre forog Fortuna kereke?

Nem is gondolná az ember, hogy akár egyetlen lottószelvény megvásárlásával is mekkora gépezetet indít be. Az esély ugyanis nem csak a játékos előtt van nyitva, a szerencse reményében kiadott pénz egy része ugyanis azokhoz is eljut, akiknek még arra a bizonyos egyetlen lottószelvényre sem telik. Sőt, közcélok valósulhatnak meg a „sok kicsi sokra megy” igazsága révén. Tulik Ágnessel, a Szerencsejáték Zrt. szóvivőjével beszélgettünk.

● Mi a támogatás mechanizmusa?

Társaságunk felelős azokért a közösségekért, ahol munkatársaink, játékosaink élnek, ezért a Szerencsejáték Zrt. gyakorlatilag fennállása óta rendszeresen támogat közcélokat. Ez egyrészt tevékenységünkből adódik, hiszen játékaink adótartalma az állami költségvetésbe kerül. Törvényi előírás szerint a sorsolásos szerencsejátékok játékadójának tizenkét százalékát, a bukmékeri rendszerű fogadások játékadójának a felét, míg a sportfogadás játékadóját a hazai sport támogatására kell, hogy fordítsa az állam. Ugyanakkor az Ötöslottó játékadóösszegének kilencven százalékával a Nemzeti Kulturális Alap jogosult gazdálkodni. E mellett a Szerencsejáték Zrt. éves tiszta árbevételének az üzleti tervben meghatározott részét közvetlen támogatásra, azaz adományozásra, illetve szponzorálásra fordítja.

● Hogyan választják ki a támogatotti kört?

Szponzorációs tevékenységünknek a sport, az egészségügy és a kultúra a kiemelt területe, ezenkívül rendszeresen támogatunk oktatással kapcsolatos kéréseket, illetve nem kifejezetten kulturális rendezvényeket is. Ilyenek például a falunapok, a konferenciák is. Szabályzatunk alapján magánszemélyeket nem támogathatunk, de a szociális indokú kérelmek mindegyikét továbbítjuk együttműködő partnerükhöz, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezethez. Rajtuk keresztül, vagyis közvetve így egyéni kérelmeket is felkarolunk.

● Miként lehet kérni?

Kizárólag postai úton vagy személyesen továbbított kérelmeket fogadunk el, amelyek iktatás és rendszerezés után a Szerencsejáték Zrt. független szakértőkből álló Társadalmi Tanácsadó Testülete elé kerülnek véleményezésre. A pályázók egyenlő esélyeit a testület függetlensége garantálja. Javaslatuk alapján a végső döntést a Szerencsejáték Zrt. elnök-vezérigazgatója hozza meg.

● Éves szinten általában milyen nagyságrendű összegről van szó?

Társaságunk szponzorálási és támogatási kerete változó, azt mindig az adott év üzleti tervében határozzuk meg. 2010-ben 739 millió forintot fordítottunk közvetlen támogatásra, a törvényi szabályozás alapján több



mint 4,5 milliárd forinttal járultunk hozzá a sport támogatásához, és több mint 10,5 milliárd forinttal a Nemzeti Kulturális Alap működéséhez.

● Kapnak-e, kérnek-e valamit cserébe?

Elsődleges célunk mindig a segítségnyújtás. Adományozás esetén az adományozottól semmiképp sem várhatunk ellenszolgáltatást a támogatásért cserébe, hiszen az ellentmondana az adakozás jellegének. Szponzoráció alkalmával pedig természetes, hogy a vállalat ismertségének növelése jelenti a legfontosabb szempontot számunkra.

● Miért tartják fontosnak, hogy a leginkább elesett, kiszolgáltatott emberek céljait is támogassák?

Egyik alapelvünk, hogy minél szélesebb körnek, a lehetőségekhez képest minél több olyan rászoruló embernek segítsünk, akik máshonnan nehezen kapnak támogatást. Hogy ezt a célt a leghatékonyabban valósítsuk meg, gyakran segítünk olyan szervezeteket, amelyek képesek szélesebb réteget lefedni a tevékenységükkel. Ebben nem szempont, hogy mekkora maga a szervezet.

● *Mi a helyzet azokkal, akikben játékfüggőség alakul ki?*

Bár a Szerencsejáték Zrt. játékai biztonságosak, nem jelentenek kockázatot a szenvedélybetegség kialakulásában, a tevékenységünkből adódóan felelősséget érzünk azokért, akik a szerencsejáték rabjai lettek. Éppen ezért felajánljuk és biztosítjuk segítségünket ahhoz, hogy az érintett játékosok a különböző szervezeteken és orvosokon, valamint saját kiadványainkon és honlapunkon keresztül is pontos információt szerezhessenek a játékok kockázatairól, a problémák megelőzésének lehetőségeiről, adott esetben pedig a már kialakult helyzet kezelésének módjairól. Társaságunkat ezért az Európai Állami Lottó és Totó Szövetség (EL) és a Szerencsejáték Világszövetség (WLA) is „Felelős játékszervezőnek" minősítette.

● *Mi a nyugati tapasztalat a Szerencsejátékhoz hasonló cégek esetében?*

Társaságunk tagja az előbb említett két nemzetközi szövetségnek is, így volt lehetőségünk bepillantást nyerni más európai játékszervezők tevékenységébe. Tizenöt európai társunk szintén a „Felelős játékszervező" cím büszke tulajdonosa, ami igazolja, mindannyian tudatosan figyelünk arra, hogy játékosaink a játék örömét mértékkel játsszanak, s ne váljanak a játék szenvedélybetegeivé. A problémás játékosokat pedig megfelelő információval látjuk el az orvosi segítségnyújtás módjáról, helyéről és általában a lehetőségeikről.

Figyelnek arra, hogy a rendszeresen játszók se váljanak a játék rabjává

● *Távolabbi célok?*

Természetesen minden társaság életében nagy hangsúlyt kap a szponzoráció és a közcélok közvetett támogatása is. A belga lottótársaság, a Nationale Loterij például nagyon hatásos reklámfilmet is készített, amelyben bemutatják, milyen célokhoz járulnak hozzá közvetve a játékosaik, vagyis mire fordítják a játékokból befolyó adóösszegeket. Ezt a kommunikációs mintát a Szerencsejáték Zrt. is szeretné követni. ●

A Zrt. hálát kap az adományért cserébe. Legutóbb szegény gyermekeknek nyújtott támogatás kapcsán éltek át a cég munkatársai igen megható jelenetet. A gyerekek ugyanis a köszönő szavak mellett saját készítésű ajándékokkal, rajzokkal kedveskedtek jótevőiknek. Sőt fényképet is küldtek magukról, hogy mindig emlékezhessenek rájuk. Az adományozásra egyébként általában is jellemző, hogy a köszönetnyilvánítást valamilyen személyes formában fejezik ki a támogatott emberek. Meleg hangú levelet küldenek, vagy telefonon jelentkeznek, s így a szereplőknek még emlékezetesebbé válik minden esemény.

Célok, amelyek támogatásához hozzájárulnak a játékosok



A gyermekhospice, azaz a gyógyíthatatlan beteg gyermekek ápolásának tapasztalatait osztották meg egymással magyar és külföldi szakemberek március 14. és 18. között a pécsi Kodály Központban. A Pillangó álma II. Nemzetközi Gyermekhospice Kongresszus létrehozója a téma magyar úttörője, a Szemem Fénye Alapítvány volt. Kanadától Belorussziáig, 13 ország 22 meghívottja érkezett a baranyai megyeszékhelyre. Sőt, a világ első gyermekhospice háza, az angliai Helen Housenak a létrehozója, Sister Francis is tiszteletét tette. A szervezők reményei szerint a magyar társadalom is egyre nyitottabb lesz a gyermekhospice iránt, s a rászoruló családok is tudják, hogy van segítség.





















A haldokló gyermek szolgálatában

Hospice. E szó hallatán az ember automatikusan összerándul, hiszen tudja: a halál közelségét jelenti. Attól, hogy nem beszélünk róla, nem veszünk róla tudomást, még létezik, a hospice-szolgáltatásra igenis igény és szükség van. De nem csak a felnőtthospice létezik, hiszen nem csak ők távoznak el idő előtt, hanem a gyerekek közül is jó néhányan. Ők igazán. A gyógyíthatatlan, életük végső stádiumában lévő gyerekeknek és családjaiknak is szükségük van a speciális ellátásra, hozzáállásra és környezetre. A Pillangó álma II. Nemzetközi Gyermekhospice Kongresszuson szó esett többek között a gyermekek palliatív ellátásának (azaz a beteg fájdalmának és egyéb tüneteinek enyhítésére irányuló támogató kezelések összességének) országonként eltérő gyakorlatáról, a bébihospice-ról és a gyásztámogatásról is. Ők már megtették a lépést a tabuk ledöntéséért.

Több mint ezerötszáz család érintett

Évente több száz gyermek hal meg daganatos és krónikus betegségekben csak Magyarországon. A kórházakon kívül viszont eddig nem volt olyan intézmény, ahol számukra és szüleiknek megfelelő szakmai, emocionális háttérrel tudták volna megteremteni a méltóságteljes búcsú lehetőségét. Az ország első gyermekhospice-háza, a február végén a baranyai megyeszékhelyen megnyílt Dóri Ház erre ad lehetőséget. Gyura Barbara, a kongresszust szervező pécsi Szemem Fénye Alapítvány kuratóriumi elnöke szerint Magyarországon több mint ezerötszáz olyan család van, ahol gyógyíthatatlan betegséggel küzdő gyermeket nevelnek.

A pécsi kongresszus fővédnöke Schmittné Makray Katalin volt. A köztársasági elnök felesége a megnyitót követően azt mondta: „talán most, hogy nagyobb figyelem vetül a gyermekhospice-ra, sok ember megismeri és elgondolkodik, miről is szól: a gyerekeket szeretettel gondozva, ellátva könnyíteni a családok életén, helyzetén”.

„Minden pillanat számítson és örömteli legyen”

A konferencia öt napján annyi információt halmoztak fel a résztvevők, amennyit külön összegyűjteni évtizedekbe tellett volna – véli Gyura Barbara. Legfontosabb feladatuk, hogy a családokat próbálják az „itt és most-ban” tartani, vagyis még az utolsó időszakban is a minden pillanat számítson és örömteli legyen.

Hoppál Péter, az Országgyűlés oktatási, tudományos és kutatási bizottságának tagja is tiszteletét tette a konferencia zárónapján. A politikus arról az empátiáról beszélt, amely árad az előadókból, de egyébként hiányzik a világból.

Újabb gyermekhospice-házat nyit a Szemem Fénye

A Szemem Fénye Alapítvány elnöke a kongresszus megnyitóján jelentette be, hogy hamarosan megnyílhat az ország második gyermekhospice-háza Törökbálinton. A 400 négyzetméter alapterületű épületben egyidejűleg négy-öt olyan súlyosan beteg gyermeket tudnak majd fogadni, akik magas szintű ellátás mellett, nyugodt körülmények között minden idejüket családjukkal tölthetik a Pest megyei településen. A több tízmilliós ingatlant egy vállalkozó ajánlotta fel az alapítványnak. Az adományozó – aki nem kívánta felfedni kilétét – még a berendezés költségeit is vállalta.

A kongresszusról
Somlai Adrienn tudósított.
A fotók Mihály László munkái ●



„Az emberek százötven éve otthon haltak meg, vissza kell utaznunk az időben”

A gyermek-hospice anyja

● *Magyarországon még tabutéma a hospice, főleg a gyermek esetében. Angliában hogy állnak a kérdéshez?*

– Nálunk is lassú munka volt változtatni ezen. Az általános tapasztalat az, hogy akik részt vesznek az ellátásban, vagy akik családtagok révén érintettek, válnak a hospice követeivé. Az emberek kezdenek kicsit nyitottabbak lenni. Száz–százötven évvel ezelőtt otthon haltak meg az emberek, ma ez kórházi körülmények között történik – lehet, hogy vissza kellene egy kicsit utaznunk az időben.

● *Hogyan lehet segíteni egy szülőnek, aki elveszíti a gyermekét?*

– Nagyon sokféleképpen. Amikor valaki elveszíti a gyermekét, könnyen magányossá, elszigeteltté válhat. Nincs megoldóképlet. Van, amikor elég meghallgatni őket, beszélgetni velük. Nagyon kell figyelni a szülőkre, mert ők a segítői a gyermeknek az ellátás során, ők tudnak róla mindent.

● *Egy gyermek tudja, hogy baj van. Hogy lehet mégis jobbá, szebbé tenni az utolsó heteket?*

– Fontos, hogy ne éreztessük vele. Minden gyermek esete eltérő, de figyelni kell rájuk, meghallgatni őket. Nagyon gyakori, hogy a szülők azért nem beszélnek a gyermekkel a halálról, hátha akkor biztonságban lesz. A gyermek viszont tisztában van vele, hogy mi vár rá. A félelem miatt azonban, hogy a szülei dühösek lesznek rá, amiért el fog távozni, inkább ő sem beszél róla. Sok olyan esettel találkozni, amikor a kicsi inkább egy kívülállóval beszél a halálról, mint a család bármely tagjával.

● *A megoldás az lenne, ha egymás között kibeszélnék a gondokat?*

– Néha, de minden eset más, a családhoz pedig nagyon érzékenyen kell közelíteni, mert nem mindig akarnak beszélni a témáról. Fontos, hogy érezzék a biztonságot mind a szülők, mind a beteg gyermek.

Sister Frances a világ első gyermek-hospice háza, a brit Helen House alapítója, voltaképpen az ellátási forma anyja. Frances Dorothy Lyon Ritchie-ként látta meg a napvilágot Invernessben, mai nevét az anglikán egyház Mindenszentek Szegény Nővérei rendhez csatlakozva kapta. Az első gyermekhospice házat 1982 novemberében nyitotta meg Oxfordshire-ben. Névadója az a Helen Worswick, akivel Sister Frances két-éves korában, egy agytumorműtét után kötött mély és szoros barátságot. A gyermekhospice mozgalom úttörője 2004-ben újabb házat alapított: a Douglas House végzetes betegségben szenvedő fiatalokról gondoskodik.

● *Honnan jött az indíttatás, hogy éppen a gyermekhospice-nak szentelje az életét?*

– Nem egyetlen pillanatban állt össze a kép. Amikor a kis Helen hozzánk került, próbálgattuk, hogy mi lenne jó neki. Csak később jött az ötlet, hogy esetleg más gyermekeket is fogadhatnánk. Igazán senki sem tudta, hogy működőképes lesz-e a rendszer: aki ezt a hivatást választja, folyamatos tanulásra van szüksége. Természetesen nagyon szerencsések vagyunk, hogy a ház kimondottan erre a célra épült, de ennél is sokkal fontosabb az ott dolgozó emberek hozzáértése.

● *Ezt a rengeteg tragédiát hallani is sok, nem megélni. Hogy tud ennyi drámát feldolgozni valaki?*

– Ha távolról nézek egy nehézséget, hajlamos vagyok hátrahőkölni. Ám ha „feltűröm az ingujjam”, és csinálom a dolgom, akkor nem jelenthet problémát. Természetesen a családoktól is rengeteg segítséget kapunk, és a házon belül is mindenki támogatja egymást. ●

„Minden élet egy csoda”

Dr. Anna Garchakova a minszki Fehérorosz Gyermekhospice Ház igazgatója, akit 2009-ben hazájában az év legsikeresebb nőjévé választottak. Köszönő beszédében a fehérorosz állami operaházban úgy fogalmazott: „élni néha több bátorságra van szükség, mint meghalni”. Anna Garchakova a kelet-közép-európai régió legnagyobb, 16 éves szakmai múlttal bíró gyermekhospice-hálózat vezéralakja. A szakember tapasztalatai rendkívül értékesek Magyarország számára, hiszen olyan országból érkezett, ahol a jólét messze nem magától értetődő.

● Az Önök hazájában ma már több gyermekhospice ház működik, hogyan?

– Változó. Van olyan ismerősöm, aki milliókból létrehozott egy hospice-házat, és üresen áll. Egyszerűen abban a térségben nem tartanak igényt rá az emberek. Ha sok modellt tudunk megmutatni, lesz miből válogatni. Senkire sem szabad rákényszeríteni semmit, de a családoknál érdeklődhetünk, hogy mire van szükségük, miben lehet segíteni nekik.

● És tudják, hogy mire van szükségük?

– A döntés az övék! Egy tizennyolc éves fiatal maga dönt, kisebbek esetében meg kell tanítani a szülőket, hogy hallgassanak a gyermekükre. Amikor elkezdődnek a kezelések, azonnal meg kell alaposan beszélni mindent.

● Mit tudnak mondani a szülőknek gyermekük halála után?

– Tulajdonképpen semmit. A jó ellátás, a jó kapcsolat az, amikor előtte dolgoznak a szülővel, így megérthetik, hogy a gyermekük elmegy, ők maradnak.

● És a gyermeknek?

– Attól függ. Kérdezhet verbálisan, akkor beszélünk vele. Gondoztunk olyan gyermeket, aki csak rajzolt. Egy fáról leesett almának ábrázolta magát, akit esznek a kukacok. Két nap múlva a kis beteg meghalt, és a szüleitől megkaptuk a történet befejezését: az anyaföldet ábrázoló rajzot.

● Tehát tudják, mi vár rájuk?

– Kivétel nélkül. Húszéves pályafutásomra visszatekintve elmondhatom: a gyerekek bátrabbak, őszintébbek, mint a felnőttek.

● Hogyan reagálnak rá, és Önök mit tudnak tenni?

– Mi abban tudunk segíteni, hogy a hátralévő élet legyen teljes. Egy tizenöt éves haldokló kislány a fehér plafont nézte, és arra gondolt, hogy még soha nem csókolózott. Hét évet töltött kórházban, az élet elment mellette. Egy másik kislány elutasította a kezelést, és otthon élt még fél évet, boldogan. Ő így kapaszkodott az életbe, elfogadtuk a döntését. ●



Tündér három kívánsággal

Anna Garchakova olyan tündérként szokott bemutatkozni a betegeknek, aki három kívánságot tud teljesíteni. Egy hatéves kisfiúnak csak egy kívánsága volt: a tündérke adjon még egy kis időt.
„A hospice-ban dolgozva megtanultam, hogy minden élet egy csoda. Tisztelem az életet, és ez anyaként is elég bölccsé tett, hogy gyermekemet hagyjam önállóan dönteni a sorsáról.”

Kedvese karjaiban, boldogan távozott

„Egy 19 éves kislánynak melanómája volt, megvakult, és a bőrt annyira elemésztette a kór, hogy már szinte látszott a tüdeje. Ekkor találkozott egy fiúval, aki frissen szabadult a börtönből. Ahol lakott, inkább hasonlított ólra mint lakásra, a testvérei verték, mégsem akart hospice-házba költözni. Csak a fiú ápolhatta, és a karjai között halt meg. Boldogan, mert megtudta, milyen az igaz szerelem.”

Gyógyító dallamok: Susanna Filesch, a „zeneasszony”

Susanna Filesch a müncheni Katholische Stiftungsfachhochsule és az Apor Vilmos Egyetem docense. Zene- és szociálpedagógus, egyben zeneterapeuta. Mint mondja, a zene gyógyító hatása kétezer éves tudomány, modernkori felhasználása csupán az 1950-es években kezdődött. Először a felnőtt hospice-ban próbáltak zenével segíteni az elmenőknek, a gyermekhospice-ba csak Susanna és a véletlen folytán került be a zeneterápia, nagyjából öt éve.

A docens ekkor egy négyéves kislány zenetanára volt, aki szarkómás, halálos beteg lett. Amikor meglátogatta az onkológián, a kis beteg azt kérte tőle: énekeljen neki. Megtette, és amikor távozni készült, a gyerek arra kérte, hogy men-



jen másnap is. Így ment ez három hónapig, egészen a kis Karina haláláig. Susanna azóta biztos benne, hogy a zene összeköt. Első betegéről elmesélte: az utolsó időkben már sokszor csak a gyerek hasát simogatta csendben, mert azt kérte. Karina azonban mindig csak „Frau Musica”-nak, a zene asszonyának hívta őt.

A szakember szerint a zenének nem csak a lélekre, de a testre is jó hatása van. Fiziológiai vizsgálatok szerint a boldogságért felelős és a fájdalom csillapításában szerepet játszó hormonokon kívül a szervezet ellenálló képességét javító enzimek termelését is serkenti, ráadásul eltereli a gyermek figyelmét a mindennapok fájdalmas ápolási rutinjáról is.

A szakember vallja: a zenének nem csak a betegre, de az egész családra komoly hatása van. Így a közös zenehallgatás, éneklés az ő figyelmüket is eltereli a betegségről. Susanna tapasztalata szerint amíg a betegek jó állapotban vannak, akár dobolni is lehet velük. Később szerencsésebbek a lágy hangú húros hangszerek szférikus hangzásuk és könnyebb megszólaltatásuk miatt.

Canuck Place: a biztonság, szeretet, és emlékezet háza

Camara Van Breemen a Canuck Place Children's Hospice, Észak-Amerika, így Kanada első gyermekhospice-házának klinikai ápolója. Az intézmény tizenöt éve kezdte meg működését. Az első két-három év csigalassúsággal telt, a családok és intézmények nehezen nyitottak a ház felé, és a kórházakban sem ajánlották őket. Ma már klinikák, kórházak ajánlják, és családok százai keresik fel a Canuck Place-t. A vancouveri gyermekhospice-ház kétszázötven családdal áll kapcsolatban, mindegyikük évente húsz napra foglalhat magának helyet Canuck Place-ben – ha a gyermeknek fájdalmai vannak, többre is. Mindemellett „külső” helyszíneken, így otthon és kórházakban is nyújtanak tanácsadást.



Camara Van Breemen szerint a legfontosabb, hogy családokban gondolkodnak. Az általuk nyújtott segítség egy folyamat, tele reménnyel és mélypontokkal. Az elsődleges a gyermek ápolása, életminőségének javítása. Nehézzé teszi a helyzetet, hogy a szülők válaszokat szeretnének, és tudni: mennyi ideje van hátra gyermeküknek. Ezt azonban nem tudják megmondani, így a pillanatokat kell megragadni. A Canuck Place ennek kereteit tudja megadni: finom ételeket, időt a sírásra, fájdalomcsillapítást, lehetőséget a testvéreknek, hogy ott lehessenek.

A legnehezebb Van Breemen szerint a kommunikáció a gyermekkel. A beszélgetéseknek és a ház filozófiájának négy fő pillére van: „szeretlek”, „biztonságban vagy”, „bocsáss meg magadnak” és „emlékezni fogunk rád”.

A Canuck Place pedig fejlődik: hamarosan új szárnyat építenek, mert több helyre van szükség. A kanadai gyermekhospice-rendszer Van Breemen szerint nagyjából jól működik, de az anyák házon belüli vagy otthoni segítésében még nekik is van hová fejlődniük.

Elveszett baba: idő kell nőnek, testnek

A firenzei CiaoLapo nonprofit szervezet a még magzati korban vagy a születés után rövid időn belül elhunyt gyermekek veszteségének témakörével foglalkozik, e területeken végez kutatásokat is. A szervezet elnöke, Claudia Ravaldi pszichiáter véleménye szerint a gyermek magzati korban való elvesztése komoly pszichológiai rendellenességek kialakulását eredményezheti az elhunyt gyermek édesanyjánál és családtagjainál. Éppen ezért a pszichológiai támogatás a kórházi kezelés alatt, illetve az intézmény elhagyása után csökkenti a trauma hatásait, segíti a gyász időszakát, valamint a veszteség feldolgozását mindkét szülő, és a testvérek részére egyaránt.



„A gyász egy utazás, egy folyamat. A mai kultúrában nincs megbecsülve az anyaság és a gyász sem. Pedig a gyermekgyász felerősíti az anyasággal kapcsolatos érzelmeket" – vallja Claudia Ravaldi.

A pszichiáter szerint a halva szülés után nem szabad sürgetni a gyermekét elvesztő anyát, hogy gyorsan felejtse el az egészet, s minél előbb essen ismét teherbe. A nőknek időre van szükségük, s a legfontosabb, hogy ilyenkor a testükkel törődjenek.



Egy anya a halálról és születésről

Minden gyermek halála szívszorító, de amikor egy anyától hallani, hogyan próbált segíteni haldokló fiának, s hogyan élte túl, amikor a pici a karjaiban halt meg, az megrendítő. A szlovákiai Fülöp Márta története nem hétköznapi, hiszen kisfia, Máté betegségét már a várandóság alatt diagnosztizálták. A szülőkben érthető módon súlyos kérdések merültek fel: vállalják-e a gyerekre váró műtéteket, hogyan lehetne megoldani, hogy betegsége ellenére viszonylag normális életet tudjon élni? Mellette tudnak-e lenni a haldoklása idején? Mártáék meghozták a legfontosabb döntést: Máté mindenképpen meg fog születni. A kisfiú – ahogy az orvosok előre megjósolták – halálos betegséget hordozott, a szülők azonban mindent megtettek annak érdekében, hogy a pici életének néhány hónapja alatt a lehető legkevesebbet szenvedjen. Fülöpék története Máté halálával azonban messze nem ért véget. Mártáék ugyanis a rossz élmények ellenére nem adták föl: azóta megszületett kislányuk, akinél hasonló problémákat diagnosztizáltak a terhesség alatt mint Máténál. Ő azonban egészséges, az asszony pedig ismét áldott állapotban van.

Egyre jobb a daganatos gyerek esélye

Benyó Gábor, a fővárosi Szent László kórház főorvosa, onkológus-hematológus, gyermekgyógyász szakorvos az őssejt-transzplantációról tartott előadásában kiemelte: a transzplantációra kerülő gyermekek különböző betegségük miatt nagyban különböző egészségügyi, és lelki terhet hordoznak. Ugyanez igaz a szülőkre, hozzátartozókra is. Mindezek miatt a transzplantáció alatti nehézségek, terhek más-más formában és súlyosságban jelentkeznek, s ezek megélése, feldolgozása is különbözik a hozzátartozókban. Fokozottan igaz ez a gyermek elvesztésének esetére. A nagy kockázatú beavatkozás kapcsán hangsúlyozta: folyamatosan nő a transzplantációk száma a Szent László kórházban, s a statisztikák szerint hazánkban egyre jobb egy daganatos gyermek túlélési esélye.



„Kudarc nem felismerni a kezelés szükségességét, s a kezelés befejezésének szükségességét"

A palliatív ellátás alapdokumentumai



Dr. Marcello Orzalesi a Maruzza Alapítvány tudományos koordinátora. A szervezet több mint tíz éve dolgozik a palliatív, azaz a tüneteket kezelő, de a betegséget véglegesen nem gyógyító ellátás népszerűsítésén és kutatásán.

Az alapítvány a témában két alapvető kiadványt publikált. Az elsőben az ellátás standardjait foglalták rendszerbe, ideértve szakmai jogi és erkölcsi kérdéseket. A második dokumentum a gyermek palliatív gondozásának helyzetét mutatja be, egyben ajánlásokat tartalmaz döntéshozók számára.

Marcello Orzalesi elmondta: a palliatív ellátással elkerülhető, hogy a gyermek intenzív osztályra kerüljön, így költséghatékony. Ez azt üzeni a politikának, hogy az ápolási módot az egészségügyi rendszer részévé tegyék. A gyermekek palliatív ellátásának problémája, hogy a beteg folyamatosan fejlődik, amihez alkalmazkodni kell, a piacon kapható gyógyszerek nem megfelelőek, és a család felkészítése is nagy kihívás.

Orzalesi szerint a politikusok nem igazán foglalkoznak a problémával, és nincs elég ismerete az embereknek a haldoklás folyamatáról. Céljuk, hogy ez megváltozzon, és lépéseket tesznek a palliatív ellátáshoz kötődő képzés fejlesztéséért.

Bethesda: egy szeretetközösség kultúrája

Dr. Velkey György a Magyarországi Református Egyház Bethesda Kórházának főigazgatója, az egészségpolitikai államtitkárság kabinetjének munkatársa. A budapesti intézmény gyermekkórházában 2006-ig onkológiai osztály is működött, ebből adódóan gyermekhospice jellegű ellátást is nyújtottak. A hazai mozgalom voltaképpen ebben az intézményben gyökerezik, és a palliatív ellátás terén is jelentős tapasztalatokkal bír.

Velkey kiemelte a Bethesda csapatának szerepét, amely a különböző szakembereken kívül lelkészeket is tömörít. A református intézményben azonban a szeretet közvetítését a betegágy mellett többre tartják mint a karriert.

Vannak gyermekek, akik tíz éve élnek otthonukká tett kórteremben. Egyikük, Dórika hamarosan a Dóri Házba kerülhet. Fontos alapelveik közé tartozik az empátia, a hippokratészi gondolat, és az, hogy a palliatív betegek ne szoruljanak háttérbe a gyógyításra szorulók mellett.

Velkey összefoglalva gondolatait elmondta: a Bethesdában úgy gondolják, hogy az övék egy szakemberekből álló szeretetközösség kultúrája. Hitvallásuk, hogy az erősek tartoznak azzal, hogy az erőtlenek gyengeségeit hordozzák.



„Együtt örülni és érezni”



A londoni Great Ormond gyermekkórházban 1986-ban hoztak létre egy ápolási csapatot abból a célból, hogy segítséget nyújtsanak a rosszindulatú daganattal küzdő gyermekek számára. Huszonöt évvel később, a szolgáltatás iránt megnőtt igény hatására a csapat mérete és összetétele is megváltozott. June Hemsley, az intézmény vezető nővére előadásában arról beszélt, hogy ma már palliatív ellátást nyújtanak minden gyógyíthatatlan beteg gyermek számára, diagnózisuktól és a betegség előrehaladtától függetlenül. „A családnak ilyenkor tudni kell együtt örülni és együtt érezni a szenvedővel” – hangsúlyozta.

„Élet, halál és kapcsolatok”



Peter Ellis London első gyermekhospice-háza, a Richard House főigazgatója. Előadásában a gyógyíthatatlan beteg gyermek megfelelő életminőségének biztosítását, a család spirituális támogatását és a fájdalomcsillapítás fontosságát hangsúlyozta. Mint mondta, egy haldokló gyerek utolsó napjai életről, halálról és a kapcsolatokról szólnak. Kitért rá: Angliában is még tanulják a „szakmát”, jelenleg az egyik legnagyobb problémát az jelenti, hogy a serdülőkorúak hospice-ellátását hogy lehetne minél jobban megoldani. Utóbbi korosztálynak ugyanis mindössze két házat tartanak fenn a britek.

Kiderült a hosszú élet titka

Nem mindenképp él tovább az, aki örökké vidám és optimista és keveset gürcöl – hosszú élettel inkább az számolhat, aki óvatos, keményfejű, továbbá szívesen és sokat dolgozik. Többek közt e meglepő eredménnyel szolgált egy egyedülálló hosszú távú amerikai tanulmány, amely a személyiség élettartamra gyakorolt hatását vizsgálta. A kaliforniai egyetem pszichológusai húsz éven át elemezték 1500 ember személyiségjegyeit és sorsát.

A kutatók kiderítették többek közt, hogy bár a házasélet a férfiak egészsége szempontjából jótékony hatással bír, nők esetében nincs különösebb jelentősége. A házas férfiak nagy valószínűséggel megérték 70. születésnapjukat, ám az elváltaknak már csak a harmada. Az elvált nők ugyanakkor hasonló kort értek el, mint házasságban élő társaik.

Hasznunkra válhat egy színvonalas munkahely is. A folyamatosan dolgozó férfiak és nők tovább éltek mint azok, akik lazábban álltak hozzá az élet e területéhez. A talán legmeglepőbb eredmény az volt, hogy a boldogság és



az egészség nem úgy függ össze, mint a kutatók elvárták volna. Ugyanis az 1911 körül született lányok és fiúk közül nem a legvidámabbak és a legboldogabbak éltek legtovább. Leginkább a legóvatosabb, legakaratosabb egyének maradtak sokáig egészségesek, és értek el magasabb kort. A léhűtők és az optimisták azonban hajlamosabbak voltak kockázatos döntések meghozatalára, és kevésbé törődtek egészségükkel és biztonságukkal.

Sokan leszoknának a nikotinról

Európában 78 millió dohányos szeretné letenni a cigarettát, ám azok fele, akik már megpróbálkoztak, elégtelennek tartja a leszokást segítő szolgáltatásokat – derül ki a húsz európai országban végzett kutatás eredményeit összefoglaló jelentésből. A kutatás keretében 2482 egészségügyi szakember, 20 010 dohányos, valamint 22 683 nem dohányzó véleményét kérdezték meg. A dokumentum szerint mind a kormányoknak, mind a háziorvosoknak nagyobb szerepet kell vállalniuk a dohányzásról való leszokásban. Magyarországon 2007-ben a felnőtt lakosság 36 százaléka (a férfiak 41 százaléka és a nők 32 százaléka) dohányzott naponta vagy alkalomszerűen. Közülük harminc százalék (a férfiak 35 százaléka és a nők 25 százaléka) napi gyakorisággal gyújt rá. A dohányosok 40 százaléka szerint a cigarettáról való leszokást segítő kezelések anyagi támogatása arra ösztönözné őket, hogy igénybe vegyék e szolgáltatásokat.



Árthat a sok fehérje



Brit kutatók szerint a fehérjében dús, szénhidrátban szegény étrend mellett olyan változások jelentkeznek a bélrendszerben, melyek hosszú távon hozzájárulhatnak a bélrák nagyobb kockázatához. A vizsgálatba elhízott férfiakat vontak be, akik három különböző diétát folytattak néhány hétig. Az eredmények azt mutatják, hogy a hosszabb távon alkalmazott nagy fehérje- és kis szénhidrát-, illetve rosttartalmú étrend emelheti a daganatok kockázatát. Ennek oka, hogy az anyagcsere melléktermékei között ilyenkor megnő az N-nitrozo vegyületek szintje, amelyek felelősek a rák kialakulásáért.



Nem jó a diétázás?

A diétázás a normál étkezéshez képest nagyobb eséllyel teszi az embereket ingerlékennyé és haragossá. Egy nemrégiben ismertetett tanulmány szerzői szerint az evéssel kapcsolatos önuralom gyakorlásához szükséges erőfeszítés az emberek gondolataiban agresszív keretet kaphat, ami például erőszakos filmek választásában nyilvánul meg.

A multivitamin kevés

Több mint 180 ezer ember adatainak elemzése alapján állapították meg bostoni kutatók, hogy a multivitaminokat szedők és azokat nem szedők körében ugyanolyan arányban fordul elő a rák, illetve a szívroham miatti halálozás.

Korábbi néhány kisebb tanulmány eredménye szerint ha nem is a multivitaminok, de egyes specifikus vitaminok szedése némi védőhatást jelentett a későbbi életkorban kialakuló rák és a szívbetegségek ellen. Ezek a vizsgálatok azonban alultáplált emberek bevonásával készültek, nem olyan, általában véve egészséges felnőttek körében, mint az amerikaiak.

A mostani kutatásba 82 ezer férfit és mintegy 100 ezer nőt vontak be, akik átlagos életkora 60 év volt. Az átlagosan 11 éves követési idő végén megnézték, hogy hányan és milyen okból haltak meg. A rendszeresen multivitamint szedő, valamint nem szedő embereknek is mintegy 6 százaléka halt meg ezalatt szívbetegségben, öt százaléka rákban és négy százaléka egyéb ok miatt.





Varga Zsófi és édesanyja a beköltözés pillanataiban a kamerák előtt

Varga Zsófi volt a Dóri Ház első lakója

Törökbálinton nyílik egy újabb gyermekhospice-otthon



A Dóri Ház pécsi épülete...



... és az újabb gyermekhospice-otthon Törökbálinton

Fotók: Mihály László és SzFA

Az első hazai gyermekhospice-ház, a pécsi Dóri Ház évek óta vívja létjogosultsága iránti harcát a magyar egészségügyi és szociális szolgáltatások össztüzében.

Idén tavasszal végre működési engedélyt kapott, így megnyithatta kapuit az intézmény, és fogadni tudták az első kislányt, aki végstádiumú veseelégtelenségben szenved.

Zsófi – akinek történetével februári lapszámunkban ismerkedhettek meg az olvasók –, édesanyjával egy hosszú hétvégét töltött az intézmény falai között, ahol mindketten nagyon jól érezték magukat.

A gyermekhospice-házba kikapcsolódni érkeznek a családok, hogy párnapos vagy -hetes feltöltődés után otthonukban újra folytatni tudják a 24 órás ápolás nehéz fizikai és szellemi feladatait. Arra is van lehetőségük a családoknak, hogy egy súlyosan beteg gyermek terminális időszakában hetekre, hónapokra beköltözzenek a Dóri Házba és együtt, de mégsem egyedül tegyék meg az utolsó, nagyon nehéz és fájdalmas, a végleges elváláshoz vezető lépéseket.

Magyarországon 1500–2000 család gondoz gyógyíthatatlan gyermeket vagy fiatalt. A pécsi Dóri Ház csak az ország délnyugati régiójában jelenthet kiemelt segítséget az érintettek számára. Azonban néhány hónap múlva már az ország kétharmadát kiszolgáló gyermekhospice-hálózat végezheti küldetését azáltal, hogy egy vállalkozónak köszönhetően a Budapest melletti Törökbálinton mintegy négyszáz négyzetméteres gyermekhospice-ház nyitja meg a kapuit.

A Szemem Fénye Alapítvány missziójába a Baptista Szeretetszolgálat is bekapcsolódik.

Gy. B.

Másvilág

Amikor Nail, a kisfiam meghalt, úgy éreztem, elvitt belőlem egy darabot magával. Nem is igazán jó szó rá, hogy „elvitt”, hiszen elment az belőlem magától, vele, odaátra…

Azóta tudom, hogy ez a darab az énemből, amely őt átkísérte, kettős kötéssel bír köztem és közte, az élet és a halál között. Ahogy az évek teltek, ez a kötés az áttetsző látomásból egyre szilárdabb talajjá verődött, egy szivárványból a fénnyel teli alagút ösvényére léphettem.

Eleinte furán éreztem magam, amikor felismertem, hogy utat nyitott számomra a sors. Vegyes érzések kavarogtak bennem, mint a félelem, a rémálom, az őrület, az alkalmatlanság, amelyet azonban felváltott a derű, a kíváncsiság, a szelídség és a mély meggyőződés, hogy valaki fogja a kezem, és vezet az úton, az én utamon, azon, amely nekem rendeltetett…

Rám talált az út.

Persze bozótvágó késsel dzsungelharcosként haladni egy őserdő közepén nem egy életbiztosítás. Nem is úszható meg kisebb-nagyobb sérülések, csípések, marások, harapások nélkül. Balgaság lenne ezzel általatnom magam.

Amikor azonban újra erőre kapok egy-egy holtpont után, mindig erősebbé válok abban a hitemben, hogy „bár zord a harc, megéri a világ”, amelynek nem az számít, hogy ki vagyok én, vagy mit akar az, aki el szeretné a küldetésem velem együtt pusztítani. Mégpedig azért nem, mert nem én vagy az ellenségeim vagyunk ebben a történetben a főszereplők, hanem a cél, az eszme, a méltóságteli gyermekhalál ügye, a gyógyíthatatlan gyermekek életének és elmúlásának átértékelése, az idő szerepének más nézőpontba történő helyezése a fontos: az itt és most megélése akkor, amikor minden pillanat számít!

Hiszen vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk és azokért, akik a legjobban szeretik őket. Ők biztosan pontosan értik azt, amiről az előbb beszéltem. Hiszen ők azok, akik az úton – a halálba vezetőn –, előre kell, hogy engedjék azokat, akik a világon mindennél fontosabbak a számukra. És ők azok, akikből egy darab minden gyermekkel együtt távozik a Másvilágra.

Az olasz és az angol nyelv „speciali, specials” (különleges) gyermekeknek és szülőknek hívja azokat, akiket ily módon választ szét a sors egymástól.

„Az utakat sokáig nem érti meg az ember. Csak lépdel az utakon és másra gondol. Néha széles az egyik út, aszfaltos, néha rögös, barázdás, meredek… Egy napon megtudjuk, hogy az utaknak értelmük van: elvezetnek valahová. Nemcsak mi haladunk az utakon, az utak is haladnak velünk. Az utaknak céljuk van. Minden út összefut végül egyetlen közös célban. S akkor megállunk és csodálkozunk, tátott szájjal bámészkodunk, csodáljuk azt a rejtelmes rendet a sok út szövevényében, csodáljuk a sugárutak, országutak és ösvények sokaságát, melyeken áthaladva végül eljutottunk ugyanahhoz a célhoz. Igen, az utaknak értelmük van.” *(M. S.)*

És ez a rendkívüli kapcsolat, mint egy testen kívüli köldökzsinór mindörökre fennmarad az érintettek között.

Gyura Barbara



Nem csak a pénz jelent segítést

● Ön egy olyan megjelenésű teremtés, akit biztos, hogy mindenhol megnéznek. Sokat törődik a külsejével?

– Nem, egyáltalán nem, csak arra figyelek, hogy rendezett legyek. A megjelenés szerintem egy szerencsés adottság, a Jóisten ajándéka, hogy ilyen vagyok.

● Azért nem jellemző, hogy dekoratív megjelenésű nők rendszeres jótékonysági munkát végezzenek.

– Erre még sosem gondoltam, de szerintem a kettő között nincs összefüggés.

● Ön hogy kezdte?

– Egy másik segítő szervezetnél, a Fogd a Kezem Alapítványnál. Ingyen vágtam a gyerekek haját.

● És hogy került kapcsolatba a Szemem Fénye Alapítvánnyal?

– Editke, az egyik itt dolgozó nővér régi vendégem. Ő beszélt nekem arról, hogy keresnek önkéntes segítőket. Mondtam neki, hogy szívesen segítek, amiben tudok.

● És mit segít?

– Az alapítvány boltjában, a Charity Shopban dolgozom. Hetente három napon: hétfőn, szerdán és pénteken délelőtt ott vagyok, kilenctől tizenkettőig. Válogatom az adományokból érkező ruhákat, vasalok, pakolok, címkézek, segítek a vásárlóknak.

● Délután meg a szakmájában dolgozik?

– Igen, egy órától vagyok nyitva a fodrászatban.

● Nem tudná másként eltölteni ezeket a délelőttöket?

– Dehogynem. De nekem szükségem van arra, hogy segíthessek. Akkor érzem jól magam.

● Azért mégis vezet egy háztartást, van rendszeres munkája, ott a háza, meg a kert, hogy osztja be az idejét?

– A keddi és csütörtöki délelőttöm szabad, meg ott a hétvége, a nagyobb munkákat ezekre az időpontokra csoportosítom. De a hétvége egyik napját mindig szabadon hagyom, mert vagy jönnek a gyerekek vagy én megyek a szüleimhez és viszem őket például Harkányba egy kicsit fürdeni.

● Hol laknak?

– Márokon, egy Villány közeli nagyon kedves kis településen. Én is ott születtem.

● A szülei mit szólnak az önkéntes segítő munkájához?

– Ők sosem beszéltek rá valamire, illetve le valamiről. Amikor az 508-asba jelentkeztem fodrásztanulónak, az iskolában megkérdezték édesanyámat, hogy ilyen jó bizonyítvánnyal miért nem megyek gimnáziumba? Ő az igazságot válaszolva azt mondta, hogy a lányuk mindig fodrász akart lenni, és ők nem szólnak bele a döntésébe.

● Azért biztos volt valami, amit elvártak Öntől.

– Igen, a szorgalmat, a kemény munkát és az emberséget.

● Hogy érti a kemény munkát?

– Hát például úgy, hogy a családunk két házat épített, és én is segédmunkásként dolgoztam a kőművesek mellett. Az egyik azt mondta, neki ilyen segédmunkás nem kell. Nem tudta olyan tempóban felrakni a maltert, amilyen tempóban én kevertem és hordtam. Ez konkrét eset, de általánosságban a szüleim a kitartó, tisztességes munkára neveltek.

● A Szemem Fénye Alapítvánnyal való kapcsolatát hogy tervezi?

– Hosszú távon gondolkodom, remélem, mindig lesz olyan teendő, amelyben hasznomat veszik.

● Azért nálunk még nem jellemző, hogy emberek önként, minden ellenszolgáltatás nélkül rendszeres, segítő munkát végezzenek.

– Tudom. De azt is, hogy egyre többen vagyunk ilyenek. A szakmából adódóan elég sok embert ismerek, akikkel rendszeresen találkozom, biztos vagyok benne, hogy köztük is lesznek olyanok, akik valamilyen formában segíteni fogják az alapítványt.

● Hisz ebben?

– Feltétlenül. Úgy gondolom, hogy az ember önértékeléséhez, önbecsüléséhez hozzátartozik az, hogy másokon segítsen. Ha valaki egyszer ráérez ennek az örömére, az már nehezen tud meglenni nélküle.

● Azt szokták mondani, hogy segíteni az tud, akinek van miből adni.

– Ez nem így van. Sokféle segítés létezik, és nem kell mindig pénzben gondolkodni. Úgy gondolom, hogy a társaimmal együtt végzett önkéntes munka is jó példa erre. ●



A fodrász Merkler Angéla a Charity Shopban hetente háromszor önkéntesként segít

Fotó: Mihály László

Merkler Angéla 45 éves. Pécsett, a patacsi városrészben lakik egy saját családi házban. Fodrász a szakmája, ma is ebben dolgozik. A házában alakította ki műhelyét, itt fogadja az évek óta hozzá járó vendégeit. Gyermekei már önálló életet élnek, 27 éves lánya rendőr, 25 éves fia Budapesten a vendéglátó szakmában dolgozik. Szereti az állatokat, kutyája, macskája van és a növényeket. Rengeteg virággal ülteti tele a kertjét, ezek gondozásában leli egyik legnagyobb örömét. Rendszeresen kondizik, túrázik és kerékpározik, tavasztól őszig bicikklivel közlekedik a városban. Érdekli a sport is, de televízióban csak az olimpiákat, világversenyeket nézi. Most a Forma1 budapesti futamának megtekintését tervezi. Szereti a zenét, legutóbb a Kodály Központban volt hangversenyen.

Boldogsággal tölti el, ha adhat

A Nailről szóló könyv nagyon megrázta. Képtelen volt feldolgozni a kisfiú gyógyíthatatlan betegségének, halálának történetét. Pedig akkor még nem is volt édesanya. Aztán jött az édesapja betegsége, aki szintén rákos volt, és akinek gyógyulásáért ők is mindent elkövettek.

Rebendicsné Török Mónika elolvasott minden hozzáférhető információt, belekapaszkodott minden szalmaszálba, reménykedett, hogy a folyamat megállítható. Sajnos nem így történt… Az állandó kutakodás közben találkozott ismét Nail édesanyjának, Gyura Barbarának nevével, aki akkor már létrehozta a Szemem Fénye Alapítványt. Mónika és férje ekkor határozták el, hogy melléállnak és a tőlük telhető módon támogatják.

– Tavaly decemberben a Dóri Ház nyílt napjára utaztunk el Pécsre – emlékezett az első találkozásra Rebendicsné, aki egy budapesti központú családi vállalkozásnak, a Védelem Cégcsoportnak a tulajdonosa férjével együtt. – Vittünk 250 000 forint adományt és játékokat. Akkor állapodtunk meg abban, hogy adománygyűjtő perselyt is kihelyezünk a cégünknél. Havonta cseréljük és nagy örömünkre az eddig eltelt idő alatt több mint 350 ezer forint jött össze a perselyben, ezzel tudtuk támogatni a Szemem Fénye Alapítványt. A pénz mellett új gyermekruhákat, illetve új vagy újszerű felnőttruhákat adtunk a Dóri Háznak, illetve a Charity Shopnak.

Nemrég megtudták, hogy a Dóri Házra biztosítást kell kötni, most ezt intézik. Olyan szerződést szeretnének, amely mindenféle kárra érvényes lesz, illetve az összes berendezési tárgyat, eszközt is tételesen tartalmazza. A Szemem Fénye Alapítvány lesz a kedvezményezett, a Védelem Cégcsoport pedig a díjfizető. A szerződés várhatóan áprilistól már életbe lép. Ugyancsak vállalták a Dóri Ház éjszakai és hétvégi őrzését. A cégük őrző-védő szolgálattal foglalkozik, Pécsett is jelen vannak, így ők fizetik az itt dolgozó őröket. Kamerarendszer betelepítését is vállalták. Ugyancsak a közeljövőben megvalósuló terveik között szerepel, hogy az alapítvány valamennyi mentőkocsijába GPS nyomkövető rendszert szereltetnek, amelyek havi díját ugyancsak a Védelem Cégcsoport fogja fizetni.



A hétéves Dodó, a kétéves Léna és egy házikedvenc a sok közül

A kívülálló számára is egyértelmű, hogy ezek a vállalások nem csak kiadást, hanem jelentős pluszmunkát is adnak a családnak. Így aztán nem lehet kihagyni a kérdést: miért csinálják?

– Számomra ez a legnehezebben megfogalmazható dolog – kezdte a választ Rebendicsné Török Mónika. – Véleményem szerint az talán már a születéskor eldől, hogy az ember mennyire lesz érzékeny mások sorsa iránt. A segítőkészséget, empátiát vagy hozza magával az ember, vagy nem. Engem minden esetben boldogsággal tölt el, ha adhatok, és ha látom, hogy a másik is örül. A segítségnyújtás pedig sok esetben nem pénz kérdése. Sok embert ismerek, akik nagyon tehetősek, magas a jövedelmük, mégsem segítenek soha senkinek. Nem tudom, hogy érdektelenségből, nemtörődömségből, fukarságból, de a végeredményt tekintve nem is érdekes. Azt hiszem, úgy vannak vele, hogy azok a tragédiák, amiket látnak maguk körül, azok velük nem történhetnek meg. Helytelen alapállás, mert soha, senki nem tudhatja, mit hoz számára a jövő. Ellenpéldaként említhetem a 84 éves nagymamámat, aki minden hónapban bedob a perselybe a kevéske nyugdíjából 1000 forintot vagy a 7 éves kisfiamat, aki már három alkalommal adott pénzt a saját kis dobozkájából. Mi mindannyian hisszük a családban, hogy a segítés, a jóság része a tartalmas emberi életnek. Akkor is, ha senki nem garantálja, hogy egyszer visszakapjuk…

A nagymama a kevéske nyugdíjából is adakozik

Török Éva

A gyerekek körül két kutya, öt macska ugrál és még három teknős is mászik

Rebendicsné Török Mónika férjével és két gyermekével Budapesten, egy XVII. kerületi családi házban él. Kisfiuk, Dodó májusban lesz hétéves. Mindene a foci. Mindezek mellett három éve lovagol, nagyon érzékeny, jó gyerek. Kislányuk, Léna, júniusban lesz kétéves. Mindketten nagyon szeretik az állatokat, két kutyájuk, öt macskájuk, három teknősük van. Szabadidejükben sokat utaznak, mindig viszik magukkal a gyerekeket is. Mindezek mellett Mónika folyamatosan búvja az internetet, ahol a gyerekek részére keresi a programokat. Sokat járnak cirkuszba, színházba, koncertre a gyerekekkel együtt. Mónika nagyon szeret olvasni, erre sajnos a munka és a gyerekek mellett kevés ideje marad és van egy különleges hobbija – hosszú idő óta megszállottan gyűjti a babákat.

Holtomiglan házasságok?

Minden második házasság felbomlik ma Magyarországon. Megdöbbentő szám. A házasok fele rosszul választ? Minden második pár képtelen betartani az egykor szerelemtől fűtött ígéreteket a hűségről, kitartásról jóban-rosszban? Vagy egyszerűbb bedobni a törölközőt, semmint kitartani és küzdeni a közös jövőért?

Kutatási adatok azt bizonyítják, hogy bár a házasságok száma csökken, magának a házasság intézményének presztízse Magyarországon változatlanul erős, és továbbra is ez a legtámogatottabb és legmegfelelőbbnek tartott párkapcsolati, együttélési forma. Akkor miért menekülnek mégis oly sokan előle – és belőle?

Nem jönnek a fehér lovas hercegek

Társadalomkutatók szerint sajnos az a tapasztalat, hogy fiúk és lányok nem mernek bízni egymásban sem, félnek hosszú távra bevállalni egy kapcsolatot. Az emberek nagy része azt érzi, nincs köze a másikhoz és hiányoznak a társadalmat összetartó értékek. A fiatalok rendkívül sok negatív példát látnak a családokban és a médiában is, de az is befolyásolja őket, hogy úgy érzik, rengeteg választási lehetőségük van, és majd lesz egy jobb lehetőség a „piacon", amiről nem akarnak lemaradni. Aztán később kiderülhet, hogy erről szó sincs, nem jön a szuperajánlat, a „legjobb áru", hanem marad a kényszerszingli lét, ami már egyre kevésbé trendi. Mindezek miatt a párválasztás és az elköteleződés ideje egyre jobban kitolódik. Ez viszont azt is eredményezi, hogy a tervezett gyermekek is később jönnek a világra – vagy sokszor meg sem születnek, a pár kifut az időből.

Egyre több kutatás támasztja alá, hogy a család, a gyermekvállalás alapvető egészségvédő faktor

A hazai demográfiai helyzetet évtizedek óta vizsgáló Kopp Mária orvos, pszichológus, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének igazgatóhelyettese már nem először hívja fel a figyelmet: nincs komolyabb népegészségügyi tényező, mint egy jó házasság. Hazai vizsgálati eredmények szerint a házastárssal való jó kapcsolat a férfiak esetében ötszörösére emelte a 69. év túlélésének valószínűségét, és a gyermekkel való jó kapcsolat is négyszeres túlélési valószínűséggel járt együtt.

Ám hogy ez még többeknél így legyen, fontos, hogy a nők és a férfiak együtt tudjanak működni. A házasság életszövetség, amelyben óriási erő van. A professzorasszony szerint már az óvodáskortól szükséges volna bevezetni olyan programokat, amelyek felkészítenek a felelős és elkötelezett, egyenrangú társas kapcsolatokra, az egymás közti kommunikációra, a konfliktuskezelésre. A magyar társadalomban nagy gond, hogy kevéssé dicsérjük, ismerjük el egymást, pedig ez alapvető volna, és nemcsak a nevelésben, hanem a párkapcsolatokban is. A másik fél valódi érdemeinek a dicsérete az önértékelés erősítéséhez, az pedig érett személyiséghez vezet, aki képes szeretetteli kapcsolatban élni.

Vadromantikusoknak viszont rossz hír lehet, hogy Kopp Mária úgy véli, sokan túlértékelik a „meglátni és megszeretni" típusú szerelmet, erre alapoznak, ám a rövid biológiai lángolás után aztán kialszik a tűz és a kapcsolat füstbe megy.

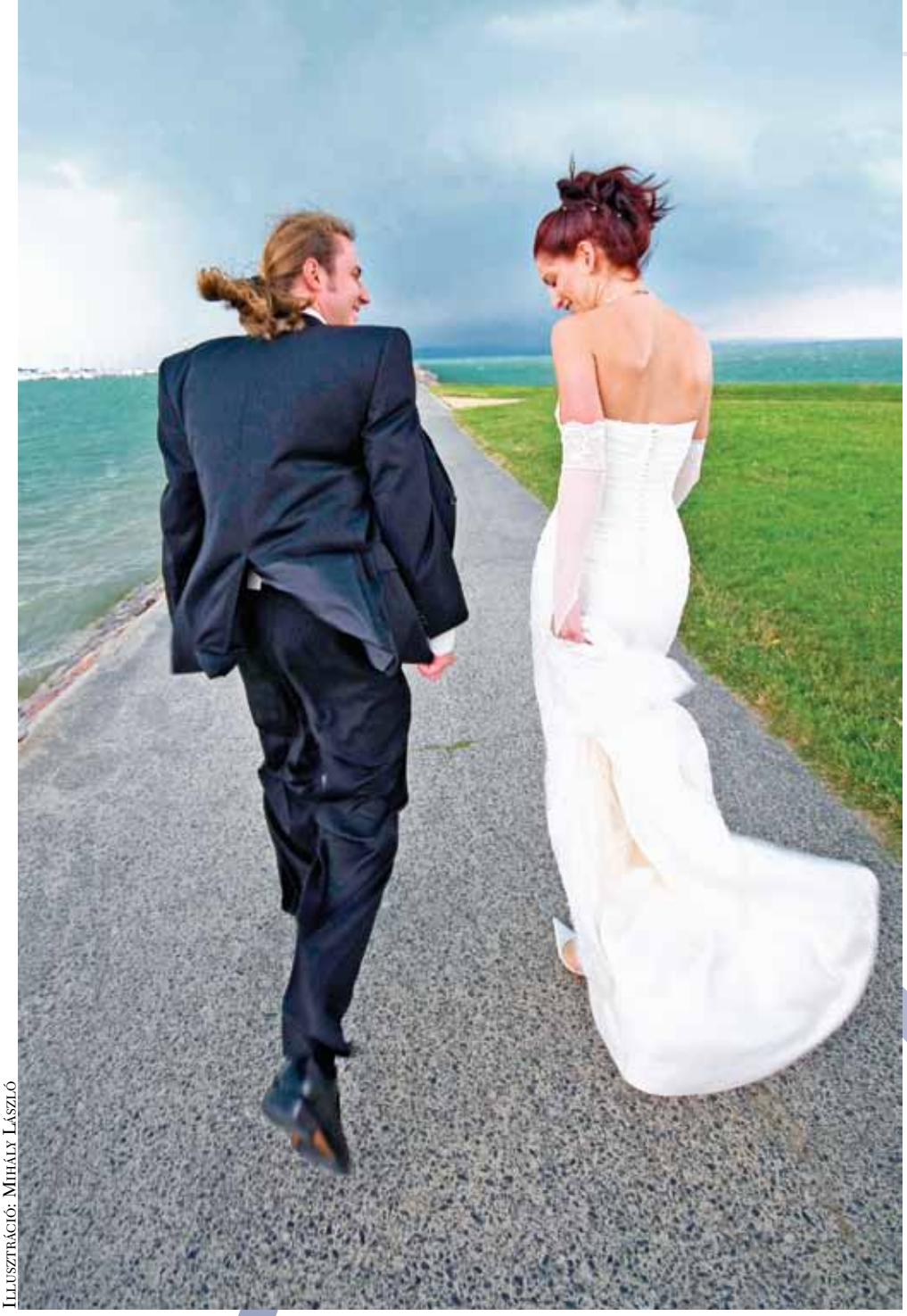
Mit hozhatnak a következő évtizedek a párkapcsolati formák szempontjából? Galántai Zoltán jövőkutató azt mondja, az első lehetséges forgatókönyv alapján marad minden nagyjából úgy mint eddig. Vagy az úgynevezett naprend-



Gyermeket biztonságban vállalnak a nők

Bármennyire is elfogadott ma már az élettársi viszony, több felmérés is bizonyítja, hogy a házasságot a felek, különösen a nők a szívük mélyén biztosabb alapnak gondolják a gyermekvállaláshoz. A legtöbb gyereket a házaspárok vállalják, de a házasságok egyharmada így is gyermektelen, és egyharmadában csak egy gyermek születik.

Jellemző, hogy amikor a magyar fiatalokat megkérdezték, az derült ki, hogy 20 fiatal 23 gyereket szeretne. Ezzel szemben a valóságban hazánkban most 20 fiatalnak csak 13 gyermeke születik. Ez nagyon súlyos állapotot jelez. Emellett aggasztó a huszonévesek körében tapasztalható akaratlagos gyermektelenség ténye is. Adatok szerint a 25 év alatti nők mintegy 10 százaléka, a 30 év alatti férfiak 15–20 százaléka gyermek nélkül szeretné leélni életét. Tíz évvel ezelőtt ez az arány 1–3 százalék között mozgott. A fő okok a szabadidő féltése és a bizonytalan jövőkép.



Illusztráció: Mihály László

Most még emberek kötnek szövetséget, de Ray Kurzweil amerikai jövőkutató azt mondja, talán már az évszázad végére biológiailag létező és szoftveres identitások kapcsolódnak majd. Mesterséges szexpartnerek, társak lesznek rászabva az egyéni ízlésre, elvárásokra, és akár egy avatárt is társul lehet választani.

szermodell fog működni, benne a házasság központi, az eddiginél erősebb szerepet tölt be, körülötte pedig, mint a bolygók, az egyéb párkapcsolati formák is megjelennek, de sokkal kisebb hangsúllyal. A pudingmodellnél a különböző párkapcsolati formák, akár a pudingban a mazsolaszemek, egyforma szórásban vannak jelen.

Legyen újra érték a család

Az sincs kizárva, hogy a jövő szerelmespárja nem is ember–ember páros lesz. A hátborzongató az, hogy máris van egy japán férfi, aki néhány éve „elvette” virtuális barátnőjét. Taicsi Takasita még online petíciót is készített, hogy hivatalosan is engedélyezzék a házasságot emberek és képregényfigurák között. És ha a létező emberi kapcsolatok kiüresedése így folytatódik, elvileg elképzelhető az is, hogy nem emberekkel, hanem robotokkal kötünk majd házasságot, ahogyan ezt egy David Levy nevű kutató is feltételezi. Jelenleg azonban egybekelni még csak élő emberrel lehet. Ki tudja, meddig.

Itthon szerencsére létezik egy kezdeményezés, amelyik más alternatívákat kínál. A Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom több munkacsoporttal dolgozik azért, hogy a fiatalok számára legyen újra érték a család, megélhessék a házasság, a gyermekvállalás boldogságát, és ne az üres bölcsők víziója váljon végleg valósággá, hanem megszülethessenek azok a gyermekek, akiket még látnak a leendő szülők az álmaikban.

H. Ildikó

„Mert az élet mindennap

Van egy csoport az egyik internetes közösségi oldalon, ahol olyanok gyűltek össze, akik „nem nézik le a fogyatékos emberkéket”, ahol az emberek nem bántják és kritizálják egymást, hanem összefognak, segítenek és reményt adnak egymásnak. Az egyik leglelkesebb tag, akinek mindig van egy jó szava mindenkihez, aki mindig vidám és másokat is felvidít, egy 36 éves győri fiatalember, Limpár Gergely. Megkértem, meséljen az életéről, arról, milyen érzés, ha „másnak” kezelik az embert, és hogy lehet mégis szeretettel fordulni mások felé. Ő pedig válaszolt...

„Örülök, hogy tehetek valamit érted és az emberekért… Rólam annyit, én Győrben élek és 36 éves vagyok, és egy olyan helyen dolgozom, ahol fogyatékkal élők vannak csökkentett munkaidőben. Én is így dolgozom, mert szellemi fogyatékossággal élek. De sajnos valóban, ezekről nem sokan mernek beszélni, pedig kéne. Nekem nincs mit titkolnom, és vesztenivalóm sincs. Én nyitott ember vagyok, mert így jól érzem magam.

Iskolába jártam, a Radó Tibor általános speciálisba, szintén Győrben. A munkahelyet meg munkaközvetítőn keresztül kaptam, és már 20 éve dolgozom a Lajta út 38 alatt, a Kht. Esélyegyenlőségnél, Győrben. A munkahely nem rossz, és a kollégák sem, mert rendesek. Nagyon jól kijövök velük, és ők is velem. Szabadidőm meg a bringázás, a foci, meg pingpong és pihenés, meg netezés, és ismerkedéssel telik a társkeresőn.

A családok és emberek, akiket jól ismerek, azok a sorstársaim, és ezért van sok tapasztalatom róluk. Meg magamon is tapasztalom az élet nehézségeit, azért, mert fogyatékkal élők közt nőttem fel, és vagyok a mai napig. Sőt, jómagam is hoztam létre egy teremfocicsapatot, még 10 évvel ezelőtt ezekért az emberekért. Sok sikerélményt tudhatunk be magunknak, mert küzdöttünk azért, és megérte.

Tudod, én sokat kibírok, mert az élet kiképzett a bírásra, és ennek örülök, mert így sok dolgot könnyebben megoldok az életben. Volt egy barátom, Szalai Zoltánnak hívták őt, csak sajna meghalt, de ez régen volt. Ő egy falábú ember volt, sajna, mert baleset érte a vasúton, ahol dolgozott, mielőtt megismertem. De neki sokat köszönhetek, szinte az életemet, mert ő segített felállni, mert az élet kicsinált nagyon, és azt hittem, vége. De nem így lett, hála neki és a hitemnek, mert ő arra is megtanított… Mert ő szinte a második tanárom volt az élet után, mert az élet mindennap tanít valamire, de ő már, sajna, nem…

Én, mint fogyatékkal élő ember, azt érzem és tapasztalom, hogy a társadalom



Limpár Gergely egy győri nyomdában kapott munkalehetőséget

minket nagyon nehezen fogad be, mert ilyenek vagyunk, és ezért kétszer annyit kell tennünk, hogy befogadjon és elismerjenek minket mint embert. És sajna sok helyen még belénkrúgnak, meg roszszul kezelnek minket, és meggyaláznak és lenéznek minket. Szóval, kérdem én, ez kinek okoz örömöt és miért? Holott mi is csak csupán megélni szeretnénk, mint bárki más, semmi több, de azt hiszem, ezzel senkit nem bántunk. Hol itt az igazság az emberek közt? És miért tesznek ekkora különbséget sérült és

tanít valamire!”



Fotó: Krizsán Csaba

nem sérült közt? Talán azért, mert kicsit másként látjuk és fogjuk fel a dolgokat? Lehet, de ez akkor sem ok erre…

Az a tapasztalatom, hogy nem az emberekben van a hiba, hanem az állam és a rossz törvények teszik nehezebbé a mindennapi megélhetésüket ezeknek az embereknek. Meg azért, mert lassan minden lehetőséget elvesz az állam, és így tényleg pokoli nehézzé teszi az életünket. Szóval, rosszul kezeli az állam ezt a problémát. De itt nem a pénzről beszélek, mert az nem boldogít, csak van, de nem jó helyen... Tudod, hogy nekünk kétszer annyit kell tennünk azért, hogy a társadalom minket elfogadjon, ha elfogad... De mi jól kijövünk egymással a sorstársaimmal, mert egymásnak segítünk, ahol tudunk, mert egymásnak élünk, és köztünk mindenki olyan, mintha testvérek lennénk. De a legtöbb, amit tudunk adni, az a szeretet és a megértés, és a hozzáállás egymáshoz. Szerintem az államnak kéne tőlünk tanulnia és példát vennie…”

Katus Eszter

Praktikus tanácsoktól a barátságig

Az internetes közösségi oldalakat néhányan csak telefonkönyvnek használják, mások a játékok miatt lépnek be, sokan pedig a barátokkal tartják itt a kapcsolatot. De olyanok is akadnak, akik valahol otthonra találnak benne, hiszen olyan emberekkel kerülhetnek kapcsolatba, akik hasonló nehézségekkel küzdenek mint ők. Legyen az szellemi vagy testi fogyatékosság, bizonyos csoportok azért jönnek létre, hogy egybefogják mindazokat, akik fogyatékkal élő gyermeket nevelnek vagy ők maguk azok.

A magyar Facebook, vagy az Iwiw számos ilyen közösségnek ad virtuális klubhelyiséget, ahol a szülők, gyerekek megbeszélhetik a mindennapi gondjaikat, segítséget, tanácsokat kérhetnek a nap bármelyik percében, akár éjjel is. A klubtagok szinte soha nincsenek egyedül, hiszen mindig van valaki, aki éppen leül egy pár percre a számítógép elé, és valahonnan az ország másik végéből, több száz kilométer messzeségből támaszt nyújthat, meghallgathat, felvidíthat másokat. Az egyik legnagyobb ilyen iwiwes csoport, az „Aki nem nézi le a fogyatékos emberkéket” már több mint 3000 taggal büszkélkedhet, Antal Tímea, egy érpataki anyuka kezdeményezésére jött létre. Ő az értelmi fogyatékosoknak és családjaiknak szeretett volna segítséget nyújtani, míg a debreceni Tóth Erika epilepsziás gyerekek családjait gyűjti össze. „Ezt az oldalt azért hoztuk létre – írja Erika –, hogy az epilepsziával élő gyerekek, felnőttek és azok családjai egymással megismerkedhessenek, és segíthessék egymást bármilyen módon. Ne zárkózzanak el, ne szégyelljék a betegségüket. Nincsenek egyedül.” Sokan nem mernek nyitni mások felé, társaságba járni, hiszen gyakran kerülnek megalázó helyzetbe fogyatékosságuk miatt. Nekik talán könnyebb lehet az első lépést interneten megtenni, legyen az egy csoport vagy egy honlap (például a Fogyatékosok Fóruma – http://www.fogyatekosokforuma.hu/), amelyek segíthetnek abban, hogy ne csak sorstársakra találjanak, de idővel igazi barátokra is.

Petra új tüdőre vár

Pöttöm kislány áll a színpadon, és a nagyteremnyi közönségnek verset szaval. A hangja bátor, és kis kezével mutatja is, hogyan óvja a megverselt pillangót, ami sorsát rábízva a tenyerére szállt. Csak a hozzá kötött oxigénpalack jelzi, hogy oltalomra váró kis lepke ő is a sors tenyerén…
A most hatéves Pataki Petra édesanyja terhességének 26. hetében 850 grammal született. Mert korán érkezett, már az első időkben sokat kellett küzdenie azért, hogy életben maradjon. Háromhetes korában túlesett egy szívműtéten, két és fél hónaposan meg kellett operálni a szemét. Időközben volt egy agyvérzése is, de a legnagyobb gondot fejletlen tüdeje okozta. Egy súlyos mellhártya- és tüdőgyulladás után – még csak 7 hónapos – 24 napig gép lélegeztette. S hiába stabilizálódott az állapota, tüdőállománya olyan mértékben károsodott, hogy egyre gyakrabban szorult oxigénpalackra. S egy idő után – még mindig nincs egy esztendős – már nem is tudott meglenni nélküle…
Petra azóta is oxigénpalackhoz kötve éli az életét. Mozgástere maximum 10 méter – ekkora szabadságot enged neki a zsinór. De az eleven, bogárszemű kislány, aki három és fél éves koráig szinte állandóan kórházban volt, mégsem él beszűkült életet. Lovagol, zenél, verset szaval, és ismerkedik a világgal, mint egészséges kortársai. És épp úgy szövögeti álmait a jövőről is – ám ezek megvalósítására csak egy tüdőátültetés adhat esélyt neki…

Nem tudom, Petra mit gondol erről, lehet, hogy neki így természetes. Hogy a megszokott kórházi szobája egyszer csak kitágult, megszépült és otthonná változott, amelyben legkedvesebb doktornénije süt-főz neki, játszik vele.

Amire mi rácsodálkozunk, a doktornőnek is így természetes. Hogy a hosszantartó kórházi ellátás után ő neveli, gondozza, oltalmazza Petrát, a törékeny pillangót, akit a sors a tenyerébe tett. Ugyanabból, a szívéből jövő késztetésből, amivel addig is több, nehéz sorsú kis betegéből lett keresztgyerekét patronálta, és azzal a belső erővel, amivel lemondva saját karrierjéről felnevelte korán elhunyt bátyja gyermekeit.

De talán még ennyit sem szabadna elmondanom róla, aki a cikkhez sem adja arcát, nevét. Azt mondja, nem tett ő semmi olyat, ami különleges figyelmet érdemelne. S hogy ebben a történetben csak egy valaki fontos: Petra, senki más…

– Állapota miatt Petra sok kórházban megfordult, végül itt kötött ki nálunk – mesél hát róla a pécsi gyermekorvos. – Betegségével csak rövid napokat töltött otthon, így itt nőtt fel a szemünk előtt. Orvosok, ápolók sokat foglalkoztunk vele, de annyit nem tudtunk, amennyit igényelt volna, hiszen ott volt a többi kis beteg is. De ő azért mindig megpróbálta valami huncutsággal a figyelmet magára irányítani…

Aztán kiderült, hogy az osztályunk megszűnik, ahogyan az is, hogy Petra elhelyezése nem egyszerű. Itt ezért, ott azért nem tudták fogadni, s szülei, akik évente többször is meglátogatták, otthon nem tudtak volna megfelelő körülményeket biztosítani neki. Képtelen lettem volna a sorsára hagyni, hát így került hozzám az akkor 3 és fél éves kicsi lány. Szüleivel megegyezve erről, azóta is én gondozom, nevelem.

Két napom volt rá, hogy leendő lakrészét felújítsam és berendezzem. S igyekeztem olyan függönyt, szekrényt, meseképeket beszerezni, amilyet addig maga körül látott, hogy ne viselje meg egy nagyobb változás. Nem mondom, hogy zökkenőmentes volt közös életünk indulása, hiszen amikor Petránk hozzánk került, nagyon elesett volt. Néhány szón kívül alig beszélt, és járni sem tudott még rendesen. Fejlődése szinte minden téren jelentősen elma-



A Pillangó álma kongresszuson Petra köszöntötte a fővédnököt, Schmittné Makray Katalint



Összebújva, szeretetben: Petra egyik állandó gondozójával

Mihály László felvételei



radt kortársaitól, de ez szerencsére hamar megváltozott. S ahogyan múlt az idő, a kötelék is egyre erősebb lett közöttünk.

Nekem nincs saját gyermekem, de nélküle már el se tudnám képzelni az életemet. Igyekszem mindenféle élménnyel megkínálni, amihez hozzájuthat egy korabeli gyerek. S büszkén nézem, milyen szépen eszik az étteremben, milyen ügyesen bánik a számítógéppel, szintetizátorral, hogy milyen bátran ül fel a lóra, lubickol a vízben. Rövid időre, 5–10 percre, vagy ha nyugalmi állapotban van – ami nála elég ritka, mert igen eleven gyerek – egy rövid órára ugyanis leveheti a számára oxigént közvetítő orrszondát. De sétáinknak, utazásainknak kemény határt szab, hogy meddig elegendő a kicsike mobil oxigénpalack…

S úgy kell engednem gyereknek lenni, hogy közben elfogadtassam vele az állapotával járó szigorú szabályokat is. Mert számára minden fertőzés életveszélyes lehet. Akár egy nátha is. A váladék miatt ugyanis nem kap levegőt az orrszondán, s a csekély épen maradt tüdőállománya hamar gyulladásba jön. S persze fáj, ha e szabályok ellen lázadva Petra olykor azt mondja, nem is szeret… Mert ő még a kis gyerekeszével nem érti, miért nem lehetek engedékenyebb, vagy a szurival miért okozok fájdalmat neki. De fontosabb, hogy lássam, jól van. Ha beteg, érte rettegve, imádkozva ülök az ágya mellett, és érzem, ha elveszítem, abba én is belehalok…

Hogy a mozgástér ne csak tíz méter, a szabadság ne csak tíz percnyi legyen

Amikor dolgozom, két egészségügyi végzettséggel rendelkező, gyakorlott gondozó vigyáz felváltva rá. Máskor én vagyok vele, és legtöbbször én főzök neki, hiszen nem eszik, ehet meg bármit. És bárhová megyek, viszem magammal, hiszen hozzám tartozik. Aki elfogad, vele együtt fogad el. S jó érzés, hogy a barátok, rokonok, ismerősök, akik először le akartak beszélni arról, hogy a kislányt magamhoz vegyem, mellettünk állnak és támogatnak, segítenek mindkettőnket bármikor és bármiben.

Októberben Bécsben jártunk Petrával, hogy felmérjék, milyen állapotban várja a tüdőátültetést. S jó hír, hogy a szívműködése javult, azaz a műtéttel még jó másfél évet várhatunk. Ez pedig azért rendkívül fontos, mert minél idősebb korában kap új tüdőt, annál jobbak a túlélési esélyei. Addig pedig szedi az új, tüdőereket tágító gyógyszerét.

Nagyon szeretném látni, ahogyan felnő, és megteszi azt, amit álmaiért megtehet. De hát már 65 éves vagyok… Egy percig sem tudok nyugodni a gondolattól, hogy ha velem történne valami, akkor Petrával mi lesz?

Molnár Valéria

Szemem Fénye Alapítvány







Hetente sorsolnak

Az angol jótékonysági lottót, illetve jegyeket hetente sorsolják. A szelvények ára megközelíti a normál lottóét. A bevételből egy alapítványra jutó heti támogatási összeg forintra átszámítva több mint egymillió. A jótékonysági lottót vásárlók között a szerencsés nyertes félmillió forintot nyerhet, de százezres nagyságrendű nyereményt kap a második és harmadik szerencsés kihúzott játékos, további harminc résztvevő pedig tízezres összeggel számolhat. Az állam az adott hét bevételének tizenkét százalékát kapja bevételként. Az állam számára azonban az is haszon, hogy azt a pénzt, amit egy-egy alapítvány a jótékonysági számsorsjáték bevételéből kap, azzal csökken az egészségügyi kassza kiadása. Hasonló szisztémájú hazai jótékonysági számsorsjátékot szeretne a Szemem Fénye Alapítvány is. A kezdeményezés támogatását kérve levélben keresték meg dr. Szentpétery Kálmánt, a Szerencsejáték Zrt. elnök-vezérigazgatóját.

Illusztráció: Mihály László

Százezreket nyerhetnek, akik segítenek

Először is, vennék egy házat. Nem nagyot, mert azt fenn is kell tartani, de legalább akkorát, hogy ha jönnek a fiatalok, meg majd az unokák, akkor is elférjünk benne. Aztán adnék a gyerekeknek pénzt. Most kezdték az önálló életüket, alapozzák meg. Vegyenek házat vagy lakást, amilyet szeretnének, rendezzék be és legyen egy jó kocsijuk is. És biztosan adnék pénzt egy olyan alapítványnak, amely számomra rokonszenves célokért dolgozik. Mindehhez persze egy lottó ötös kellene, de ki az, aki nem ábrándozott még arról, hogy mire költené el a főnyereményt. Magyarországon rendkívül népszerűek a különböző szerencsejátékok. Minél nagyobb az esély a nyerésre, annál többen veszik. Azért, mert a legtöbb embernek nagyon jól jönne minden „talált" forint, meg azért is, mert nyerni jó. És adni is.

Lehet, hogy a közeljövőben tovább színesedik a hazai szerencsejátékok palettája. Méghozzá egy különleges játékkal, a jótékonysági lottóval.

– Mi Angliában ismertük meg ezt a játékot – kezdte az ötlet eredetének ismertetését Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány marketing- és kommunikációs igazgatója. – Ott 2006-ban vezették be. Lényege, hogy 30-40 alapítvány összefogása nyomán egy általuk működtetett cég szervezi a játékot. Természetesen szigorúan ellenőrzött formában, állami keretek között. Hetente lehet játszani, a bevétel pedig többfelé oszlik. Ebből fizetik a nyereményt, melynek ötöse kapja a legtöbb pénzt. Itt azért forintra fordítva nem milliós, de azért több százezres nyereményről beszélhetünk, és ezen kívül többen vannak, akik százezres, illetve tízezres nagyságrendű nyereménynek örülhetnek. A bevétel másik része feloszlik a céget működtető alapítványok között, a harmadik része pedig az államé, amely támogatja és felügyeli a rendszert.

Jó célok támogatására is szervezhető szerencsejáték

Az elképzeléssel még tavaly decemberben megkeresték a Nemzetgazdasági Minisztérium kincstárért felelős helyettes államtitkárságát, ahonnét dr. Thuma Róbert helyettes államtitkártól reményt keltő választ kaptak. A válaszlevélben többek között az áll, hogy a hatályos szerencsejáték törvény nem zárja ki annak lehetőségét, hogy a Szerencsejáték Zrt. mellett más jogalany is szervezhessen lottójátékot, azonban ezt közvetlen vagy közvetett állami részvételhez köti. A válasz így folytatódik: „A kormány decemberben döntött arról, hogy 2011. február végéig elé kell terjeszteni a nemzeti szerencsejáték stratégiát. A stratégia előkészítése kapcsán indokolt megvizsgálni azt is, hogy szükség van-e különlegesen kezelni a karitatív célból szervezett egyes szerencsejátékokat. Álláspontom szerint kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a szerencsejátékból származó bevételek a jelenleginél jóval nagyobb mértékben kerüljenek felhasználásra jó célok finanszírozása érdekében, így javaslatukat mindenképpen megfontolandónak tartom."

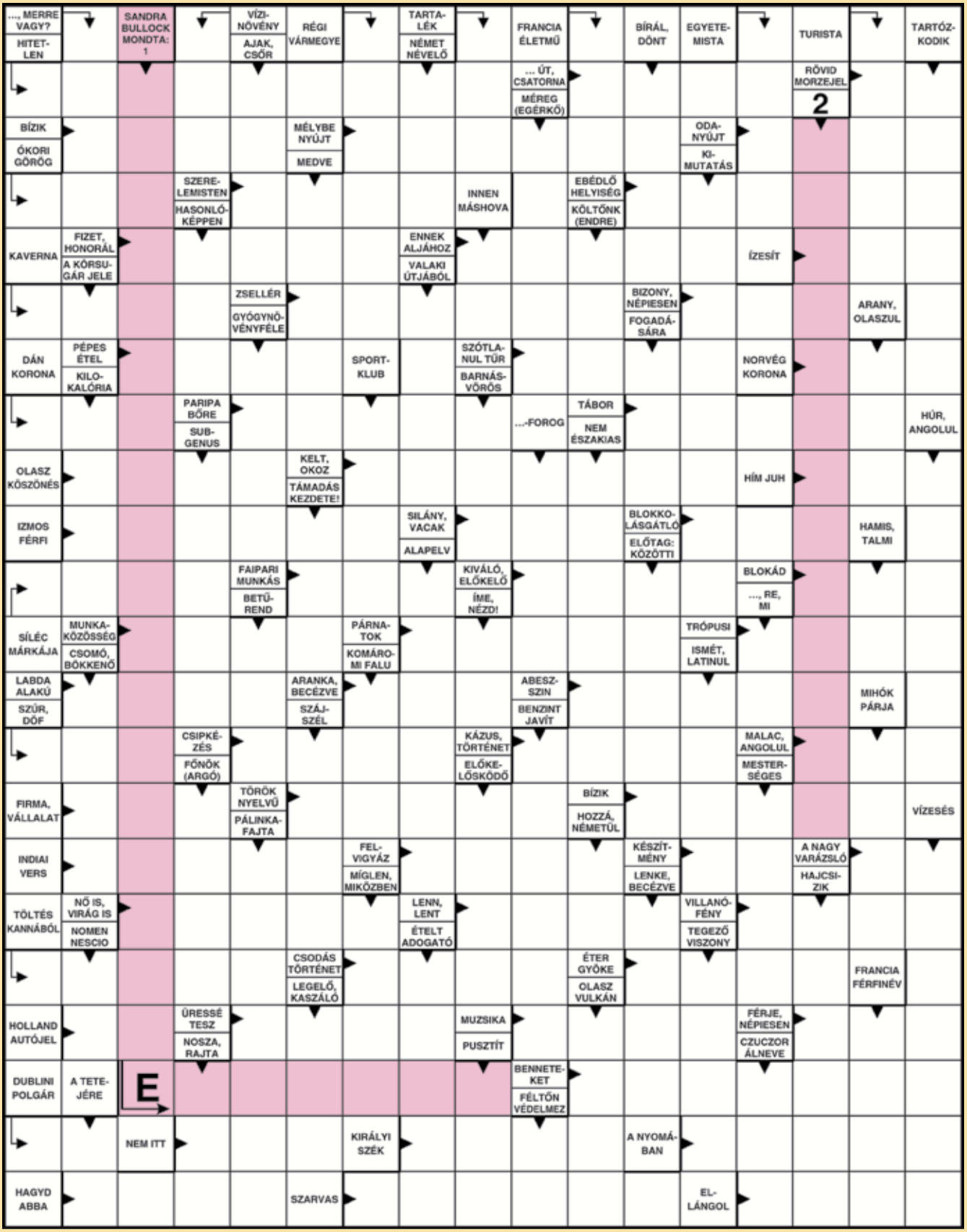
E levél nyomán szerettük volna megtudni, hogy hol tart napjainkban a nemzeti szerencsejáték stratégia kidolgozása. Dr. Thuma Róberttől már nem kaphattunk választ – januárban a Magyar Államkincstár vezetőjévé nevezték ki –, a Nemzetgazdasági Minisztérium sajtóosztálya reagált kérdésünkre. E szerint „a Nemzeti Szerencsejáték Stratégia szakmai tervezete 2011 februárjában elkészült, jelenleg a tervezet első államigazgatási szakmai egyeztetése zajlik. A koncepció kormány elé terjesztésének időpontja egyelőre még nem ismert. Az egyeztetések során természetesen a társadalmi szervezeteknek lehetőséget fogunk biztosítani az anyag megismerésére és a véleménynyilvánításra. Erre leghamarabb áprilisban kerülhet sor. A koncepció kitér a karitatív céllal szervezett szerencsejátékok kérdésére is."

Az ötlet tehát él, a megvalósítás lehetősége azonban egyelőre csúszik. A Szemem Fénye Alapítvány – vélhetően sok más hasonló tevékenységet folytatóval együtt – reménykedik, hogy hazánkban is minél előbb bevezetik a jótékonysági lottózást. A fontos és hasznos társadalmi tevékenységet folytató szervezeteknek ugyanis több lábon kell állniuk ahhoz, hogy megteremtsék működésük anyagi feltételeit. A jótékonysági lottó lehetne az egyik ilyen erős, stabil támasz.

Török Éva

A jótékonysági lottó bevétele segítene az alapítványoknak

A karitatív lottó ötlete ugyanabból a helyzetből ered Angliában, amit hazánkban is egyre erőteljesebben érzékelnek a különböző alapítványok: az államnak egyre kevesebb a pénze a támogatásra, csökken a szponzorok száma és szűkül az adományozó magánszemélyek tábora is. A jótékonysági lottó bevétele természetesen nem fedezné a rendszerben lévő, a különböző munkát végző, az állami feladatok megoldását segítő alapítványok költségeit, de jelentősen hozzájárulhatna a tevékenységük fenntarthatóságához. Az emberek pedig itthon is minden bizonnyal azért vásárolnák szívesen a szelvényeket, mert adott lenne a nyerési lehetőség, ugyanakkor azt is tudnák, hogy segítenek vele. Az állam is jól járna, mert az alapítványok kevesebb támogatást kérnének, illetve bevétele lenne a játékból. Angliában ilyen okok miatt vált gyorsan népszerűvé a jótékonysági lottó, a Szemem Fénye Alapítvány ezért szeretné, ha nálunk is bevezetnék.



Az első számunk keresztrejtvényének helyes megfejtéséért az Angyalnak születtek című könyvet nyerte ***Balogh Margit*** pécsi, ***Göllei Judit*** ajkai és ***dr. Kerekes Ernőné*** zsámbéki olvasónk. A magazin éves előfizetését ***Kozma László*** bogácsi megfejtő nyerte. Mostani rejtvényünk helyes megfejtését, Sandra Bullock mondatát a szerkesztőség címére (7634 Pécs, Rácvárosi út 37.) vagy e-mailben a szememfenye@szememfenye.hu címre lehet elküldeni. A beküldők között az Alapítvány kiadásában megjelent Angyalnak születtek című könyvből sorsolunk ki három példányt, és egy Charity Magazin éves előfizetést.

Aláírásunkban rejlő titkaink

Egy-egy érdekesebb aláírást látva szinte mindannyian eljátszunk a gondolattal – vajon milyen ember az, aki papírra vetette? Az erőteljes, szöges formák mögött határozott, kemény személyiséget gyanítunk, a cirkalmasabb betűk mögött meg talán egy széplelkű álmodozót. De hihetünk-e megérzéseinknek? Mit mond írásos névjegyeinkről a grafológia?

Az íráselemzők már a kezdetektől kiemelt figyelmet fordítottak az aláírásra, amely önmagában is sok információt ad írójáról. Dióhéjban a személyiség, mondhatnánk róla, ám tegyük hozzá rögtön: lehet plakát is önmagunkról. Mert aláírásunk épp úgy tükrözheti azt, hogy mit gondolunk önmagunkról, mint azt, milyennek szeretnénk mutatkozni mások előtt. Hogy adott esetben melyik az igaz, azt a szövegírás mutatja meg.

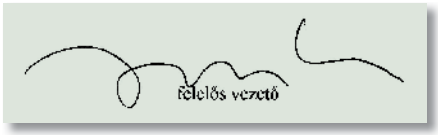
A megszokott, mindennapi írásunkkal megegyező stílusban, formákkal, méretben létrehozott aláírás azt sugallja: ez vagyok, s amilyennek érzem, olyannak vállalom magam. Ám aki ettől eltérő írásjellemzőkkel kreál aláírást önmagának, az a világ számára mutatott arcát tervezi meg. A betűkbe én-ideálját, önmagával kapcsolatos vágyait vetíti ki.

A grafológia ilyen esetben a szövegírás és az aláírás eltérő jellemzőit vizsgálva vonja le következtetéseit. Például a méretében jóval nagyobb aláírás a nagyobb figyelem iránti igényről árulkodik. Írója úgy érzi, adott lehetőségeinél többet érdemel, ezért kézjegyével igyekszik jelentékeny, énerőtől duzzadó személyiségként szólni önmagáról. A szövegbetűknél kisebb betűkben pedig szinte elbújik az, aki szerénysége vagy kisebbrendűségi érzete miatt a világban is megpróbálja a lehető legkisebbre összehúzni magát. De nem csak a méret, sok egyéb is árulkodó lehet. Például a szövegírásnál lágyabb vonalvezetés, nyitottabb betűk az oldottabb, közvetlenebb viselkedés vágyát mutatják, míg a csak névjegyét szögesen író – talán éppen önmaga bátorítására – erőt és keménységet szeretne sugározni.

A grafológus számára fontos információt hordozhat az aláírás formai kivitelezése is. Az olvashatóság az egyértelműségre törekvés, az etikai tudatosság jele, aki így ír, nevét adja tetteihez, vállalja önmagát és a felelősséget. Az olvashatatlanság mögött épp ezért a felelősségtől való menekülést és a rejtőzködés vágyát gyaníthatjuk, főként ha a szövegírás jól olvasható. Máshogyan vélekedhetünk azonban a munkájuk miatt nagyon gyakran aláírók olvashatatlan kézjegyéről, ha szignójuk egyéni és beazonosítható.

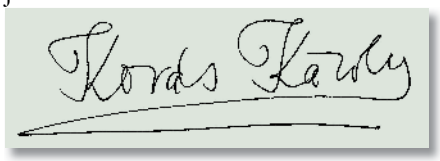


Illusztráció: Mihály László



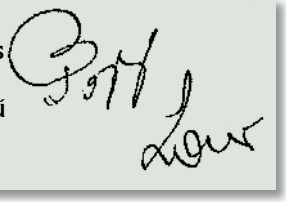
Az egyszerűsített – tehát az iskolában tanultnál kevesebb vonallal létrehozott – írás lényeglátó, célratörő, természetes viselkedésű embert jelez. Olyat, aki a tartalom elsőbbségét hirdeti a formával szemben – nem úgy, mint aki betűihez még díszítőelemeket is ragaszt. A cifrázott aláírás, a díszített kezdőbetűk a külsőségekkel hatni akaró, netán mesterkélt és modoros viselkedéssel tetszeni vágyót mutatja meg.

Nemritkán találkozunk olyan aláírással is, amelyet egy toldalékvonallal, paráffal is kiegészít írója. Például egy határozott vonallal aláhúzza az önmagát jelképző betűket – ahogyan erős önérvényesítő szándékkal önmagát is kiemelni igyekszik környezetéből. A név fölötti hosszú vonalat pedig nem véletlenül nevezték a klasszikus grafológia korában „protekciós vonalnak". Ez ugyanis a gondoskodó, de ennek fejében irányítani akaró embert, a gyámkodásba rejtett uralkodásvágyat jelezheti.



Van, aki arra érez késztetést, hogy egy mozdulattal bekeretezze, körbezárja névjegyét. Mintha elszigetelné önmagát a külvilágtól – nem véletlen, hogy ez a jelenség el- és bezárkózásra, fokozott védelemigényre utal. Szintén a külső behatásoktól, főként a befolyásolástól igyekszik magát elhatárolni az, aki a neve után egy pontot is kitesz. „Uff" – szól ez a pont indiánregényeink nyelvén, azaz én szólottam, s ezzel a dolognak vége, vitának helye nincs…

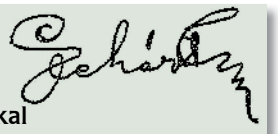
Papp László aláírásában is megjelenik a bokszkesztyű



Az egykori gólkirály, Quini nevében szinte pörög a focilabda



Lehár Ferenc kézjegye tele van zenei szimbólumokkal



Érdekes megfigyelés, hogy az aláírásból olykor írója foglalkozására, tevékenységének eszközére is következtetni lehet. Főként a kezdőbetűkben jelennek meg ezek szimbólumai: a számok a könyvelő, a bokszkesztyű az ökölvívó, a violinkulcs a zeneszerző nevében…

Tóth Attiláné Molnár Valéria
grafológus, mentálhigiénikus

Égből kapott szerelem

Kos – A tiszta érzések vezetik a szerelemben, de sok beszéd helyett inkább célra tart. Szeret hódítani, ezért az ügyes házastárs erre mindig lehetőséget ad. A Kos nők a hősies, bátor, erős férfiakhoz vonzódnak – és maguk sem gyöngék.

Rák – Ragaszkodása és elszakadási képtelensége legendás. Nem tudja felvállalni a különutakkal járó konfliktusokat. Magától értetődőnek tartja, hogy hétvégéken, szabadságán szeretteivel legyen – ha házassága már nem is tökéletes.

Mérleg – Személyisége varázsával szinte vonzza a másik nemet, de nem szereti, ha lerohanják, inkább ha kedveskednek neki, körüludvarolják. Ritkán veszekszik, mert az tönkretenné a harmóniát, amire annyira vágyik. Na meg a romantikára.



Fotó: Mihály László

Mindenkinek megvan a maga ideális társa, de néha egy kevésbé tökéletest lehet jobban szeretni

Skorpió – Számára a szerelem nem könnyű kaland, hanem felkavaró, misztikus élmény, amelyben az érzelmi és a testi oldal is fontos. Úgy tartják, szexualitása lángolóan szenvedélyes, éteri magasságokba emelkedve olvad fel benne. Ha partnere megbántja, sértettsége halálig tart.

Nyilas – Kitűnő társ, jó partner. Lovagias, lelkesedő természet, hamar lángra gyúl. Szabadságérzete erős, bölcs partnere jól teszi, ha hosszú gyeplőre engedi. Odaadó és lojális, aki még a viszony befejezte után is jóbarátnak jelentkezik.

Bak – Hűséges és stabil, aki tűrni is tud. Fontos neki, hogy partnerére építeni tudjon. Kapcsolataiban nem annyira az érzelmi tűz, mint inkább a realitás hangsúlyos: mindig pontosan tudni akarja, mi várható el a társától. A szerelmi együttlétben lassú, de kitartó.

Bika – A hűséget és az őszinteséget komolyan veszi magától, másoktól is. Az érzelmeken alapuló szex igen fontos számára, habár nem szereti a zavarba ejtő változatosságot. Kis kedvességekkel sokáig fenntartható a szerelme.

Oroszlán – Az Oroszlán férfi elvárja, hogy felnézzenek rá. Cserébe rendkívül kellemes és gáláns partner. Az Oroszlán nő okos, kedves, nagyvonalú, és sokszor ő hordja a kalapot. A kisszerűséget és az árulást nem viseli el.

Vízöntő – A maximumot igényli a szerelemben és azt is igyekszik nyújtani. Élvezi az izgalmas helyzeteket, a különlegességet a kapcsolatban. Ha a társa nem figyel rá, vagy túl sok az elvárás és kevés a szabadság, elmegy.

Ikrek – Casanova volt a leghíresebb Ikrek, aki bizonyította: amíg a kapcsolat új, addig e jegy szülöttjének hevessége, figyelmessége nem ismer határt. Az intellektust értékeli, ezért mindig visszatér ahhoz, aki szellemi partnere is.

Szűz – Hűvösnek és tartózkodónak tűnik, ám egy merész, tüzes szerető felébresztheti szenvedélyét. Jól tud alkalmazkodni partneréhez, szívesen veszi szeretetét, lelki melegségét. Megbízható társ, aki egyben kitartó barátja is párjának.

Halak – Figyelmes, kötődő és megbocsátó. Romantikus, érzéki, lírai kedves, de szeret ábrándozni is, így a plátói szerelem sem ritka az életében. Szem előtt tartja a közös boldogságot, a család melegét, jövőjét – a pénzhez nem ért, de imádja a gyerekeket.

Segíteni szeretnénk

Magánembereknek, intézményeknek egyaránt. Tudjuk, hogy a segítésnek számtalan formája létezik ma az országban, de azt is, hogy még mindig nem elég. Mi a saját lehetőségünket ajánlva szeretnénk összehozni olyan embereket, akik támogatásra várnak olyanokkal, akik ezt megtehetik. A Charity Magazin Reménykedők – Támogatók rovatát kínáljuk azoknak, akik úgy érzik, saját erejükből képtelenek túllépni egy adott gondon vagy tartósan nehéz helyzeten és azoknak, akik pedig úgy gondolják, hogy ők képesek rá és szeretnének is segíteni.

Sokszor hallottunk már olyan esetekről, hogy valakik használt háztartási gépekkel, bútorokkal, ruhákkal, tartós élelmiszerek küldésével vagy egy-egy gyermek havi iskolai étkezési díjának befizetésével, kisebb szakipari munkák díjmentes elvégzésével igyekeztek könnyíteni mások helyzetén. Még többször olyanokról, hogy cégek ajándékoztak kórházaknak, szakrendelőknek nagyértékű diagnosztikai eszközt, segítettek létrehozni egy-egy speciális részleget. Számos példa van arra is, hogy magánemberek és cégek együtt, összefogva létesítettek például szállást olyan szülőknek, akik gyermekei tartós gyógykezelés miatt hónapokat töltenek otthonuktól távol eső településen és képtelenek fizetni azokat a költségeket, amelyek ezzel együtt járnak.

Ezért kérjük, írják meg nekünk, mire lenne szükségük és nagyon várjuk azok jelentkezését is, akik valamit fel tudnának ajánlani.

Címünk: Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Telefonszám: (72) 526-658. E-mail: szememfenye@szememfenye.hu



Török Éva rovata
Szemem Fénye Alapítvány,
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefonszám: (72) 526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu

Gyűjt a Class FM rádió

Tisztelt Gyura Barbara Elnök Asszony!

Levélben szeretném jelezni, hogy a Class FM-ben meséltem az alapítványról és elmondtam az „ágy sztorit" és a munkatársaim úgy döntöttek, hogy mindenki beszáll kisebb összeggel, aminek összegyűjtése most is tart. Tehát néhány nap türelmet kérek, mert mi is szeretnénk hozzátenni valamennyit az ágy árához. Lehet, hogy ez nem egy hatalmas összeg, de szívből adjuk. Ahogy összegyűjtöttük, jelentkezem.

Csiszár Jenő
tanácsadó
ClassFM – Advenio Zrt.
1089 Budapest,
Üllői út 102.



Adományok. **Huszonkilenc zsák ruhaadományt kapott a Szemem Fénye Alapítvány a közelmúltban a Szent Erzsébet Karitász Központtól. Ugyancsak ruhaadománnyal segítette őket a Green Textile Üzletlánc, amely kéttonnányi ruhát küldött. Ezzel egy időben az üzletlánc tizenhét boltjában kitették az adományt gyűjtő perselyeket, illetve fotók, rajzok segítségével igyekeznek bemutatni a vásárlóknak a Szemem Fénye Alapítvány tevékenységét, a Dóri Ház rendeltetését. A ruhaadományokból a pécsi, Király utcai Charity Shopban nagyon méltányos áron lehet vásárolni.** Fotó: Mihály László

Kellett egy ilyen magazin!

Ezúton szeretnék munkatársaim nevében is gratulálni az újonnan megjelent Charity Magazinhoz! Nagyon üdvözlendő kezdeményezésnek tartjuk egy olyan újság kiadását, amely a segítésről, a segítőkről szól, és egyfelől számukra nyújt megérdemelt publicitást, másrészt tájékoztatja azokat, akiknek segítségre van szükségük és ugyanakkor azokat is, akik szeretnének valamilyen formában segítő tevékenységet végezni.

Alapítványunk kiemelten közhasznú szervezetként a gyerekek, fiatalok segítésével foglalkozik: telefonon és interneten elérhető lelkisegélyszolgálatot működtetünk immár 18 éve. A gyerekek 24 éves korig hívhatnak minket 24 órában, az egész ország területéről ingyenesen, honlapunkon keresztül pedig e-mail és chat-konzultációra nyújtunk lehetőséget.

Nagy Éva pszichológus,
projekt koordinátor
Kék Vonal Gyermekkrízis
Alapítvány

A krétaiak ajándéka: a rákellenes mediterrán étrend

A krétaiak azzal táplálkoznak, amit a földjük és a víz nyújt nekik: gyümölcsökkel, hüvelyesekkel és egyéb zöldségekkel, tejtermékekkel, kenyérrel és persze hallal, s a tenger gyümölcseivel. Ételeiket illatos fűszernövényeikkel ízesítik, édesítőszerként mézet vagy szőlőmézet használnak, és a kitűnő helyi borokat fogyasztanak. A hús nem játszik fontos szerepet a napi étrendben.

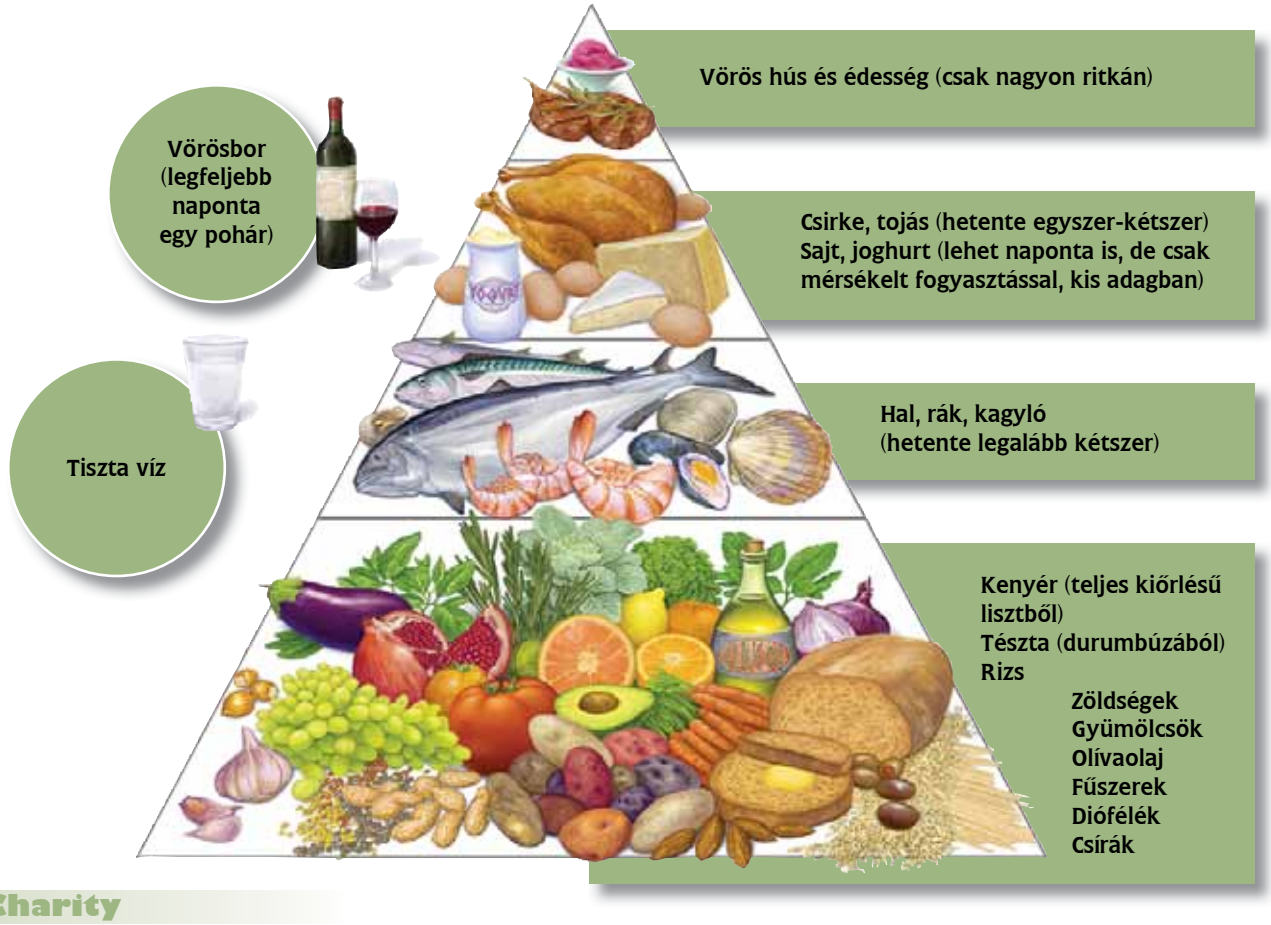
Ez az ősi modell ma is ideális egyensúlyt kínál olyan élelmiszerekből, amelyekre az egészséges szervezetnek szüksége van. Ezek pedig: a menü alapját képező kenyér, rizs, tészta, zöldség, gyümölcs, kiegészítőként a hal, fontos összetevőként az olívaolaj és végül az antioxidánsokat tartalmazó, szívbarát vörösbor. A halakkal kapcsolatban az a jó hír, hogy vizsgálatok szerint a hetenként kétszer halat fogyasztók között húsz év alatt feleannyi infarktus fordult elő mint azok között, akik nem ettek halat. Az olívaolaj kedvezően hat a koleszterinszintre, de belőle a legjobbat ajánlatos venni, a tiszta, hidegen préselt, extra szűz címkézésű változatot. Egy régi spanyol mondás szerint a halnak háromszor kell úsznia: először vízben, másodszor olajban, harmadszor borban. De nem akármilyenben:

A földközi-tengeri táplálkozáskultúrát a hosszú élet titkának vagy életmentő diétának is mondják

a feketeszőlő héjában találhatók azok az úgynevezett flavonoidok, antioxidánsok, amelyek a vörösborba kerülve – nemzetközi vizsgálatok szerint – csökkentik a trombóziskészséget és védenek a szívinfarktus ellen.

Spanyol kutatók a gyomor rosszindulatú daganatos betegségeinek előfordulását tanulmányozták tíz európai országban, kilenc éven át figyeltek csaknem félmillió embert. A statisztikai értékelés egyértelműen kimutatta, hogy 33 százalékkal nagyobb esélye volt a gyomorrák kifejlődésére azoknak, akiknek étkezése a legnagyobb mértékben különbözött a mediterrán szokásoktól.

Görögországban 26 ezer ember bevonásával amerikai tudósok a hidegen sajtolt, szűz olívaolaj hatásait elemezték, s az derült ki, hogy csupán a több olívaolaj használata 9 százalékkal csökkenti a rák kialakulásának veszélyét. Brit orvosok pedig azt állapították meg, hogy a délies koszt a felnőttkori cukorbaj ellen is jó. Ezek után talán nem véletlen, hogy Spanyolország és Olaszország a földközi-tengeri étrendet fel akarja vetetni az UNESCO védett kulturális világörökségi listájára.



Hummusz, az ősi finomság

A hummusz (ami nem keverendő össze a tápanyagban gazdag talajt jelentő humusszal) már vagy ötezer év óta létezik, még az Ótestamentum is említést tesz róla és már az ókori egyiptomiak is imádták. A Himalája vidékéről származik. Manapság leginkább Törökországban, Mexikóban, Burmában, Etiópiában, Indiában, Pakisztánban és Izraelben a legnépszerűbb, de a Földközi-tenger partvidékén is jól ismerik. Ez a csicseriborsóból és szezámmagpasztából készült, különféle fűszerekkel kiegészített étel tökéletesen beleillik a mediterrán étrendbe. Omega 3, 6 és 9-es zsírsavat is tartalmaz. Egyéb zsírtartalma alacsony, és hosszú ideig teltségérzetet biztosít. Fehérjében, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag étel, emellett vas- és rosttartalma miatt is ajánlott a rendszeres fogyasztása. Lehet előétel, mártogatós, szendvicstöltelék.



Csicseriborsókrém-püré olívával

A püréhez 2 doboz csicseriborsókonzerv kell, egy citrom leve, 2 gerezd fokhagyma, 2–4 kanál olívaolaj és 2 evőkanál tahini. Ez utóbbi az arab konyhában gyakran használatos szezámkrém, amely szaküzletekben itthon is beszerezhető. Az összetevőket robotgépben krémesen simára pürésítjük, sóval, borssal ízesítjük. Olívaolajjal, pitával vagy kenyérrel tálaljuk.

Gyógyító, húspótló tojásgyümölcs

A padlizsán a balkáni népek és a mediterrán étrend egyik legtöbbet használt élelmiszere, sokszor eszik hús helyett, a padlizsánkrém pedig az egyik legismertebb görög előétel is. Erdélyi változatáért joggal rajonganak, akik valaha is kóstolták. Ez a növény különösen ajánlott cukorbetegeknek, illetve reumában vagy vesebetegségben szenvedőknek. Vérképző, vizelethajtó, bélgyulladást gátló és emésztést fokozó hatású. A gyógyászatban a padlizsán terméskivonatát máj- és epebetegségek kezelésére ajánlják. Amerikai kutatások szerint szerepet játszhat a rákbetegek kezelésében, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, továbbá csökkenti a koleszterinszintet, és növeli a „jó”, vagyis a védő hatású HDL-koleszterin szintjét a vérben. Sok zsírt tud magába szívni, ezért jobban emészthető, ha zsiradékszegény ételeket készítünk belőle.

H. I.



Görög padlizsánkrém forró pirítóssal

Egy kiló padlizsánt sütőben megsütünk, majd meghámozzuk, és húsát összetörjük vagy turmixgépben apróra daraboljuk. Hozzáreszelünk egy nagyobb fej vöröshagymát, egy fej fokhagymát, majd sóval, fehérborssal és egy-két deciliter olívaolajjal jól kikeverjük. Tehetünk bele egy csepp borecetet is vagy citromot, esetleg oregánót, petrezselymet és majonézt.

Mihály László felvételei

Amikor a halálból új élet születik

Közel négyszáz ember, egy kisebb település lakossága. Ennyien kaptak tavaly szervátültetéssel esélyt arra, hogy jobb egészségi állapotban folytathassák – vagy egyáltalán folytathassák az életüket.

– A transzplantáció azonban nem az orvoslás csodája – mondja dr. Kalmár Nagy Károly egyetemi főorvos, a transzplantációs sebészet egyik hazai úttörője – sőt, inkább a medicina zsákutcájának tekinthető. Ma ugyanis még csak e módon tudunk megküzdeni azokért, akiknek betegsége talán már a közeli jövőben gyógyíthatóvá válhat. Ám addig így tehetjük a legtöbbet értük, csökkentve egyúttal a társadalom terheit is. Egy beteg művesekezelése például évi 3 millió forintba kerül. A veseátültetés költsége 4 millió forint, de az életminőségében így jelentős javulást megélő páciens gyógyszerezése a továbbiakban már évi 1 millióból megoldható.

● *A szervátültetések száma azonban mégsem növekszik számottevően...*

– Ez nem csak hazánkra igaz, a világon mindenütt több transzplantációra lenne igény, mint amennyit a beültethető szervek száma megenged. De ez az a terület, ahol nem csak a számok emelkedése jelez fejlődést. Az is eredmény, hogy miközben a biztonságosabb autóknak, útkereszteződéseknek köszönhetően kevesebb a baleseti halál, s miközben az idegsebészet ma talpra állítja a 15 éve még menthetetleneket is, Magyarországon nem csökkent az agyhalott donorokból származó szervek száma. Ez az Országos Vérellátó Szolgálat keretein belül 2007-ben létrejött szervkoordinációs iroda hatékony munkájának is köszönhető. Régebben ugyanis sok kórház nem is jelentette a donációra alkalmas alanyokat. A túlterhelt, kimerült orvosoknak, akikre az adott időben még sok, esetenként sürgős segítségre szoruló beteg várt, már nem volt erejük a szerettüket épp elvesztőket a szervkivétel fontosságáról győzködni, így a beültethető szervek egy része elveszett. Ma ezt a feladatot jól képzett donorkoordinátorok vállalják magukra, akik kórházlátogatásokkal, az intenzív osztályokon dolgozók továbbképzésével is növelik a donációs aktivitást.

Kiből lehet szervdonor?

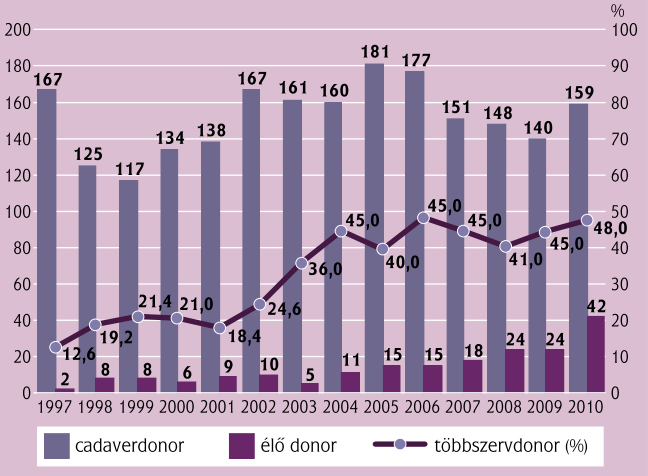
1. Az agyhalál állapotába kerülőből, ha ez ellen életében hivatalos formában nem tiltakozott. Az agyhalál az agyműködés teljes és visszavonhatatlan megszűnését jelenti, a hétköznapi értelemben vett halált. Ami végleges állapot akkor is, ha a keringés – s ez tartja működésben az átültethető szerveket – a donáció érdekében néhány napig gépekkel még fent is tartható.
2. Átültetendő vesét és májat élő személy is felajánlhat. Erre elsősorban vérrokonok között van mód, de szoros érzelmi kapcsolat esetén, a kényszerítés, megtévesztés vagy a pénzbeli ellenszolgáltatás lehetőségét kizárva e körön kívüliek is szervdonorrá válhatnak.

Alig emelkedik a szervátültetések száma

	2008	2009	2010	2011*
Veseátültetések	235	248	265	58
Májátültetések	36	40	43	15
Szívátültetések	22	24	20	3
Kombinált vese- és hasnyálmirigy-átültetések	5	9	9	5

* január 1. és március 19. között

Cadaver-, élő és többszervdonációk Magyarországon 1997–2010



Szervkoordinációs Iroda, http://donacio.ovsz.hu, Országos Vérellátó Szolgálat, http://ovsz.hu

Európából is kaphatunk segítséget

2012. január 1-jétől Magyarország is csatlakozhat a szervátültetéssel foglalkozó nemzetközi szervezethez, az Eurotransplanthoz. Az erről kötött megállapodás szerint tagságunk egyéves átmeneti időszaka újabb egy évvel meghosszabbítható, majd véglegessé válhat. A halaszthatatlanul sürgős szív- és májtranszplantációra váró felnőtt, valamint a gyermek- és fiatalkorú magyar betegek már az átmeneti időszakban felkerülhetnek az Eurotransplant várólistájára, de eseti megállapodás alapján más hazai várólistások is előbb juthatnak megfelelő szervhez a nemzetközi szervezet segítségével.



Dr. Kalmár Nagy Károly sebész főorvos, a pécsi sebészeti klinika transzplantációs osztályának vezetője, az Országos Transzplantációs Társaság vezetőségi tagja. Hazánkban ő végzett elsőként kombinált vese- és hasnyálmirigy-beültetést. Nem csak a szakma, betegei is a legjobb gyógyítók között tartják számon. Tavaly páciensei ajánlása és szavazatai alapján elnyerte az Astellas-díjat, az Év Orvosa lett.

Fotó: Mihály László

● Aminek ezek szerint a hozzátartozók tiltakozása is határt szabhat?

– Hazánkban sok országhoz hasonlóan a feltételezett beleegyezés elve érvényesül, azaz, ha ez ellen nem tiltakozott valaki írásban még életében, halála esetén szervei eltávolíthatók. A gyakorlatban azonban ha a hozzátartozók tiltakoznak, nem távolítjuk el a szerveket. Így sok esetben az elhunyttal együtt mások reményeit is eltemetik, hiszen egy agyhalott – szakszóval cavader – kiműthető szervei, a szív, a máj, a vesék, a tüdő és a hasnyálmirigy több betegnek is életet adhattak volna. A transzplantációs várólistákon szereplők – évente kb. 1300 beteg – egytizedét ma is azért veszítjük el, mert sorra földbe kerülnek azok a szervek, amelyekre ők hiába vártak hosszú hónapokig, évekig. Magam mindig arra kérem a donáció ellen tiltakozó hozzátartozókat, hogy gondolják át: vajon ők elfogadták volna szerettük számára egy donor szerveit, ha azzal meghosszabbíthatták volna az életét?

> *„Sok esetben az elhunyttal együtt mások reményeit is eltemetik”*

● A vese- és májátültetésre várók problémái azonban élő donorok segítségével is megoldhatók. Hogyan állunk ma Magyarországon az ilyen szervátültetésekkel?

– Bár a transzplantációk eredményeit, számadatait tekintve hazánk a világ élvonalához tartozik, e területen még jócskán van mit javítanunk. Míg ugyanis pl. az USA-ban az átültetett szervek 50, Norvégiában 60 százaléka élő donorból származik, nálunk ez az arány 5–15 százalék. Ennek oka lehet az is, hogy a gazdagabb országokban a társadalom jobban tud gondoskodni a transzplantáltakról is. S ahol sűrűbb a szociális háló, ott a családtagok bátrabban ajánlják fel egyik veséjüket beteg hozzátartozójuknak. Nálunk ettől sokakat visszatart a megélhetés elvesztésétől való félelem. Mert egy családban már az is nagy gond, ha az anya vagy apa beteg, rokkantnyugdíjas. Mi lesz, gondolják aggódva, ha a neki vesét adó párja is megbetegszik? Ki tartja el, miből fog akkor majd megélni a család? Mindezek mellett az utóbbi években hazánkban is javult kissé az élődonoros szervátültetések aránya, ami azért is örvendetes, mert az élő donorból beültetett szervvel a beteg jobb túlélési esélyeket és életminőséget kaphat. A transzplantáció azonban nem csoda. Ha vannak csodák, hát a hétköznapokban vannak, amelyeket a kapott új szervnek köszönhetően a transzplantáltak felfedezhetnek és megélhetnek továbbra is…

Molnár Valéria ●

Amikor megdobban a szív

Eddig tizennégy gyermek esett át sikeres szívátültetésen a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet (GOKI) gyermekszívcentrumában. A 2007-ben indult programot Ablonczy László kardiológus koordinálja. A fiatal orvost – aki tavaly az Év embere címet is elnyerte a betegektől – arra kértük, avassa be olvasóinkat a részletekbe. A kérdésnek időszerűséget ad az is, hogy hazánk hamarosan csatlakozik az Eurotransplant nemzetközi szervezethez.

● Feltételezem, a program elindítása nem volt könnyű. Milyen lépéseket kellett tennie?

– A szívsebészeknek valamivel könnyebb volt a dolguk, hiszen felnőtteken már végeztek beavatkozásokat itthon is. Kardiológusként én Berlinbe mentem tanulmányútra, az ottani klinika felnőtt szív- és tüdőtranszplantációs osztályán dolgoztam egy évig. Ők lényegesen több beavatkozást végeznek mint mi. Hogy számokkal is érzékeltessem, száz beavatkozást itthon öt-hét, náluk viszont egyetlen év alatt végeznek el.

● Az esetszám minden szakágban nagyon fontos egy orvosnak, hogy rutint szerezzen. Miféle sajátos kockázatokkal járhat a szívátültetés?

– Vannak olyan betegségek, szövődmények és másodlagos eltérések, amelyek nem minden betegnél jelentkeznek. Ezeket is látni kell, tehát sok beteggel kell találkozni a megfelelő tapasztalathoz.

● Elegendő volt egy év ehhez?

– Az ideális idő szerintem két-három esztendő lenne egy nagy központban, és utána is próbálja magát képezni, fejleszteni az ember. Így tettek, teszek én is. Mindenesetre a számításaink szerint állt fel a program, és az ütemezés is rendben folyt. Az első két évben egy-két transzplantációt végeztünk, később már ötöt-hatot évente. Most már túl vagyunk a tizennegyedik beavatkozáson.

● Milyen eredménnyel?

– Maguk a transzplantációk sikeresek voltak, a kritikus hat hónapot minden betegünk túlélte. A négy év alatt két gyermeket veszítettünk el, egyiküket súlyos kilökődési probléma miatt. A másik gyermek, akinek már a műszíves kezelés alatt is voltak gondjai, a beavatkozás után egy évvel hunyt el. A többiek jól vannak, néhányuk ugyan kisebb problémával küzd, de a többségüknek nagyon jó az állapota, és ennek igazán örülhetünk. A legfiatalabb kettő, a legidősebb tizennyolc éves most.

● Mennyi idő után lehet kijelenteni, hogy a transzplantált ember visszanyerte egészségét?

– Ha a beavatkozást követő két éven belül nem jelentkezik különösebb



probléma, akkor nagy valószínűséggel teljesen nyugodt évek jönnek a páciens életében.

● *Mennyire megoldott a legkisebbek donációja?*

– Nagyon nehéz a kérdés, mert Magyarországon csak hazai donorszervet lehet alkalmazni. Már a program indulásakor láttuk, hogy a kicsinyeknél nem lesz elegendő donor, náluk ugyanis még nehezebb az egyeztetés. Egy apró mellkasba nem ültethetünk be felnőtt szívet, és az sem biztos, hogy a kellő pillanatban akad az adott recipiensnek megfelelő szerv. Ezért áthidaló technikát, műszíves kezelést vezettünk be a programba, ami biztosítja a keringést.

● *Mennyi ideig alkalmazzák?*

– Az elején nagyon hosszú ideig, átlagosan fél évig kellett használnunk a műszíveket, míg például Amerikában legföljebb egy hónapig. Egy nagy országban hamarabb találnak megfelelő donort.

● *Az Eurotransplanthoz való csatlakozás segíthet a gondon.*

– Nem azt várjuk tőle, hogy óriási mennyiségben lesz donor, hiszen minden országnak szüksége van a szervekre. Inkább arról van szó, hogy a szervcsere révén rövidebb idő alatt találunk megfelelő szervet, vagyis rövidül a várakozási idő. Három év alatt nagyon hosszú műszívkezelésekbe bonyolódtunk, ami rendkívül sok szövődménnyel járhat.

● *Mennyire elfogadott a donáció hazánkban?*

– A program indulásakor próbáltuk kideríteni, hogy egyáltalán mennyi gyerekdonor van. Nagyon magas volt az elutasítás az agyhalott gyermekek szülei részéről. Később részben a nálunk, részben a másutt folyó munka, valamint a média hatására javulni kezdett a helyzet, így ma már hetven-nyolcvan százalék fölött van az elfogadás a szülők részéről.

● *Mennyit utazhat a szív?*

– Legföljebb négy óra áll rendelkezésre a kiemelésétől a beültetésig, vagyis két és fél órás repülési idővel lehet számolni. Ez maximum ezerötszáz kilométeres távolságot jelent, így nagyjából az olasz csizma déli végétől Németország nyugati részéig terjed az a kör, ahonnan szívet fogadhatunk.

● *Megismerhetik-e a donor szülei a recipiens gyermeket?*

– Ez nem lenne szerencsés, ráadásul jogi szempontból sem megengedhető. A donor adatai soha nem adhatók ki.

● *Milyen érzés az orvosnak egy sikeres szívátültetés?*

– El sem lehet mondani. Hihetetlen érzés, amikor a beültetett szív megindulását mutatja a monitor. Óriási dolgok ezek.

● *Milyen gondozásra van szüksége a transzplantáltnak a beültetés után?*

– Ezek a gyermekek életük végéig visszajárnak a transzplantációs ambulanciára, ahol egy csoport dolgozik velük. Ha minden rendben van, akkor visszatérnek az óvodába, az iskolába vagy a munkahelyükre. Az életesélyeik attól függenek, hogy vannak-e panaszaik a kezelés kapcsán, s hogy a szív menynyire maradt tökéletes tíz, tizenöt, illetve húsz év után. Tulajdonképpen ez határozza meg, milyen életet képesek élni. De érdemes megemlíteni, hogy a szívtranszplantáltak is sportolnak, és minden mást elvégezhetnek, amit a többiek.

Niczky Emőke ●



Ablonczy László vizsgálat közben a gyermekszívcentrumban

Fotó: Burger Zsolt



Dr. Ablonczy László jelenleg gyermekkardiológus főorvos a budapesti Gyermekszív Központban. Hat évet dolgozott a miskolci Gyermek-egészségügyi Központban, majd 1998-tól dolgozik a Gyermekszív Központban. Gyermekgyógyász, gyermekkardiológus. Magyar és európai társaságok tagja. Több országban vett részt tanulmányúton, 1-1 évet dolgozott a hamburgi egyetem gyermekkardiológiai osztályán, illetve a berlini Deutsches Herzzentrum Szív- és Tüdőtranszplantációs Osztályán. Egy hónapot töltött a torontói Hospital for Sick Children gyermekszív-transzplantációs részlegén. A Magyar Transzplantációs Társaság vezetőségi tagja, a Magyar Kardiológus Társaság Gyermekkardiológiai Szekciójának titkára. A gyermekkori szívtranszplantáción túl speciális területe a gyermekkori pulmonalis hypertonia és a szívkatéteres intervenció. Tizenkét éve végez gyermekkori szívkatéteres vizsgálatokat is.

Az adonyi Magyar Lászlóéknál tizenkét éves fiuk és a nyolcéves kislányuk testvéreként 2009. július 3-án megszületett a kis Lacika. A mosolygós baba szépen cseperedett, kilenc hónaposan már járt, folyton mozgásban volt. Aztán 2010. április 25-én „váratlanul beláza-sodtunk". (Jellemző, hogy a szülők gyakran többes szám első személyben beszélnek a gyermeküköről, hisz együtt élték, szenvedték végig a hat hónapos kálváriát, és minden túlzás és pátosz nélkül érződik: Lacus bennük él.) Az orvos a fogzást jelölte meg okként. Miután állapota nem javult, antibiotikumos kezelést kapott, ám néhány napi könnyebbség után hányni kezdett és összeesett a lakásban. A dunaújvárosi kórházban szinte az anya kezéből kitépve tették lélegeztető gépre. Egy órán múlott az élete. Az Országos Kardiológiai Központ felé már a rohammentőben megállapították, hogy a szíve annyira megnagyobbodott, hogy tapinthatóan beleért a mellkasba, a máj is érzékelhetően megduzzadt és a tüdeje tele lett vízzel. Lacust három hónap után tették műszívre, de „ez előtte két műtétünk is volt". A koronaér-elzáródás kiküszöbölésétől a pici gyógyulását remélték az orvosok, sőt arra is volt már példa, hogy a műszíves kezelés hatására életre kel a beteg szív. Mivel egyik elképzelés sem vált valóra, végső reményként maradt a transzplantáció. Lacus kielégítő állapotban várhatta, hogy alkalmas donort találjanak számára. A tragédia egy pillanat műve volt. A mozgékony gyermek hasából kiszakadt a műszív csöve. Az ezt követő napi két kötözést a rettenetes fájdalom miatt csak altatásban tudta elviselni. A seb elfertőződött. Az egész testben. Többször kapott agyvérzést, agyi infarktust. Az agyhalál beálltakor a 14 hónapos Lacikát lekapcsolták a gépekről.



Lacus tán ma is élhetne

A fővárosi Pataki Művelődési Központban, 2010. december 20-án ünnepélyes keretek között bejelentették, hogy a Baptista Szeretetszolgálat égisze alatt létrejött a Donorra Váró Gyermekekért Magyar Lacika Alapítvány. A szülőket, Magyar Lászlót és Magyarné Gergely Beatrixet a miértről, az őket motiváló erőről kérdeztük.



Fotó: Mihály László

● Az Önök magatartása példaértékű! Gyermekük elvesztése után energiájukat nem vádaskodásra fordítják, pedig HA a kicsi rosszullétekor pontos az első diagnózis, vagy körültekintőbb felügyelettel megelőzik a műszívcső kiszakadását, talán nem történt volna tragédia. Nem mélyednek el az önsajnálatban sem, hanem segíteni igyekeznek.

Magyar László: – A vádaskodás nem vezet sehova, másrészt be kell látni, hogy az ápolószemélyzet elképesztően leterhelt, és egy-egy kihagyás elkerülhetetlen. Megtapasztaltuk, hisz a hat hónap alatt napi 8–10 órát töltöttünk a kórházban. Az önsajnálatból is ki kell lépnünk, hisz a nagyobb gyermekeinket is fel kell nevelnünk. Talpra kell állnunk, amiben segít a tudat, hogy segíthetünk.

Magyarné Gergely Beatrix: – A gondolat már akkor felvetődött bennünk, amikor még reménykedtünk. Végső esetben egy sikeres transzplantációban. Alaposan utánajártunk a kérdésnek, és megismertük a hazai donáció nem éppen rózsás helyzetét. Tudtuk, mennyi minden szerencsés összejátszására van szükség, hogy alkalmas donort találjanak a rászorulónak. Optimális esetben ennek 6–8 hónapon belül meg kell történnie. Demcsák Zsuzsa és Vujity Tvrtko segítségét kértük. Sokat tettek értünk, sőt az alapítvány működését is segítik a kuratórium tagjaiként. Büszkén mondhatom, hogy barátainknak tekinthetjük őket.

A szülők nem vádaskodnak, nem sajnálkoznak, segítenek

M.L.: – Tapasztaltuk, hogy az emberek azzal még többé-kevésbé tisztában vannak, hogy megtilthatják szerveik kivételét, de azt kevesen tudják, hogy egyenesen kérhetik is azok felhasználását. Arról nem is beszélve, hogy az orvosok, az illetékesek hozzáállása sem egyértelműen pozitív. Gyökeres szemléletváltásra van szükség, amit az alapítványunk szervezte előadásokkal, akár szórakoztató keretbe, koncertbe foglalt ismeretterjesztő rendezvényekkel szeretnénk elősegíteni. Az orvosok helyett is vállalnánk, hogy meggyőzzük a szülőket: agyhalál állapotába került gyermekük ép szerveivel életeket menthetnek.

M.G.B.: – Anyagilag is szeretnénk segíteni a rászoruló gyerekeket és családjukat. Egyrészt az esetleges műtéti beavatkozásra fordítandó összeggel, másrészt a mindennapok átvészelésére gyűjtött pénzzel. Tapasztaltuk, milyen meghatató öröm, ha ismeretlen emberek akár néhány ezer forinttal is segíteni próbálnak. Így tett a pécsi Mislyenác Zsoltné is, aki kedves barátunk és kuratóriumunk tagja is lett.

● A baptista egyház szerepvállalása is bizonyíthatja, nem ördögtől való tett a szervek felhasználása. Önök is az egyházhoz tartoznak?

M.G.B.: – Nem vagyunk baptisták. A Baptista Szeretetszolgálatnál ez nem feltétel. Rajtunk is segítettek. Az élelmiszercsomagjaik aranyat értek, hisz nem csak lelkileg, anyagilag is padlóra kerültünk. De ennél fontosabb, hogy az alapítványt 500 ezer forinttal támogatták. Ebből 200 ezer forintot adtunk egy májtranszplantációra váró pici baba családjának, akiknek, Tvrtkó közvetítésével, egy ismeretlen úr 130 ezret küldött, valamint a közösségi portálokon meghirdetett gyűjtésünk is eredményezett 184 ezer forintot. A kislányt Essenben sikeresen megműtötték.

● Önök is felajánlották Lacika szerveit, mi lett a sorsuk?

M.L.: – A szervek alkalmassága függ a donor korától, súlyától is. Mi pedig olyan picik voltunk, hogy az ép szerveket sem tudták felhasználni.

Juhász László ●

Lacikával egy időben várt donorra Máté és Zsolt is. Mindketten szerencsével jártak. Zsolt Olaszországból kapott szívet, Mátét pedig a Bercelen balesetben elhunyt Ádám szíve élteti tovább. Mindkét esetben jelentős szerepet játszott a média. A szülők hálásak is az információkért, hisz nélkülük a rászorulók nem kaptak volna kellő publicitást. Ádám szülei is Lacika és Máté sorsát megismerve ajánlották fel fiuk szerveit, amiért nem lehet eléggé köszönetet mondani nekik. Lacika szülei ezt személyesen meg is tették! Máté szülei is, de a televízióban és nem a név szerinti családnak, hanem az ismeretlen jótevőnek. Ádám édesapját ez nem keseríti el, hisz hivatalosan nem is tudhatnának egymásról! Máté édesanyja rosszallásának is hangot adott, mondván: fia úgy tudta, gyárban készült a szíve, a tévében pedig a szemébe mondták, kitől kapta. Máté édesanyjának fokozott érzékenysége érthető, hisz elsőszülött fiát szívbetegség vette el tőle. De...

Mislyenác Zsoltné pécs-somogyi kereskedő is a tv-ből ismerte meg Magyarékat. A háromgyermekes anyuka a boltjában egy doboz mellé kitette a „kiscsillag" fényképét, történetének rövid leírását. A begyűjtött összeget sajátjából megfejelve Magyaréknak adta. „Nagyon megszerettük egymást. Tán ezt érezve a legkisebb, ötéves fiam fürdéskor, evéskor, játék közben Lacikához is beszél, jelenlévőként éli meg őt."

Élményekből táplálkozó erő

A beteg gyerekekért sokan és sokat küzdenek. A szülők. Az orvosok. Hivatásos és önkéntes segítők. De van egy hely, ahol a gyerekeket tanítják meg önmagukért küzdeni. Arra, hogy saját erejüket felfedezve minél teljesebb életet teremtsenek maguknak. Ezt a helyet úgy hívják, hogy Bátor Tábor.

– 2001-ben kezdtük meg munkánkat, s azóta évről évre több, tavaly már 600 gyereket táboroztattunk – mondja dr. Békési Andrea, a Bátor Tábor Alapítvány orvos igazgatója. – Tizennyolc év alatti gyerekeket fogadunk, akik orvosaik ajánlásával érkeznek hozzánk nem csak hazánkból, de Szlovákiából, Cseh- és Lengyelországból is. Programjainkkal ugyanis egy nemzetközi hálózathoz csatlakoztunk, egyike vagyunk Európa öt, s a világ eddig összesen tizenegy Hole in the Wall táborának, amelyekben krónikusan beteg gyerekek táboroznak ingyenesen.

Amelyek közös célja a gyerekek önismeretének fejlesztése, erősségeinek tudatosítása s így önbizalmának megerősítése. A módszer, amivel itt mindez elérhető, az élményterápia.

– A nyolcnapos turnusok alatt igyekszünk a gyerekeket a lehető legtöbb élményhez juttatni, sok és sokféle programmal megkínálni – magyarázza az orvos igazgató. – Evezés, horgászat, íjászat, kézművesség, kalandpálya – hatvani táborunkban található a régió legmodernebb magasköltélpályája –, lovaglás, és még sok más dolog várja az önmagukat próbára tevőket. Mindenki naponta újabb kihívásokat választhat magának, s ez lehet épp úgy egy ló megsimogatása, mint a mászófal tetejének meghódítása. A lényeg, hogy az a gyermek, akit eddig betegsége lemondásokra és a nehézségek elviselésére tanított, megérezze a saját erejét. Átélje, hogy félelmein túllépve képes legyőzni az akadályokat.

Bár a táborban szakorvosok és ápolók vigyázzák a résztvevőket, s a napi programban helyük van a szükséges kezeléseknek is, a gyerek itt elsősorban nem beteg, hanem gyerek. Aki hatalmas kalandvággyal fedez fel számára még új dolgokat, s aki az önkéntes segítők – tábori nyelven a cimborák – bátorításával, felügyeletével kipróbálhat sok olyat, amiről otthon netán azt hallotta: inkább ne, nehogy nagyobb bajod legyen!

– Kiemelten figyelünk arra, hogy minden gyerek mindig megkapja a személyes visszajelzést, megerősítést – nyomatékosítja dr. Békési Andrea. – Az elismerés javítja énképét, erősíti magába vetett hitét. De a legfontosabb, hogy ő maga is átéli: ezt meg tudtam csinálni, tényleg ügyes vagyok. Hogy beméri, sokkal több mindenre képes, mint amit eddig gondolt önmagáról. Hogy megérti, bár a közös játékban mindig van egy kis versengés, mércéje nem lehet más, csakis saját maga. S ha saját határait sikerült kijjebb tolnia, büszke lehet önmagára.

De tudatformáló felismerésekhez juthatnak a Bátor Táborban a gyerekek hozzátartozói is. Az alapítvány ugyanis a nyári turnusokon felül ősszel Családi Tábort is szervez, amelyen a 7 év alattiak vesznek részt egész családjukkal. A tavaszi Testvér Táborba pedig a beteg gyerekekkel együtt várják egészséges testvéreiket is, akik a programokon szintén személyre szabott figyelmet, sok pozitív megerősítést kapnak. Amire sok esetben nagy szükségük is van, hiszen állapotuk miatt nagyobb törődést igénylő testvéreik mellett úgy érezhetik, ők kissé háttérbe szorulnak. Az élményterápia az ő önértéktudatukat is növeli, s a közös feladatokban erősíti kapcsolatukat a kisebb vagy nagyobb tesóval.



Dr. Békési Andrea: Fontos, hogy a gyerek megérezze, többre képes, mint amit eddig gondolt magáról

Fotó: Mihály László

A kihívás legyőzése

A Bátor Táborban minden gyerek magának keres kihívást, s fontos, hogy önállóan győzze le azt. S ez néha az önkénteseknek is kihívás, hiszen úgy kell ebben támogatniuk őt, hogy közben ne oldják meg helyette a feladatot. De mi van, ha egy kislány a frissen kapott lábprotézisével a hat méter magasban lévő kötélpályára kívánkozik? Törték a fejüket a tábori orvosok meg a cimborák, törték erősen, hogy milyen feljutási lehetőséget javasoljanak neki. Aztán eljött a nagy nap, s mire feleszméltek, a kislány már a kötélhágcsó tetejéről, a magasból integetett...

Kórház? Elfeledve!

A kamaszoknak olykor magukkal sem könnyű, s ebben az életkorban még érzékenyebben reagálnak a korlátozásokra is. Márpedig a csontvelő-átültetés utáni időszak tele van kényszerű korlátokkal. Rosszullétek, bezártság, a mozgáslehetőség teljes hiánya – igen nehezen viselte ezt az egyik fiú is. Egyre befelé fordultabb, egyre passzívabb lett, ami egy-két napig a Bátor Táborban sem változott. Aztán a kalandparkban vele is történt valami. Olyan energiával szaladt végig egymás után kétszer is az akadálypályán, mintha nem is ő lett volna, aki egy hete még kórházban feküdt...

– A tábor addig legtöbb kényszerű korlát közé szorított lakói a csontvelő-átültetésen átesett gyerekek. Ők azok, akik hosszú ideig mindenkitől és mindentől elzárva steril szobában élnek, s mozgásterük később sem lesz sokkal nagyobb. Érthető hát, mennyire ki vannak éhezve az élményekre, az itt orvosi felügyelet alatt biztonsággal megélhető kalandokra. De hogy a lehetőségekkel minél többen élhessenek, a Bátor Táborban csak háromszor vehet részt ugyanaz a gyerek. Aki persze alig várja, hogy újra itt lehessen minél előbb. Ezért csodálkoztunk rá egy betegségével különösen nagy harcot vívó, s ezért éltető élményekre még éhesebb csontvelő-transzplantált kislányra, aki lemondott az egész évben annyira várt nyári táborról. „Már csak egyszer jöhetek – indokolta nehéz döntését –, s az utolsó inkább a tavaszi tesó tábor legyen. Inkább kihagyok egy évet, csak a tesóm is megélhesse ezt a sok itteni jót!...”

Molnár Valéria

Tabáninak múzsa kell



Mihály László felvétele

Tabáni István 1978-ban született Budapesten. Gyermekkora óta érdeklődött a festőművészet iránt, azért a Bokányi Dezső Építőipari, Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolába járt, ahol díszítőfestőként végzett. Többször felvételizett a Képzőművészeti Egyetemre, majd egy ideig az Iparművészeti Múzeumban dolgozott. Szabadidejében sokat énekelt, ezért 2008-ban jelentkezett a Megasztár 4. szériájába, majd egy évvel később a Csillag születik 2. szériájába, amelyet meg is nyert. Azóta lemezszerződést kapott, folyamatosan koncertezik és fellép. Az első dalok kislemeze tízszeres platinalemez, első albuma platina-, míg második albuma aranylemez lett, Fonogram-díjjal is kitüntették. Közben a szerelem is rátalált, Juhász Csilla joghallgató személyében.

● Más érzés egy jótékonysági koncerten fellépni?

– Alapvetően én próbálom mindig ugyanazt adni. Ha az emberek elmennek egy előadásra, egy koncertre, általában azért teszik, mert szeretnék maguk mögött hagyni a valóságot, a hétköznapokat, kizárni a külvilágot, és csak az élménynek élni. Egy előadónak az a feladata, hogy elvigye, elvarázsolja a nézőket, elvigye őket egy másik világba…

● Mennyire fontos a magyar előadóművészeknek a jótékonykodás? A külföldi zenészek, színészek több pénzt kapnak a fellépésekért, így talán könnyebben adakoznak is...

– Külföldön másképp megy az adakozás, nálunk nem biztos, hogy annyira bevált dolog ez, nem annyira adakozóak az emberek. Magyarországon mások a szokások.

● Nem lehet, hogy nem is a szokás, inkább az a meghatározó, hogy itthon sokan élnek nehéz körülmények között?

– Igen, nyilván mindenki a pénztárcájához mérten adakozik. De azért látjuk azt is, hogy általában az szokott adni, akinek amúgy sincsen…

● Hogy tud még segíteni egy művész másokon?

– Talán azzal, hogy a dalokkal elfeledteti a problémákat, elvarázsol. Hiszen a művészet erről szól: egy varázslat az egész!

● Volt már olyan helyzetben, amikor ön szorult segítségre?

– Az ember életében vannak olyan pillanatok, amikor nagyon jó lenne, ha valaki segítene. A képzőművészeti tanulmányaimhoz szükségem is lett volna rá, de nem kaptam. De mindig próbáltam előrenézni, és túllépni azon, ha valami nem sikerült.

● Nehéz egy művésznek megtalálni az egyensúlyt a magánélet és a munka között?

– Hát igen. A koncertek, a karrier építgetése rengeteg időt vesz el azoktól, akiket szeret az ember. Tulajdonképpen egy kompromisszum az egész. Hogy a család, például az én kedvesem is, hogy tudja tolerálni ezt. De én is próbálom bepótolni az elvesztett perceket és a külön töltött időt…

● Ha egyszer választás elé kerülne, hogy család vagy karrier, mit tenne?

– Én úgy tartom, a művészet valahol magányos küldetés… Egy művész csak akkor alkothat teljeset, ha igazán önmaga tud lenni. De valahol ez sem igaz, hiszen az egyedüllét is fel tudja morzsolni az embert. Ezért kell egy társ, aki mellettünk áll. Hiszen tudjuk, hogy sok sikeres ember mögött ott volt a család, egy asszony, aki nagyban hozzájárult ahhoz, hogy az illető sikeres legyen. Kell egy múzsa az embernek, aki nekem meg is van Csilla személyében. Ő átsegít ezeken az akadályokon. És persze a családom is támogat, hogy ki tudjak teljesedni. Elsősorban ők adnak erőt, és az emberek, akiknek énekelek. Ez a két mozgatóerő van.

● Megváltoztatta-e az életét, hogy megnyerte a Csillag Születiket?

– Igen, persze… Egy év alatt egy hatalmas utazást tettem meg: rengeteg fellépésem volt, rengeteg ember ismert meg, és rengeteg barátom lett. Hogy ezek igaziak-e, arra majd úgyis az idő adja meg a választ. Alapjában véve a világ is változik, így elkerülhetetlen a változás. De mindig vannak ötleteim, terveim. Az ember higgyen abban, amit kigondol. Voltak dolgok, amikkel a környezetemben élők nem értettek egyet, de végül mégis az igazolódott be, amiben én hittem.

● Ha a saját életére visszanéz, mi lenne az, amit üzenetként megfogalmazna belőle?

– A remény, az fontos. Talán az a legfontosabb. És persze a szeretet. Hinni abban, hogy a csoda megtörténhet. Bízni kell! El kell képzelni nagy dolgokat, de csak úgy lehet előrelépni, ha az ember bátor, és azokhoz a dolgokhoz, amiket elképzelt, ragaszkodik. A lelke mélyén mindenkinek hinnie kell, nem szabad feladni. Fontos, hogy mindig megmaradjon a remény. Ha az éneklésemmel valakinek reményt tudok adni, akkor már elértem valamit.

Katus Eszter ●

Munkahelyteremtésért hegedült Mága Zoltán

Munkahelyteremtésre ajánlotta fel a 100 templomi koncert címet viselő jótékonysági hangversenysorozatának legutóbbi állomásán összegyűjtött adományokat Mága Zoltán hegedűművész. A Debreceni Református Nagytemplomban tartott előadáson összegyűlt felajánlásokat a Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Szövetségével (Magosz) közösen fordítják munkahelyteremtésre.

A Kossuth-díjas előadóművész szerint az összefogás jegyében 2009 augusztusában, a Szent István Bazilikában útjára indult jótékonysági hangversenysorozatának „ökomenikus jellegét" jól példázza, hogy több külföldi templomi koncert mellett a Debreceni Református Nagytemplomban tartandó előadás után március végén a budapesti Dohány utcai Zsinagógában lépett fel társaival. Az itt összegyűjtött felajánlásokkal az Élet Menete Alapítványt kívánják segíteni.

A hegedűművész augusztus 20-án, a fővárosi Szent István téren, a Bazilika előtt szeretné megtartani a sorozat 100., jubileumi koncertjét. Meggyőződése szerint sok ezer embernek nyújtottak reményt és segítséget az eddigi felajánlásokkal, egyszersmind bizonyára erősítették azt a nemzeti összefogást is, amelyet a tavalyi árvíz- és vörösiszap-katasztrófa során lehetett tapasztalni.

Mága Zoltán a napokban vehette át az év hazai szórakoztató zenei albuma kategóriában A királyok hegedűse című lemezéért a Fonogram-díjat: a művész az azzal járó pénzt a Madarász Utcai Gyermekkórháznak, illetve egy leukémiás gyermek gyógyítására ajánlotta fel.



Milliókat jótékonykodott a ValóVilág4

Rekordbevételt hozott a jótékonysági akció, amelyet az elmaradott kistérségekben élők, elsősorban az alultáplált gyermekek javára hirdetett meg az RTL Klub televízió valóságshowjának résztvevőinek közreműködésével március közepén. A csatorna honlapján olvasható közlemény szerint hat nap alatt rekordösszegű adomány, 177 millió forint érkezett be SMS-ekből. A kereskedelmi televízió és a Telekom Media Zrt. a teljes nettó összeget átutalja a Minden Gyerek Lakjon Jól! Alapítványnak. A csatorna közleménye szerint a nézők a felajánlásokkal 8852 családnak, több mint 35 ezer rászorulónak segítettek.

Adakozzanak az indiaiak is



Az Egyesült Államok és Kína leggazdagabbjai után India krőzusai felé fordult Bill Gates és Warren Buffet (képünkön), hogy meggyőzzék a szubkontinens vagyonos embereit: ajánlják fel javaik egy részét a szegények megsegítésére, hiszen az ázsiai országban több százmillió szegény él. Bill Gates és Warren Buffet zárt ajtók mögött tárgyal az indiai milliárdosok klubjának tagjaival, akiknek kilétéről pontosat nem sokan tudnak. A Forbes pénzügyi magazin szerint Indiában 65 milliárdos él, javarészük saját erejéből szerezte vagyonát, nem örökölte.

Ötszázmilliós Peugeot Iránból



Magas áron, közel ötszázmillió forintnak megfelelő összegért kelt el jótékonysági aukción Mahmúd Ahmadinezsád iráni elnök 1977-es Peugeot-ja. A konzervatív politikus tavaly jelentette be, hogy alacsony keresetű családok lakhatása segítésének céljával árverésre bocsátja a veterán autót. Iránban többnyelvű internetes oldalt hoztak létre, az érdeklődők ezen tehették meg ajánlataikat. Mahmúd Ahmadinezsád egy kovács fiaként Irán szegényebb rétegeinek „bajnokaként" tűnt fel, különösen a vidéken élő, magát a korábbi kormányok által elhanyagolva érző lakosság támogatásának köszönhetően jutott hatalomra 2005-ben. Az elnököt azóta – vitatott körülmények között – 2009-ben újraválasztották. Az iráni sajtó szerint Ahmadinezsád még elnöksége előtt, Teherán főpolgármestereként vezette a fehér autót, amelynek valós piaci értéke négyszázezer forintnak megfelelő összeg.

Hőssé vált Radcliffe

A valóságban is hőssé nyilvánította a Trevor Project jótékonysági szervezet Daniel Radcliffe-et, a varázslótanonc Harry Pottert megformáló brit színészt. Radcliffe júniusban New Yorkban veheti át a Hero Awardot – Hős díjat – az öngyilkosság veszélyének kitett homoszexuális fiatalokkal foglalkozó amerikai jótékonysági szervezettől. A Trevor Project azokat tünteti ki, akik sokat tesznek a homoszexuális, biszexuális, leszbikus és



transzszexuális fiatalok elfogadásáért. Radcliff 2009 óta vesz részt a Trevor Project munkájában, nyilvános fellépéseken és plakátokon is reklámozza a szervezetet. A korábbi díjazottak közé tartozik több színész is, például Nathan Lane és a korábbi Miss America, Vanessa Williams.

Támogatás a szegedi tehetségeknek

A napokban mutatták be Csányi Sándor, az OTP elnök-vezérigazgatójához köthető alapítvány legújabb közösségi házát Szegeden. A tehetséges gyermekek oktatását felkaroló szervezet legújabb egységében 27-en kezdték meg tanulmányaikat.

A létesítményben két csoport indult két mentor koordinálása mellett. Szegeden és környékén 2010 tavaszán hatvan fiatalból választották ki a Debreceni Egyetem tehetséget felmérő tesztje alapján azt a 27 gyermeket, akiket tízéves koruktól egészen az egyetemig segítenek majd.

A fiatalok csoportos és egyéni foglalkozásokon is részt vesznek a mentorok által a programba bevont



pedagógusok segítségével. A képzés a rendes iskolai oktatást követően minden délután, illetve szombatonként zajlik. Az elmúlt hónapokban megszerveződtek a csoportok és megkezdődött az oktatás. Ennek során angol, informatika, dráma, kézműves, logika, szövegértés, természetismereti és környezetvédelmi témájú fejlesztő órák vannak.

Az Életút Program hosszú távú céljai között szerepel, hogy minden gyermek ECDL és középfokú nyelvvizsgát szerezzen, később sikeres középiskolai, majd egyetemi felvételi vizsgát tegyen, és hogy mindannyian megtalálják a hozzájuk illő életpályát.

Országosan már négy hasonló intézmény működik – Jászberényben, Kaposváron, Nagybajomban, Pécsen –, összesen csaknem 170 tehetséges, de hátrányos helyzetű gyermekkel. 2010-ben az alapítvány 12 tehetséggondozó csoporttal, 11 főállású mentorral és 33 fejlesztő tanárral dolgozott. Az alapítvány az Életút Program mellett tréningeket és táborokat, utazásokat, kirándulásokat is biztosít a gyerekeknek. Ennek során külföldi nyelvi táborokra is lehetőség van.

A Csányi Alapítványt egymilliárd forinttal Csányi Sándor, az OTP elnök-vezérigazgatója alapította 2005-ben, magánvagyonából. A tehetséggondozó programra az Alapítvány a támogatásokkal növelt alapítói vagyon mindenkori hozamát fordítja. Az elmúlt években a programhoz támogatóként egyre több magánszemély csatlakozott. A gyermekek tanulmányaira egyébként egy évben fejenként mintegy egymillió forintot fordítanak.



Segítség az árvízkárosultaknak

Jótékony célú gálaestet rendeztek a napokban a Magyar Állami Operaházban az elmaradt operabál helyett. A gálaest fellépő művészei: Komlósi Ildikó (képünkön), Lukács Gyöngyi, Rost Andrea, Tokody Ilona, Banda Ádám és Bogányi Gergely, a Magyar Állami Operaház zenekara és dirigense, Győrivánvi Ráth György, valamint a Magyar Nemzeti Balett művészei honorárium nélkül vállalták a közreműködést. Az esten összegyűlt 14 millió forintnyi adományt Kozma Imre vette át a Máltai Szeretetszolgálat nevében, a pénzt az északmagyarországi belvíz- és árvízkárosultak megsegítésére fordítják.

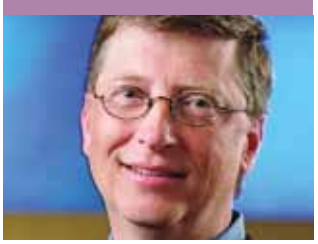
Elkelt I. Julianna hagyatéka



Több mint ötmillió euró (1,35 milliárd forint) folyt be a néhai I. Julianna holland királynő hagyatékából rendezett árverésen, amely hatalmas érdeklődés mellett zajlott a minap Amszterdamban. A Sotheby's árverési ház előzetesen másfél millió euróra becsülte a várható bevételt. Az aukción a foszlott karosszékektől a márvány kandallópárkányórákon és a kerti bútorokon át az ezüst zsebkésig mintegy tízezer tárgy került kalapács alá a 2004-ben elhunyt királynő személyes használati tárgyai közül. Az aukció nemcsak a hollandok figyelmét keltette fel, de Oroszországból és Kínából is érkeztek érdeklődők. Olyan fotókat is láthattak a gyűjtők, amelyek egyes tárgyakat a palotában való használat közben ábrázoltak. A legmagasabb árat, csaknem 205 ezer eurót (56 millió forintot) egy kilencven darabos, Csing-dinasztia korszakából származó teáskészletért fizették ki az árverésen. Egy másik, 266 darabos porcelánkészlet pedig mintegy 170 ezer euróért (46 millió forintért) kelt el. A hét királyi palotából összegyűlt tételeket a néhai királynő négy unokája által választott négy jótékonysági szervezet, köztük a Vöröskereszt javára árverezték el. Julianna 2004-es halála után lányai között oszlott meg hagyatéka, örökösei most azokat a tárgyakat bocsátották árverésre, amelyeket nem akartak megtartani.

Gates a legnagyobb jótékonykodó

A Forbes magazin frissen megjelent idei ranglistájának élén továbbra is a tavalyi első, a távközlési érdekeltséggel bíró mexikói mágnás, Carlos Slim szerepel. A 71 éves üzletember 74 milliárd dollárral (13 913 milliárd forinttal) került az élre. Az 55 éves Bill Gates 56 milliárd dollárral jelenleg a második, jótékonykodás nélkül azonban biztos, hogy az amerikai lenne a világ leggazdagabb embere. Hiszen a Microsoft alapítója eredetileg 88 milliárd dollárra becsült vagyonából tekintélyes összeget ajánlott már fel jótékonysági szervezete, a Bill és Melinda Gates Alapítvány javára.



Összefogott a világ Japánért

A március 11-i japán természeti katasztrófát követően az egész világ megmozdult, hogy segítsen a bajba jutott ország lakosainak. Filmsztárok, zenészek fordultak rajongóikhoz, hogy adakozásra biztassák őket. Katy Perry énekesnő a koncertjein árult világítópálcák utáni bevételt kínálta fel a szervezet Japánban folyó segélymunkájának támogatására. Charlie Sheen amerikai előadássorozatának minden eladott jegye után egy dollárt ajánlott fel a Vöröskeresztnek.

Lady Gaga a maga tervezte We pray for Japan (Imádkozunk Japánért) feliratú karkötőkkel gyűjtött pár nap alatt 250 ezer dollárt (47 millió forintot) az áldozatok megsegítésére. A piros-fehér karperec öt dollárba (980 forint) kerül, de a vásárlókat arra kérik, hogy ennél is több adománnyal segítsék az áldozatokat.



Sandra Bullock (képünkön) Oscar-díjas színésznő egymillió dolláros (190 millió forintos) adománnyal csatlakozott a hollywoodi jótékonysági kampányhoz.

Szintén egymillió dollárt adományoz Gwen Stefani amerikai énekesnő. A pénzt egy gyerekeket támogató jótékonysági szervezet kapja. A No Doubt 41 éves énekesnője, aki divattervezőként is tevékenykedik, a következő hetekben jótékonysági pólóvásárt is szervez, amelynek bevételét ugyancsak a japán rászorulóknak ajánlja fel. Rajongóit is felszólította az adakozásra.

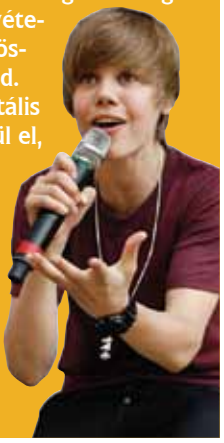
Hollywood is segít

A március 11-i japán természeti katasztrófát követően az egész világ megmozdult, hogy segítsen a bajba jutott ország lakosainak. A segítségnyújtásból a hollywoodi stúdiók is kiveszik a részüket: a Walt Disney Co. 2,5 millió dollárt (470 millió forintot) küldött a Vöröskeresztnek, és jelezte, hogy az alkalmazottak adományaiból további egymillió dollár összegyűjtését tervezi a humanitárius munka előmozdítására. A Sony 3,6 millió dollárt (680 millió forintot) adományozott, emellett 30 ezer rádiót és 500 ezer elemet ajánlott fel, és adománygyűjtésbe is kezdett. A cég egyébként gyártelepekkel rendelkezik Japánban, abban a térségben, amelyet leginkább sújtott a katasztrófa. A Warner Bros. Clint Eastwood cunamis filmje, a korábban Japánban is sikerrel játszott Hereafter című dráma nagyjából egymillió dolláros DVD- és Blue-Ray-bevételét ajánlotta fel a Japán Vöröskeresztnek. Az NBC Universal számos segélyprogramot indított be, amelyek ugyancsak milliós nagyságrendben járulnak hozzá a katasztrófa okozta károk felszámolásához.



Lemezt adnak ki

A tinik kanadai bálványa, Justin Bieber (képünkön) és az ír U2 is énekel azon az albumon, amelyet a Universal Music ad ki villámgyorsan, hogy adományokat gyűjtsenek a japán természeti katasztrófa és nukleáris válság áldozatainak megsegítésére. A lemezen hallható lesz mások mellett Rihanna, Bon Jovi és Nicki Minaj is. A világ legnagyobb zeneműkiadójának az a szándéka, hogy napokon belül kapható legyen a lemez, bár az előadói gárda még formálódik. A bevételeket a Japán Vöröskereszt kapja majd. A lemez csak digitális változatban készül el, hogy minél gyorsabban piacra lehessen dobni. A siker attól függ, hogy mennyien hajlandók lemondani szerzői jogokból származó bevételekről.



A kerékpárosok is adakoznak

Árverésre ajánlották fel trikójukat a márciusi Milánó–San Remo egynapos kerékpárverseny sztárindulói, akik a befolyó összeggel szintén a japán katasztrófa károsultjain próbálnak meg segíteni. Többek között az olimpiai és világbajnok svájci Fabian Cancellara, az olasz Filippo Pozzato, a norvég Thor Hushovd, a brit Mark Cavendish, illetve a japán bajnok Mijazava Takasi csatlakozott az akcióhoz.

Komolyzenével az áldozatokért



A japán földrengés és szökőár áldozatainak megsegítésére jótékonysági koncertet adott március végén a Berlini Filharmonikusok és a Berlini Állami Opera zenekara Simon Rattle (képünkön) és Daniel Barenboim vezényletével. A filharmonikusok Brahms IV. szimfóniáját szólaltatták meg, a Berlini Állami Opera zenekara, a Staatskapelle pedig Csajkovszkij VI. szimfóniáját adta elő. A jegybevételből származó összeget az UNICEF-en keresztül juttatják el a földrengés sújtotta ázsiai szigetországnak. Mindemellett egész Németországban jótékonysági színielőadásokat, koncerteket, kiállításokat rendeznek az áldozatok megsegítésére. Fellépnek a Düsseldorfi Filharmonikusok, a Drezdai Semperoper kórusa. A német akadémiai csereprogram keretében Japán témájú fotókiállítást rendeznek Bonnban a japán kultúra házában. A Weimarban működő Német Nemzeti Színház és a türingiai Nordhausen színháza is jótékonysági előadásokat tart.

Királyi ár Middleton ruhájáért

Hatvanötezer fontért (20,4 millió forint) kelt el Vilmos herceg menyasszonyának, Kate Middletonnak egy teljesen átlátszó ruhája a minap egy londoni árverésen. A ruhát még 2002-ben a St. Andrews Egyetemen megrendezett jótékonysági divatbemutatón viselte az akkoron még egyetemi hallgató Middleton.

A korabeli sajtójelentések szerint Kate Middleton megjelenése, végigvonulása a kifutón a teljesen átlátszó fekete ruhában, alatta fekete fehérneművel segített meggyőzni Vilmos herceget abban, hogy ez az a lány, akit alaposabban meg kell ismernie. Annyi azonban bizonyos, hogy nem sokkal a jótékonysági rendezvény után lettek barátok, majd kezdődött máig tartó románcuk, amely végül elvezette őket a Westminster-apátságban április 29-én megtartandó esküvőhöz. A ruhát nem divattervező tervezte, hanem Charlotte Todd, aki Kate diáktársa volt az egyetemen. Ráadásul nem is ruhának, hanem hosszú szoknyának készült, csak Kate döntött úgy, hogy ruhaként mutatja be.



Middleton ruhája túlszárnyalta az árverés egyik központi tételét, Diana hercegnőnek, Vilmos herceg édesanyjának egy rózsaszín ruhája iránti érdeklődést is, amelyet az 1986-ban Japánban tett látogatása során viselt. A londoni árverésen a néhai hercegnő viselete 30 ezer fontért (9,5 millió forint), míg Middleton ruhája 78 ezer fontért (24,5 millió forint) kelt el.



Kate Winslet könyvével segít

Az Oscar-díjas színésznő számos hírnevet nyert meg közreműködőként hamarosan megjelenő, autizmusról szóló könyve számára, amelynek bevételét az állapot kezelésének támogatására létrehozott alapítványának szánja. Winslet egy HBO-dokumentumfilm hatására állt az autisták ügye mellé. Az A Mother's Courage: Talking Back To Autism című tévés produkció narrátoraként ismerkedett meg a film főszereplőjével, az izlandi Keli Ericsdottirral és családjával. A súlyos kommunikációs zavarral küzdő fiú ma már verseket ír. Egyik műve egy varázslatos kalapról szól, amely segít egy autista fiúnak kommunikálni. Winslet több mint kéttucat hírnevet, színészeket, énekeseket, sportolókat, köztük Ben Stillert, Jude Law-t, Meryl Streepet, Christina Aguliert és Maria Sharapovát kérte fel, hogy készítsenek fotót magukról egy bizonyos kalapban, amit továbbadtak egymásnak. A színésznő arra is rávette őket: mondják el első szavaikat, amelyeket akkor ejtenének ki, ha évekig tartó hallgatás után hirtelen képesek lennének beszélni. A kötetben, amely a mágikus kalapra utalva a The Golden Hat címet kapta, számos autista is megszólal. A könyv bevétele Winslet The Golden Hat Foundation elnevezésű autista jótékonysági alapját támogatja.

Gyűjteményéből árvereztet Jeffrey Archer



Több mint ötmillió font (másfél milliárd forint) bevételre számít műgyűjteménye egy részének elárverezésétől Jeffrey Archer angol író, egykori konzervatív párti politikus. A Christie's által szervezett június 28-i londoni árverésen összesen mintegy 150 tételt kínálnak majd eladásra, kalapács alá kerül többek között Claude Monet egy tájképe (0,8–1,2 millió font) és Andy Warhol Marilyn Monroe-portréja (100–150 ezer font). A népszerű szerző június 27-én részt vesz egy jótékonysági aukción is, amelyen mintegy húsz, személyes gyűjteményéből származó emléktárgyat, gyűjtőknek szánt művet, valamint közismert személyiségek által neki adományozott tárgyakat ajánl eladásra. Többek között kalapács alá kerül az a stopperóra, amellyel 1954-ben Oxfordban rögzítették a világ első négy percen belüli egymérföldes futását, Roger Bannister angol atléta világrekordját. Jeffrey Archer parlamenti képviselő és a konzervatív párt elnökhelyettese volt, 1992-ben nemességet is nyert. Szerzőként is igen sikeres, könyvei több tízmillió példányban fogytak, számos kötete magyarul is megjelent (Első az egyenlők között, Párbaj, Megmondjuk az elnöknek?, Becsületbeli ügy).



Támogatás a brit művészeteknek

Több mint 8 millió fonttal támogat magánvagyonából a brit művészeteket képviselő intézmények közül tizenegyet – egyebek közt a Royal Shakespeare Companyt – egy Vivien Duffield nevű emberbarát. Az adományozó szerint a 8,2 millió fontot (2,48 milliárd forintnak megfelelő összeget) arra fordítják majd, hogy gyerekek számára oktatási központokat állítsanak fel. Vivien Duffield annak a Clore Duffield Alapítványnak a feje, amelyet apja, az ingatlanmágnás Charles Clore hozott létre. A támogatott intézmények között szerepel a Museum of Liverpool, a Kensington Palace és a Margate Contemporary Gallery is. A legnagyobb részt – 2,5 millió fontot – a Tate Britain múzeum, valamint a nemzeti színház, a National Theatre kapja.

Nem kötelező az életközépi válság, a kapuzárási pánik

A civilizált nyugati világban általános jelenség, Kínában viszont teljesen ismeretlen. A középkorúak krízise azonban mégsem kitaláció, valóban eljön az emberélet során az a szakasz, amelyben a legfőbb kérdés már nem az, mi legyen valakiből, kit válasszon párnak, hanem az, hogy milyen mélyebb értelme volt és lehet még a hátralévő idejében az életének.

Egy elfoglalt üzletember egy este, amikor a kollégákkal való sörözésből hazafelé tart a helyiérdekűn, az egyik állomáson egy merengő fiatal nőt pillant meg a szemközti épületben lévő tánciskola ablakában. Megbabonázza a lány – hiszen ő maga már belefáradt a szürke, munkás hétköznapokba, az eseménytelen, de nyugodt családi életbe. Ráadásul negyvenéves, az életének a félútjánál jár, amikor fel szokott lobbanni az utolsó tűz, és az ember elgondolkodik rajta, így halad-e az élete tovább, vagy tartogat még valamit számára a sors. A Hölgyválasz című lebilincselően érdekes japán filmben a főhős aztán beiratkozik a tánciskolába titokban – talán nem is a nő miatt, hanem hogy ismét ott lehessen az élet eleven, fiatalító táncában. Jellemző a téma nemzetköziségére, hogy később ebből a filmből Richard Gere főszereplésével készült egy nyugati közönségre szabott változat.

Amerikai pszichológusok és újságírók hozták divatba a hetvenes években a „életközépi krízis” fogalmát is, ami hirtelen közismert kifejezéssé vált a „kapuzárási pánikkal” együtt.

Dr. Fülöp Márta pszichológus így foglalja össze:

– Ebben az időszakban előtérbe kerülnek azok az álmok és törekvések, amelyeket az ember fiatalon elfojtott a társadalmi vagy szülői elvárások miatt.

„Az emberélet útjának felén egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz útat nem lelém.” (Dante: Isteni színjáték)

Az illúziók elvesztésével általában az jár együtt, hogy a középkorú emberek egy része megkérdőjelezi a házasságát, a munkáját, más személyes kapcsolatait, akár egész addigi elképzeléseit. Ezért nem ritka, hogy változtatni akarnak, új foglalkozásba fognak vagy újraházasodnak. Az elvesztett fiatalság utáni vágyakozás a férfiaknál megnövekedett szexuális vágyban mutatkozhat meg.

Az addig megbízható, tisztes apák ilyesfajta „ámokfutása” azonban kultúrafüggő is, kínai házaspároknál például nem találtak az életközépi válságra utaló jeleket, ott az öregedés nem a pánikkal, hanem a bölcsebbé válással kapcsolódik össze.

Nőknél a menopauza közeledte, a gyerekek felnövekedése és otthonról



Aranykor is kezdődhet az élet második, bölcsebb felében

Fotók: Mihály László



való elkerülése okozhat válságot. Ottmarad az „üres fészek”, a páros magára marad. Több idő jut felismerni a tényt, hogy a házastárs már soha nem lesz az, akivé tenni szerettük volna, és talán vele kell leélni a hátralévő életet. A csalódás és az esélyek feletti veszteségérzet kapcsolati krízist hozhat létre.

A nyugati civilizációban mindezek mellett az utóbbi néhány évtizedben egy egészségtelen ifjonckultusz alakult ki, amelynek egyik következménye, hogy az emberek rettegnek megöregedni, mert értékvesztettnek hiszik magukat. Ugyanakkor tudni kell, hogy a felnőtt élet meghatározott, a korral együttjáró, dinamikusan változó szakaszokra oszlik. Egymást váltják a stabil időszakok, amikor a fejlődési feladatokat megoldják a személyek és aktívan törekszenek egy célra, és az átmeneti időszakok, amikor az emberek megkérdőjelezik az életük irányát, fontos döntéseket hoznak, és új irányokat fedeznek fel. Krízisbe valószínűleg az kerül, aki egy sor belső problémával eddig sem birkózott meg és az idő múlása csupán fenyegetést jelent számára. S hogy milyen utak léteznek?

Beteljesíteni a régi álmot vagy új célokra lelni

Vannak „úttalálók”, akik képesek új célokat felfedezni, vagy a saját régi álmaikat ténylegesen megvalósítani. Vannak „menekülők”, akik a belső munka, érlelődés feladata elől a több szex, több kapcsolat, több ital világába futnak el. Mások „örökifjak”, akik nem tudnak lemondani a fiatalságukról, és ugyanakkor nem tudják befogadni azt a pluszt, amit az idősebb életkor nyújthat. Köztük látni az ősz hajú hippit, a forradalmár nagypapát vagy a továbbra is topot és miniszoknyát viselő nagymamát. A legrosszabb a „feladók” választása, a leállás, a reménytelenség.Ebbe nem szabad belesüppedni. Hiszen az élet minden szakaszában tartogat újdonságot az embernek: ifjan tüzeket, kalandokat, idősödve bölcsességet, mélyebb látásmódot.

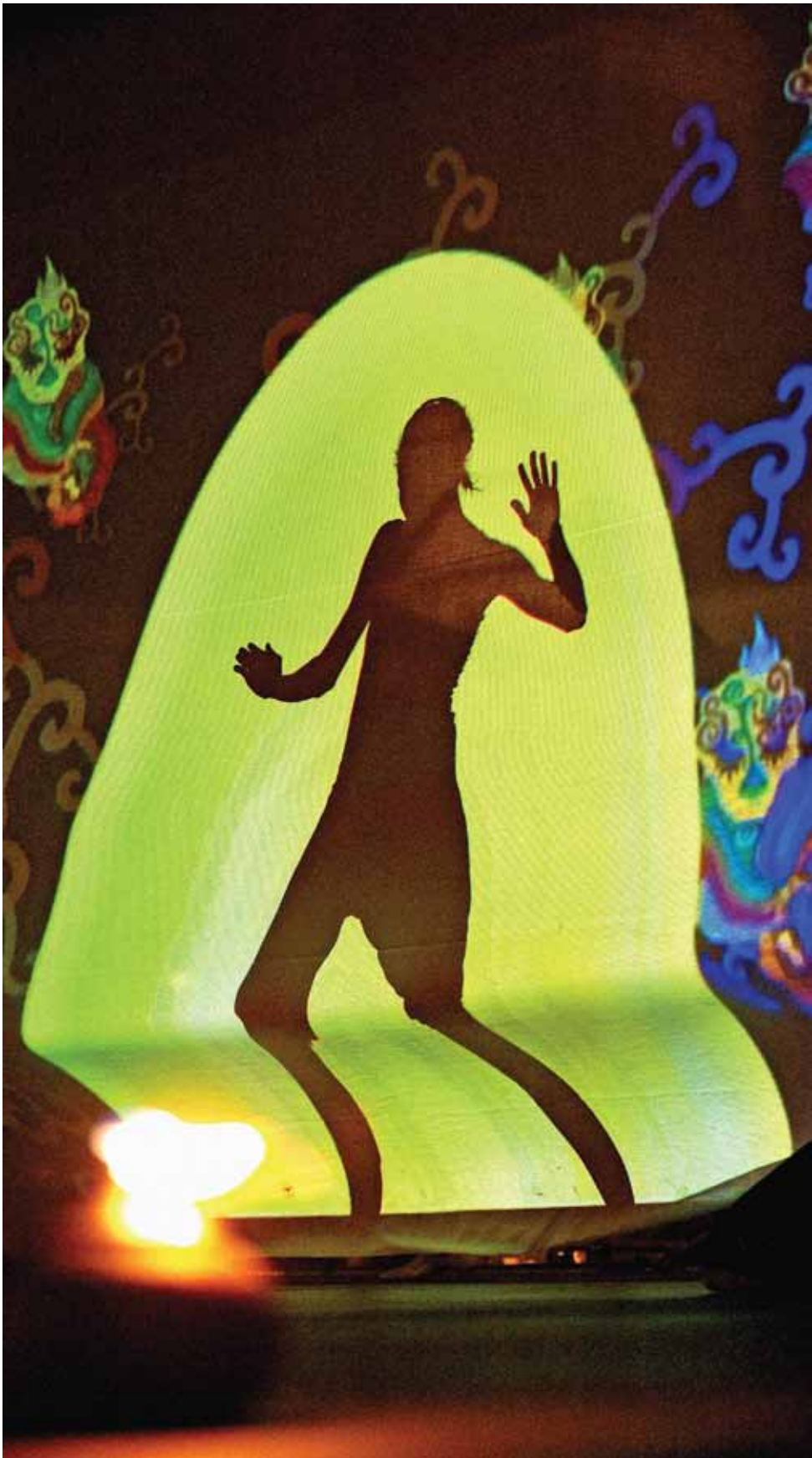
Hodnik I.

Amikor 40–45 éves korában elkerülhetetlenül felismeri saját halandóságát, az emberek háromnegyede keresztülmegy egy komolyabb válságon. Az idő fogy, s ha valamin változtatni akarnak az életükben, akkor azt még most kell megtenni, különben örökre elvesztik a lehetőséget. Ez a megrázó felismerés sokaknál komoly érzelmi viharral járhat. Ezt az időszakot nevezték el a szakemberek életközépi krízisnek.

45–50 év között a legtöbb ember számára az átmeneti érzelmi zűrzavar és megbillenés újra stabilitássá változik és még az igazi krízisben lévők is megnyugszanak és képesek lehetnek kiegyensúlyozott életre. Elégedettebbek lesznek a baráti kapcsolataikkal, a pénzügyeikkel és nagyobb produktivitás jellemző rájuk, vagyis „utat találnak”. Azoknak a házaspároknak az esetében, akik e változásokat együtt csinálták végig, elmélyül az intimitás.
Az életközépi változások eredményeként az élet új alapokra helyeződik, megszilárdul a személyiség és az emberek jobban tudják, hogy mi a dolguk a világban. A saját előmenetel helyett gyakran fontosabbá válik a mások jólléte, a társadalom fejlődése és sokan mentorként, tanácsadóként, fiatalabb felnőttek segítőjeként élik ki e vágyukat. Szakemberek leszögezik: ez az időszak lehet kifejezetten pozitív is, hiszen megtörténhet a belső kreatív erők felszabadítása, a személyiség egészének valóságosabbá, hitelesebbé, őszintébbé válása.
A válság tehát nemcsak romboló, hanem építő is lehet.

A halál csak egy kapu?

Az élet egy átjáró új világokba? Van élet az élet után? Örök kérdések, amelyek az emberiséget tudatára ébredése óta foglalkoztatják. Ám csak nagyon kevés bizonyítékunk van arra, hogy valóban van-e valamilyen másik ország a mennyben, egy másik birodalom, ahol a jóknak, a rosszaknak is megvan a maguk helye. A halálközeli élmények bepillantást engednek a túloldalba – ám a kétkedők szerint csak agyunk játszik velünk.



Egyiptomban, Tibetben, az ókori Görögországban évezredekkel ezelőtt is ismertek voltak már a halálból visszatértek élménybeszámolói

Illusztráció: Mihály László

A Gallup több felmérése bizonyítja, hogy világszerte az emberek 5–15 százalékának volt már halálközeli élménye. Ez csak Amerikában 8–20 millió személyt jelent. Egyes becslések szerint Magyarországon 200–400 ezerre tehető a halálból emlékekkel visszatértek száma.

Leírás, beszámoló egyre több van, talán mert manapság fejlett annyira az orvostudomány, hogy sokkal több reménytelennek látszó beteg életét mentik meg, s a visszatértek közül néhányan furcsa élményeikről számolnak be.

Eperjes Károly színművész egy tüdőembólia után került súlyos állapotba, már az utolsó kenetet is megkapta, amikor, ahogyan elmesélte, egyszer csak megszűnt körülötte a kórterem. Óriási sebességgel haladt az égboltnál fényesebb és tisztább valami felé. Úgy érezte, az énje, a lelke az, ami száguld és száguld, ám mielőtt elérte volna a fényt, azt kérte az Úrtól, még ne kelljen átkelnie, még szeretné felnevelni a fiát és játszani az embereknek.

Mindenkit a maga istene vár

Fényélmény mellett gyakori, hogy a saját testet is látják a halálveszélybe kerültek, kívülről. Müller Péter, az ismert író többször is beszélt már arról a napról, amikor az októberi forradalomban az óvóhelyről próbált meg kijutni, és az utcán hat golyót kapott a hátába. Súlyosan sebesült, arccal a járdára borult testét kívülről látta, majd valamivel később visszatért a testébe. Carl Gustav Jung, svájci pszichológus is kiemelkedett a testéből, egészen kozmikus magasságokba: 1944-ben átélt egy infarktust és a klinikai halál állapotába került, majd elmondása szerint a magasból látta a bolygót, mint egy űrhajós, és a kontinensek felett röpült.

A mély érzelmi töltésű élmény és a fénnyel való találkozás mellett vannak, akik az életük filmjét is látják. Híres és könyvben is megírt eset Dannion Brinkley-é, aki 1975-ben egy dél-karolinai fiatalember volt, számtalan rossz szokással, ivás, verekedés nem állt távolt tőle. Egy zivatar közepén beszélt éppen telefonon, amikor egy villám belécsapott a készüléken keresztül. Halottnak nyilvánították, miközben ő egy különös szellemi birodalomban járt, ahol szeretetet árasztó lények fogadták. Megbánással és végtelen szomorúsággal látta maga előtt filmként leperegni addigi életét, és ráébredt, mennyi rosszat tett. Brinkley is azon „élményesek” közé tartozik, akik a túloldali világból küldetéssel térnek vissza a Földre: ő haldokló és halálosan beteg embereknek nyújt segítséget.

A visszatérőknek más a világ

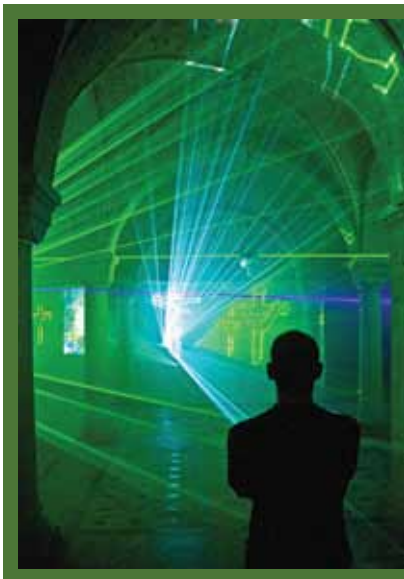
A halálközeli élményeket vizsgáló kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy kultúrkörtől, neveltetéstől, nyelvtől és vallástól függetlenül a halál közelébe jutottak hasonló belső eseményeket élnek át. Némelyek égi lényekkel is találkoznak, angyallal, Jézussal, fénylénnyel, s érzékletesen megkülönböztetik ezt a személyes kisugárzású hatalmas erőt más szellemi természetű kísérőktől, lényektől, például elhalt rokonok, barátok szellemétől. Míg a halálközeli élmények szerkezete hasonló, hinduk, mohamedánok, különböző vallású emberek a saját hitrendszerüknek megfelelő vezetőt találnak. A nyugatiak fénylénye legtöbbször megértő, elfogadó szeretettel, szavak nélkül beszél velük, majd visszaküldi őket az életbe, ahol még dolguk van, haláluk ideje még nem érkezett el.

A találkozás hatása elsöprő, s aki visszatér, szinte kivétel nélkül más emberré válik. Csak nagyon kevesen vannak, akik depresszióba esve jönnek vissza, gyakoribb, hogy ezek az emberek inkább felfokozott aktivitással igyekeznek megtalálni a szinte ajándékként visszakapott élet értelmét. Sokan karitatív tevékenységekbe kezdenek. A legtöbben arról számolnak be, hogy „odaát” ráébredtek arra, csak a szeretet és a tudás a fontos, és felmerül az élmények gyógyításra való felhasználásának lehetősége. Az életszeretetük nő, halálfélelmük enyhül, s növekszik a halál utáni létezésbe vetett hitük.

A lényeg az, hogy akik megtapasztalták a Fényt a túloldalon, magukkal hozzák-e az itteni világba?!

E sorok írója maga is átélt ilyen élményt, és két dolgot tehet mindehhez hozzá: a túloldal sokkal valóságosabb és élőbb mint az itteni, mintha ez csak halvány mása volna annak. Abban a világban pedig mindenkit elfogadó, mély és megértő szeretet vár – ami a visszatérőt arra ösztönzi, hogy már itt, az életében a cselekedeteivel támogassa ezt a harmóniát.

Hodnik Ildikó ●



A tudomány is kutatja

Halálközeli élmény nem csak a klinikai halál állapotában keletkezhet. Úgy tűnik, ugyanilyen tapasztalatokat szerezhetnek életveszélyes helyzetben levő, de azt testi károsodás nélkül túlélő emberek is. Bizonyos kábítószerek, műtéti altatószerek hatására is létrejöhet, sőt, akár tudatosan, meditáció útján is. Szkeptikusok szerint az alagút, a testenkívüliség, fények és emlékek mind magyarázhatóak azokkal a folyamatokkal, amiket félelem, sérülés vagy más trauma okoz az agyban. Azt is mondják, hogy ilyenkor az oxigénhiányos agy védekezik, s eközben hozza létre a speciális képeket és érzéseket – ez azonban nem magyarázat az ima vagy meditáció közben átélt halálközeli élményekre, ahol nincs oxigénhiány. Az agy halántéklebenyének erős mágneses ingerlésével is kiváltható például a testen kívüli lebegés érzete – ám senki sem járkált fejére tapasztott mágnessel, amikor megtapasztalásait átélte. Mások úgy gondolják, a halálközeli élmények valójában a születés emlékei – út egy folyosón, vagyis a szülőcsatornán át a fénybe, a világba, ahol jóságos lények, orvosok, ápolók, bábák várják a gyermeket.

www.szememfenye.hu

A Szemem Fénye Alapítvány egész évben hívható adományvonala:

06/90 184 024*

* Minden hívás díja 400 Ft + ÁFA!

Charity magazin



Megrendelőlap

MEGRENDELŐ ADATAI

név

számlázási név

cím

számlázási cím

telefon

e-mail

életkor, foglalkozás

féléves (3 lapszám) 1250 Ft

1 éves (6 lapszám) 2500 Ft

aláírás

Kérjük, hogy a kitöltött megrendelőszelvényt vágja ki, és postai úton juttassa el a kiadó címére: Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: (72) 526-658. Megrendelését elküldheti e-mailen is a pr@szememfenye.hu címre az információk pontos megadásával.

Szivárványfal

A fényen innen és túl

Szivárványfal megépítését tervezi a Szemem Fénye Alapítvány az első hazai gyermekhospice-ház, a Dóri Ház kertjében. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal diszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít.
Az üvegtéglákon feltüntetése kerül a támogató neve, aki személyes üzenetét is elküldheti a gyászoló hozzátartozók részére.
Bárki vásárolhat üvegtéglát, legyen az magánszemély, vállalat vagy bármely közösség.
Kérjük, támogassa Ön is ezt a nemes kezdeményezést!



Vörös: 25 000 Ft



Narancs: 50 000 Ft



Sárga: 100 000 Ft



Zöld: 250 000 Ft



Bíbor: 500 000 Ft



Lila: 1 millió Ft



Kék: 2 millió Ft

Bankszámlaszámok a támogatás utalásához: 50800111-11083762



1% emberség a gyermeki elmúlás méltóságáért!



Támogassa a pécsi és a törökbálinti gyermekhospice házainkat!

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!
Adószámunk: 18321407-1-02

Szemem Fénye Alapítvány

Emberségből példát!

Charity magazin



Imola legyőzte a leukémiát

„Három évig voltam terhes, gyerektelenül...”

Hogyan is ragad magával a szerelem?

Vujity Tvrtko:
A fiaim rengeteg dologra tanítanak

440 Ft

I. évf. 3. szám • 2011. június



Kedves Gyermekorvos!

Kezel Ön gyermekeket (0–24 éves), akik olyan szerzett vagy veleszületett betegségben szenvednek, amelyek eleve gyógyíthatatlanok, és a kuratív terápia is eredménytelen a számukra?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek az élete hosszadalmas, intenzív kezeléssel meghosszabbítható, ám a végleges gyógyulás nem lehetséges?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akiknek veleszületett, progresszív betegsége nem gyógyítható, mégis több évig élhetnek?

Kezel Ön olyan gyermekeket, akik súlyos idegrendszeri károsodással élnek, és állapotuk stagnál vagy progrediál?

E gyermekek palliatív ellátása akár több évig is eltarthat.

Vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk, és azokért az emberekért, akik a legjobban szeretik őket.

A Szemem Fénye Alapítvány pécsi Dóri Háza és törökbálinti Tábitha Háza az a gyermekhospice-intézmény Magyarországon, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!

Amennyiben praxisában palliatív gondozást igénylő gyermekről vagy ifjúról van tudomása, kérjük lépjen velünk kapcsolatba!

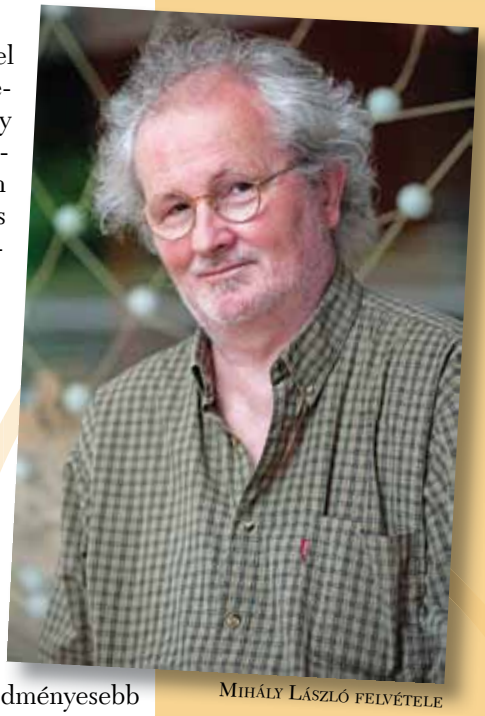


Szemem Fénye Alapítvány
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
T.: 06 (72) 415-420
szememfenye@szememfenye.hu
www.szememfenye.hu

Civil kurázsi

Egyrészt belegondolni is rossz, mi lenne az egészségügyi és szociális problémák miatt segítségre szoruló emberekkel, vagy a gondatlanságunk okán sínylődő állatokkal, a lepusztult természeti és épített környezettel, ha nem lennének a helyzet jobbításáért tényked civil szervezetek. Másrészt viszont, ha már át tudjuk érezni mások gondjait, sőt szorult belénk annyi kurázsi, hogy azokon segíteni is akarunk, miért nem tesszük okosabban, hatékonyabban? Miért van, hogy az adójuk 1%-át felajánlók számának évi növekedése nevetségesen kicsi, az e címen felhasználható összeg csökkenése pedig elképesztően nagy? A politika intézkedéseivel (szja-kulcs-változtatás, az adóalap csökkentésének feltételekhez kötése), melyek tovább csökkentik e hasznos forintok számát, e helyt nem tisztünk foglalkozni. Söpörjünk a saját házunk táján.

Érthető és örömteli, hogy az 1%-okból a legmagasabb összegek a beteg gyermekekkel, ezen belül is a daganatos kicsikkel foglalkozó alapítványokhoz folynak be. Van jó néhány ilyen szervezet. Ezek első blikkre nehezen megkülönböztethetők, hisz mindegyikük nevében, más-más sorrendben ugyan, de szerepel a gyermek, a rák, a daganat, esetleg a leukémia szó. Így a leginkább tavasszal ránk zúduló, ajánlkozó reklámokból nem igazán tudjuk eldönteni, melyiküknek ajánljuk fel a pénzecskénket. Ugyanis mindegyikük – biztosan nem alaptalanul – tevékenységük hasznosságát, nélkülözhetetlenségét ecseteli. Szerénységemet ez egyrészről jó érzéssel tölti el, másrészt meg kételyeim támadnak. Úgy érzem, hogy ezek az alapítványok jótéteményeik mellett egymás ellen is dolgoznak. Még ha nem is szándékosan, bár ez sem kizárt, hisz a céljuk minél több polgártárs felajánlását megszerezni. Csak nagyon halkan mondom, mert zsigerből irtózom mindenfajta központosítástól, meg attól, ha a hatalom beteszi lúdtalpas lábát a civil szférába, de szerintem beteg „gyermekeink" gyógyulásáért, családjuk életminőségének megtartásáért, emeléséért egyetlen erős, erre szakosodott civil szervezet valószínűleg eredményesebb munkát végezhetne…(?) És – talán(?) – nem fordulna elő, hogy a megalázó anyagi helyzetben élő édesanyát 20 ezer forintos kérésével – mely transzplantáció előtt álló gyermeke utaztatását fedezte volna – egymáshoz küldözgetik az „illetékesek". Szorosabb, átgondoltabb munkakapcsolat alakulhatna ki a klinikákkal is, és – talán(?) – nem fordulna elő, hogy egy gyermek-onkológiai osztálynak az egyik legtehetősebb alapítvány prosztataproblémák diagnosztizálására alkalmas eszközt ajándékozzon!



Mihály László felvétele

Juhász László

Nem hazudik.
Nem általánosít.
Nem beszél mellé.

Mi az?



mindennapi

A KÖZÉLETI PORTÁL

Nem csak kenyérrel élsz.

www.mindennapi.hu

Charity magazin

6 ARC
A tragédiák krónikása már elfelejtette a panaszkodást – *Vujity Tvrtko*
8 A lelki szegénység az igazi gond – *dr. Hoppál Péter*
10 SZEMEM FÉNYE
A feltétel nélküli szeretet háza: Tábitha
13 Lélekház épült Törökbálinton – *Selmeczi Gabriella*
14 Szép emlékekkel, méltósággal búcsúzni
17 ÖNKÉNTES
Németországban gyűjt, hogy magyar családokon segíthessen
18 ÉLETMÓD
20 PÁRBAN
A szerelem vegykonyhája
22 SZEMÉLYES
Imola legyőzte a leukémiát
24 Virág világa már örömteli
26 „Három évig voltam terhes, gyerektelenül...”
29 JÓTÉKONY CELEB
Kétszáz maci került a Dóri Házba
31 CSILLAGVILÁG
Betegséglista a horoszkópban
32 REJTVÉNY
33 GRAFOLÓGIA
Emberi viszonyainkról valló betűk
34 LÉLEKUTAK
A kék fényű doboz foglyai
36 ÉTREND
Gyógyító távol-keleti konyhaművészet
38 EGY SZÁZALÉK
A civil szervezetek finanszírozása a jövőben jelentősen zsugorodhat
41 Évről évre többen adakoznak, de a felajánlott összeg alig emelkedik
42 Újdonságok a személyi jövedelemadó háza táján
A segítség sokszor életet jelent
44 ODAÁT
Égi fiúk, csillaglányok: különleges gyermekek kora
46 LÉLEKUTAK
Az éjszaka képei
48 JÓTÉKONY CELEB
52 POSTA

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik kéthavonta
Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza
A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Hunyor Erna, Juhász László, Katus Eszter, Mészáros Attila, Molnár Valéria, Niczky Emőke, Somlai Adrienn, Török Éva
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László
Nyomdai munkálatok: Globe Media Agency Kft., 1039 Budapest, Ásó utca 28.
Felelős vezető: Venczel Zsolt
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
Előfizetési díjak: fél évre (3 lapszám) 1250, egész évre (6 lapszám) 2500 Ft
HU ISSN 2062-3461



A tragédiák krónikása már elfelejtette a panaszkodást

Ahogyan most egymással szemben ülünk, első találkozásunk jut eszembe. Igaz, akkor még többnyire édesapja beszélt az alig 19 éves, de már Pulitzer-díjas Vujity Tvrtkóról. „Konokságával, kemény akaratával, tekintélyt nem tisztelő igazságérzetével már gyerekként is kitűnt a kortársai közül" – mondta róla. – „Ebben a fiúban van valami, ami utat követel magának…"

– Édesapám nagyon jól látott, és jól szeretett engem – mosolyodik el a TV2 népszerű szerkesztő-riportere. – Féltett, de engedte, hogy a saját utamat járjam, és büszke volt rám, hogy így teszek. Fájdalmasan korai halála nagy veszteség a számomra. Boldog lennék, ha még láthatta volna életem legnagyobb büszkeségét, a három fiamat, és még megismerhette volna az utolsó magyar hadifoglyot, Toma Andrást.

● *Rengeteg nehéz sorsú embert ismertél meg munkád során. Miért éppen Toma Andrást mutattad volna be neki?*

– Nem csak azért, mert az utolsó magyar hadifogoly hazahozataláról szóló filmemet 121 ország nézői láthatták, ami bizony – nem vagyok álszerény – jelentős szakmai siker. De számomra még többet jelent, hogy ez a történet az újságírást is felértékelte. Az emberek látták, hogy mi mindent képes mozgósítani egy cél érdekében a nyilvánosság ereje. Megtapasztalták, hogy munkánknak konkrét eredménye van, hiszen több, mint ötven évvel a háború befejezése után Toma András hazatérhetett.

● *Gondolom, ilyen eredménynek tartod azt is, hogy a filmjeid hatására eddig közel egymillió dollárnyi támogatás juthatott el a világban a rászorulókhoz…*

– Amit igazi segítséggé az tesz, hogy a különböző segélyszervezetekkel arra törekedtünk, biztosan célba érjen, azaz a

Tvrtko meg a sapkája

Ami szinte már összenőtt vele… Sokakat izgat a kérdés, mi van alatta, miért nem veszi le. A Facebookon például külön oldaluk van azoknak, akik már nagyon megnéznék egyszer fedetlen fővel is őt. Ám a titok továbbra is titok marad – már ha van ilyen. Magam ugyanis azt gyanítom, a fejfedő kapcsán Tvrtko kíváncsisága nagyobb volt, mint a miénk. S tán azt akarta tudni, sikerül-e elfogadtatnia, hogy nem az a fontos, kin mikor van sapka, hanem, hogy ki van a sapka alatt…

Jószolgálati nagykövet

Vujity Tvrtko (39) újságíró, a TV2 alapító munkatársa, és szerkesztő-riportere, számos szakmai elismerés birtokosa. 2003–2007 között Szekeres Pállal együtt az EU antidiszkriminációs kampányának hivatalos magyarországi követe volt, 2011-től Pécs város jószolgálati nagykövete. Eddig nyolc könyve jelent meg, amelyek bevételéből feleségével közösen megalapította az emberségből példát mutatók számára létrehozott „Hétköznapok Hőse" díjat.



Fotó: Mihály László

közvetítők kiiktatásával kézből kézbe jusson az adomány. De sokféle módja van a segítségnek, és ebből mindenkinek azt kell adni, amire éppen a legnagyobb szüksége van. Az éhezőnek kenyér kell, a csüggedőnek meg erőt adó példakép.

● *Akit olykor a hétköznapokban is meg lehet találni...*

– Igen, a hétköznapok hőseire gondolok, akik nem is érzik hősnek magukat, csak teszik magától értetődő természetességgel a dolgukat. A péceli házaspárra, akik elmentek abba a Ruandába, ahol 1994-ben egymillió embert gyilkoltak meg, és nyolc év alatt létrehoztak ott egy egyetemet. A doktornőre, aki szabadságot vett ki azért, hogy a világ szenvedőbb részén leprásokat gyógyíthasson. A halálos kórt legyőző fiatal lányra, aki sorstársainak még több erőt adott azzal, hogy ráktúlélőként az olimpiára is kijutott…

● *Igyekszel minél több ilyen hétköznapi hőst bemutatni. Rájöttél, mi a közös bennük?*

– Nem hiszem, hogy ezt kell kutatni, hiszen mindegyik másként adhat példát nekünk. Az én egyik példaképem pl. a 18 éves Weisz Fanni, a siket fotómodell, aki tele van életerővel és derűvel. Ezer baja lehetne a világgal, amelynek a hangjai nem jutnak el hozzá, de Fanni fogyatékkal élve is akar és tud is boldog lenni. Jobbá lenni, építkezni szerintem nem a tragédiákból, hanem az ilyen pozitívumokból lehet.

„Az éhezőnek kenyér kell, a csüggedőnek erőt adó példa”

● *Mégis sokszor vetetted be magad a tragédiák sűrűjébe. Csernobil, Szomália, Észak-Korea... Mi vitt oda, ahonnét más menekülni akar?*

– Mindig zavart, hogy országunkban így eluralkodott a pesszimizmus. Épp ezért egyik fő újságírói feladatomnak tartom, hogy bebizonyítsam, nem nekünk a legrosszabb a világon. Hogy láttassam, valami, amiért itt mi elégedetlenkedünk, más számára elérhetetlen álom marad. Hogy elgondolkodtassam az embereket arról, vajon elcserélnék-e akár legsúlyosabbnak érzett problémáikat mondjuk egy szomáliaiéval… Az emberi szenvedések poklát járva magam is átértékeltem az életemet. És elfelejtettem panaszkodni, mert rájöttem, hogy mások bajaihoz képest erre nincs semmi okom…

Molnár Valéria ●

Büszkeségei: Benjámin, Barnabás, Bendegúz

„A karrier ma már másodlagos az életemben, amelyben első a család. Feleségemet, akibe ma is szerelmes vagyok, alig 24 órai ismeretség után kértem meg. Nem tudom, mi mozdított rögtön felé, de a vonzás azóta is ugyanolyan erős. Szeretem benne, hogy nagyon jó anya, aki összetartja a családot. Gyöngyi (Zsolnay Gyöngyi 110-szeres egykori válogatott kosárlabdázó – a szerk.) mint élsportoló, fegyelmezett és rendszerető ember, aki rendre és rendszerességre neveli a gyermekeinket is.
Benjámin, Barnabás, Bendegúz a fiaim, a büszkeségeim. Az apaság minden percét élvezem, és el nem cserélném semmivel, hogy a nagyobbakkal én lehettem gyesen. Büszke vagyok arra, hogy ilyen jó gyerekeim vannak, s hogy ugyanúgy rajonganak az anyjukért, a családjukért és Pécsért, mint én... Rengeteg dologra tanítanak engem, például arra, hogy mindig csak arra koncentráljak, amivel éppen foglalkozom. Mert a gyereket nem érdekli, hogy az apja éppen pokoljárásból ér haza, neki olyan apára van szüksége, aki rá figyel, játszik vele. De igyekszem én is igazán fontos dolgokat tanítani nekik. Afrikában például – ott jártak óvodába – megtapasztalhatták, hogy nem csak egészséges, jóllakott, fehér bőrű gyerekek élnek a Földön, de azt is, hogy játszani nem csak play stationnel lehet...”



Hoppál Péter országgyűlési képviselő már gyerekként, a családban megtanulta, a rászorulónak segíteni kell

Fotó: Mihály László

A lelki szegénység az igazi gond

Hónapokon át utalta át dr. Hoppál Péter (Fidesz-KDNP), a baranyai 1. számú választókörzet országgyűlési képviselője képviselői költségtérítését a Szemem Fénye Alapítvány javára. Ez közel egymillió forintos támogatást jelentett.

● Miért pont a Szemem Fénye Alapítvány?

– Lelkészcsaládból származom, kisgyermekkoromban – egyetlen gyermekként (megjegyzem, nagyapám volt református lelkész) – úgy szocializálódtam, hogy mindennapjaink rendszeres velejárója volt a családban a segítőkészség, és olykor közelről láthattam az akkori szegénységet is. Bár budapesti születésű vagyok, de gyermekkorom legszebb élményei, a nyári szünidők a nagyszülők bakonyaljai falusi parókiájához kötődnek. Akkoriban, a 70-es években sokat meséltek a kicsivel korábbi Rákosi-éráról, és sok be nem fejezett, riadt mondat utalt a felnőttek beszélgetésében az épp fennálló Kádár-korszak aggasztó jelenségeire is. A rászorult, elesett emberek felkarolása, segítése egy különleges, „föld alatti mozgalomként" működött azokban az években. Hivatalosan nem létezett szegénység.

● Egy kisfiú ebből mit érzett meg?

– Felnőtt fejjel jöttem rá, hogy a családból kapott gesztusok féltőek, óvóak voltak. Ezekről a nálam fiatalabbnak már csak mesélni lehetett, de így sem érthetik meg pontosan, milyen volt az a légkör.

● A külső. És a belső, a családi?

– Nagyapám egy szűkszavú, szikár, magyar református lelkész volt, a Pápai Kollégium éltanulója, később a teológia választott diák-elnöke, a Senior, akinek egyébként „hivatalból" járt egy segítő kisdiák, aki nem volt más, mint Csoóri Sándor.

● Ezek szerint a nagyapa lett a példaképe.

– Így van. Minden tekintetben. A családi körben éltem át annak gyakorlatát, milyen módon lehet az akkori időkre jellemző szegénységen, szegényeken, elesetteken, a rászorulókon segíteni. Annak ragozása azonban hosszadalmas lenne, mi a különbség az akkori és a mai szegénység között. Az utóbbi sokkal szomorúbb és aggasztóbb. A mai szegényeknek újra kell majd tanítani a megélhetés megteremtését. Ahogy mondani szokás, nem halat kell adnunk nekik, hanem hálót.

● Kétfajta szegénység van: lelki, illetve anyagi. Az Ön által felemlített két korszakra melyik volt a jellemző?

– Régen talán csak anyagi volt. Ma mindkettő. A társadalom, egész Európát tekintve, lejtőn van, dekadenssé, betegessé, öreggé vált. Magyarország ezen az úton harminc éve jár, hogy mást ne mondjak, nem születnek gyerekek.

● Egy dekadens Európát értünk utol?

– Így érzem. A lelki szegénység ma nagyobb gond, mint az anyagi. Nincsenek eszmék, kapaszkodók, példaképek. Sürgősen pótolnunk kell ezeket a hiányosságokat. A magyarokban korábban megvolt a talpraállási képesség – amíg ki nem ölték belőlük, hogy a nagy nyomorban is van kapaszkodó. Napjainkra helyenként már a második generációs sem tanul meg dolgozni.

● Az ember, de az egész társadalom három pillérének a megfelelő

szintű oktatást – nem csak tanárok, hanem egyben pedagoigoszok állnak a katedrán –, a családot és a tízparancsolatot mondhatjuk. Kiestek az emberek mögül. Egyetért?

– Isten, a család és a haza. Ebben a sorrendben, ezek a legfontosabb alapkötődések. Ezeknek kell lenniük a jövőbe vetett optimizmus alappilléreinek. S ezeket bizony személyes példával kell átadni, tanítani az iskolákban. Talán felismeri Európa, hogy csak az anyagi javak hajszolása, a valósítsd meg magad mindent elsöprő egoizmusa a szakadék felé vezető utat jelenti.

● Az individuum elnyomta a közösséghez tartozás jó érzését...

– Pontosan. Semmi másért nem harcolok, ezt tettem fiatalként, tanárként, karnagyként, presbiterként, iskolaigazgatóként, képviselőként is, hogy a közösség értékeit rehabilitáljuk.

● Kikkel kell harcolnia?

– A divattal, az üzleti pszichotechnikákkal, a médiaáradattal… A többséggel, a hangos többséggel.

● Ezzel a magatartással tudatosan példát akar statuálni, vagy belső kényszernek enged?

– Mindkettőnek szerepe van. Egy képviselő nem zárt világban él, sőt, életünk nyitott könyv. Fel kell vállalni ebben a helyzetben is a saját életvezetést, s a mi családunkban ennek természetes része a segítőkészség, a biblikus tanítás szerint a rendszeres adakozás is. Számba vesszük, hogy miért dolgoztunk, milyen helyzetben vagyunk, a lehetőségeinket, melyeken ott van az Úristen áldása, hogy egészségünk van, hogy tanulhattunk, előreléphettünk, olyan helyen dolgozhatunk, mely sokaknak nem adatik meg. Úgy érezzük, ebből vissza kell adnunk. Ifjú felnőttként, majd férjként, családfőként is így gondolkodtam. Gondoljon csak arra, hány kisgyereknek nincs a szegénység, a kiszorítottság miatt például karácsonya, vagy hétvégén meleg ebédje szerte az országban! Ezért mondom, hogy Isten után a család a legfontosabb az ön által felkínált sorrendből.

Dr. Hoppál Péter 1972-ben Budapesten született. Az általános iskolát és a gimnáziumot Pápán végezte el. Pécsett először ének-zenetanári és karnagy, majd közoktatás-vezetői diplomát szerzett. Ezt követően a Zeneakadémián doktorált egyházzenéből, végül a Pécsi Közgázon menedzserdiplomát szerzett. 2002-től 2010-ig a Pécsi Református Kollégium Gimnáziuma, Általános Iskolája és Óvodája főigazgatója volt, munkája során megkétszerezte az intézmény diáklétszámát. Politikai tevékenységét 2006-ban kezdte. Jelenleg országgyűlési, illetve pécsi önkormányzati képviselő, a városi Fidesz-KDNP frakcióvezető-helyettese, 2010. decemberétől a Fidesz pécsi szervezetének elnöke.

● Sokan a politikusi segítőkészséget amolyan „látványelemnek" tekintik.

– Túl sok példát sajnos nem lehet felidézni, hogy politikusok a nagyon elesettekre, rászorulókra, súlyosan betegekre irányítanák a közvélemény figyelmét. Nekem mindig összeszorul a szívem, ha arra gondolok, hogy vannak szülők, akik mindenüket odaadnák, hogy egészséges legyen beteg gyermekük.

● A magánkezdeményezéseknek, az időnként hatalmas erőt felmutató civil szerveződéseknek kell helyettesíteniük a rászorulók segítésében az állami szerepvállalást?

– Több alkalommal elmondtam már, hogy nagyon fontos a civil szerepvállalás, akik felismerik azokat a réseket, melyek az állami ellátáson tátonganak. Ez a világon máshol is így van, számos erős, jól dolgozó, motivált szervezetnek van politikumot kiegészítő tevékenysége. Erejüket nagyra kell becsülnie a politikának, az össztársadalomnak. Nem csak azt kell ebben látnunk, hogy a politika, az állami szerepvállalás hiányaira mutatnak rá, hanem a segítőkészségüket, együttműködési képességüket kell a társadalom javára használnia a politikumnak. Ők szolgálni akarnak – ez nagyon fontos jellemzőjük ezeknek a civil szerveződéseknek. Én egy szolgáló egyházi közegből érkeztem a politika világába és próbálom elérni, hogy véletlenül se sodródjak ki ebből a szolgáló közegből, mert ezáltal a szolgálati szemlélet által látom meg a rászoruló közösségeket.

● És így látta meg a Szemem Fénye Alapítványt is.

– Igen. Hónapokig utaltam nekik a képviselői költségtérítésemet – összesen egymillió forintot. Ők testesítik meg a legelesettebbek, a gyógyíthatatlan beteg gyermekek és családjaik segítésének szent feladatát.

Mészáros Attila ●

Erdély és a régi könyvek

Dr. Hoppál Péter kitartóan és szenvedélyesen gyűjti a néprajzi tárgyakat. Érdeklődése, kutatómunkája, gyűjtőútjai során elsősorban Erdély volt a célpont. Mai, igen sok tárgyból álló kollekciója gyakorlatilag megtölti lakásuk egyik helyiségét, külön-külön csoportosítva többek között a csángó, a kalotaszegi, a korondi, a székely, vagy kárpátaljai darabokat. Találkozhattunk a képviselővel a magyar rovásírást bemutató pécsi kiállítás megnyitásán is. Mint mondta, a régi történelmi korok relikviái számára ismeretforrást jelentenek, „mesélnek arról a korról". Ennek jegyében gyűjti a régi könyveket is, s kollekciójában akad nem egy igencsak ritka példány is, közöttük Kálvin, Luther, Szenczi Molnár, Misztótfalusi egy-egy ritkaságnak számító kötete is.

Zenekutató és karnagy is

A pécsi, de a szélesebb közönség előtt is dr. Hoppál Péter ismert zenekutatóként és sikeres karnagyként is. A református egyházzenét a XVI. századig visszamenőleg kutatja, nevéhez félszáz publikáció kötődik. A Pécsi Református Kollégium Vegyeskarának alapító karnagya, és másfél évtizeden át a Mohácsi Bartók Béla Vegyeskart is ő vezette. Kórusaival sokszor és sok helyütt arattak nemzetközi szinten is nagy sikereket, s tucatnyi lemezt adtak ki. Művészeti tevékenységéért Baranya megye Nívódíjával, illetve Mohács város kitüntetésével ismerték el. Pedagógiai munkájáért a Pécs-Kertvárosi Református Egyház Dizseri Sándor-díját vehette át, iskolaépítő tevékenységéért pedig a Magyarországi Református Egyház Zsinatának Imre Sándor-díjában részesült.



Kell ott fenn egy ország...

A feltétel nélküli szeretet háza: Tábitha

„Kell ott fenn egy ország, mely talán ránk is vár” – énekelte Zorán, mialatt több mint 120 szempár szegeződött az égbe kúszó piros, szív alakú léggömbök nyomába a Tábitha Gyermekhospice Ház megnyitó ünnepségén, június 1-jén, Törökbálinton

Közép-Magyarország első, hazánk második gyermekhospice háza alig másfél hónap alatt készült el Galambos László és felesége, Galambos Cecília vállalkozóknak köszönhetően. A több mint 130 millió forintos ingatlan felajánlása mellett a főtámogató házaspár mintegy 20 millió forint értékben végeztette el a hatóságok által előírt átalakításokat, berendezéseket, valamint a gyermekhospice fekvőbeteg-intézmény egészségügyi felszerelését is. Nélkülük ez az álom csak hosszú évek alatt válhatott volna valóra.

Az első hasonló profilú intézmény, a pécsi Dóri Ház, közel ötéves huzavona után idén márciusban kezdhette meg működését egy alig 70 négyzetméteres családi házban. Az elmúlt hónapok során Pécsett három gyógyíthatatlan kisbeteget és azok családjait fogadták a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai, akik rögtön a megnyitás után szembesültek azzal a helyzettel, hogy sokkal nagyobb az igény az ellátásra, mintsem, hogy azt egy kétférőhelyes intézményben meg tudnák oldani. Ekkor fordult tanácsért Gyura Barbara, az alapítvány vezetője Galambos Lászlóhoz, aki az elmúlt években kiemelkedő mértékben támogatta már missziójukat.

„Menedék kétezer családnak”

A vállalkozó által felajánlott, 410 négyzetméteres, kétszintes ingatlan a főváros közelében, Törökbálinton egyszerre öt gyermek és hozzátartozói számára nyújthat átmeneti vagy tartós „menedéket” a hazánkban élő, mintegy 1500–2000 érintett családból. Az előzetes felmérések szerint ez azt jelenti, hogy évente mintegy 90-100 család juthat hozzá a palliatív gondozás e formájához. (A WHO definíciója szerint a palliatív ellátás „a kuratív kezelésre nem reagáló betegségben szenvedő betegek aktív, teljes körű ellátása. Kiemelkedő jelentőségű a fájdalom és egyéb tünetek, valamint pszichés, szociális és spirituális problémák kezelése. A palliatív ellátás célja a lehető legjobb életminőség biztosítása a betegek és családjaik számára. A latin szó eredete: pallio, palliere: betakarni, enyhíteni, óvni; pallium: köpönyeg.”)

Mivel a gyermekhospice fekvőbeteg-ellátás hazánkban eddig még nem létező szolgáltatás volt, Pécsett a Dóri Házban sem erre, hanem otthoni hospice gondozásra kapott a szervezet engedélyt, amely a beteg gyermek otthonában vagy tartózkodási helyén, azaz a hospice-ban is végezhető – így fontos volt az Országos Tisztifőorvosi Hivatallal való szoros együttműködés a kezdetektől fogva. Az OTH szabta meg a személyi és a tárgyi feltételeket, így az adott szakmai irányvonal mentén, mégis családias, gyermekcentrikus környezetet sikerült létrehozni a Tábitha Házban.

Az ellátás két pillére, az ún. „mentesítő" szolgáltatás és az „élet végi" vagy terminális állapotban történő gondozás is jól elkülöníthető a házban. Az érkező vendéget a váróteremben fogadják, majd az orvosi szobában történik meg a gyermek állapotának felmérése és a felvétele. Mindehhez orvosi beutaló szükséges.

Évente harminc napot maradhatnak

Az orvosi vizsgálatot követően az aktuális állapotfelméréstől függően kerül elhelyezésre a gyermek a kedvenc mesehősökről elnevezett szobákba. Az 1. szoba, a Micimackó szoba, ahol újszülöttek, csecsemők, kisdedek elhelyezésére van lehetőség, akár szülői kísérettel, akár a nélkül érkezik a kis páciens. Mellette kapott helyet a 2. számú Tom, és a 3. számú Tigris szoba, ahol az óvodáskortól kamaszkorúakig érkező gyermekek és családjaik lesznek a lakók, a tágas közösségi tér, az étkező + nappali, és a majd negyven négyzetméteres, részben fedett terasz használata mellett.

Erre a felső szintre, bár gyógyíthatatlan gyermekekről beszélünk, mégis a viszonylag stabil állapotú, intenzív jellegű ellátást nem igénylő betegek kerülnek, akiket különböző terápiás foglalkozásban részesítenek a sokoldalúan képzett gyermekhospice team tagjai. Érkezik így hozzájuk óvónő, pedagógus, játék- és zeneterapeuta, pszichológus is az ápoló személyzeten kívül, míg a szülők igény szerint találkozhatnak szociális munkással, mentálhigiénikussal, lelkésszel, egyéb segítőkkel is.

A Házban a gyógyíthatatlan gyermekek évente kb. 20-30 napot tölthetnek a mentesítő szolgáltatás keretében, ami az ápolásban megfáradt családok tehermentesítését jelenti egy sokoldalú támogató csapat bevonásával.

A beteg gyermekek testvérei részére is szerveznek napközi foglalkozásokat. Havonta egy-két alkalommal meghívják a testvéreket a házba, ahol ők is megoszthatják egymással érzéseiket, félelmeiket, felgyülemlett indulataikat testvérük, annak betegsége, a szülők fájdalmai, elkeseredett küzdelmei kapcsán, és benső vívódásaikat felszínre juttatva érzelmi támogatást kapnak, hogy ne érezzék magukat háttérbe szorítva a családi körben. Gyakran ugyanis egy beteg gyermek ápolása mellett nem jut idő az egészséges testvérek meghallgatására, lelki támogatására, akik ugyanúgy megsínylik ezt az állapotot, és elmagányosodnak, elszeparálódnak a családon belül.

A júniusi 1-jei megnyitón, egymástól függetlenül, mindenki a szeretetről beszélt. Arról, hogy a Tábitha Ház nem a szomorúság háza, hanem a szeretetteli búcsúé, a méltóságteli elmúlásé, azé a közösen töltött időé, ami felbecsülhetet-



Szenczy Sándor baptista lelkipásztor kért áldást a házra



Selmeczi Gabriella, a ház védnöke és az adományozók, Galambos László és felesége, Cecília a névtábla leleplezése pillanatában



A Micimackó szobában a legkisebbek ágya mellett ott a fekhely a kísérő hozzátartozónak is



A Bartók Béla utcai ház Törökbálinton a beteg gyerekeket szolgálja

len értékű. A szülőket igyekeznek az „itt és most”-ban tartani, emlékek megélésére biztatják őket és arra, hogy érezzék, minden pillanat számít!

Legyen áldás munkán, házon!

Selmeczi Gabriella, a Tábitha védnöke könnyeivel küszködve kívánt áldásos munkát a Szemem Fénye Alapítványnak, miután ezt mondta: „Sokszor nem akarunk tudomást venni a környezetünkben zajló tragédiákról, úgy teszünk, mintha nem is léteznének, pedig a gyógyíthatatlan gyermekek és szüleik támogatására igen nagy szükség van.”

Szenczy Sándor baptista lelkipásztor, a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány vezetője áldást kért a házra, majd Turai István, Törökbálint polgármestere mondott köszöntő beszédet. Végül Galambos László is beszélt arról, mi a története a Háznak és ebben mi az ő szerepe, mi volt az indíttatása. Elmondta, hogy a vélekedésekkel ellentétben neki és családjának nincs személyes érintettsége, gyermekei egészségesek.

A beszédek után a ház bejáratánál került sor a névtábla leleplezésére. A Tábitha név bibilai eredetű, az Apostolok Cselekedeteiben szerepel e különös nőtanítvány. Galambos László közölte: a ház azért is kapta a Tábitha nevet, mert ez a bibliai alak reménységet ad. A Biblia szerint ugyanis Tábitha felkelt a halálból Péter apostol imádságára. Ráadásul Tábitha egész életében adakozott, így cselekedetei példaértékűek lehetnek a mai emberek számára.

Bár az utolsó símításoknál tartanak a szakemberek a házban, ahol kiépítésre került a központi oxigénellátás is, egyéb, elsősorban egészségügyi eszköz- és gyógyszerbeszerzéshez még támogatókat várnak, és elő kell teremteniük a 17 fős személyzet munkabérét is. Jelenleg állami finanszírozásra még nem számíthatnak, mert szakmakód és kormányrendelet-módosítás szükséges ahhoz, hogy ez megvalósulhasson.

A működési engedély iránti kérelmüket a közeljövőben nyújtják be; várhatóan egy-három hónap múlva fogadhatják az első betegeket és családtagjaikat.

Megható, szívet melengető pillanat volt, amikor a megnyitó végén az egybegyűltek mindegyike egy piros, szív alakú lufit eresztett a levegőbe.

Minden percben a haldokló mellett

A Ház bejárása során összeszoruló szívvel, és csendben érkeztek meg a vendégek az alsó szintre, oda, amelyet az élet és halál mezsgyéjének is hívhatunk.

Az alagsori szinten ugyanis két speciális kórterem, a 4. számú Jerry és az 5. számú Bambi szoba kerültek kialakításra, amelyből az utóbbi egy családi apartman. E külön bejárattal megközelíthető, akadálymentesített szárny az élet végi ellátást hivatott biztosítani.

A terminális állapotú gyermekek esetében tehát a Tábitha Ház egy olyan létesítmény az otthon és a kórház mellett, ahol a családtagok a nap 24 órájában a haldokló gyermekük mellett tartózkodhatnak családias, kegyeletteli környezetben. Az elmúlást követően gyásztámogatásra is van lehetőség. Ilyenkor gyászterapeuta segít megértetni a hozzátartozókkal, hogy pontosan mi is történik velük, hogy érzéseik, fájdalmuk helyénvaló, és nem szégyen, hogy nincsenek kirekesztve a társadalomból, még hogyha sokszor el is várják az emberek a gyászoló szülőktől, nagyszülőktől, testvérektől is, hogy magukba fojtsák bánatukat. A gyászkörben sorstárs szülők oszthatják meg egymással érzéseiket, akik közös rendezvényeken, foglalkozásokon emléket állíthatnak elhunyt gyermekük számára.

Az egyik szoba egy intenzíves kisággyal az egészen kicsiknek, a másik helyiség pedig egy ápolási ággyal a nagyobb gyermekek és családjuk számára lett létrehozva. Az ún. búcsúszoba az épület legvilágosabb sarkában, két nagy ablakával kíséri a fény felé a végstádiumban lévő gyermeket, megteremtve annak a lehetőségét, hogy ezen a hosszú úton, a halálba vezetőn egy darabig a szüleiket is magukkal vigyék…

„Anya, apa, most már készen állok”

Egy speciális hangágy, a monochorde a tágas alagsori közösségi térben kapott helyet, ahová egyéb zene- és mozgásterápiás eszközök is kerülnek majd.

Az életük végén, delíriumban lévő gyermekek, akiket a hangágyra helyeznek, pontosan érzik azt, hogy szüleik mikor állnak készen arra, hogy elengedjék őket. Mikor lesznek elég erősek ahhoz, hogy el tudják viselni majd az ő hiányukat jelentő fájdalmat. Amint szüleik az ágy alján lévő húrokat megpendítik, ők gyakran már egy másik világot látnak, olyat, amit egy rövid időre a szüleiknek is láttatni engednek. Ilyenkor különös, érzelmi rezgések vannak jelen a teremben. Ragyogó, tiszta tekintetük ilyenkor azt üzeni: anya, apa, most már készen állok…



A fotókat Mihály László készítette

Lélekház épült Törökbálinton

Az a természetes az embernek, ha gyermeke egészséges és boldog. Minden tragédia, akár közvetlenül, akár mások által érint meg bennünket, menekülésre késztet. De nem ez megoldás – mondja Selmeczi Gabriella országgyűlési képviselő, az újonnan megnyílt törökbálinti gyermekhospice-ház védnöke.



Jönnie kell egy korszaknak, ami a szeretet, a jóindulat áradásáról szól

Fotó: Mihály László

● Mi volt az első gondolata, amikor fölkérték a fővédnökségre?

– Hosszasan tudnék beszélni az ezzel kapcsolatos érzéseimről. Az ilyen fölkérések különlegesek, mert valami másról szólnak, mint a megszokott dolgok. Olyanok, amelyekre egy érző ember szinte gondolkodás nélkül igent mond.

● Szerepet játszik ebben, hogy ön is kétgyermekes édesanya?

– Feltétlenül. Minden ember számára, így számomra is az a legtermészetesebb, hogy a gyermek testileg, lelkileg és szellemileg egészséges, jól érzi magát és boldog. Ha meghal egy gyermek, vagy súlyos betegsége miatt távozni készül, az olyan megrázó, ami elől a legtöbben menekülni szeretnének. Valahol ez is természetes reakció, de nem megoldás. Attól ugyanis, hogy a fejünket a homokba dugjuk és nem látjuk a tragédiát, a borzalom jelen van.

● Az elmúlást nehéz fölfogni, és nehezebben vesszük tudomásul, ha egy gyermekről van szó.

– Ez így van. Gyura Barbara és az alapítvány kezdeményezése viszont azért csodálatos és szívbemarkoló, mert megmutatja, hogy van két ember, aki nem a szokásos módon reagál a helyzetre. Barbarát 2004 óta ismerem, azon az adventen találkoztunk egy általam szervezett jótékonysági árverés kapcsán. Mindig mosolyog, mindig türelmes és szívélyes, elképesztő szeretet és tenni akarás árad belőle. Galambos László pedig olyan ember, akiről azt hittem, ilyen csak a mesékben létezik. Saját költségén megvásárol egy négyszáz négyzetméteres házat, majd szintén önerejéből fölújíttatja, átadja. És kinek? Nem magának vagy a környezetének, hanem gyakorlatilag ismeretlen embereknek.

● Ennyire szokatlan ez a lépés?

– Még igen, de ha az ember olvas egy kis ezoterikus irodalmat, rájön, hogy miről beszélnek a szerzők. A huszadik század iszonyatai után más időszak következik, jönnie kell egy olyan korszaknak, ami a hit, a szeretet és a jóindulat kiáradásáról szól.

● Máris megfogalmazott egy üzenetet. A borzalmakon a szeretet képes túllendíteni az egyént és talán az egész közösséget, az emberiséget is.

– Pontosan. Ezt fölismerhetjük az értelmünkkel, de az igazság mély megéléséhez át kell élnünk néhány kemény időszakot.

● Az ön életében mikor volt hasonlóan nehéz időszak?

– Amikor a kisfiam megszületett, napokig kérdéses volt, hogy velünk maradhat-e. Fertőzést kapott, intenzív osztályra került, támogatni kellett a légzését. Nem lehettünk biztosak abban, hogy túléli a betegséget.

● Amikor túljutottak a nehezén, mit értett meg a borzalomból?

– A Jóisten a fejünkre koppintott, jelzett vele valamit. Az okot mindenkinek magának kell megfejtenie. Azt viszont remélem, hogy férjem és én is kicsit jobb emberek lettünk.

● Ez lenne a feladat?

– A feladat szerintem az, hogy az ember gondolkodjon, nyissa meg az elméjét és a szívét. Gondolja végig, képes-e jobb emberré válni. Fontos az is, hogy a folyamat mennyire lehet tartós.

● Önöknél jóra fordult a szörnyűség. De hogyan lehet túlélni egy gyermek halálát, földolgozni azt, hogy az utódom előbb távozik, mint én?

– Egy gyermek elvesztését valójában nem lehet túlélni lélekben. Az ember egy része meghal a gyermekkel együtt. Ám a hit és a szeretet révén el lehet engedni a távozót. Őszinte leszek, fogalmam sincs, hogy ezek az édesanyák miként épülnek majd föl. Egyet azonban tudok, azt, hogy minden élő emberre, így rájuk is szükség van, akármi történt. Feladatuk van az életben, talán az, hogy másokon segítsenek, ahogy Barbara is teszi. A feladat lendít tovább, a fájdalom persze mindvégig ott van. Hinnünk kell abban, hogy létezésünk továbbra sem öncélú.

● Hogyan segíthet ebben egy ilyen ház?

– Bementem, és éreztem, hogy a szeretet lakik benne. Nemcsak szép berendezést, üres praktikumot, hanem lelki minőséget láttam, lélekkel kiépített környezetet. A ház az élet méltóságáról szól, aminek része az elmúlás is.

● Példaértékű gondolatok ezek.

– Azt várom a világtól, hogy az anyagiaktól, a mammontól inkább fölfelé tekintsen. Csak nyitott szívvel, áldozattal segíthetünk másokon. Niczky Emőke ●

Szép emlékekkel, méltósággal búcsúzni

Ahol már több évtized tapasztalataiból építkeznek tovább – gyermekhospice és palliatív ellátás az Egyesült Királyságban

Amikor már vészesen fogy a még együtt tölthető idő, minden perc felértékelődik. Minden még megélhető élmény fokozottan fontossá válik, hiszen magával viszi az eltávozó, és vigaszt találhat benne az itt maradó…

Hogyan lehet szép emlékekkel megtölteni egy gyógyíthatatlan beteg gyermek utolsó hónapjait? Milyen támogatásra van szüksége családjának ahhoz, hogy méltósággal búcsúzhasson, s képes legyen majd feldolgozni a veszteséget?

Tevékenységükkel erre keresik és adják meg a választ a világ különböző részein működő gyermekhospice házak munkatársai. A Szemem Fénye Alapítvány hétfős küldöttsége május végén szponzori támogatással Angliába utazott, hogy az ottani, már több évtizedes tapasztalatokkal ismerkedjen. London első gyermekhospice házában, a Richard House-ban, és a Great Ormond Gyermekkórházban tett látogatásukról készült képes beszámolónk.

Az állam is támogatja a segítőket

Az Egyesült Királyságban, ahol már évtizedekkel ezelőtt fel- és elismerték munkájuk szükségességét, jelenleg 44 gyermekhospice ház – az első 1982-ben, Oxfordban alakult – tevékenykedik. Valamennyi alapítványi formában működik, de költségeik egy részét állami támogatásból fedezik. Ennek mértéke házanként változó, a Richard House esetében 30% – tudtuk meg Peter Ellistől, az intézmény főigazgatójától. További költségeiket civil támogatóik segítségével alapítványuk biztosítja, amely hét Charity Shopot – az e célra felajánlott holmik értékesítésével foglalkozó üzletet – is üzemeltet az angol fővárosban.

A Richard House-ban jelenleg 90 fizetett alkalmazott és 150 önkéntes dolgozik egymást váltva azért, hogy az ide kerülő gyógyíthatatlan beteg gyermekek és családjuk számára megkönnyítsék az elviselhetetlennek érzett terheket. Nem orvosi ellátást nyújtanak, hanem – ennek keretei minden házban egységesen szabályozottak – ápolást végeznek speciálisan képzett nővérekkel, otthonias körülmények között. De nem ez az egyetlen tevékenységük, a hospice ház belső és külső szolgáltatásai igen széles skálán mozognak. Munkatársaik végzik többek között a gyerekek utaztatását, segédkeznek az életét a beteg gyermekhez igazító család mindennapjainak megszervezésében, tanácsot adnak a beköltözést még nem igénylő beteg otthoni ápolásához, részt vesznek a szülők, testvérek lelki gondozásában is. S nem véletlen, hogy a figyelem utóbbiakra is kiterjed, hiszen egy gyermek betegsége és halála egész környezetére kihat. A családtagok számára szervezett foglalkozások, terápiás programok sokat segíthetnek a búcsúzás, majd a gyász időszakában is. Ám amíg még kerek a család, a Richard House igyekszik mindent megtenni azért, hogy – Peter Ellis szavait idézve – maguknak minél több szép emléket szerezve ezzel, együtt ünnepelhessék az életet…

Amikor a gondoskodás az egész családra kiterjed

– Jelenleg 250 családdal állunk kapcsolatban – magyarázza a segítő team vezetője, Nicholas Oorloff, miközben a Richard House nyugalmat és békét árasztó épületében kalauzol minket. – Ez komoly szervezést és tervszerű munkát igényel, hiszen sokan kérik közülük, hogy alkalmanként


A Richard House főbejárata


Minden szoba ajtaján a gyermek fényképe és neve található


A Richard House egykori lakói


A híres Great Ormond Street-i Gyermekkórház bejárata


June Hemsley a kápolna fontosságáról beszél


Fotó a kápolnában: őrá már a kis macik vigyáznak

rövidebb időszakra – az ilyen mentesítésre betegenként összesen 21 nap vehető igénybe – is behozhassák hozzánk gyermeküket.

A család természetesen bármikor látogathatja, de ott is élhet gyermekével. Az otthonos ebédlőben külön nekik fenntartott asztalok is vannak, s az étkezés – tegyük hozzá gyorsan: mint a Richard House összes szolgáltatása – a családtagok számára is ingyenes.

A támogatás itt ugyanis az egész családra kiterjed, s ezt megtapasztalhatjuk már a következő helyiséghez érve is. Osonunk is csendben tovább, hogy ne zavarjuk a szülők benti művészetterápiás foglalkozását.

Az udvaron pihenőhelyek, kis játszótér sok játékkal, és sok-sok zöld, amit önkéntes kertész tart rendben.

– Ilyen környezetben nem kell bizonygatni a szülőknek – mutat a fák között kanyargó sétányra Nicholas –, hogy a kis betegnek nem kell feltétlenül négy fal között töltenie a napjait. Itt bátran kihozzák a szabadba, élményt adva ezzel is neki.

Az épületbe visszatérve gondosan megtervezett, praktikusan kialakított helyiségek sora előtt haladunk. Van itt például a szülők, testvérek által is használható számítógépes szoba. Multiszenzoros szoba, ahol a vízágyon pihenő gyermeket különböző fény- és hanghatásokkal kényeztetik. Könyvtár videotékával, hangszigetelt zeneszoba sok-sok hangszerrel. Játszóterem tele különféle játékkal, jelmezekkel, a kézműveskedés kellékeivel. Tiniszoba a nagyobbaknak – 19 éves korig fogad gyermekeket a Richard House, de nappali ellátásra maradhatnak az ennél idősebbek is – darts-szal, biliárdasztallal, komputeres játékokkal, és így tovább.

Kis magyar küldöttségünk elismerő tekintettel járja végig a helyiségeket. Az egyikben azonban hosszasabban időzünk. Ez a búcsúszoba. Színeiben, bútorzatában méltó funkciójához, s úgy alakították ki, hogy bármely valláshoz tartozó család megélhesse a gyászát benne. Gyertyát gyújthatnak benne, kitehetik a fényképét, az emlékkönyvbe búcsúüzenetet írhatnak eltávozott gyermeküknek.

– Ez itt a gyerekek lakrésze – mutatja aztán vezetőnk az ovális teremből nyíló nyolc szobát.

Mondanom se kell, hogy egyágyasak – ha nem számítjuk ide a mindegyikben megtalálható kényelmes fotelágyat, amelyen valamelyik családtagja ott is aludhat a beteggel. S minden szobának külön fürdője van, és kijárata a kertbe, amely természetesen akadálymentesített.

A lakályosan kialakított helyiségek – a lányoknak lányos, a fiúknak fiús berendezés és dekoráció dukál – lakóik igényei szerint formálhatók. S nem csak azzal, hogy ki-ki kiteszi az ajtóra saját nevét, fotóját, s elhozza ide kedves tárgyait, de ha a baráttá lett betegek ezt kérik, a szobák össze is nyithatók.

Ez után az emeletre megyünk, ahol a családok számára kialakított apartmanok találhatók.

Korszerűen felszerelt konyha, nappali, háló – fekhely benne a beteg gyermeknek is, akit ha úgy szeretné, ide is felhozhat magával a szülő. Két lakás van állandó használatban, a harmadikat váratlan, sürgős esetekre tartják fenn.

S itt, egy apró dolog kapcsán értettem meg, mit is jelent igazán az aznap annyiszor hallott szó: mentesítés. Itt, ahol megtudtam, hogy a szülő a saját lakrészét is csak akkor takarítja, ha maga szeretné, mert ez is a szolgálat feladata. Amely a lehető legtöbb terhet igyekszik levenni a szülők válláról, mentesítve őket a hétköznapi feladatok alól, hogy a még együtt tölthető időben csakis gyermekükkel foglalkozhassanak…

Az utolsó helyiség, ahová Nicholas elvezet minket, a ravatalozó. De talán nem is ez a rideg szó illik erre a csendes méltóságot árasztó szobára, ahol a szülők gyermekük mellett virraszthatnak. Már ha itt szeretnének elköszönni tőle, hiszen a Richard House-ban előre megbeszélik a családdal, mi történjen szerettük testével, ha a lelke eltávozott. De az sem ritka, hogy azokat is idehozzák, akiknek az élete otthon vagy a kórházban ért véget. Itt ugyanis akár napokig is búcsúzhatnak tőle – ha akarnak, éjszakára is mellette maradhatnak a családtagok –, hogy az elválás elviselhetőbb legyen. Talán lesz erre egyszer lehetőség – mert igény biztosan lenne rá – a pécsi és a törökbálinti gyermekhospice házban is…

„A halálról pedig beszélni kell”

Sokszor hallottuk ezt a mondatot Angliában is azoktól, akik naponta haldoklókkal és hozzátartozóikkal találkoznak, s akik feladatuknak az ő támogatásukat tekintik. S épp ezért tapasztalataik azt a felismerést erősítik bennük, hogy megküzdeni csak azzal tudunk, amivel képesek vagyunk szem-

benézni. Szembe kell tudnunk nézni hát az elmúlás gondolatával, magával az elmúlással és a gyásszal is…

A megküzdést segítik a Richard House családtagoknak szervezett programjai is, amelyeken nagy szerepet kap a még közösen megélhető élmények, a később a gyász feldolgozását segítő szép emlékek gyűjtése és tisztelete.

Az egyéni terápiák mellett a házban heti, havi rendszerességgel sokféle csoportos foglalkozás is zajlik. Mivel a halálhoz minden kultúrában másként viszonyulnak, külön csoportokat szerveznek a különböző etnikumú és vallású családoknak. Külön a szülőknek, és korosztályonként külön a beteg gyerekek testvéreinek. Mert a problémákat előttük sem lehet, sőt, nem is szabad eltitkolni. A gyerekek ugyanis érzik a bajt, de jobban megbirkóznak vele, ha tudják is, mi a helyzet, és beszélhetnek félelmeikről.

A negyedévenkénti egész napos programon mód van a már gyászoló és a még nem gyászoló családok egymásnak erőt adó találkozására is. Mert gyermekük elvesztésével nem veszítik el a Richard House nyújtotta segítséget is a szülők – a gyászfeldolgozás támogatása itt ugyanis két esztendeig tart.

Segítő ellátás pontos tervvel, minden helyzetben

Sok képpel idézhetném meg a Great Ormond Gyermekkórházban tett látogatásunkat is. A korszerűen felszerelt, otthonosan kialakított, s csakis egyágyas szobák sorával, amelyek mindegyikében fekhely van az egyik szülő számára, míg a másik a kórház szülőszállásán kap ingyen helyet. A színes lufikkal, kedves dekorációkkal, amelyek a kezelésről visszatérő szülinapost várták, s a zenészek arcával, akik egy kis beteg ágyánál játszottak szépségesen…

De a legfontosabb élményt számomra azok az információk adták, amelyekből kiderült, milyen fokú gondoskodás övezi itt a gyógyíthatatlan gyermeket és családtagjait.

A londoni Great Ormond Gyermekkórházban 1986 óta működik palliatív részleg, amely folyamatosan fejlődő tevékenységével nem csak az utolsó hónapjaikat élő betegek szenvedéseit igyekszik enyhíteni, de egész családjuk számára az élet szinte minden területére kiterjedő támogatást nyújt. A speciálisan képzett szakorvosból – a kórházban folyik a palliatív orvosok képzése is –, ápolókból és pszichológusból álló team sok és sokféle szakemberrel működik együtt. Segítő hálózatukba bevonnak mindenkit, aki a beteg gyermekért és családjáért tehet. Dietetikust, fiziko-, foglalkozás- és egyéb terapeutát, háziorvost épp úgy mint pedagógust, papot, szociális gondozót.

De nézzük, hogyan is működik munkájuk a gyakorlatban! Amikor egy gyermekről kiderül, hogy életét megrövidítő vagy veszélyeztető betegségben szenved, a palliatív csoport azonnal felveszi családjával a kapcsolatot. A velük történő konzultációkon minden információt megadnak a szülőknek a kezelések menetéről és esélyeiről, a betegség kimenetelétől függő ellátási lehetőségekről. Ha a kicsi állapota miatt már csak ápolására, fájdalmai enyhítésére van mód, családja maga dönti el, hogy az életvégi ellátás milyen formáját, és hol – kórházban, gyermekhospice házban vagy otthon – kívánja igénybe venni. A palliatív team bármelyik helyszínen kész a segítségadásra.

Első lépésként a gyermek állapotát és környezetét feltérképezve egy mindenre kiterjedő támogatási tervet készítenek. Ebben minden szakembernek, segítőnek megvan a maga váratlan helyzetekre is kiterjedő feladata. Hogy csak pár dologgal érzékeltessem, hogy az ápolási tevékenység mellett mi mindenre terjed ki a gondoskodás: ha az egyik szülő dolgozik, a másik a beteggel van, megszervezik, ki vigye a többi gyereket az iskolába. Ahol a pedagógusokat is felkészítik arra, hogy a testvérek is fokozott törődést igényelnek. Máskor támogató családot keresnek a gyermekét saját testi vagy lelki állapota miatt ápolni nem tudó szülő mellé, hogy a beteg kérésére továbbra is otthonában tölthesse még hátralévő idejét. S egy példa a szervezettség másik oldaláról is: amikor egyik kis beteg meghalt, édesanyja szinte önkívületbe esve hívta a mentőket. Azok azonban tudták, hogy nem kell újraélesztő készülékkel kivonulniuk. Mert pontos képük volt a gyermek állapotáról, és arról is, hogy édesanyjától ilyen reakció várható…

De a palliatív team legfontosabb célkitűzése, hogy a család tudja, megtapasztalhassa – s ezt szolgálja a 24 órás telefonos konzultációs szolgálat is –, hogy gondjaival nem maradt egyedül. Hogy tudja, adott problémájával mikor kihez fordulhat, s legyen elég információja, felkészülési ideje ahhoz, hogy még a legfájdalmasabb dolog se jelentsen váratlan sokkot számára…

Molnár Valéria


A családot együtt kell tartani – mondja Peter Ellis


A búcsúszoba a speciális, hűtött kisággyal


A multiszenzoros helyiség vízágya

Németországban gyűjt, hogy magyar családokon segíthessen

Szakad az eső, de a vendéget, a Münchenből érkezett, sportosan elegáns öltözékű Susanna Filescht nem zavarja. Egy hatalmas dobozt cipelve szalad át a Dóri Ház udvarán, aztán már fordul is vissza a többi csomagért és a társaiért, akikkel együtt érkezett.



Fotó: Mihály László

Susanna Filesch kiválóan beszél magyarul. Budapesten született, itt is tanult, rokonaihoz rendszeresen hazajár. Életének meghatározója a zene, ebből diplomázott, napjainkban pedig zenepedagógusként tanít Münchenben és Vácon, az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán. Véleménye szerint a zene nem csak gyönyörködtet és szórakoztat, hanem gyógyít és motivál. Legújabb kutatási témája a cigányság beilleszkedésének segítése a zene segítségével. Tagja a Bajorországi Gyermekhospice-hálózat kuratóriumának, ami szintén rendszeres elfoglaltságot jelent számára. Kevés szabadidejét legszívesebben koncerteken tölti. Két fia közül a kisebb még tanul, a nagyobb májusban diplomázott a debreceni egyetemen. Férje és a fiai sokat segítenek neki az adománygyűjtési munkájában, sőt a nagyobb fia már azt is bejelentette, hogy az önkéntes orvosi segítő munkáját ő nem afrikai országban, hanem Magyarországon szeretné végezni.

● Otthon is így cipekedik? – kérdeztem tőle egy kicsivel később, amikor dr. Pándy Erikával és Doris Leubével együtt egy kicsit már kifújták magukat.

– Igen. Magánemberként csinálom, a családom, a barátaim és azok az emberek segítenek, akik tudják, hogy rendszeresen gyűjtöm az adományokat, szervezem a szállítást és küldöm vagy hozom Magyarországra. Két váci intézménynek, egy szekszárdinak és a pécsi Szemem Fénye Alapítványnak segítünk.

● Mikor és hogy kezdte ezt az önkéntes munkát?

– Nyolc évvel ezelőtt megismertem egy családot. Volt egy kislányuk, Karina, aki súlyos beteg volt, s akihez rendszeresen jártam. Sokat énekeltem neki, zeneterapeuta vagyok. Sajnos nem tudtak segíteni rajta, az állapota egyre rosszabbodott és akkor tapasztaltam, hogy a kórház és az otthon között nincs megfelelő köztes ellátási rendszer az ilyen gyermekek számára. Akkor kezdtük kiépíteni Bajorországban a gyermekhospice-hálózatot, ami most már szervezetten működik.

● Hogy került kapcsolatba a pécsiekkel?

– A sógornőm Budapesten lakik, ő látta, hallotta Gyura Barbarát, az alapítvány vezetőjét egyszer a televízióban, és amikor telefonon beszéltünk, kérte, hogy segítsek neki a magyar gyermekhospice-hálózat létrehozásában. Felhívtam Barbarát és megbeszéltük, hogy mire lenne szükségük. Azóta adtunk egy mentőkocsit, kisebb egészségügyi eszközöket, sok-sok ruha- és játékadományt, amit tudtunkkal és egyetértésünkkel a Charity Shopban értékesítenek, a bevételt pedig az alapítvány céljaira fordítják.

● A társai, akikkel együtt érkezett, szintén önkéntesek?

– Igen, ők rengeteget segítenek. Erika egyébként kémikus és matematikus, Doris pedig közgazdász, könyvelőként dolgozik. Szerettem volna, ha ők is látják, hogy hova, kiknek gyűjtjük, küldjük mindazt, amit otthon összeszedünk.

● Akkor ez a látogatás egyfajta ellenőrzés?

– Nem hiszem, hogy bárki megkérdőjelezte volna, hogy jó helyre küldjük az adományokat, és hogy itt becsületesen, jó célra használják fel. Engem azon a környéken nagyon régóta ismernek, tudják, hogy a katolikus főiskolán tanítok, a férjem kormányhivatalban vezető beosztásban dolgozik, nyitott könyv az életünk, szóval, ahogy szokták mondani, hiteles emberek vagyunk. De azt fontosnak tartom, hogy ne csak az én szavaim alapján tudják, hogy kiket és miért támogatunk, hanem más segítők is meggyőződhessenek minderről.

● Sokan segítenek?

– Nagyon sokan. Különben nem is tudnánk ennyi helyre adni. Mindig tudatjuk, hogy mikor és elsősorban mit gyűjtünk és többször hallottam, hogy voltak, akik elmentek a boltba venni olyan holmikat, amelyeket épp kértünk. De sokszor az is gond, hogy hol tároljunk mindent a szállításig. És nagyon érdekes kapcsolódásokat hoz az élet. Legutóbb annak a kislánynak, Karinának az édesapja adott át nekünk tárolásra egy hatalmas, üres mezőgazdasági raktárt, akihez én nyolc évvel ezelőtt jártam.

● A szállítás is pénzbe kerül, ezt hogy oldják meg?

– Van, amikor tudunk szerezni autót és akkor csak az üzemanyagot kell kifizetni. Néhány héttel ezelőtt én egy olyan nagy busszal jöttem Magyarországra, hogy egy helyen, ahol tolatnom kellett, nem boldogultam, segítséget kellett kérnem. Aztán arra is volt példa, hogy 800 euróba került a fuvar, négyszázat össze tudtunk szedni, négyszázat pedig Galambos László úr adott, aki évek óta kiemelkedően támogatja a pécsieket. Most egy mikrobusszal jöttünk, kisebb csomagokat hoztunk, ezekkel elfértünk.

Török Éva ●



Fotó: Mihály L.

Hizlal a kínai?

A nátrium-glutamát elnevezésű ízfokozó, melyet a legtöbben a kínai ételekhez, és sokan az étkezés utáni fejfájásukhoz kötnek, a derékbőséget is növeli. Amerikai táplálkozási szakértők arra az eredményre jutottak, hogy bár kicsi a súlynövekedés mértéke és kockázata, az összefüggés népegészségügyi szempontból mégis jelentős, mert „mindenki eszi" a nátrium-glutamátot.

Ez az ízfokozó a világ egyik leggyakrabban használt ételadaléka. Bár népszerűbb az ázsiai országokban, az Egyesült Államok és más fejlett országok lakói is nagy mennyiséget vesznek belőle magukhoz a különböző feldolgozott élelmiszerekkel. A chipsektől a szalámikon át a konzervekig igen sokféle iparilag előállított élelemben van jelen ez az adalék. A becslések szerint egy átlagos amerikai napi fél grammot, míg egy japán vagy koreai 1,5–10 grammot fogyaszt el a nátrium-glutamátból.

Az elhízás Kínában és a többi ázsiai országban nem jelent akkora népegészségügyi problémát, mint az Egyesült Államokban, ami azt jelzi, hogy az umami ízű (az édes, sós, savanyú, keserű melletti ötödik alapíz) élelmiszer-adalékanyag nem az egyetlen bűnös a testsúly növekedésében. A szakemberek úgy vélik, több más összetevővel együtt járulhat hozzá a nátrium-glutamát ahhoz, hogy az étvágyat szabályozó és az anyagcserét befolyásoló leptin hormonból mennyi képződik.

Itt a „konzervics"

A dobozos sör vagy kóla mintájára dobozos szendviccsel rukkolt ki egy cég az Egyesült Államokban. A fémhengerbe zárt, kiflialapú étek szavatossága egy teljes év. Venni automatákból lehet, ahogy üdítőitalt vagy egyebet, és rendelhető neten is. Egy négyes „kisrekesz" dobozszendvics ára bő kétezer forintnyi, a 24 darabos „nagyrekesz" 13 ezer körül van. A „konzervics" 12 változatban, illetve ízben lesz kapható. Az étel hosszú szavatosságát egyebek közt a csomagolás optimális víz- és oxigéntartalmának köszönheti.



Nem kell félni a szívrohamtól



A szívrohamon átesett páciensek közül rosszabb kimenetelre számíthattak azok, akik erős halálfélelmet tapasztaltak közben – állítják brit kutatók, akik 208, szívrohamon átesett pácienst kértek meg arra, hogy értékeljék az esemény közben érzett félelmük szintjét. A kutatócsoport úgy találta, hogy az intenzív halálfélelmet érző páciensek vérében emelkedett volt a TNF-alfa (tumornekrózis faktor alfa) szintje, ami a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok erősödésének jelzője. Az esemény után három héttel mérték a szívritmus változásait, valamint egy stresszhormon, a kortizon szintjét is.

Világörökség lett a burrito

A mexikói konyha a szellemi világörökség része lett, az egyik mexikói étterem a világ 50 legjobb étterme között szerepel: a mexikói gasztronómia – immár a zsíros, kevés fantáziát igénylő nachosokról és burritókról kialakult korábbi sztereotípiáktól mentesen – egyre elismertebb lesz. A mexikói gasztronómia fő ásza az ország középső és déli régióinak piacain könnyen beszerezhető sokféle friss élelmiszer, és a séfek új nemzedékének kreativitása.



A spanyol hódítás előtti időszak óta a mexikói ételeket változatos összetevők jellemzik: többféle kukoricát, babot, csilipaprikát, helyi paradicsom-, avokádó- és kakaóféléket használnak. A mai séfek szívesen térnek el a hagyományos receptektől. „Új élmények után kutatunk" – mondta Enrique Olvera, a Pujol étterem alapítója. A Pujol szerepel a Restaurant Magazine brit folyóirat számára a világ 50 legjobb éttermérőll összeállított S.Pellegrino listán.

Tavaly novemberben a francia és a mediterrán gasztronómia mellé a hagyományos mexikói konyhát is felvették az UNESCO szellemi világörökség listájára. Ugyanakkor a szakemberek szerint Mexikóval ugyanaz történik, ami a délkelet-ázsiai országokkal: felséges a helyi konyha, de rossz minőségű, amit exportálnak.



Jobb a lefogyott nő

A sikeresen lefogyott nőknek több sikerük lehet a férfiaknál mint azoknak, akik sohasem voltak elhízva. A brit kutatók úgy találták, hogy a kövérség bélyege még sokáig rajta marad a nőkön akkor is, ha már leadták többletkilóikat. A férfiak számára azonban ez pozitív, mert a testesebb hölgyeket barátságosabbnak, megközelíthetőbbnek és érzelmileg stabilabbnak tartják, mint a vékony nőket. A másik oldalon ugyanakkor a nők – talán az újabb vetélytársakat felfedezve bennük – negatív színben látják korábban túlsúlyos társnőiket: fegyelmezetlennek, érzelmileg labilisnak, sőt kevésbé higiénikusnak tartják őket.

A nők a vörösre szavaznak



A nők többsége a vörösbor mellett foglal állást, ha borokról esik szó – derül ki egy felmérésből. A nők borivási szokásait öt országban 10 500 résztvevő megkérdezésével végezték. Ellentétben azzal a népszerű véleménnyel, mely szerint a nők inkább a fehérbort szeretik, a megkérdezettek 51,1 százaléka mondta azt, hogy a vörösre szavaz. A fehérbort csak a válaszadók 26,4 százaléka választaná, többségük 46 év feletti. A francia, brit, német, amerikai és hongkongi nők körében végzett felmérés a rozéborok előretöréséről is tanúskodnak. A rozék legnagyobb fogyasztóinak épp a franciák számítanak. A közvélemény-kutatás rávilágított arra, hogy a nők korántsem érzik „elnyomva" magukat a borok világában, a francia válaszadók 58 százaléka, az amerikaiak 67%-a mondta, hogy ugyanolyan jól ismeri a borokat, mint a férfiak.

Melyik a gyengébb nem?

A nők többször jelentenek beteget munkahelyüknek életük során mint a férfiak, pedig jóval kevésbé hagyják el magukat. A statisztikák szerint a brit felnőttek átlagosan évente három és fél napot maradnak távol munkahelyüktől betegség miatt – vagy legalábbis arra hivatkozva. Egy férfi 141 napot hiányzik egész pályafutása során, egy nő 189-et, holott a férfiak sokkal hajlamosabbak arra, hogy ágynak essenek, ráadásul enyhébb a bűntudatuk hiányzás miatt, mint a nőknek. A felmérés során ezer nőt és férfit vettek alapul. Megmutatkozott, hogy egy férfi hamarabb nyúl a telefonhoz, ha csak egy kicsit is rosszul érzi magát, míg egy nő sokkal inkább hajlamos betegen is munkába menni. A férfiak betegségnek nemigen mondható kellemetlenségek – fejfájás, szénanátha – miatt is készek otthon maradni, míg a nők inkább csak láz, hányás, influenza esetén dőlnek ágynak.



A műveltek boldogabbak

A művészeteket befogadóként élvező vagy aktívan gyakorló emberek elégedettebbek életükkel, függetlenül attól, hogy milyen az iskolázottságuk vagy mennyire gazdagok – közölték norvég kutatók. A műveltség és a jóérzés közti kapcsolat azonban nem teljesen ugyanolyan a két nemnél. A férfiaknál inkább a passzív művészeti tevékenység, például egy koncerten való részvétel vagy egy múzeumi látogatás volt köthető a jó hangulathoz és a jobb egészséghez, míg a nők inkább az aktív alkotásban, zenélésben találták meg a nyugalmat, a szorongás és depresszió nélküli életérzést. Az ok-okozati összefüggés mindazonáltal kérdéses maradt: a műveltebb emberek lesznek egészségesebbek és boldogabbak, vagy azok keresnek gyakrabban ilyen elfoglaltságot maguknak, akik eleve jól érzik magukat?



A kispapák is szenvednek

A mai férfiak olyannyira bevonódnak párjuk terhességébe, hogy közel negyedüknél jelentkeznek azok az érzelmi és fizikai tünetek, melyeket általában a nők várandósságával szokás összefüggésbe hozni. A felmérés eredménye azt mutatta, hogy a kispapák érzelmesebbeké válnak, gyakrabban lábad könnybe a szemük, hangulatuk ingadozik, sőt hányingerük és fantomfájdalmaik lettek. A tanulmányba bevont apák beszámoltak furcsa kívánásságról is: egyszerre vágyott például valaki paradicsomra és narancsra vagy tonhalra ecetes hagymával.

Az érintettek 26 százaléka tapasztalt hangulatingadozást, 10 százaléka volt kívánós és hat százalékuknál jelentkezett hányinger, amely nem függött összse más betegséggel. Egy pelenkagyártó cég által készített felmérésben a megkérdezettek 3 százaléka jelezte, hogy képzeletbeli terhességi fájdalmai is voltak, például hátfájás vagy akár szülési fájdalmak. Szakértők szerint a férfiaknál a párjuk várandóssága alatt felbukkanó tünetek az együttérzésüknek tulajdoníthatók.



Rákot okoz a vörös hús

Az elfogyasztott vörös és feldolgozott húsok mennyiségének csökkentése, a több rost étrendbe iktatása és a rendszeres testmozgás 43 százalékkal szoríthatná le a bélrákos esetek előfordulásának arányát. A Világ Rákkutatási Alap (WCRF) elnevezésű jótékonysági szervezet azt javasolja az emberek-



nek, hogy hetente 500 grammnál több vörös húst ne egyenek. A kutatásból egyértelműen kiderült: a vörös és a feldolgozott húsok nagyobb mennyiségű fogyasztása emeli a bélrák kockázatát. A jelentés meggyőzőnek találta a bizonyítékokat arra nézve is, hogy a rostban gazdag ételek – gyümölcsök, zöldségek – fogyasztása viszont védő hatású a bélrákkal szemben. Ugyancsak megfelelően bizonyítottnak találták a szakértők, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a bélrák kockázatát.



A szerelem vegykonyhája

Költők megénekelték, lélekbúvárok vizsgálták, biológusok kutatták, mégis titok, hogyan is ragad minket magával a szerelem. Bár a legkevésbé sem romantikus a szerelem élményét kémiára, anatómiára bontani, mégis úgy tűnik, hogy ez a két ember közti csodás élmény jórészt vegyi anyagok játéka.

Ha a szerelem kémiáját nézzük, a különböző vegyületeknek, hormonoknak jut a döntő szerep. Az őrült szerelembe eséshez a tudósok szerint feniletilamin kell, ami egy agy által termelt ingerületátvivő anyag. Ez a „szerelmi szubsztancia" felelős a szerelmesek egymásra találását kísérő olyan külső jelekért mint a pirulás, tenyérizzadás, szaporább szívdobogás, emelkedett lelkiállapot és boldogságérzet. A gond csak az, hogy a szakemberek azt is megállapították, hogy a feniletilamin csupán a kapcsolatok első néhány évében működik. A teória szerint azért, mert az ősidőkben a férfi csak addig maradt a párjával, míg gyermeket nemzett neki, majd védelmet nyújtott addig, míg a gyermek önállóan helyt nem tudott állni a klán mindennapjaiban. Okosabb anyósjelöltek minden biológiai képzettség nélkül is tudhattak valamit régen, nem véletlenül siettették az elköteleződést jó esetben életfogytiglan megerősítő házasságkötést a szerelem kialakulása utáni egy–másfél évben.

A vágy perzselő érintése

A hosszabb távú kapcsolatokhoz azonban többek között a „hormonális ragasztónak" is nevezett oxitocin is kell, ami a kutatások szerint kedvet ébreszt a testi közelséghez, gyengédséghez. Ez termelődik a szülés folyamán is, és könnyíti meg az anya és a gyermek erős ragaszkodását egymáshoz. Az oxitocintermelés beindul szervezetünkben minden szorosabb összebújásnál, és összeköt bennünket azokkal, akiket a legjobban szeretünk. Fokozza az érintésre való érzékenységünket, serkenti a simogatásra, ölelkezésre való vágyat nők és férfiak esetében egyaránt.

Több más anyag mellett fontos szerepe van a dopaminnak is, ami nemcsak élénkítő, energizáló hatású, hanem kiderült róla, hogy még évtizedek múltán is össze tudja tartani a házasságot. Legalábbis a New York-i

„Egy napig szeretni, állati. Egy évig szeretni, emberi. Egész életen át csak egyet szeretni, isteni.”
(Jean-Baptiste Henri Lacordair, domonkos rendi szerzetes)

Stony Brook Egyetem kutatói szerint, akik öreg párok és friss szerelmesek agyát vizsgálták. A dopamintermelés alakulása azt mutatta, hogy a régi házasoknak körülbelül a tizede ugyanolyan vonzalmat érez férje, felesége iránt, mint szerelmük hajnalán.

A szeretet kémiája: boldogító hormonok

A tudósok mégis inkább azt emelik ki, hogy az idő múlásával lanyhul a szerelmi hév. Az első töréspont a romantikus kezdetektől számított 13–15 hónap után várható, a második pedig három év múlva. Közismerten kritikus a hetedik esztendő is, és ha nem erősödik meg az egymás iránti szeretet, megbecsülés és hűség, tíz év múltán sok házasság érzelmileg kihűl.

Azt is kiderítették, hogy a szexuális vonzalom által serkentett agyi részek teljesen mások mint a szerelemé és a szereteté, vagyis lehetséges, hogy szexuálisan máshoz is vonzódjunk, mint akihez érzelmileg. Helen Fisher, a világ egyik vezető antropológusa kutatásai alapján azt állítja, hogy képesek vagyunk akár egyszerre három emberért is lobogni: egyért hűséges szeretettel, egyért forrón szerelmesen és egy másik iránt kimondottan csak szexuális vágyat érezve.

Azért nem mindenkinek tetszik az a gondolat, hogy az emberiség egyik legmegragadóbb érzelmi teljesítménye pusztán a test kémiájának a műve. Lélekbúvárok a saját kötődési mintákat is emlegetik, és a víziót a bennünk élő nőről illetve férfiról, amelyet az anya, az apa képe nagyban befolyásol, de más élményeink is. Sokszor erre a belül kialakított vágyképre ismerünk rá hirtelen a másikban, így lesz ő a „lelkünk másik fele”.

Lélektárs egy előző életből

Néhányan pedig régi, életeken átívelő kapcsolatokban hisznek, és abban, hogy a nagy szerelmek az időben vándorló, folyton újjászülető lelkek találkozásaiból születnek.

De bármennyire vonzó is egyeseknek a hír, hogy egy élet során akár 7–10 „nagy szerelmünk” is lehet, azért minden perzselés mellett voltaképpen a legtöbb nő és férfi egy hű, megértő, romantikus társra vágyik, akivel együtt élheti át a szerelem nagy kalandját és a hétköznapok megpróbáltatásait, akár a sírig.

Hodnik Ildikó

Gyógyír az „átkozott gyötrelemre”

Az ókorban úgy tartották, mivel a szerelmes ember „nem normálisan” viselkedik, ez az állapot az istenek büntetése. A nagy orvostudós, Hippokratész megpróbálta a testnedvekkel megmagyarázni a szerelmesek különös magatartását. Az ő korában átok helyett betegségnek tekintették a szerelmet, és különböző gyógymódokat találtak ki ellene. Az arab orvostudomány a mértéken felüli szerelmi állapotot „szerelmi kórság”-nak nevezte, amit orvossal kell kezeltetni. Rhazés orvos-filozófus a „Betegségek beosztásáról” című könyvében a melankólia és a gutaütés fejezetei között ismertette. A szerelmi betegség gyógyításának különböző módjait ajánlották az elmúlt évszázadokban: édesvízi fürdést, lovaglást és egyéb izzasztó sportolást, de jónak tartották az ibolyaolajjal való kenegetést, a borivást, a kertek és mezők szemlélését, szép dallamok hallgatását, zsoltárok éneklését. Sikerrel kecsegtet, ha a szerelmes gondolatait elterelijük a szeretett lényről, de a kúrálás leghatékonyabb módjának a házasságot tartották.

A nagy ő nem létezik?

Popper Péter azt mondta az igazi szerelemről, hogy az „szenvedély, extázis, boldogság. S ha elmúlt? Akkor megjátsszuk magunkat? Vagy új élmények után nézünk? Hiszen megszoktuk, hogy szinte „jár nekünk” ez a szélsőséges érzelmi-indulati állapot. Mondják, hogy a szerelem szeretetté alakul át. Előfordul. De legtöbbször közöny, undorodás, gyűlölködés lesz belőle. Az „igazi” sem létezik. Nincsen. De aki szerencsés, élete során találkozhat két-három olyan emberrel, akiből lehetne „igazi”. De ehhez nagyon sok türelem, lemondás, megértés, háttérben maradás szükséges, ám végül kialakulhat egy olyan viszony, melybe a másik már nélkülözhetetlenül belecsiszolódott, vagyis igazivá vált.”

Illusztráció: Mihály László



Imola legyőzte a leukémiát

Bájos, csupa mosoly, az egészségtől majd' kicsattanó tini várakozik a szombathelyi Markusovszky Kórház gyermekonkológiai szakrendelésén. Magabiztos, nyugodt, hisz ő egy igazi győztes. Jó tíz esztendeje már, hogy legyőzte a leukémiát, ám e diadal tényét, tartósságát időközönként egy-egy kontrollal muszáj megerősíteni. A történet és a vázolt jelenet főhőse Terplán Imola Kőszegen élő, de Szombathelyen tanuló 10. osztályos gimnazista, jelen vannak még legfontosabb „harcostársai": a boldog, de máig aggódó édesanya, Szabó Vivien, és a jó doktor bácsi, Masát Péter főorvos úr.

A villámcsapás ez esetben is a derült égből jött, bár utólag már felidézhetőek a felhők is. Imola egyévesen 10 kilós, formás, egészséges baba volt, aztán „betegecske óvodáska" lett belőle. Nem tudott kilábalni a közösségben elkapott nyavalyákból, de ez nem számított különleges tünetnek, hisz ilyen minden gyerekkel előfordulhat. Az egyik laborvizsgálat alkalmával „láttam, milyen szuper narancsos színű a vérem. A felnőtteknek annyira nem tetszhetett, mert rögtön kórházba küldtek, pedig nem is voltam rosszul". A diagnózis kétségtelen: leukémia. Bár annak válfaját még nem tudhatták, a kiugróan magas fehérvérsejt-szám miatt azonnal meg kellett kezdeni a kezelést, mely összességében 15 hónapig tartott.

A gyermekonkológusok szerint ágazatuk ma már sokkal inkább az életről, mint a halálról szól

– Imola elfogadta, hogy egy ideig a kórházban fogunk lakni. Ült az ágyban és naphosszat békésen játszott, vagy a folyosón szaladgált az infúziós állvánnyal – csalnak mosolyt az emlékek az édesanya arcára.

– A doktor bácsi is csodálkozott, hogy az állapotom ellenére – amiről persze én nem tudtam – milyen virgonc vagyok. A kezeléseket is megszoktam, csak enni nem szerettem. Ötévesen 18 kilóról szerettek volna legalább húszra felhizlalni, de nem ment, mert gyakorlatilag semmit nem tudtam jóízűen megenni.

A gyerek viszonylagos kiegyensúlyozottsága megkönnyítette a mindennapokat édesanyja számára is, aki a kórház anyaszállásán lakott. Persze az ő szeretete, biztató mosolya nélkülözhetetlen volt ahhoz, hogy a kislánya elviselje a megpróbáltatásokat. A lumbálást, csontvelővizsgálatot, a napi injekciókat és vérvételeket, állandó infúziókat. Mert, ahogy Masát doktor úr összegezte: a gyerek olyan lelki állapotban megy át a betegségen, amilyet az édesanyján lát! Egy hónap után kiderült, hogy a nehezebben kezelhető akut myeloid leukémia a legyőzendő ellenfél. Kilenc hónapos kemény kemoterápiás kezelés után Imola állapota annyira stabilizálódott, hogy októberben, a születésnapján egy napra hazamehetett. Közben elkezdték keresni a megfelelő donort a csontvelő-transzplantációhoz. Mivel ilyet nem találtak, és a gyerek csontveleje egészségessé vált, Masát főorvos úr a kislány saját csontvelejének felhasználását javasolta. A gyors intézkedés következtében januárban Imola már a mentőhelikopteren virgonckodott édesanyja ölében. A Miskolci Megyei Kórház Gyermek-egészségügyi Központjában megkapta a protokollban előírt hátralévő kilenc besugárzást, majd dr. Nagy Kálmán pro-



Érthető a mosoly Imola és édesanyja, Vivien arcán, hisz legyőzték a betegséget

A *fehérvérűség* (leukémia) a csontvelőben lévő éretlen vérképző sejtek valamelyik formájának kóros, rákos átalakulása és az átalakult sejtek nagymérvű felszaporodása révén alakul ki. A leukémiának ún. myeloid és limfoid típusát különítik el attól függően, hogy a rákos átalakulás a csontvelőben normálisan előforduló két fehérvérsejtképző vonal (myeloid és a limfoid) melyikéhez tartozó sejtekben következett be. A betegség fellépésének és lefolyásának sebessége szerint mindkét típus előfordulhat akut (gyors, intenzív) és krónikus (lassú, hosszadalmas) formában. A leukémiák e négy fő típusán belül a leukémiás sejtek érettségétől függően több variáns, altípus különíthető el.



Masát Péter egész orvosi pályáját a gyermekonkológiának szentelte

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Dr. Masát Péter (1949) csecsemő- és gyermekgyógyász, klinikai onkológus, a szombathelyi Markusovszky Kórház Gyermek Onko-haematológiai Centrumának vezető főorvosa. A Nemzetközi Gyermek Onkológiai Társaság tagja. Elismerései: Vas Megye Közgyűlése az Önkormányzat Szolgálatáért Kitüntető Oklevele és Emlékplakettje Egészségügyi Tagozata (1998), Vas megye Príma-Primissima díjasa (2007). A 2009-es év Vasi Embere.

fesszor úr vezetésével megtörtént a transzplantáció. Imola 6 hétig sterilszobában élt, ahol az ételt és a vizet is sterilizálva kapta, vagyis, még annyit sem evett mint azelőtt. Ennek ellenére, miközben oda-vissza naponta megnézte, és így betéve tudta a zabálós macska, Garfield összes történetét, fokozatosan gyógyulgatott. Mintegy fél év után jöhetett vissza a szombathelyi kórházba, majd otthonába… Csakhogy, ahol sugarazták a fejét, eltűntek a hajhagymái. Imolát ez sem rázta meg igazán. Harmadikos korától parókát hord, s ha megunja a formáját, lecseréli egy másikra. Az elmúlt évben hajhagyma-beültetésen esett át. Várja az eredményt. Türelmesen, lazán, mert addig is „ha nincs kedvem a parókával bíbelődni, főleg nyaranta, színes indiai kendőket tekerek a fejemre. Praktikus és jól is áll”.

Nem véletlen, hogy a gyermekonkológusok körében az a mondás járja, hogy az ágazat már inkább az életről szól, mint a halálról, hisz Imolához hasonlóan a kis betegek közel 70%-a meggyógyul. Ez az arány negyven éve még 25-30 százalék volt. A javulás annak köszönhető, hogy a hetvenes évek elejétől Schuler Dezső professzor vezetésével tíz, azonos – terápiás, diagnosztikus és gondozási – elvek szerint működő gyermekonkológiai központ jött létre az országban. A szervezésnek részese volt, anno, az ifjú Masát doktor is, de jellemzően erről, mint ahogy sikeres munkásságáról is igen szűkszavúan beszél. Pedig számos hálás szülő és gyógyult gyermek mosolygós fotója tanúsítja eredményességét, amit sohasem csak magának, hanem a vele dolgozó teamnek tulajdonít. Többek között Szombathelyen ő hozta létre a baba–mama-szobákat, és ez, mint mondja: „…nem csupán anyagi kérdés. Igaz, másutt is próbálták, a szándék megvolt, mégsem sikerült. Egy sterilszoba kialakítása viszont kizárólag a pénztől függ. Az eszközállományunk, bár igen sokat fejlődött, nem éri el a nyugati szintet, az orvosok, nővérek felkészültsége viszont egyenrangú. Már ha vannak. Azon túl, hogy sok képzett szakember Nyugatra megy, szinte alig akar valaki onkológus lenni. Diplomás nővér pedig mint a fehér holló. Napi 12–18 óra munka, és az alacsony bér nem vonzza a pályakezdő fiatalokat. Itt nincs hálapénz, el sem tudom képzelni, hogy ezen a területen valaki elfogadná. Arról nem is beszélve, hogy nem áll rendelkezésünkre elég pszichológus, pedagógus és szociális munkás. A szülő és a gyermek nemritkán hosszú hónapokig kórházban él, ez idő alatt foglalkozni kell a gyerekkel, ápolni kell a lelkét a bennlévőknek és az otthonmaradottaknak egyaránt, sőt segíteni kellene a napi életvitelüket is. Sokan kerülnek anyagilag csődbe, és válik kilátástalanná az életük”.

Imola pedagógus édesanyja a szerencsés szülők közé tartozik, hisz főnökei, kollégái mellette álltak, nem bocsájtották el, és a gyermeke gyógyulása után tovább taníthatott.

– De hát hol van a rengeteg magát ajánló alapítvány? – vetem közbe.

– Ezzel kapcsolatban semmi jót nem tudok mondani – komorul el az arca,

Az alapítványoktól az orvos tapasztalatai szerint kevés pénz kerül a gyógyításba

mint amikor az elvesztett kis betegeire gondol. Az alapítványok többségének nevében ugyan szerepel a gyermekrák, a gyermekekért kifejezés, de az általuk begyűjtött pénzből – tapasztalataink szerint – nem sok jelenik meg a gyógyítás területén. Nem vagyok abban a helyzetben, hogy ezt a problémát feltárjam, a visszásságokat bizonyítsam, de az biztos, hogy jogi hiátussal állunk szemben az alapítványok működése kapcsán. Remélhetőleg egyszer ez is világossá válik! Számomra addig is elégtétel tudni, látni, hogy például a 4-5 évesen súlyos beteg Imola egészséges, szép ifjú leánnyá cseperedett!

JUHÁSZ LÁSZLÓ ●

Virág világa már örömteli

Nem adhat az élet nagyobb pofont annál, mint amikor kiderül, hogy legdrágább kincsed, a gyereked rákbeteg – mondja a kislányát kétszer is majdnem elveszítő Nyári József. – De ha ilyenkor az ember magát kezdi el sajnálni, nem nyerhet csatát…

Amikor 2004-ben felfedezték nála – addig még csak náthás sem volt sosem –, Virág testében már áttétes volt a daganat. S én nem tudok más gyerekről, aki mint ő, ebből kigyógyult volna, főleg úgy, hogy közben kiújult a tumora. …Sok sorstárs szülő fordul hozzám segítségért, tanácsért, s mindegyiktől először azt kérdezem: készen állsz-e arra, hogy ha kell, mindenkivel szembeszállj a gyerekedért? Mert ez nem megy másként…

Ebben a harcban nem lehetsz a gyerekeden kívül tekintettel senkire. Engem sem érdekelt, mit szólnak hozzá, amikor Virág kórházi szobájában öt liter Domestossal magam fertőtlenítettem le a berendezést. Nem adtam esélyt a fertőzésnek, mert a gyerekek egy része nem az alapbetegségbe, hanem abba hal bele. És nem hagytam lerázni magam az orvosoktól, mindig azzal beszéltem, akin a sorsdöntő kezelések múltak. S mikor kiderült, hogy itthon már nincs számára több segítség, elértem, hogy a bécsi Szent Anna Gyermekklinikán kezeljék tovább. S még ott is sikerült kiharcolnom, hogy hetente konzultálhassak a doktorokkal arról, hol tartunk éppen, mit várhatunk a kezeléstől, mire mennyi az esély. Hogyne kellett volna tudnom, hiszen fel kellett készítenem Virágot! A gyereknek ugyanis tudnia kell, mi fog történni vele. Ha becsapod, elhallgatsz előle dolgokat, nem tud küzdeni. Mert te csak támogatója lehetsz ebben, a harcot az életéért magának kell megvívnia…

A világ legboldogabb embere voltam, amikor azt hittem, hogy a kétéves küzdelem végén Virág végképp túl van a szörnyűségeken. Tünetmentessége három éve alatt igyekeztünk talpra állni és újjáépíteni az életünket. Kecskemétről kiköltözve akkor vettük meg hitelre ezt a tanyát, hogy neki jó levegője legyen, és annyira vágyott állatai között



Az apa mindenkivel szembeszállt gyerekéért



Virág és kedvencei, a kecskék

Mihály László felvételei

Mosolyogva könnyebb

„Mosoly!" – így köszön be mindig Virág nevében írt internetes naplójában – www.nyari-virag.freeblog.hu – Nyári József, és így búcsúzik olvasóitól: „Tegyétek a Dolgotokat!" Őt ugyanis az élet arra tanította, okolja meg kérdésemre, hogy a nehéz helyzetet ne problémának lássuk, hanem feladatnak, ami mosolyogva könnyebben megoldható. S amíg az ember küzdelmei közt is képes mosolyogni, és a Dolgát legjobb tudása szerint teszi, mindig van remény…

Te is meggyógyulsz!

Az egyke Virág legszívesebben állatai között van, de igazán boldoggá a Mesézés teszi. Csak úgy ragyog az arca, amikor elmondja, mutatja, milyen kunsztokra képes már, amikor heti lovasterápiája során Mese ló nyergébe száll. Legnagyobb álma, hogy saját lova legyen, akit megtanítana arra, ábrándozik, hogy ő is segítse gyógyulni a beteg gyerekeket. De erre készül Virág is, aki a jövőbe nézve orvosnak vagy ápolónőnek látja magát. – S ha sírnának, mert fáj, azt mondanám nekik – néz rám, hittel ismételve a bizonyára sokszor hallott szavakat –, hogy kitartás és kitartás, és meg fogsz gyógyulni te is…

erősödhessen tovább. A házban steril körülményeket teremtettünk, és készült már a biokertje is. Tele voltunk reménnyel, tervekkel, amikor a sors földhöz vert minket újra – 2009-ben Virág szervezetében kiújult a daganat. Nem tudom elmondani, mit éreztem akkor…

Elkezdődött újra a vesszőfutásunk, újra kemoterápia, műtét, sugárkezelés, MIBg-terápia, csontvelő-átültetés, antitest-terápia… Nem csak lelkileg, de anyagilag is padlóra kerültünk, mert bár az OEP finanszírozta a kezeléseket, bécsi tartózkodásunk költségei minden pénzünket felemésztették, s ott volt, van még a hitel is…

Nem tudok elég hálás lenni a rengeteg jólelkű embernek, akik harcunkban mellénk álltak, és anyagilag is támogattak minket. S akiknek segítségére ma is nagy szükségünk van, hiszen kálváriánk kezdete óta minden időmet Virággal töltöm, dolgozni nem tudok. Amióta meg egyedül nevelem – mindaz, amit átéltünk, párkapcsolatunkat is kikezdte, de bízom benne, hogy újra együtt lesz a család –, a nap 24 órájában vele vagyok. Most azonban mielőbb munkát kell találnom, mert már a napi megélhetésünk is veszélybe került.

De semmi sem tűnik áldozatnak, ha elnézem, ahogyan az én újra tünetmentes kislányom szaladgál a kertben, és élvezi az élet örömeit. Van mit bepótolnia… Ám visszakapott életével együtt új feladatokat is kapott. Tanulni, leckét írni – bár még magántanulóként, de végre iskolás –, rendberakni a szobáját, tenni, amit állapota enged a ház körül. Mert ez az élet rendje, s én Virágomat az életnek, az életre nevelem…”

Molnár Valéria

„Eddig az volt a dolga, hogy túléljen, most az életre kell felkészülnie”



Négy év a halál ellen

Hol a kecskéket eteti tenyeréből, hol kutyáihoz szalad, majd kedvenc macskáját dédelgeti. Mint egy jókedvű kisgida, úgy ugrándozik állatai között. Tele van életörömmel ez a kicsi lány, aki pedig kilenc évéből négyet a halállal viaskodott…

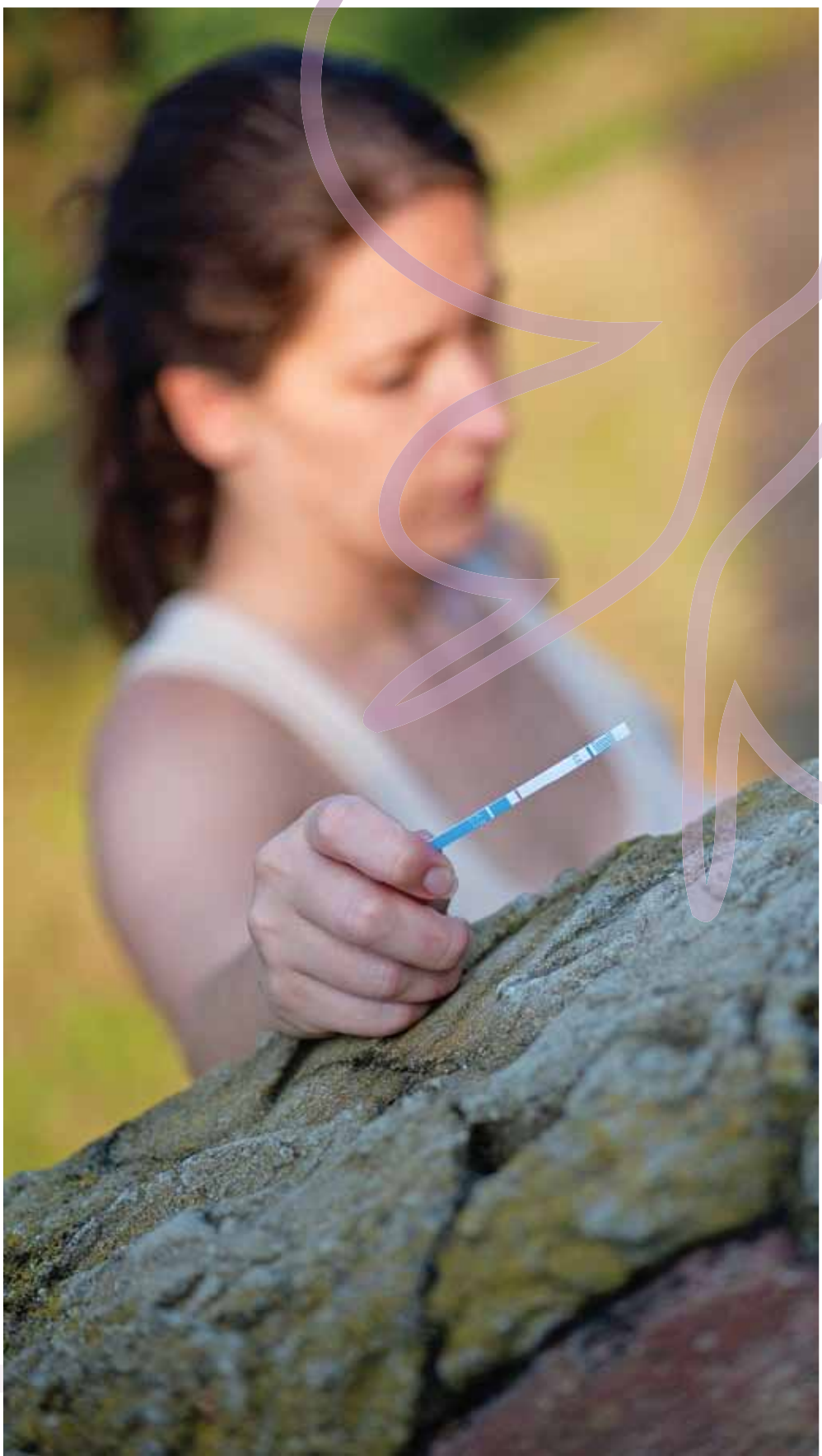
A kerekegyházi Nyári Virág két és fél esztendős volt, amikor egy kisebb balesetet követő orvosi vizsgálat során kiderült, Neuroblastoma 4. stádiumú áttétes daganatos megbetegedése van. A legkeményebb kemoterápiákat követően a kislány veséjét eltávolították, sugárkezelésen és csontvelő-átültetésen is átesett, de sípcsontjából nem sikerült kiölni a kóros sejteket. Így került a bécsi Szent Anna Gyermekklinikára, ahol újabb kemény kezelések vártak rá. Ezek után úgy tűnt, hogy a közel két esztendeig tartó halálos küzdelemben a madárcsontú kislány győzedelmeskedik…

Életének ugyanis olyan szakasza következett, amilyenre talán már nem is emlékezett. Mert tűk, csövek, testét-lelkét megviselő kezelések nélkül három évig majdnem úgy élhetett, mint a többi korabeli gyerek. De nem volt ideje beleszokni, derült égből jött a villámcsapás…

Egy időszaki kontrollvizsgálatnál kiderült, hogy szervezetében kiújult a tumor. Újra kellett kezdeni a csatát, amely még az előzőnél is több erőt kívánt. Kemény kemoterápiák sora, gerinccsigolyát is érintő daganateltávolító műtét Bécsben, sugárkezelés, MIBg-terápia, újabb csontvelő-átültetés, hatblokkos antisejt-terápia… Nyári Virág testében ma már nincsenek daganatos sejtek. Eddig a túlélés volt a dolga, most az élettel ismerkedik. Azzal, milyen jó szaladni a fűben, meglocsolni apával a virágokat, vagy bekanalazni a csülkös bablevest. Ami azért nem kis dolog annak, akit szondán át tápláltak éveken át. Küszködik is rendesen, hogy súlyát – 9 évesen 15,7 kg – gyarapítsa, s bízik, reménykedik, hogy a másféle küzdelmek már messze kerülik…

„Három évig voltam terhes,

A világ kezdete óta az emberiség legfőbb kérdése a termékenység. Már az ókori egyiptomi, hindu és perzsa népek orvosai is foglalkoztak a nők meddőségével és gyógyításával. A meddőséget régebben tabuként kezelték és elsősorban a nő hibájának tekintették. Még ma is kevesen és keveset beszélnek róla, holott sok pár hiába várja a gyermekáldást… Vera (38) és férje négy éven keresztül mindent megtett, hogy gyermekük születhessen, hiába.



gyerektelenül...”



Mi már úgy házasodtunk össze, hogy tudtam, gondok lehetnek, és ezzel a vőlegényem is tisztában volt. Mindig is problémáim voltak, de az orvosok nem jöttek rá, mi a bajom. A menstruáció erős fájdalmat okozott, de a mai világban mintha még mindig tabutéma lenne a dolog: nem igazán vették komolyan. Végül 32 évesen én magam jöttem rá egy kampányban olvasott tájékoztató alapján, hogy valószínűleg endometriózisos vagyok. Ez a betegség okozhat meddőséget, ahogy nálam is történt…

● Ezek szerint ez a betegség nem gyógyítható?

– Az endometriózis mindig visszajön. Műtéttel lehet rajta javítani, de az is csak átmeneti. Tudtuk, hogy a betegségem miatt természetes úton nem eshetek teherbe, ezért megműtöttek, majd millió vizsgálat következett, végül a lombikprogram. Az első alkalommal egy rövid lefutású hormonkezelést kaptam, magamnak kellett beadnom az injekciókat. Nem is maga a beadás volt kellemetlen, hanem a kezelés hatásai. Az ember rosszul érzi magát, mégsem mehet úgy be a munkahelyére, hogy én most éppen lombikbébiprogramot csinálok… Ha valaki hosszú távon próbálkozik, nagyon nehéz munka mellett megoldani. Én próbáltam mindig korán reggel és este intézni az injekciót, a vérvételt, de olyan is volt, hogy a férjemmel elmentünk valahová, és akkor a szórakozóhely mosdójában adta be az injekciót… Óriási korlát az egész.

● Mi történt az első alkalommal?

– Kivették a petesejtjeimet, de csak egy volt egészséges és jó minőségű. Ezt megtermékenyítették, majd visszaültették. A beültetéstől számított két héten belül kiderül, hogy megmaradt az embrió vagy sem. Abban a két hétben mindenki attól fél, nehogy olyat csináljon, amitől elmehet a baba, de nem ezen múlik… Aztán jön a vérvétel, majd a telefon, hogy terhes vagy-e. Délután hívott az orvos a munkahelyemen: nem sikerült.

● De nem adtátok fel.

– Nem. Második alkalommal megint műteni kellett az endometriózis miatt, de közben persze sok idő telt el. Mire új előjegyzést kapsz, mire újra alkalmassá válsz a beavatkozásra… Már rögtön az elején látszott az ultrahangon, hogy nincs ép, felhasználható petesejtem. Megpróbáltak azért egy másik eljárást is, a befecskendezést, de nem maradtam terhes. Felvetődött, hogy petesejtdonort kellene keresnünk, próbáltuk is, de végül nem találtunk olyan nőt, aki vállalta volna. Eleve nehéz megkérni bárkit is egy ilyen beavatkozásra, hirdetést pedig nem akartunk feladni…

● Ekkor került szóba az örökbefogadás?

– Mi úgy voltunk vele, hogy nem fontos, hogy saját gyerekünk legyen, ezért jelent-

Endometriózis: **Ebben a betegségben a méh belsejét képző szövet (endométrium) beágyazódik a méhen kívül. Legtöbbször a méh körül a nemi szervekben, mint például a petefészekben. Normális körülmények között ez a szövet csak a méhben található, és havonta, a hormonok hatására megvastagszik, majd lehámlik. Ha ez a szövet a testben máshol található, ugyanez a folyamat megy végbe, viszont a lehámlott szövet nem tud a testből eltávozni. Tünetei lehetnek: erős vérzés, erős menstruációs görcsök, gyakori hasmenés vagy székrekedés, a menstruáció ideje alatt jelentkező hányinger, fájdalmas közösülés a ciklus bármely szakaszában. Nem tudni pontosan, mi okozza a betegséget, és egyelőre gyógymód sincs rá.**

Inszeminációval: **A folyamat során minimális hormonális petefészek-stimulációval kezelik a hölgypácienst, és a megfelelő ciklusnapokon ultrahanggal ellenőrzik a petefészekben a domináns tüsző érését. Optimális érettségi állapot esetén tüszőrepedést váltanak ki, majd a pár férfitagja által frissen leadott spermiumváladékot befecskendezik egy vékony katéteren keresztül a méh üregébe. A beavatkozás fájdalmatlan.**

IVF (in vitro fertilizáció, azaz lombikbébi-eljárás): **A beavatkozás során a hüvelyen át egy ultrahangfejre szerelt eszköz segítségével leszívják a petesejteket tartalmazó folyadékot a petefészkekben lévő tüszőkből. A biológus speciális mikroszkóp alatt megkeresi a tüszőfolyadékban lévő petesejteket, majd tápoldatba és inkubátorba helyezi őket, ahol az élettani körülményeikhez hasonló feltételeket biztosítanak. A hímivarsejteket laboratóriumi módszerek segítségével előkészítik a megtermékenyítésre. Megtermékenyítésüket követően a petesejtek visszakerülnek az inkubátorba. Az ellenőrzés után a már megtermékenyült petesejtek még legalább egy, de legfeljebb 5-6 napig inkubátorban fejlődnek tovább, egészen a beültetésig. A visszaültetés során az orvos a puha, vékony katétert a hüvelyen keresztül, az előzetesen ultrahanggal meghatározott méhhossznak megfelelő távolságig bevezeti, és az embriókat befecskendezi.**

Asszisztált hatching: **Ezzel az eljárással az embrió beágyazódása, így az IVF-ET-kezelések sikeressége növelhető. Az asszisztált hatching (AHA) olyan mikromanipulációs eljárás, amely során az embriót körülvevő zóna pellucidán kis nyílást ejtünk közvetlenül az embrió-visszaültetés előtt. Embriótranszfert követően ezen a kis nyíláson keresztül az embrió könnyebben szabadul ki a burokból és tapad meg a méhnyálkahártyán. Erre többféle módszer is lehetséges: mechanikus, kémiai és a lézeres hatching.**

Mi a meddőség?

„Orvosi értelemben meddőségről – infertilitásról – akkor beszélünk, ha egy éven keresztül történő rendszeres, védekezés nélküli házasélet nem eredményez terhességet. Meddőségnek nevezzük azt az állapotot is, ha a nő bekövetkezett terhessége rendszeresen spontán vetéléssel szűnik meg. Amennyiben egy egészséges házaspár minden szempontból az ideális időpontban él házaséletet, a kívánt teherbeesés valószínűsége „csupán" 25-30 %. Ez meglepően alacsony számnak tűnhet, és ezek alapján bátran mondhatjuk, hogy minden emberélet megfoganása egy csoda, hiszen számtalan tényezőnek kell egyszerre jelen lennie és megfelelően működnie. Míg néhány évtizeddel ezelőtt a gyermekvállalás a nők húszas éveiben volt jellemző, addig napjainkra a családtervezés későbbre tolódott, s nem ritka, hogy a nők az első gyermeküket csak a harmincas éveik derekán szülik meg. Az életkor előrehaladtával azonban csökken a fogamzóképesség, és egyre nagyobb számban találkozunk a teherbe esés nehezítettségével. Ma hazánkban a párok kb. 15–20%-a küzd meddőséggel, amely kb. 150 000 párt jelent.

keztünk embrió-örökbefogadásra. Erre akkor van lehetőség, ha vannak olyan megtermékenyített petesejtek, amiket mások nem ültettek vissza, mert nem volt rá szükség. A pároknak lehetősége van átadni az embriókat másoknak, de az örökbefogadóknak hosszú procedúrán kell végigmenniük. Komoly pszichológiai vizsgálatnak vetettek alá minket, ahol százszor is megkérdőjelezték, valóban akarunk-e gyereket. Végül megkaptuk a jogot az embrió-örökbefogadásra. Jött a több hónapos kezelés, majd a beültetés… és ez is sikertelen volt. Ekkor döntöttünk úgy, hogy nem folytatjuk tovább. Közben elkezdtük a hagyományos örökbefogadás menetét is. Már túl voltunk az előkészítő kurzuson, amikor a férjem úgy döntött, elválik…

● Mi történt?

– Nagyon megviseli a párokat a hosszú procedúra. Nem egyedi eset, hogy válás a vége. Nem olyan, mintha terhes lettél volna és elvetélsz, mégis úgy érzed, mintha minden alkalommal elveszítenél egy gyereket… Ezt nem mindenki tudja feldolgozni. Sokan nem is tudják, mibe vágnak vele, és nem is nagyon tájékoztatják a párokat. A lombikbébiprogram, az embrió-örökbefogadás olyan mesterséges dolog, egy kész scifi, még a mentálisan ép embereket is maga alá gyűri… A házasságunk első négy éve csak erről szólt. Minden alkalommal sok idő telt el, mire helyreállt a szervezetem; én úgy éreztem, mintha három évig lettem volna terhes gyermektelenül… Valaki tízszer is megpróbálja, akkor is, ha már nem fizeti a biztosító az eljárásokat, sokan anyagilag is tönkremennek emiatt. Hiszen ilyesmire az ember nem vehet fel kölcsönt. Van olyan, hogy kilencszer nem sikerül, és a tizedik igen, de mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy mennyit vállal. Mi azért is hagytuk abba, hogy biztosan együtt maradjunk, de végül ez sem lett jó megoldás… A válás egy következménye lehet a meddőségnek, de nem kötelező következménye. Nem is a sikertelen próbálkozások az okai, hanem a hosszú, nehéz folyamat, ami eltávolítja a párokat.

● A környezeted hogyan reagált minderre?

– A családom mellettem áll, a tágabb környezet, a barátok, az ismerősök nem akarnak megbántani, ezért félnek erről a témáról beszélni velem, volt olyan is, aki eltitkolta, hogy gyermeket vár. Ez nagyon rosszul esett, hiszen engem nem bánt, ha másnak gyereke születik.

● Tudod már, hogyan tovább?

– Hogy hogyan tovább? Most válunk… De jó kapcsolatban vagyunk. Ő soha nem tudta kimondani, hogy ez volt a gond, de én tudom… Ő nagyon szeretne gyereket, én pedig meddő vagyok. Amikor erre ráébred, az ember önértékelése lemegy mínusz háromba, és onnan kell újra felépítenie magát. Az én koromban egyedül maradni meddőn még bonyolultabb, mintha lehetne gyerekem. Hiszen amikor megismerkedsz valakivel, hogy mondjad el? Mikor van túl korán? Mikor túl késő? Ez fontos információ rólad, de hogy mondjad el? Ha nem mondod el a történetedet, rád húzzák, hogy karrierista vagy, hiszen ennyi éves vagy és nincs családod. De nem állhatsz le mindenkinek elmesélni mindazt, ami történt veled! Mindemellett nem érzem magam áldozatnak, inkább csak nem túl szerencsésnek. A második próbálkozással egy időben kerestem egy pszichiátert, hogy egy kívülállóval átbeszéljem a dolgokat, és hogy felkészítsen a gyermektelenségre is. Ez szerintem mindenkinek jót tehet hasonló helyzetben. Még mindig járok hozzá, hogy segítsen megtalálni a helyem egy olyan világban, ahol a korombeliek gyermekesek…

meddőségével és gyógyításával. A meddőséget régebben tabuként

KATUS ESZTER ●

Mikor érdemes segítségért fordulni?

- **Ha egy éve védekezés nélkül nem sikerül a terhesség létrejötte.**
- **Többször is sikerült a teherbe esés, de már legalább kétszer vetéléssel végződött a terhesség.**
- **A próbálkozások ellenére az elvégzett otthoni tesztek (vizeletből, nyálból, hüvelyváladékból) nem mutatnak tüszőérést és tüszőrepedést.**
- **A menstruációk hosszabb idő óta szabálytalanok és ritkábban jelentkeznek, vagy egyáltalán nem menstruál.**
- **A mensesek erősek, alvadékosak.**
- **Mensessel összefüggően, vagy attól akár függetlenül is fokozott alhasi fájdalmakat érez.**
- **Fájdalmas együttléteket észlel.**
- **A meddőségi kivizsgálás során a pár mindkét tagját ki kell vizsgálni, hiszen a kiváltó okok feltárása során 40 százalékban találunk női okot, szintén 40 százalékban férfi okot és 20 százalékban a pár mindkét tagjánál van olyan eltérés, amely a meddőség okának tekintendő.**

Forrás: www.nemesekteherbe.hu

Kétszáz maci került a Dóri Házba

Nekem az a vajszínű, gesztenyeszemű maci tetszett legjobban, amit az emeletre vezető lépcső legtetejére ültettek. Azért tudtam könnyen választani, mert nem volt lehetőségem éveken át nézegetni a többit. Ács Viktornak viszont mindegyik a szívéhez nőtt és biztos nem volt egyszerű számára megválnia tőlük. Egytől nem is tudott. A legelsőt, a kicsi teddyt meg is tartotta. A többit viszont a Dóri Háznak ajándékozta.

Kétszázhúsz macit hozott ide az édesanyjával, Ács Tibornéval együtt egy baranyai kis faluban, a Bóly melletti Töttösön lévő otthonukból. Hároméves kora óta gyűjtötte a mackókat. Minden ünnepre ezt kért ajándékba. A szülei mellett a rokonok, családi barátok is tudták, ha örömöt akarnak szerezni Viktornak, akkor macit kell neki ajándékozni. Ha a család külföldön járt, ott is macikat vásároltak.

– Szinte minden gyermek gyűjt valamit, mi örültünk, hogy Viktor nem tankokkal, robotokkal rakja tele a szobáját, hanem ezekkel a kedves játékokkal – mondta az édesanyja. – Nagyon nyugodt, jó természetű fiú, aki szívesen játszik a barátaival, szeret focizni, olvasni. Biztosak voltunk abban, hogy idővel változik az érdeklődési köre, de azt nem gondoltuk volna, hogy szinte egyik napról a másikra képes lesz megválni a gyűjteményétől.



Fotó: Mihály László

Egy 14 éves fiú adománya lesz a játéka a beteg gyerekeknek

– Láttam a televízióban a Dóri Ház megnyitóját, elmondták, hogy ide nagyon beteg kisgyermekeket hoznak, akiknek játékokra is szükségük lesz – magyarázza a döntését Viktor, aki Bólyban a német tannyelvű általános iskolába járt, s a következő években a szakács mesterséget szeretné megtanulni. – Úgy gondoltam, örülni fognak a sok mackónak, mert ezek kedves, jóságos játékok. Szóltam az édesanyámnak, kérdezze meg, elfogadják-e tőlünk, mert ha igen, akkor szívesen odaadom.

A Dóri Házat működtető Szemem Fénye Alapítványnál örömmel vették az ajándékot. Annál is inkább, mert németországi vizsgálatok szerint a mackóknak nagyon jótékony hatásuk van a beteg gyermekekre. A pszichiáterek véleménye szerint a nyugalmat, jóságot, kedvességet, melegséget, biztonságot sugárzó, sima, puha állatfigurák lelkileg erősítik a beteg gyermekeket.

Talán ez a hatás érlelte meg a 14 éves Viktor döntését is. Édesanyja pár napot várt, mielőtt szólt volna az alapítványnak és megkérdezte tőle, hogy nem gondolta-e meg magát. Viktor kitartott az elhatározása mellett. Igaz, valamennyi macit egyenként lefotózták, a képek albumokba kerülnek. A macik emléke Viktorral marad.

Török Éva

Munkaruházati üzlet bemutatkozik

Megnyitottunk!!!

www.munka-ruhazat.hu

Tisztelt Leendő Vásárlónk!

Ezúton szeretnénk tájékoztatni, hogy a törökbálinti szolgáltató soron megnyitottuk Munkaruha és Védőfelszereléseket forgalmazó szaküzletünket. Vásárlóinkat kiszolgáljuk személyesen, telefon, e-mail és on-line rendelés alapján egyaránt.

Forgalmazott termékeinkből néhány:

- Munka ruházat
- Kabátok
- Kötények
- Köpenyek
- Védőszemüvegek
- Kesztyűk
- Katonai és terep ruházat



- Horgász ruházat
- Sapkák, sisakok
- Hevederek, kötelek
- Cipők, szandálok, papucsok
- Tűzvédelmi eszközök
- Forgalomtechnikai eszközök
- Maszkok, porvédők

2045 Törökbálint,
Bajcsy-Zs. út 53.

TUBI munka-ruházat

Telefonszám: +36 (23) 332 194
Faxszám: +36 (23) 332 194
e-mail:
WEB: www.munka-ruhazat.hu

Legyen Önnek is fontos:
a BIZTONSÁG, divat és kényelem együtt!



Betegséglista a horoszkópban



Illusztráció: Mihály László

Úgy tartja az asztrológiai hagyomány, hogy a születési jegy a jövendő betegséghajlamokra is utal. De a képlet más elemei is fontosak lehetnek – és nem helyettesítik az orvost

Kos – ritkán betegszik meg, ha mégis, hamar túlesik rajta. Fejfájás és migrén gyötörheti, stresszes életvitele pedig álmatlanságot okozhat. Érhetik nem várt balesetek is, többször mint másokat. Anyagcseréje gyors, elhízástól nemigen kell tartania.

Bika – alapvetően erős szervezete van, de hajlamos légzőszervekkel, pajzsmiriggyel, mandulával kapcsolatos bajokra. Idős korban megnő a cukorbetegség, az ízületi problémák, a vese- és epekő, és a magas vérnyomás kialakulásának kockázata.

Ikrek – fogékony a vírusokra, és immunrendszere sincs mindig a csúcson. Csonttörésekre is szert tehet élete során. Gyakoriak a ficamok, rándulások és az izomfájdalmak, az asztma, az allergia. Ha túlhajszolja magát, idegei kimerülnek.

Rák – anyagcseréje nem túl jó, hízásra hajlamos. Gyomra, emésztőrendszere érzékeny, nem kizárt a gyomorfekély sem. Nőknél nagyobb az esélye a nemi betegségek kialakulásának, a menstruációs görcsök és panaszok is erőteljesebbek lehetnek.

Oroszlán – szív-és érrendszerére kell vigyáznia. Irtózatosan tud hajtani, míg energiája elfogy. Sokszor lelki tényezők állnak betegségei hátterében. Magas vérnyomás, agyvérzés, infarktus, hátfájás fenyegetheti, ha nem tud időben leállni.

Szűz – pszichés terheléseit a testében jelentkeznek, főleg a gyomra, emésztése jelez, ha lelkileg feszült. A stressz kerülése az elsődleges szempont az életében, mert számos betegséget annak köszönhet. Hipochondriára is hajlamos.

Mérleg – a stresszkezelést kell megtanulnia. Ha nem tudja feldolgozni, alvászavarok, gyomorbántalmak léphetnek fel. A vese ennek a jegynek a gyenge pontja, vesekő, de bőrprobléma, ételallergia, visszér is keserítheti napjait.

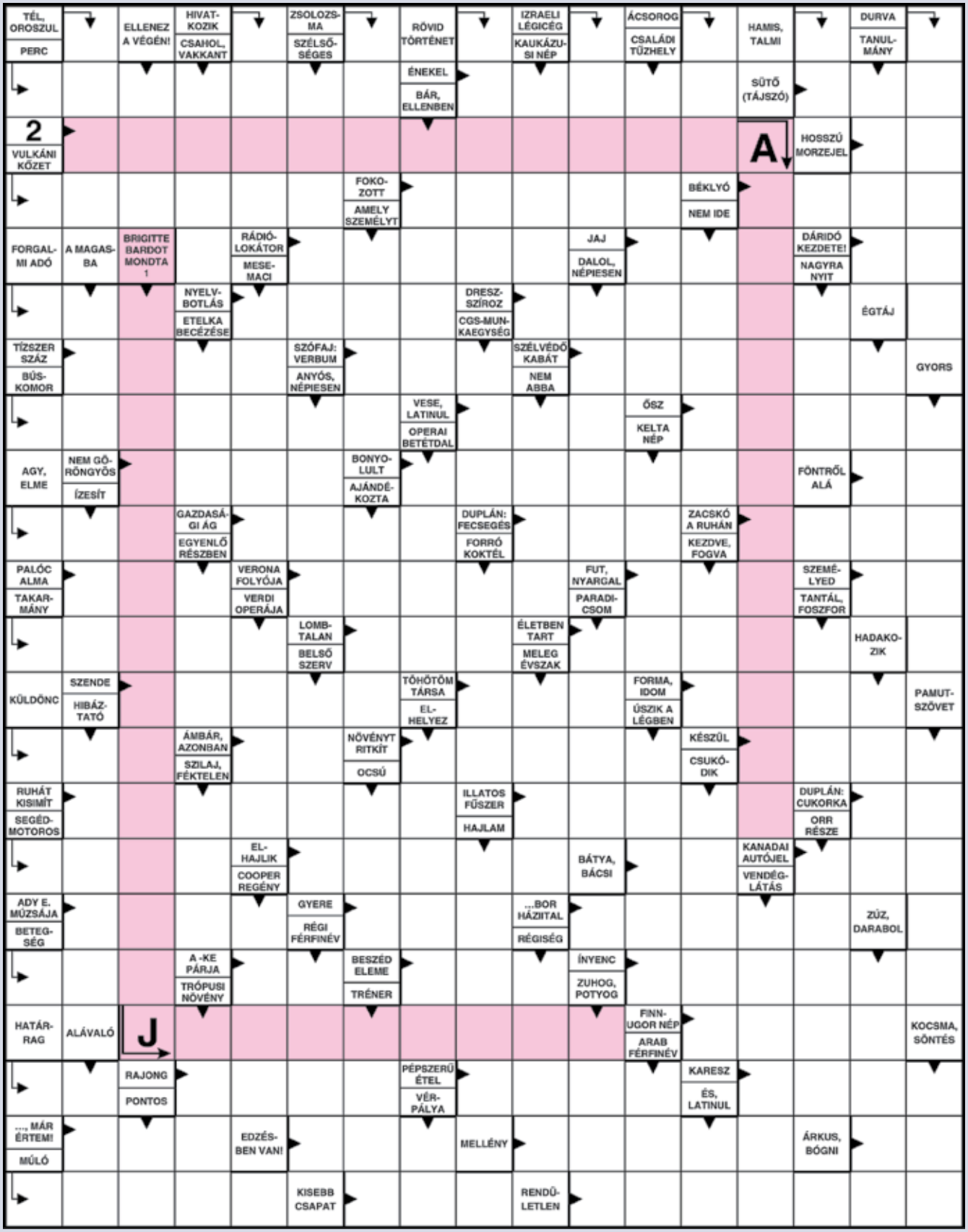
Skorpió – a szaporítószervekkel lehetnek gondjai. Hólyaghurut, petefészek- vagy prosztatagyulladás, cisztа, meddőség, sterilitás, bélproblémák, sérv – ezek vannak a jegy szülöttjének „betegkartonján”. Anyagcseréje sem a leggyorsabb.

Nyilas – mozgásszervi panaszokkal küzdhet, reuma, köszvény is rátámadhat, ahogy idősödik. Kritikus testrészei: ízületek, kar, csípő, comb, máj. Különösen az utóbbira kell ügyelnie, mert mája kárát láthatja az étel-italbeli örömöknek.

Bak – ízülete, teste merev, de lelkivilága ingatag, depresszióba is eshet. A bőrbetegségek is főleg a Bakokat sújtják az asztrológiai irodalom szerint. Veszélylistáján ott az ekcéma, pikkelysömör, csontritkulás, fogínygyulladás, mozgásszervi baj is.

Vízöntő – a lábaival van baja sokszor. A végtagfájdalmak hátterében keringési problémák állhatnak, vénáira, visszereire külön ügyelnie kell. Ahogy a koleszterinszintjére is. Bokája, alsó lábszára lehet gyengébb, de hormonális tünetekkel is számolhat.

Halak – függőségek rabjává válhat, ha nem mond nemet minden káros szerre. A Halak érzékeny területei: hörgők, lábfej, lábujjak. A lúdtalp sem ritka, és a nyirokrendszer betegségei is megjelenhetnek, étkezési zavarok mellett.



Előző számunk keresztrejtvényének helyes megfejtéséért az Angyalnak születtek című könyvet nyerte ***Kozma László*** bogácsi és ***Bárdossy Krisztián*** ajkai olvasónk. A magazin éves előfizetését ***Méhész László*** somogyviszlói megfejtő nyerte. Mostani rejtvényünk helyes megfejtését, Brigitte Bardot mondatát a szerkesztőség címére (7634 Pécs, Rácvárosi út 37.) vagy e-mailben a szememfenye@szememfenye.hu címre lehet elküldeni. A beküldők között az Alapítvány kiadásában megjelent Angyalnak születtek című könyvből sorsolunk ki két példányt, és egy Charity Magazin éves előfizetést.

Emberi viszonyainkról valló betűk

A grafológia legfőbb értéke számomra, hogy hídként vezet a másik ember felé. S nem csak abban segít, hogy írásából megismerjem és megértsem őt, de utat mutat ahhoz is, hogyan kerülhetek egy hullámhosszra vele. Hogyan közelítsek felé, hogy biztosan elérhessem, hiszen vannak nyitott, közvetlen és zárkózottabb, nehezebben oldódó emberek.

Kézírásunk tükrében ugyanis világosan látszik, hogyan mozgunk a világban, milyen viszonyra törekszünk embertársainkkal. Betűink elbeszélik, tudunk-e, akarunk-e közös célokat keresve alkalmazkodni hozzájuk, vagy az önálló, esetenként magányos utat választjuk.

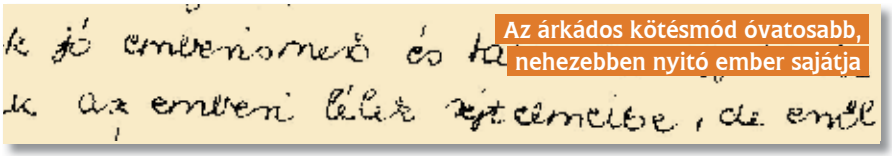
Ahogyan írásunkat elhelyezzük a papíron, úgy helyezzük el magunkat is a világban embertársaink között. Térigényünket, másokhoz való közeledésünk vágyát és mértékét így a sorok, szavak, betűk távolsága is megmutatja. Például a ritkább sorok, a levegős szóközök a másoktól elhúzódó, autonómiára törekvő emberre utalnak. Arról árulkodnak, hogy írójuknak nem könnyű a beilleszkedés, szívesebben ténykedik – s szereti, ha ezt tiszteletben tartják – elkülönülten, egyedül. Az egymáshoz igen közeli sorok, szavak pedig az ívelt, lágy vonalakkal képzett írásban már a fokozott közelségvágy, az átlagon felüli beilleszkedési és kötődési igény mutatói lehetnek. Aki így ír, támaszt és többnyire iránymutatást is keres környezetében, s csak közösségben érzi biztonságban magát.

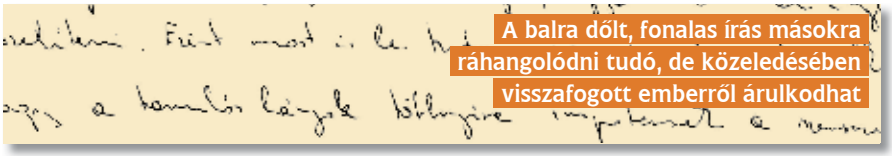
A grafológia számára nagy jelentősége van annak is, hogy írás közben milyen irányt részesít előnyben valaki. A térszimbolika szerint ugyanis a jobb oldal a külvilágot, a másik embert, s a felé való nyitottságunkat jelképezi. Aki például margót is alig hagyva halad a jobb lapszél felé, az életben is mások felé igyekszik. De nyitottságra, kapcsolatteremtési szándékra utal az írás jobbra dőlése is – ám ha ez túlzottan erős, már a befolyásolhatóság, az önfeladásig is elmenő közelségvágy jele lehet. Ha azonban az írásban a balra irányuló mozdulattal képzett vonalak vannak túlsúlyban, viselkedésében tartózkodó, befelé forduló emberre gondolhatunk. A balra dőlt írás a környezetében a befolyásolás lehetőségét látó, s ezért attól eleve elzárkózó személyt mutat. Fékezettséget, a kapcsolatteremtésben való gátakat jelez a jobbra tartó vonalak megkurtításával kialakított szűk írás is. Az ember énképéről, önértékeléséről beszélő oválok – főként az o betűk – beszűkülése pedig azt is elárulja, hogy írójuk szorongásai miatt nyit nehezen mások felé.

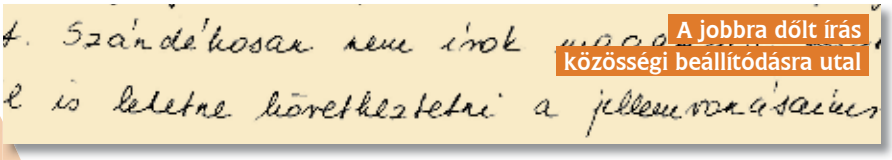
Sokatmondó a grafológus számára az adott írás kötésmódja is, amely egyebek mellett társas viselkedésünk mutatója. Aki a tanulttól eltérő módon füzéres kötésmóddal ír – azaz az „n” betűt „u”-szerűre formálja – az oldottan és bizalommal fordul mások felé, s örömét leli abban, hogy segítségükre legyen. Közvetlen, spontán viselkedésű, érzelmi beállítottságú személyiség. A füzér nyitott formájával is a nyitást, a befogadást jelképezi, írójában is nyílt és jóindulatú, jól alkalmazkodó emberre ismerhetünk. Aki azonban írásában az iskolában tanult boltíves formához ragaszkodik, nehezebben adja át magát az új dolgoknak és kapcsolatoknak. Viselkedése kissé bizalmatlan és tartózkodó, s mint mindenben, az alkalmazkodásban is a célszerűség és ésszerűség vezeti. Szeret visszahúzódni a világtól, időnként kifejezetten igényli a magányt. Ritkán nyit elsőként mások felé, de kapcsolataiban hűséges, ápolásukra nagy gondot fordít.

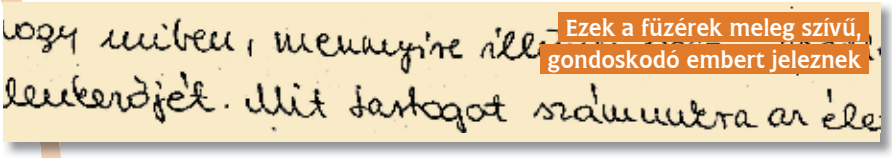
A szöges kötésmód, az ívek helyett egyenesekkel és szúrós hegyekkel létrehozott írás a meglehetősen makacs és kritikus emberek sajátja. Ahogyan vonalvezetését, úgy viselkedését is a hajlítatlanság jellemzi – ő az, aki önállóságát vigyázva nemigen alkalmazkodik, miközben alkalmazkodást vár el maga felé. Szívesen tör vezető szerepre, s irányítóként kemény és szigorú. Nem igazán törődik mások érzékenységével, vállalja, sőt keresi is a konfliktusokat.

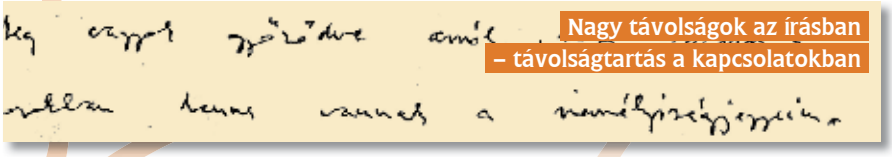
Ezzel szemben a fonalasan író igyekszik elkerülni az ütközéseket. S többnyire sikerül is neki, mert empátiájának, jó pszichés érzékének köszönhetően gyorsan rá tud hangolódni másokra. Együttérző és segítőkész ember, aki könnyedén teremti meg, de nehezen tartja fent hosszú távon is kapcsolatait. A kitartás ugyanis nem az erőssége, s változékony hangulatai, gyakran következetlen, ötletszerű cselekedetei mások számára kiszámíthatatlanná tehetik.


Az árkádos kötésmód óvatosabb, nehezebben nyitó ember sajátja


A balra dőlt, fonalas írás másokra ráhangolódni tudó, de közeledésében visszafogott emberről árulkodhat


A jobbra dőlt írás közösségi beállítódásra utal


Ezek a füzérek meleg szívű, gondoskodó embert jeleznek


Nagy távolságok az írásban – távolságtartás a kapcsolatokban

Tóth Attiláné Molnár Valéria
grafológus, mentálhigiénikus

A kék fényű doboz foglyai

Fél munkanapnál is több időt tölt el átlagosan minden magyar ember a televíziója előtt naponta. Ennyi időt fordít arra, hogy készen kapott képeket bámuljon megbabonázva. Pesszimistábbak szerint azért, hogy addig se kelljen gondolkodnia.

Egy felmérés során tizenötezer gyermeket kérdeztek meg arról, hogy mire van nagyobb szükségük: televízióra vagy apára. A megkérdezettek fele a televíziót tartotta fontosabbnak.Egy gyerek, mire az iskolát elvégzi, több ezer gyilkosságot és egyéb erőszakos cselekményt lát a képernyőn. A következmény: érzelmi közöny. Hasonló módszerekkel szoktatják gyilkoláshoz egyes különleges egységek katonáit is.



Lehet jóra befolyásolni az embereket a tévével? Harminc évvel ezelőtt egy pszichopedagógiai szakkönyvben olvastam erről az akkor még talán hihetőnek is tűnő álomról. Buda Béla értekezett arról, hogy a televízió sok műsora „empátiát gyakoroltató, tanító hatású", és hogy a filmeket jobban ki lehetne használni valamiféle „jótékony manipulációval" mentálhigiénés célokra, az emberek együttérző képességének fejlesztésére. Mai társadalmunkat látva elmondhatjuk: néhány évtized alatt megvalósult a tömegkommunikációs eszközökkel való hatásgyakorlás, csak éppen az emberek legprimitívebb ösztöneire célozva. Erőszak, félelem, birtoklás, puszta szex – még egy ártatlannak tűnő reklámban is ott vannak ezek az összetevők.

Nem kell érték, elég a külsőség

A tévé egyeduralkodó lélek- és elmebefolyásoló telekommunikációs eszköz egyelőre, még az internet gyors benyomakodása ellenére is. Azzal pedig kár is vitatkozni, hogy az emberek elsöprő többsége számára az, amit a tévé mutat, még ma is hiteles, ma is minta. Ugyan manapság már nem gyűjt senki a vak Esmeralda szemműtétjére, és nem lesz öngyilkos Bobby Ewing halála miatt, és egyre inkább úgy tűnik, hogy a fikciós sorozatok hősei, szereplői nem példaértékűek, magatartásuk, életvitelük nem követendő minta az átlagember számára. Iskolások közti felmérések azonban azt mutatják, hogy a megkapó, szép külső ma is vonzóvá teszi a filmszereplőket, a gyerekek kinézetben legalábbis szívesen hasonlítanának kedvenc hősükhöz. Előretörtek emellett a médiasztárok, gyakori beszédtéma néhány híres (vagy olykor hírhedt) tévés személyiség viselkedése, öltözködése. Ezeknek a figuráknak a pályája példaként szolgál számos tizenévesnek, bennük látják megtestesülni a sikeres, tehetséges embert. Négy évvel ezelőtt például a Kaposvári Egyetem magyar tanszékének kutatásából kiderült: minden harmadik somogyi általános iskolás példaképe Győzike.

Családi programból képernyőirtás

Míg a hőskorszakban a tévé közösségeket hozott össze, és a család együtt izgulta végig Odüsszeusz vagy Onedin kapitány bolyongásait, manapság a kék fényű rabtartó elé gyakran egyedül ül le a néző, és a vibráló képernyő az élő emberi kapcsolatok pótszerévé vált. Így a látottakat megbeszélni sem lehet, legfeljebb virtuális lényekkel, ismeretlen emberekkel egy valóságshow-ról vagy tehetségkutatóról folytatott indulatos csetelés során vagy hangsúlytalan fecsegés keretében a környezettel, amikor a téma a beszélgetőműsorok legfrissebb, vitatható erkölcsiségű és valódiságú története.

Nem mindenkinél persze. Tudatosabb nézők ismerik a nyomógomb és a csatornaváltás varázslatát, és divatos irányzat teljesen eltüntetni a tévét a házból vagy a gyerek szeme elől. Viszont sokan meg attól tartanak, az éppen futó rajzfilmekből és sorozatokból való kimaradás hátrányt okozhat a gyermeknek már az óvodában is a társas érintkezés terén, hiszen nem tudva, miről beszélgetnek a többiek, kieshet a társalgásból.

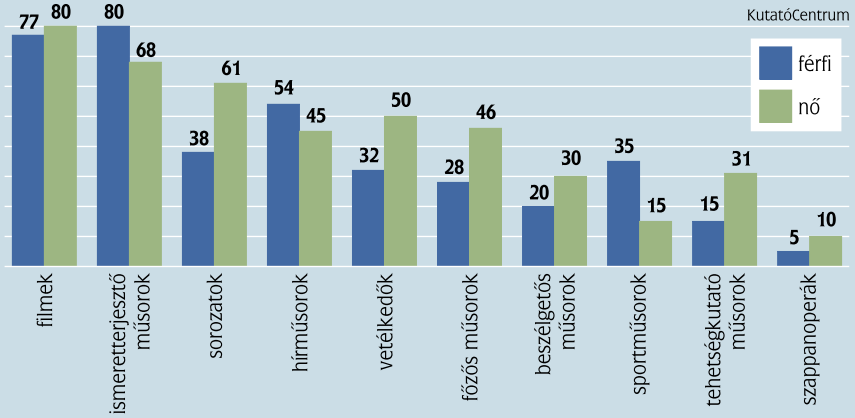
Hodnik Ildikó

A gyermeknek nem való a tévé

Kutatások bizonyítják, hogy a kisgyermekeknek kifejezetten árt a tévézés, és ha a szülő elektromos gyermekmegőrzőnek használja a készüléket. A Massachusettsi Egyetemen három éve folytatott vizsgálat kimutatta, hogy még a háttérben a bekapcsolt tévé is megzavarja a kétévesnél fiatalabb gyerekeket, akadályozza a figyelem hosszabb koncentrálását, ráadásul éppen abban a fejlődési szakaszban, amikor megkezdődne a figyelem fókuszálása. Új-zélandi kutatók ugyanerre jutottak, a sokat tévéző kicsik kamaszkorba jutva egyértelműen mutatták a figyelemhiányos állapot jeleit. Ok lehet, hogy a számos tévéműsorra jellemző sebes képváltások túlpörgetik egy kisgyerek agyát. A valóság ezzel összehasonlítva unalmasnak tűnhet, és így a lassabb tempójú feladatok sora, mint például az iskolai munka, nehezebben elviselhető a számukra. A szakemberek egyértelműen azt mondják: a 3-4 év alatti gyermekeknek egyáltalán nem szabad tévézniük, még úgy sem, hogy csak háttértelevíziózás folyik. Utána a kiskamaszkor kezdetéig a szülővel együtt nézze a műsort, napi legfeljebb egy órát, később pedig szintén csak válogatott programokat és csak úgy, ha megbeszélik a látottakat. Igen, kétségtelen: ez a szülőtől is áldozatot követel. Lazítás helyett újabb „műszakot" a gyermekével.

A legkedveltebb műsorfajták

(a nézők százalékában, 2010-ben)



Tévé előtt naponta eltöltött idő 2010-ben

	(óra.perc)
Nagyvilág (80 ország átlaga)	3.10
Közel-Kelet	4:54
Észak-Amerika	4.39
Európa	3.48
Afrika	3.45
Latin-Amerika	3.30
Ázsia	2.34
Magyarország	**4.45**
Nagy-Britannia	4.02
Németország	3.43
Franciaország	3.32

Forrás: Mediametrie (Magyarországi adat: AGB Nielsen Médiakutató)

Gyógyító távol-keleti konyhaművészet

A világon évente 10 millió rákos megbetegedést diagnosztizálnak, és a kutatók előrejelzései szerint ez a szám 2020-ig legalább évi másfél millióval növekedni fog. Ám a szakemberek arra is felhívják figyelmünket, hogy pusztán a helyes étrend kialakításával és ennek révén a megfelelő testsúly fenntartásával e megbetegedések száma radikálisan, 40-50 százalékkal, ezen belül pedig a gyomor, bél és még egy tucat speciális rákos betegség aránya akár 80-90 százalékkal csökkenthető lenne.

Kínában, ahol a rákos megbetegedések száma elenyésző töredéke az európainak vagy amerikainak, már majd' ötezer éve ismert és elterjedt a gyógyító és betegségmegelőző étrend kialakításának, az étellel-itallal való gyógyításnak a tudománya. A kínaiak évezredek óta elsősorban az évszaktól, körülményektől függően megválogatott ételekkel igyekeznek elejét venni a betegségeknek. Az utóbbi évtizedekben sok nyugati ember fordult Ázsia felé egészségproblémáinak megoldását várva, és új, inspiráló ízekre vágyva. A gyógyító kínai konyháról itthon is megjelent egy könyv, amelyben a közel két évtizede Magyarországon élő dr. Chen Zhen osztja meg tudását arról,

A gyógyszer és az étel ereje egyazon tőről fakad
(Régi kínai mondás)

hogyan lehet a test egészségének egyensúlyát ételekkel helyreállítani. Ahogyan összefoglalta:

– Magyarország természeti adottságait, éghajlatát, ivóvizét, földjét és terményeit a hagyományos gyógyítás mércéjével mérve rendkívül jóknak ismertem meg, és úgy látom, a magyaroknak minden lehetőségük megvolna a hosszú, egészséges életre, ha változtatnának életmódjukon és étrendjükön.

Azonban ez nem elég, a doktor tapasztalatai szerint sok honfitársunk él magányos, változatosság nélküli, gyakran örömtelen, sőt depressziós életet, márpedig a kínai hagyományos orvoslás szerint az ilyen élet minden betegségnek tápláló melegágya.

A távol-keleti és a nyugati gyomrok egyébként nem is annyira különböznek. Az egészséges kínai étrendnek is – a nyugati táplálékpiramishoz hasonlóan – a komplex szénhidrátok képezik az alapját. Az étrend 40–60 százalékának gabonából kell állnia, amelyek közül a kínaiak számára legfontosabb a rizs, mégpedig nem túl meleg, és nem túl hideg állapotban. Hüvelyeseket legalább heti két-három alkalommal kell fogyasztani, mivel fontos fehérje- és rostanyagforrások. Gyümölcsök, zöldségek teszik ki a menü 20-30 százalékát, míg a hús- és tejtermékek tápláló, gazdag ételeknek számítanak, de a napi táplálékának csak 10-15 százalékát adják. Fehérje, cukor, zsír, tejtermék csak korlátozott mennyiségben szerepel.



A kínai ételek jellegzetes zamatát a kevergetve sütés technikája adja, amely kevés olaj vagy zsír alkalmazásával teszi ropogóssá az ételt.

A rizs minden étkezés központja. A kísérőfogások, a hús- és zöldségtálak száma a résztvevők számától is függ.

Az öt alapíz a csípős, édes, savanyú, keserű, sós. Mindet alkalmazni kell, így kerül összhangba szerveink működése.

A legtöbb nyugati ember mintha már évtizedek óta háborút folytatna az étel ellen, ahelyett, hogy örömmel élvezne egy kiegyensúlyozott, természetes étrendet

Aranyszabályok: mindig tartsuk gyomrunkat meleg állapotban, és soha ne lakjunk jól teljesen. Étkezzünk naponta rendszeresen, lassan és többször. Evés közben ne nézzünk televíziót, és ne folytassunk felizgató beszélgetést.

Harmóniában két erő között

Az egészség az ember belső kiegyensúlyozott és a harmonikus állapotának függvénye. Kínában úgy tartják, ennek alapja a két dinamikus erő, a jin és a jang, amelynek együttes működéséből származtatható minden a világban. Az ételekben is megnyilvánulnak, sőt az elkészítés módjától függően változhatnak is. Mivel a betegségek a jin és jang egyensúlyának felborulásából adódnak, megfelelő étrenddel, a táplálkozás megváltoztatásával lehetőségünk van állapotunk javítására, betegségeink megszüntetésére.

A túl sok jin élelmiszer hatására a szerveink kitágulnak, megnagyobbodnak, elgyengülnek. Kialakulhat szívmegnagyobbodás, ami keringési elégtelenséghez, szívbetegségekhez vezethet, vagy a belek kitágulása, ami szabálytalan bélmozgást, székrekedést, vastagbélgyulladást okozhat. Mindehhez társulhat stressz, félelem, aggódás.

Jin jellegű ételek

- Kémiai adalékok, gyógyszerek;
- cukrok, édességek, méz, gyümölcslevek;
- fűszerek és serkentőszerek, kávé, tea, alkohol;
- olajok;
- nyers gyümölcsök, zöldségek;
- tej, tejtermékek;
- tofu.

Ha elbillen az egyensúly a jang ételek javára, a szervezet bizonyos részei összehúzódnak, megkeményednek, merevvé válnak. Az artériák fala megvastagszik, elveszti rugalmasságát, így alakul ki az érelmeszesedés is, ami a testben rendszerint az energia felgyülemlését okozza. Ez növekvő feszültségérzetet, indulatokat gerjeszthet.

Jang jellegű ételek

- Hús;
- tojás, szárnyasok;
- halak, tengeri állatok;
- sajtok, só;
- szójakészítmények.

Kiegyensúlyozott jin és jang ételek

- Gabonafélék (teljes őrlésű magokkal), rizs;
- hüvelyesek, zöldségek;
- diófélék, mogyorófélék, olívaolaj;
- mérsékelt égövi gyümölcsök.



Csirkemell szezámmagos, mézes bundában

Egy nagy csirkemellet csíkokra vágunk, bepácoljuk őrölt fehérbors, só, cukor, kevés fehérbor és szezámolaj keverékébe, majd néhány órára hűtőbe tesszük. Fél csésze lisztből, negyed csésze keményítőből, csapott teáskanál sütőporból, 1 felvert tojásból, 2 evőkanál olajból kétharmad csésze vízzel és sóval bundát készítünk, és a bemártott csirkedarabokat wokban bő olajban kisütjük. 1/8 csésze mézből, 1/4 csésze cukorból, 1/8 csésze ketchupból és 1 evőkanál fehérborecetből összemelegített mázba beleforgatjuk a kész húst, majd megszórjuk pirított szezámmaggal.



Mihály László felvételei

Kínai rizsfőzés egyszerű módszerrel

A rizs a kínai ember legfőbb támasza. Az „enni" szó kínaiul azt jelenti: „rizst fogyasztani". Ha valaki elveszti az állását, azt mondja: „eltörték a rizses tálamat!" Többféle változat létezik, de a legnépszerűbb a hosszú szemű fehér rizs, ami kissé összeragad, így könnyebb pálcikával felvenni. Egy csésze rizst egy és egynegyed csésze vízben fölforralunk, 2 percig lobogni hagyjuk, majd kis lángon 7-8 percig főzzük. Felöntjük forró vízzel úgy, hogy jó fél centire ellepje, lefedve 5 percig főzzük, aztán lehúzva a tűzről 7-8 percig a saját levében hagyjuk megduzzadni.

A civil szervezetek finanszírozása a jövőben jelentősen zsugorodhat

Szakmai körökben ugyan lábra kelt az a hír, miszerint a Parlament alapjaiban változtatja meg a személyi jövedelemadó (szja) felajánlható 1+1 százalékának rendszerét, ez még várat magára. A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) tájékoztatása szerint, ha törvénymódosításra készülne a szaktárca, abba a hatóságot is bevonnák, erre pedig nem került sor. A változás mindössze annyi, hogy a civil kedvezményezettek közé újonnan bekerült a Magyar Kármentő Alap, illetve az egyházi kedvezményezettek sorába a Nemzeti Tehetség Program. S bár a korábbi hírek ezt is tényként tálalták, az idén mégsem lehet az Összefogás az Államadósság Ellen Alap javára 1 százalékot utalni. Ám van olyan elképzelés, miszerint ez az alap a jövő évben válna kedvezményezetté. A Közigazgatási és Igazságügyi Minisztérium egyházi államtitkársága dolgozik az új egyházi törvény tervezetén. Változások jövőre várhatóak.
Nem érte újdonságként a téma iránt érdeklődőket, hogy a személyi jövedelemadó egy százalékából a legtöbb felajánlást 2010-ben is a beteg gyerekeket támogató civil szervezetek és az állatvédők kapták.





Gyerekek gyógyítására és állatmenhelyek működtetésére adjuk az 1 százalékok nagyobb részét

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) adatai szerint a legtöbb pénzt a Daganatos Beteg Gyermekekért Alapítvány kapta: csaknem 285,5 millió forintot. A második legsikeresebb adománygyűjtő a Gyermekrák Alapítvány lett 261 millió forinttal, míg a harmadik legnagyobb összeget, 126 millió forintot a Rex Kutyaotthon Alapítvány kapta az adózóktól. Az első tízben még három olyan szervezet van, amelyek százmillió forint feletti felajánlást kaptak, és mindhárom beteg gyerekeknek segít. Az első tízben egyébként két állatvédő szervezet kivételével kizárólag olyan alapítványok, egyesületek szerepelnek, amelyek gyerekekkel foglalkoznak.

Fontos az országos reklámkampány

A felmérések és a kutatások alapján egyértelműnek tűnik, hogy az egy százalékok gyűjtésében azok a szervezetek hatékonyak, amelyeknek van forrásuk és kapacitásuk nagy országos reklámkampányt folytatni. A sikeresség másik oka pedig az, hogy sok adózónak személyes érintettsége van, vagyis olyan szervezetnek ajánlja fel az egy százalékát, amellyel személyes kapcsolata van – vélik szakemberek.

Bár a rendszer évek óta működik Magyarországon, még mindig van kihasználatlan kapacitás. Elmondható, hogy évente kilenctízmilliárd forint jut a civil szektorba ezzel a segítséggel, de a becslések szerint még három-négymilliárd forintot kaphatnának a szervezetek, ha a többi jogosult is felajánlaná az adója egy százalékát.

Biztos pénzt jelent, ha több évre szerződnek

A civil szervezetek finanszírozása annak nyomán zsugorodhat, hogy a magánszemélyek és a társaságok civil szervezeteknek történő felajánlásai már nem csökkentik a személyi jövedelemadót, illetve a társaságiadó-alapot. A lehetőség csak abban az esetben marad fenn, ha egy cég több évre szóló támogatási szerződést köt a kiválasztott civil szervezettel. S ebben vállalja, hogy négy éven keresztül egy meghatározott összeggel támogatja.

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) adataiból kitűnik, hogy épp csak szinten maradt 2010-ben a felajánlott egy százalékok összege, pedig kétszázezer új nyilatkozat érkezett 2009-hez képest. Az elmúlt év igen-

Újragondolják az egyszázalékos rendszert

A Protestáns Újságírók Szövetségének (PRÚSZ) közgyűlésén részt vett Szászfalvi László, az igazságügyi tárca egyházi, civil és nemzetiségi ügyekért felelős államtitkára. Elmondta, idén az egyszázalékos adófelajánlások rendszerét az új adórendszerhez szabják. Szerinte ugyanis túlságosan liberális a jelenlegi egyházi törvény, ami teret enged a „bizniszegyház-jelenség" felerősödésének.

A politikus elmondta: az első Orbán-kormány második ciklusában már próbálták módosítani a jogszabályt, de akkor a szocialisták és a szabad demokraták nem szavazták azt meg – kétharmados jogszabály lévén így nem sikerült keresztülvinni a tervezett változtatásokat.

A most készülő módosítás alapelve – és az államtitkárság szándéka is egyben –, hogy a hiteles vallási, egyházi, hitéleti tevékenységet folytató közösségeket, vallási közösségeket megerősítsék, akár többlettámogatások révén. Azokat pedig, amelyek kiskapu-keresési céllal, és kifejezetten a költségvetési pénzek „leszivattyúzására" jöttek létre, kiszűrik a rendszerből – mondta Szászfalvi László. Az egyházi ügyekért is felelős államtitkár azt mondta: a következő év nagyléptékű feladata lesz az egyszázalékos felajánlások rendszerének újragondolása, ami az új adórendszer miatt szükséges. Ehhez hozzá kell igazítani az egyházi egy százalék kérdéskörét is, hiszen ha csökken az adó, a felajánlható egy százalék is csökken. Megjegyezte: vizsgálják az olasz modellt is, ahogy próbálják végiggondolni azt is, miként lehetne hosszú távra megerősíteni és hitelessé tenni az egyszázalékos felajánlások rendszerét.



Fotók: Mihály László

Sok-sok milliót fordítanak a beteg gyerekek ellátására

A határidők maradnak jövőre is

Mint ismeretes, évente három alkalommal lehet rendelkezni az egy százalékokról: az egyéni vállalkozóknak február 20-ig kell benyújtaniuk az adóbevallásukat, majd jön május 10-e, ameddig oda lehet adni a munkáltatónak az egyszázalékos nyilatkozatot, ha a munkáltató tölti ki és adja be az adóbevallást. Az utolsó nagy határidő pedig május 20-a, amikor az önadózók kerülnek sorra. Mindhárom esetben van azonban lehetőség arra, hogy aki elfelejtette kitölteni az egyszázalékos nyilatkozatát, május 20-ig még pótlólag beküldheti a NAV-nak.

csak szűkös volt, a felajánlott összeg ugyanis épphogy meghaladta az azt megelőző évit: 17,183 milliárd forint után 17,189 milliárdot tett ki. Ez főleg annak fényében jelent komoly változást az előző évekhez képest, hogy az érvényes nyilatkozatok száma mindezekkel együtt jelentősen nőtt: 2,8 millió darab nyilatkozat után több mint hárommilliót fogadott el az adóhatóság, vagyis a pluszbelépők csak szinten tudták tartani a felajánlott összeget. Az egy főre eső felajánlás 5769 forint volt, s ennél kisebb összegre csak 2005-ben volt példa. A legjobb év a 2009-es volt, ekkor több mint 6100 forint volt a felajánlás átlagos összege.

A nagyobb jövedelműek között több a felajánló

Az szja idei csökkentése miatt jövőre jelentős visszaesés valószínűsíthető. A jövedelemszintek szerinti bontás alapján minél nagyobb valakinek a jövedelme, annál inkább szeretne rendelkezni az adójáról. A NAV adataiból kitűnik, hogy az évi 650 ezer forint alatt keresőknek csak 36 százaléka tartja fontosnak a rendelkezést. Az itt felajánlható összeg sok esetben nulla forint. Ha ezt a kört levesszük, az arány megközelíti az ötven százalékot. Ezzel szemben az egy- és kétmillió forint között keresők 71, a két- és négymillió forint közti jövedelmet vallók 76, míg a négymillió forint feletti jövedelemmel rendelkezők 78 százaléka rendelkezik.

Csökken a civilek között kioszthatóösszeg

Épp ez a tudatosan gondolkodó kör az, amelyik a felső szja-kulcs megszüntetésével idén jelentős adócsökkenést ér el.

Ezek a számok azt mutatják, hogy jövőre a több százmilliárd forintra tett szja-csökkenésből kiindulva borítékolhatóan többmilliárd forinttal lesz kevesebb a civileknek és egyházaknak kioszthatóösszeg. Tavaly ez mintegy harmincmilliárd forint volt. Ebből 15-15 ment az egyházaknak, a költségvetési előirányzatoknak és a civileknek. Kiderült, hogy a civilek 83 százaléka tízezer és egymillió forint közötti összeget kapott, több mint 13 százalékot tett ki azok aránya, amelyek ennél is kevesebbet, s alig haladja meg a négy százalékot a valóban nagyot szakítóké. S mindössze 180 szervezet jutott ötmillió forintnál nagyobb összeghez, az elit azonban még ennél is szűkebb: 33-an kaptak húsz- és ötvenmillió forint közötti felajánlást, 24-en pedig több mint ötvenmilliót.

Hunyor Erna

Az egyszázalékos felajánlások adatai

	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Érvényes nyilatkozatok száma (ezer darab)	**2167**	**2209**	**2633**	**2840**	**2803**	**3027**
ebből: civileknek	**1335**	**1343**	**1592**	**1683**	**1688**	**1806**
egyházaknak	**634**	**641**	**749**	**821**	**817**	**913**
költségvetési előirányzatnak	**198**	**225**	**293**	**336**	**299**	**307**
Felajánlott összeg (milliárd forint)	**11,82**	**13,15**	**14,97**	**16,53**	**17,18**	**17,19**
ebből: civileknek	**7,03**	**7,73**	**8,75**	**9,5**	**10,06**	**9,97**
egyházaknak	**3,49**	**3,84**	**4,31**	**4,9**	**5,11**	**5,24**
költségvetési előirányzatnak	**1,3**	**1,58**	**1,91**	**2,13**	**2,02**	**1,98**
Legalább egy érvényes nyilatkozatot adók (millió fő)	**1,37**	**1,38**	**1,63**	**1,73**	**1,73**	**1,85**
Átlagos felajánlott összeg nyilatkozatonként (forint)	**5454**	**5954**	**5685**	**5820**	**6190**	**5679**

Forrás: NAV

Évről évre többen adakoznak, de a felajánlott összeg alig emelkedik

Évente egy százalékkal emelkedik azon magánszemélyek száma, akik rendelkeznek arról, mely civil szervezetek kapják meg a személyi jövedelemadójuk egy százalékát. Ők főként a magasabb jövedelműek közül kerülnek ki. A civileknek felajánlott pénz nagysága azonban – az szja-kulcsok csökkenésével együtt – mérséklődik.

Szeptemberig nem tudjuk meg, pontosan hányan és mekkora összegben rendelkeztek a személyi jövedelemadójuk (szja) egy százalékáról, mert a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) ekkora készül el ezen adatok feldolgozásával.

Honyek Péter, a NAV adószakmai szóvivője a Charity Magazinnak a 2010-es adatokról elmondta, a 4,5 millió szja-fizetőből 3,4 millió magánszemély rendelkezhetett volna adója egy százalékáról, azonban összesen 1,8 millióan éltek ezzel a lehetőséggel.

A szakember közölte: 14,9 milliárd forint az elméleti maximuma annak az összegnek, amely ebből befolyhat. A tavalyi felajánlásokból 9,97 milliárd forint jutott el a civil szervezetekhez. Ez azt jelenti – fejtette ki Honyek Péter –, hogy az emberek 54 százaléka ajánlotta fel az egy százalékát a civileknek, ami a teljes összeg 66 százalékát teszi ki. A NAV



Honyek Péter: Másfél millióan megvárják az utolsó hetet

tapasztalata szerint évről évre nő azon magánszemélyek száma, akik rendelkeznek adójuk egy százalékáról, bár ők egyértelműen a magasabb jövedelműek köréből kerülnek ki – mondta.

A szakember úgy vélte, az mindenképpen rosszat tesz a felajánlásoknak, hogy mintegy 1,5 millió állampolgár a bevallási határidő utolsó hetében adja csak fel a NAV-hoz a dokumentumokat. Sok esetben ekkorra már elkeveredik a bevallási nyilatkozat papírjaival együtt kiküldött egy százalékról rendelkező szelvény, és már nincs idő ennek előkerítésére. Sokan egyszerűen ezért nem nyilatkoznak sem a civil szervezeteknek, sem pedig az egyházaknak felajánlható egy-egy százalékokról. Honyek hozzátette, a helyzetet nehezíti, hogy nincs egy komplett lista, amely egységes szerkezetben tartalmazná azon szervezetek nevét, amelyeknek felajánlhatók lennének ezek a pénzek. Ennek részben oka, hogy a lista igen hosszú lenne, hiszen jelenleg 23 ezren találhatók a civil kedvezményezettek listáján.

A NAV adószakmai szóvivője a tendenciákról elmondta, 2008 volt a fordulópont, ugyanis az volt az az esztendő, amikor az adóhatóság a bevallási papírokkal együtt kiküldte az egy százalékról rendelkező szelvényeket is. Ekkor mintegy öt százalékkal nőtt az ezzel a jogukkal élők száma. Azóta évi egyszázalékos emelkedés figyelhető meg a felajánlók számában.

Honyek Péter álláspontja szerint problémát jelenthet a szektornak, hogy az szja-kulcsok csökkenése miatt csökken az egy százalékok összege is. Volt idő – mondta –, amikor ezen az ágon évi kétmilliárd forinttal számoltak, ami mára 1,3 milliárd forintra csökkent.

Hunyor E. ●



Illusztráció: Mihály László



Minden forintra szükség van

Újdonságok az személyi jövedelemadó háza táján

Nem csak a 2011. január elsején életbe lépett új adórendszer, hanem a parlamenti vita szakaszában lévő, Állami Számvevőszékről szóló törvényjavaslat is újdonságot hoz a személyi jövedelemadó (szja) egy százalékának felajánlásában, felhasználásában.

Az előbbi miatt csökken az az összeg, amely a civil és egyházi kedvezményezettekhez juthat, mert mérséklődtek az szja-kulcsok is. Az ÁSZ–ról szóló törvényjavaslat értelmében azoknak a cégeknek, alapítványoknak, egyesületeknek és egyházaknak az egész tevékenységét ellenőrizheti a számvevőszék a jövő esztendőtől, amelyek állami támogatásban vagy ingyenes vagyonjuttatásban részesültek. Így tehát, ha egy társadalmi szervezet vagy egyház akár csak egy forintot is kap az állampolgárok személyi-jövedelemadójának nekik felajánlott egy százalékából, az ÁSZ vizsgálódhat nála, s így minden adatához hozzáférhet.

A Transparency International Magyarország levelet küldött a képviselőknek és az adatvédelmi ombudsmannak, bírálva ezt a törvényjavaslatot. Az MSZP szerint a január elsején életbe lépő alaptörvény értelmében a számvevőszék feladata a nemzeti vagyon kezelésének ellenőrzése, s ebbe a körbe a személyes vagyon is beletartozik. S ha ezt elfogadják, azzal a szocialisták szerint elérik, hogy az „ÁSZ államrendőrségként" működhet. Az LMP továbbra is független számvevőszéket akar, s a korrupcióellenes politika középpontjába helyezné az ÁSZ-t. A Jobbik szerint pedig a javaslat félelmet kelt az emberekben azzal, hogy összekeveri a büntetőjogot és a költségvetési jogot, amikor büntetőjogi szankciókkal sújtaná a számvevőszéki ellenőrzés akadályozását, meghiúsítását. A törvényjavaslat értelmében ugyanis szabadságvesztéssel lesz büntethető, aki az ÁSZ ellenőrzésével kapcsolatos közreműködési kötelezettségét megszegi, vagy nem készít intézkedési tervet az ÁSZ által feltárt hiányosságok rendezésére. A Fidesz minderre úgy reagált, ideje felelősen bánni az állam és az adófizetők pénzével.

H. E. ●

A segítség sokszor életet jelent

A sok ezer Magyarországon működő alapítvány, civil szervezet közül hármat kértünk meg, hogy mutassák be tevékenységüket

Gyermekétkeztetési Alapítvány (Budapest)

Berta Klára, a Gyermekétkeztetési Alapítvány koordinátora: „Az alapítvány az adó 1 százalékából évente 100 millió forinthoz jut, ami nélkül nem tudnánk működni. Sajnos, azt sosem tudjuk, kiktől érkezett a felajánlás, hiszen a NAV számlájára csak a pénz érkezik meg (onnan küldik tovább), az adományozók neve nem. Így hiába szeretnénk nekik megköszönni a segítséget, nincs rá módunk, pedig nagyon hálásak vagyunk érte. Az alapítványunk elsődleges célja, hogy hazánkban minden gyermeknek rendszeresen jusson elegendő és egészséges táplálék. Hazai és nemzetközi intézmények felmérései szerint jelenleg Magyarországon 20 000 gyermek éhezik, javarészük olyan sorban él, hogy az egyetlen étkezési lehetősége az óvodai, iskolai napközi. A program első lépéseként az alapítvány azokra a településekre, ahol a leginkább rászoruló gyermekek élnek, élelmiszercsomagokat küld. A csomagok tápláló, egészséges készételeket, illetve tartós élelmiszereket tartalmaznak, melyek felhasználásával a családok meleg ételt tudnak gyermekeiknek



A gyermekmentő szolgálatok is alapítványként működnek

Illusztráció: Mihály László

adni. Évente minimum 160 alkalommal 2770 gyermeknek juttatunk ennivalót. Emellett működik még a Fel a fejjel! programunk is, ahol rászoruló családokat támogatunk. Az adó 1 százaléka nélkül minderre nem lenne lehetőségünk, hiába kapunk cégektől kisebb-nagyobb felajánlásokat."

Remény a Leukémiás Gyerekekért Alapítvány (Debrecen)

Zsupos Sándor, a kuratórium elnöke: „A személyi jövedelemadó 1 százalékáról sajnos az adózóknak alig több mint fele rendelkezik, pedig felajánlásukkal könnyen segíthetnének a rászoruló alapítványoknak, akiknek szinte egyetlen bevételi forrásuk ebből származik. A mi alapítványunk eddig több mint 209 millió forint összértékű átadott pénz- és természetbeni adományt közvetített, amelyet az ország rákos gyermekeket nevelő családjainak juttattunk el és fordítottuk klinikák fejlesztésére. A felajánlott adó egy százaléka teszi lehetővé, hogy a segélyezésen túl a hematológiai osztályokon segíthessük a pedagógusok munkáját és a szabadidő hasznos eltöltését. Az ország gyermekklinikáit segítjük, hogy a gyógyításhoz szükséges segédeszközöket megvehessék és pedagógusaik biztosítani tudják a hónapokig, évekig ágyhoz kötött gyermekek foglalkoztatását. Családtámogatási programunk megvalósítását szintén az adó egy százaléka biztosítja, hiszen az ország gyermekklinikáin ápoltakon kívül mára több mint 950 családot támogatunk, amelynek összege 77 millió forint. Emellett a leukémiás, daganatos vagy krónikus beteg gyermeket nevelők részére is többféle segélyt biztosítunk. A rákbetegek gyógyítását műszerek, gyógyászati eszközök vásárlásával és közvetítésével támogatjuk, közel 90 millió forint összértékű műszert adtunk át a gyermekklinikáknak. Bár a felajánlható adó egy százaléka csekélynek tűnik, a rászorulóknak felajánlott forintok akár életet is menthetnek."

Misina Természet- és Állatvédő Egyesület (Pécs)

Farkas Tamás, a Misina Természet- és Állatvédő Egyesület elnöke: „Egyesületünk 1994-ben alakult, a Pécs-Somogyon működő Természet- és Állatvédelmi Oktatási Központot az állatotthonnal 1996 januárjában nyitottuk meg egy volt majorságban. A vezetőség öt szakemberből áll, akik társadalmi munkában, fizetés nélkül dolgoznak, tagjaink száma 242. Az egyesület állatotthonában háziállatoknak, főleg kutyáknak keresünk gazdikat (állandó létszámuk 300-400 között mozog). Emellett Magyarországon védett háziállatokat mutatunk be, sérült, vagy fiatal vadmadarakat gyógyítunk meg és juttatunk vissza természetes élőhelyükre, állatvédelmi oktatást és különböző rendezvényeket tartunk fiataloknak. Utóbbiak azért is nagyon jelentősek, mivel a helyi lakosságnak semmi más szabadidő eltöltésére alkalmas lehetősége nincs, a programokra több ezer fő látogat el minden alkalommal. Sajnos, az elmúlt időszakban csökkentek a pályázati lehetőségek, a fenntartási költségek pedig nőttek, ezért minden támogatásra nagy szükségünk van. Tavaly 22 millió forintot kaptunk a felajánlott 1 százalékokból, de már ez is 2 millióval kevesebb volt, mint előző évben. Az állatotthon fenntartása 5 millió forint havonta, az emberek támogatása nélkül működésképtelenné válnánk."





A gyerekek között mindig népszerűek az állattsimogató-rendezvények



Égi fiúk, csillaglányok: különleges gyermekek kora

A gyermekeket minden kultúra tiszta és romlatlan lényként tartja számon. Minél aggasztóbb egy civilizáció erkölcsi-társadalmi állapota, annál inkább. Talán ezért is jelent meg a nyugati világban a különleges ifjak utáni vágyakozás, ezért hisznek sokan a szebbnél szebb neveken hívott indigók, kristálygyerekek világmentő fellépésében.

Az elmúlt évszázad az ugrásszerű technikai fejlődés mellett szörnyű dolgokat is hozott: világháborúkat, népirtásokat, polgárháborúkat, több nagy gazdasági válságot, elhidegülést, régi értékek erózióját, morális romlást, emberi kapcsolatok szétesését, különösen a fejlettnek nevezett országokban. Nem csoda, hogy újra egyre többen vágyakoznak az ifjúi lélek tisztaságának, őszinte szókimondásának, felforgató szembesítő erejének, elsöprő szeretetvágyának feléledésére.

Isteni utódok

A misztikus csodavárás a gyerekeket illetően valójában nem új keletű: már a keresztes háborúk idején volt olyan gyermekhadsereg, amelyet minden felszerelés és kíséret nélkül vittek a szerecsenek ellen azzal az indokkal, hogy pusztán gyermeki ártatlanságuk szent erejével győzni fognak. A partra tett gyermekek aztán elpusztultak az éhségtől és a fáradtságtól, a túlélőket pedig elfogták, és rabszolgasorba vetették.

Manapság az emberiség megváltását – mint egykor a jézusi megjelenést – újra sokan várják, de ezúttal nem egy kisdedtől, hanem soktól. Megjelentek leírások új nemzedékekről, akiket költői neveken mutatnak be, és akik az állítások szerint különös képességeikkel fel fogják forgatni a Földet, és megújítják a világot.

Az „indigógyerekek” fogalma Nancy Ann Tape amerikai auraelemzőtől ered, aki a nyolcvanas években született gyerekek négyötödénél észlelte ezt a színt. Indigógyermekek jelzővel egyes szerzők azt a nemzedéket jelölik, amelyikre sokan mások a nehezen kezelhető kategóriát illesztik. Ezeket a gyermekeket nevezték hiperaktívnak, részképesség-zavarosnak, autistának, Asperger-szindrómásnak is, de ezek a meghatározások is folyton változnak, mintha egyre újabb címkéket kellene kitalálni a szülők megnyugtatására.



Fotók: Mihály László

Intelligens, de érzéketlen?

Mások viszont azt mondják, az indigógyerekek egyszerűen csak mások, sőt különlegesek, átlagon felül tehetségesek. Túlfokozottságuk hihetetlen éleslátással párosul, már gyermekként pontosan ítélkeznek a felnőtt világról, rendkívül érzékenyek a személyükkel kapcsolatos érzésekre, mivel minden hamis felhangot azonnal meghallanak. Kevésbé vagy egyáltalán nem manipulálhatók. Sokszor rendkívül intelligensek, de ez nemritkán egyáltalán nem látható, mivel nem tudnak és nem is akarnak beilleszkedni. Így a világ nehezen veszi észre képességeiket.

Nagyon nehéz az indigógyerekeket jól nevelni, mivel sokan vannak köztük, akik állandó figyelmet igényelnek anélkül, hogy felmérnék, milyen elviselhetetlen lelki és fizikai megterhelésnek teszik ki a környezetüket.

Segítő és betegítő szülői próféciák

Ranschburg Jenő, az ismert gyermekpszichológus minderről azt mondta: „Általában igaz, hogy a tehetséges gyerekek személyisége aszinkron. Ez azt jelenti, hogy bizonyos területeken messze meghaladják életkorukat, más területeken akár évekkel elmaradnak attól. Ebből is következik, hogy a tehetséges gyerekek (én nem szeretem őket indigógyerekeknek nevezni, de számos vonatkozásban az általam tehetségesnek nevezett gyerek és az indigógyerek rokon magatartású gyerekek) beilleszkedése az iskolai közösségbe és életbe soha sem egyszerű, és gyakran feszültséggel jár. A szülőnek segítenie kell, hogy a gyerek elfogadja ezt a helyzetet, és ezért ne próbálja olyan magatartásra erőltetni őt, ami a személyiségétől teljesen idegen.”

A szülők szerepe kulcsfontosságú. Ki ne szeretne szép, okos, tehetséges vagy éppen különleges gyermeket? Sajnos azonban az is előfordul, hogy egyes szülők irreális spirituális elvárásokkal közelítenek a gyermekhez, és saját egójuk növelése érdekében tulajdonítanak neki olyan tulajdonságokat, amelyekkel az nem rendelkezik.

– Egyre több olyan esettel találkozom, amikor a szülők a saját, meg nem szerzett élményeiket, készségeiket próbálják pótolni a gyermek által, és elvárják tőle, hogy különleges képességeket produkáljon, ezáltal kiemelkedjen a társai közül – mondta a témáról dr. Almási Kitty, klinikai szakpszichológus.

Az elmúlt évtizedekben megerősödő ezoterikus áramlatok is felkeltették egyes szülőkben a hitet, hogy új világ jön, isteni gyermekekkel. Márpedig istenek anyjának, apjának lenni nem akármilyen érzés

– Ha azonban a szülő túlmisztifikálja a gyermeke különlegességét, tovább növeli az egyébként is érzékeny gyerek és a világ között tátongó szakadékot. A gyerek ugyanis szeretne megfelelni az iránta támasztott elvárásoknak, akár valós azok alapja, akár nem. Van olyan kis páciensem, aki ebbe betegedett bele.

Mindent a szeretetért

Az is gyakran előfordul, hogy a gyerekek szeretnék magukra felhívni a figyelmet, és már egészen kicsi korban megtanulják: ezt úgy érhetik el, ha minél különlegesebb dolgokat cselekszenek. A szülő dicséretéért is küzdenek, és ha ehhez az elhunyt nagyival kell beszélgetni vagy színeket látni emberek körül, mert az anyát az ilyen teljesítmények teszik boldoggá, akkor a gyerek ezt fogja tenni, akár van tényleges paranormális képessége, akár nincs.

H. I.

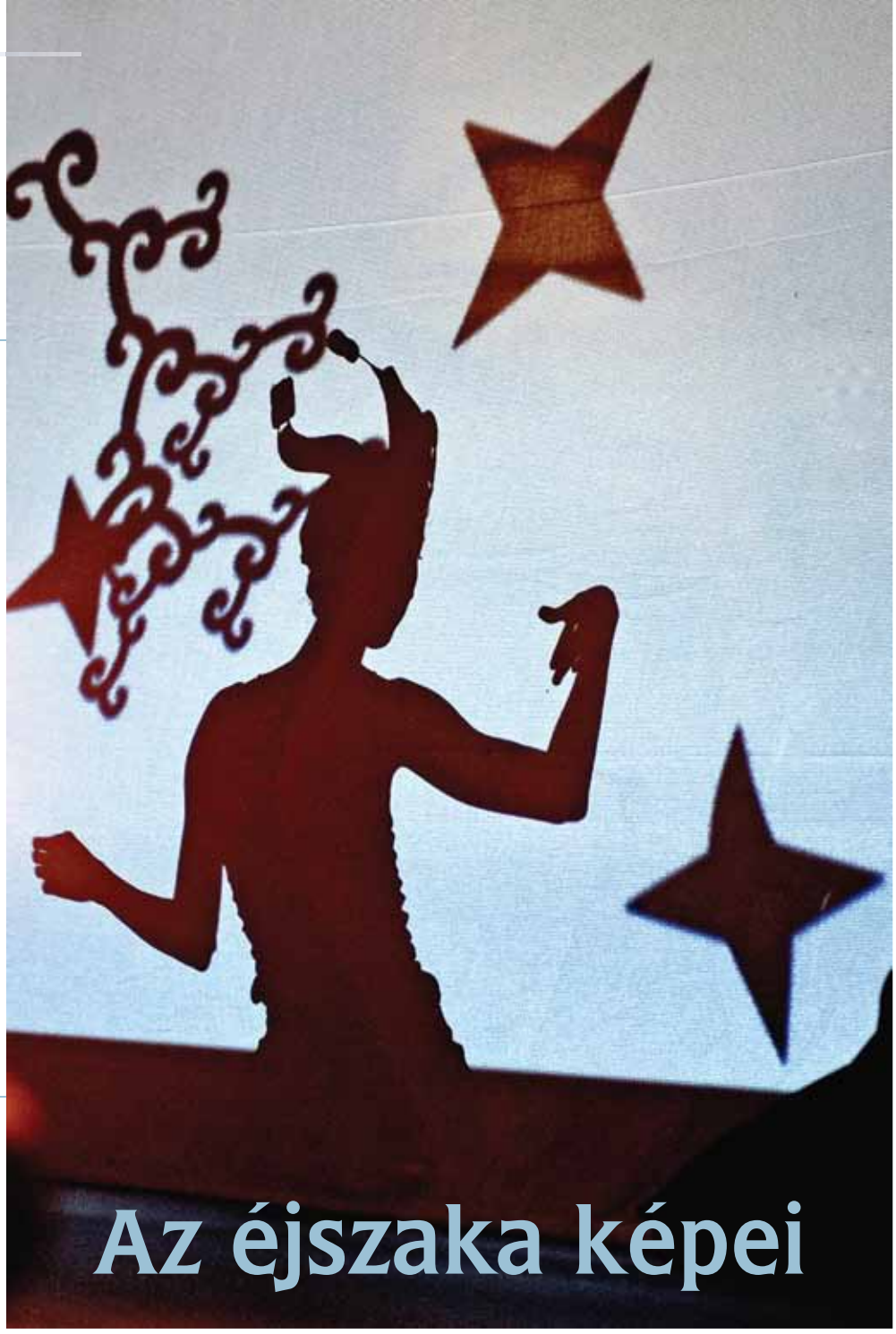
Ritkaság vagy általános?

Nem mindenki gondolja, hogy valóban kiválasztottak lennének az indigók – akik elvileg ma már nem is gyerekek, hiszen bizonyos elméletek szerint csak az 1983 és 1995 között születettekről van szó. A témával kapcsolatos tisztázatlanságot mutatja, hogy egyesek szerint minden gyermek indigónak született akkoriban, csak felnőve elveszítette ezt a tulajdonságát. Mások szerint eleve csak nagyon kevés indigó van, a gyerekek elsöprő többsége átlagos. De olyan nézet is van, ami az indigókat aggódva szemléli, és viselkedésüket betegségnek tartja.



Indigó, kristály, csillag, gyémánt, szivárvány

A mai gyerekekkel kapcsolatos hihetetlen elvárásokat és reményeket a túlfokozó jelzők is mutatják. Ma már kristálygyermekek is vannak, akik a „rendszerbuktatóknak” tartott indigókkal szemben „béketeremtők”, de már az ő nyomukban is ott topognak az újabb ezoterikus gyermekgenerációk gyémánt vagy szivárványos aurával. Okosabbak, nyíltabbak a régieknél, szinte koravének. Persze ez nem csoda egy olyan világban, ahol már nem dívik a „gyereknek hallgass a neve”, és a mai fiatalok valóban sokkal több ingerrel, ismerettel találkoznak mint elődeik. Ez már önmagában is elég, hogy érettebbnek tűnjenek. Ám az igazság az, hogy minden gyermeknek még most is ugyanaz kell, ami rég: melegség, elfogadó szeretet, biztonságot adó szabályok – amelyek engedik a szárnyalást, de nem követelnek mindenáron szárnyakat ott, ahol nincsenek.



Az éjszaka képei

Illusztráció: Mihály László

Az irokéz indiánoknál a törzs varázslója és az egész közösség is segített az álmok kigubancolásában. Úgy tartották, az ember veleszületett, titkos vágyakat hordoz a lelkében, amelyeket csak az álmok tudnak megmutatni. Ha e vágyakat nem éli meg valaki, az testi betegséget és korai halált eredményezhet

A felnőtt ember életének egyharmadát átalussza, és eközben számtalanszor álmodik. A kutatók még ma sem tudják biztosan, miért is álmodunk, de megegyeznek abban, hogy ez természetes folyamat, és létfontosságú az ember szellemi és testi egészsége szempontjából. A felbukkanó képek a tudattalan titkos üzenetei, amelyeknek megfejtésével sokszor közelebb kerülhetünk sorsproblémáink megoldásához. Ha valaki nem emlékszik az álmaira, nem jelenti azt, hogy nem álmodott, csak azt, hogy nem tudja visszaidézni a pszichéje mélyéből származó képeket.

Carl Gustav Jung svájci pszichiáter nagy jelentőséget tulajdonított az álmodásnak. Úgy vélte, az álom olyan szubjektív esemény, amelyben az álomlátó egyszerre szerzője, szereplője és közönsége is egy előadásnak, amely tulajdon elméjéből ered. Éppen ezért a helyes értelmezés érdekében rendkívül fontos az „álomgazda" közreműködése, mert az ő személyes története, egyénisége, aktuális élethelyzete határozza meg álmai történéseit, és ő közli érzéseit, képzettársításait. Ezért a különböző álmoskönyvekben szereplő általános értelmezésekkel sokszor egyáltalán nem tud mit kezdeni az ember.

A rémalakok is fontos üzenetet hozhatnak

A makacsul visszatérő rémálmok lehetnek bölcs tanítók is, hiszen újra és újra a személyiség árnyoldalára irányítják a figyelmet. Az ijesztő álomalakok, a veszélyek és rémségek általában az elfojtott, fel nem vállalt érzéseket, félelmeket

és gyarlóságokat tükrözik vissza. Arra próbálják felhívni az álmodó figyelmét, hogy valamit a háttérbe szorított, valamivel nem akar szembenézni, ami pedig alapvető lehet ahhoz, hogy harmóniában éljen önmagával, vagy megtanuljon valamilyen lényeges dolgot.

Nagy álmok az élet fordulópontjain

Többféle álom is létezik, ezek közül az előrejelző álmok jövendőbeli lehetőségekre mutathatnak rá, és később, ha beválnak, jóslatként gondolunk vissza rájuk. Abraham Lincolnról tudjuk például, hogy az ellene elkövetett gyilkos merénylet előtti napon elmesélte testőreinek, hogy három éjszaka is saját, felravatalozott holttestét látta a Fehér Házban, sőt, álmában párbeszédet folytatva a gyászolókkal az is világossá vált számára, hogy merénylet áldozata lett.

Ismert a nagy álom fogalma is: ezek olyan átütő erejű, színes és szemléletes álmok, amelyeken az álmot látó nem képes átsiklani, annyira fontosnak ítéli őket, hogy másoknak is beszámol róla. Főként az élet sorsdöntő szakaszaiban jelentkeznek, kora gyermekkorban, serdülésben, az élet delén és a halál közeledtekor. Jung úgy vélte, ezekben a jelentőségteljes álmokban a kollektív tudattalan, az emberiség közös, rejtett tudása szól az egyénhez. Amikor Kelet-Afrikában az elgoni bennszülöttek között élt pár hónapig, tapasztalta, hogy ilyen „nagy” álom esetén összedobolták az egész törzset és valamennyien meghallgatták, mert úgy gondolták, mindenkinek tanulságos üzenetet hordozhat.



Az álmoknak is megvannak a maguk nemhez kötött, sajátos különbségeik. Álomkutatók felfedezték, hogy a nők álmai sokkal színesebbek és gazdagabbak, mert belső életük mozgalmasabb mint a férfiaké, érzelmeik erősebbek. A férfiak aktívabbak és agresszívebbek az álmaikban mint a nők. Álmaik leggyakoribb témája a hivatásuk, versenytársaik, társadalmi helyzetük, a tekintély és a birtoklás. A férfiak többször álmodnak a szexről is, statisztikák szerint háromszor gyakrabban vannak egyértelműen erotikus álmaik.

Aki igazán érdeklődik önnön lelkének módszeres feltérképezése iránt, annak jó szolgálatot tehet az álomnapló. Elalvás előtt koncentrálni kell arra, hogy ébredés után tisztán fogunk emlékezni az álomra, majd reggel azonnal leírni mindent. Ezután érdemes az első eszünkbe jutó szavakat, gondolatokat is rögzíteni, vagy csak átélni az adott álom felmerülő foszlányképeinek hangulatát. Már ez is egyfajta befelé fordulást, önelfogadást feltételez – vagyis nagyobb odafigyelést önmagunkra, ami minden önismereti munka alapja.

Az álmok valódi kincsek: segítségükkel az ember beláthat lelke rejtett területeire

Hodnik Ildikó

Szenoik és varázslók ősi technikái az utazó lélek védelmére

Alváskor egyesek szerint a lélek elhagyja a testet, és vándorútra kel. Nyugat-Afrikában úgy tartják, az embernek több lelke van, az egyik a sok közül az álom, amely akkor alszik, amikor gazdája ébren van. Ha az illető elszenderedik, az álomlélek elhagyja testét, és a többi ember álomlelkével találkozik. A bennszülöttek szerint hirtelen ébredéskor ennek a léleknek nincs ideje visszatérni, és ez betegséghez vezet. Kizárólag a varázsló képes az eltévedt lelket újra a testbe parancsolni, és egyúttal meggyógyítani a beteget. Rémálmok ellen is van védelem, legalábbis a malajziai őserdőben élő szenoi néptörzs úgy neveli a gyermekeket, hogy ne ébredjenek fel ijesztő álmaikból, hanem forduljanak szembe a félelmetes alakokkal, és tegyék szövetségessé vagy győzzék le őket. Ez a népcsoport így megtanulta, hogyan dolgozhatja fel félelmeit, hogyan kezelje lényének sötét oldalát, s így nem is olyan meglepő, hogy körükben csaknem ismeretlen az emberölés, az öngyilkosság vagy az elmebetegség.

Szimbólumok nyelvén beszél a rejtett bölcsesség

Álomfejtésre nincs szabály, mindenkinek a maga képeit kell kibogoznia életének megismételhetetlen eseményei és lelkének egyéni tartalmai alapján. Ám azért van a tudattalannak egy jelképek alkotta közös nyelve is, amely segíthet a dekódolásban. Néhány ismert álombéli szimbólum:

Víz **– érzelmekre utal, lehet mély, nyugodt vagy tomboló. Jelenti, hogy kikerülünk egy mélypontról, vagy tovább sodródunk. Elmerülve benne legbensőbb énünk félelmeivel vagy erőforrásaival is találkozhatunk.**

Repülés **– sok értelmezése van, attól is függően, hogy szabadon vagy küszködve szárnyal az ember. Freudnál a vágyott nemi kéjérzet csúcspontjának jelképe volt, a szexualitásé és a potenciáé, de Jung szerint inkább a magasabb ösztönzésből fakadó, emelkedettebb vágyak kifejeződése.**

Zuhanás **– erkölcsi bukást vagy az attól való félelmet jeleníthet meg, de bizonytalanságra, a támogatás és az önbizalom hiányára is utalhat.**

Üldözöttség **– gyakori álom, sokszor a való életben jelenlévő fenyegetésekkel áll kapcsolatban. De lehet menekülés egy nehéz élethelyzet, régi bűn, fájdalom, fel nem dolgozott élmény, félelem, kötelezettség elől is.**

Tizenötmillió forint az elnök ajándékaiból

Nem maradt egy szabad hely sem május utolsó hétfőjén a Nagyházi Galéria aukciós termében Az elnök ajándékai címmel meghirdetett árverésen, amelyre Sólyom László azokat a tárgyakat ajánlotta fel, amelyeket 2005 és 2010 között államfőként ajándékba kapott. Az árverés teljes, több mint 15 milliós bevételét a volt köztársasági elnök kívánsága szerint a Bakonyszücsön működő Daganatos Betegek Rehabilitációs Lelki Otthonának juttatják.

A háromszázötven tétel változatos darabokat tartalmazott: festményeket, grafikákat, plasztikákat, az egyes országok jellegzetességeit felvillantó iparművészeti, népművészeti alkotásokat, szőnyegeket, fegyvereket. Ezek mellett díszes használati tárgyakat, tollakat, íróasztaldíszeket, antik tárgyak másolatát, pénzérméket, plaketteket. De még vízipipát és inggombot, serlegeket és lámpát, pohárkészletet vagy városkulcsokat, címereket és üvegvitrint is kapott ajándékba az elnök.

Valamennyi tételhez igen szolid kikiáltási árakat, néhány ezer, tízezer forintot rendeltek. Mindössze négy ezüst tárgyért indult százezer forint felett a licit. Az alacsony induló áraknak, a különleges kínálatnak és a jótékony célnak köszönhetően két tétel híján minden elkelt, méghozzá nem is akármilyen áron. A résztvevők gyakran ütöttek le négy-ötszörös árat, de nem volt ritka a tíz–harmincszoros licit sem. Az ezer forintról indított darabok között egy montenegrói tollkészlet, vagy egy japán tuskészlet 32, illetve 20 ezerre jutott. Az itáliai Montegrappa töltőtoll 38 ezerről 320 ezerre ment fel. A mexikói Estella Maya másolata harmincötszörös árat produkált, midőn elérte a 70 ezer forintos leütést. A legnagyobb verseny egy lengyel szablyáért folyt, a fémtokba zárt, díszített pengéjű fegyver 40 ezer forintról indult és meg sem állt 3,2 millió forintig. A különböző fegyverek, vadásztőrök, tiszti kardok is százezrekét keltek el, csakúgy, mint a keleti szőnyegek, az elegáns porcelán étkészletek, italosedények. Kínaiak is



Fotó: Mihály L.

vásároltak, ők vettek meg több, hazájukból származó tárgyat, vázát. Egy olasz gyűjtő pedig festményekre licitált.

A végeredmény igen impozáns: pontosan 15 millió 623 ezer forint folyt be az árverésből. Az aukciós ház a tételek után 21 százalék közvetítési összeget számol fel, de ezt ugyancsak a rehabilitációs otthon javára ajánlotta fel.

Jótékonykodásból ugrott



A Vágy és vezeklés sztárja őrült módon jótékonykodik: még attól sem riadt vissza, hogy egy kórház tetejéről ugorjon le. James McAvoy imád jótékonykodni, s még attól sem riadt vissza, hogy leugorjon egy épület tetejéről egy jótékonysági akció keretében. A színészt a Retrak nevű szervezet – mely arra összpontosít, hogy az utcákon élő gyermekek megtalálják a családjukat – hívta meg egy jótékonysági rendezvényre, melynek célja a figyelemfelkeltés volt. McAvoy azonban őrült módot választott: egy londoni kórház tetejéről – mely nagyjából 153 méter magas – a mélybe vetette magát, hogy felhívja a média figyelmét. „Ez egy attrakció volt a nyilvánosság számára, hogy felhívjam a figyelmet a Retrakra. Szembeszálltam a világ legmagasabb kórházával, és sikerült. Be voltam tojva, de egyben jó móka is volt, és remek mód arra, hogy bevételt gyűjtsek a szervezetnek" – nyilatkozta James.

Schirilla a cukorbeteg gyerekekért fut



Schirilla György a cukorbeteg gyerekekért futott öt napon át Zalaegerszegről Budapestre június első hetében. A téli úszásairól ismert sportember tavasz végén, nyár elején rendszeresen, immár 12. éve szervez jótékonysági futást. Mostani vállalkozásának a célja az volt, hogy felhívja a figyelmet a cukorbetegség megelőzésére, kezelésére és az egészséges életmódra. Az öt nap során 43 települést érintett. A futás alatt sokan csatlakoztak hozzá és tűztek szalagot kopjafájára, melyet a „célba érést" követően a fővárosi 1. számú Gyermekklinikának adott át.

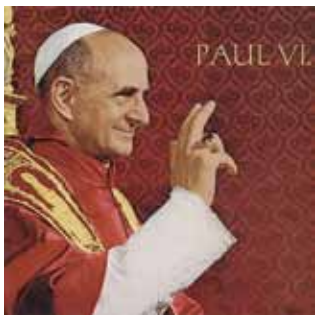
Tízmilliós „óraborravaló"

Több mint 10 millió forintot érő óráját ajándékozta oda egy brit sztárfocista egy pincérnek csak azért, mert a felszolgáló megdicsérte az időmérőt. A bőkezű óraadó, Vedran Corluka horvát születésű, de jelenleg a brit Tottenham csapatában hátvéd. A 25 éves játékos London központjában, a Whisky Mist klubban múlatta az időt, amikor a pincér elismerően szólt a labdarúgó karóráról, egy gyémántokkal ékesített, Hublot márkájú időmérőről. Corluka erre rögvest lecsatolta és odaadta a meghökkent pincérnek, majd meglátta a felszolgáló karóráját, és azt mondta: tetszik neki, cseréljenek. A pincér viccnek gondolta a dolgot, de nem az volt. Egyébként a felszolgáló órája sem filléres darab, hanem egy Seiko márkájú, 45 ezer forintot érő időmérő. Az Hublot árából ugyanakkor a pincér 240 ilyen órát vehet.



Elárverezik VI. Pál díszes gyűrűjét

Igen szokatlan módon, az interneten árverezik el azt a püspöki mellkeresztet és díszes gyűrűt, amelyet VI. Pál pápa még 1965-ben adományozott az ENSZ-nek jótékonysági céllal. A világszervezet 1967-ben értékesítette a becses tárgyakat Harry Levinson chicagói ékszerésznek 64 ezer dollárért. Az összeget az ENSZ négy szerve között osztották szét. A feszület és a gyűrű azóta kalandos utat járt be – volt többek között Evel Knievel amerikai motoros kaszkadőr tulajdonában is –, és most egy újabb amerikai ékszerboltban tűnt fel. „Ez új nekem ... Ezért fogjuk feltenni eBay-re. Csak annyit ér, amennyit valaki hajlandó fizetni érte, és az eBay jó próbája lehet annak, hogy érdeklődnek-e az emberek" – véli a bolt déli baptista egyházhoz tartozó tulajdonosa, Alan Perry, aki szerint a műtárgyak 800-900 ezer dollárért (145–165 millió forint) kelhetnek el. A Vatikán megerősítette, hogy a kereszt és a gyűrű VI. Pál „személyes" tárgyai voltak.



VI. Pál, azaz Giovanni Battista Enrico Antonio Maria Montini nemesi család sarjaként született Concesióban. 1953-ban Milánó érsekévé nevezték ki, és már hamarabb pápává válhatott volna, ám nem fogadta el egy titkos ülésen a bíborosi kinevezést, erre várnia kellett.

Az 1963 és 1978 között a katolikus egyház élén álló egyházfő a pápai tiarát (fejdíszt) is eladományozta az amerikai katolikus egyház javára: a háromemeletes koronát azóta a washingtoni Szeplőtelen Fogantatás Bazilikában őrzik. Azóta egyetlen pápát sem koronáztak meg a feltehetően perzsa és bizánci eredetű fejdísszel, mert a szertartást VI. Pál utódja, I. János Pál eltörölte.

Jótékonysági koncert a Bazilikában

Liszt, Bach és Schubert művei szerepeltek a csodalámpás beteg gyerekek javára szervezett jótékonysági koncerten, amelyet a Szent István Bazilikában tartottak június elején. A 16 tagú Solti György Kamarazenekar Liszt- és Bach-darabokat játszott, a Jubileumi Eötvös és a Vass Lajos Kórus Balassa Ildikó karnagy vezényletével Liszt Ave maris stella művét, valamint Schubert G-dúr miséjét adta elő. Szólót énekelt Csereklyei Andrea (szoprán), Mukk József (tenor) és Cser Krisztián (basszus). A belépés díjtalan volt, de a szervezők a súlyosan beteg gyerekek kívánságait teljesítő Csodalámpa Alapítvány tevékenységéhez gyűjtöttek helyben adományt. A Csodalámpa Alapítvány 8 éves működése alatt 1500, életet veszélyeztető – daganatos, leukémiás, transzplantált, izomsorvadásos – kis beteg vágyát valósította meg önkéntesei és támogatói segítségével. A gyerekek általában játékokat, számítástechnikai eszközöket kérnek. Többen szeretnének számukra addig elérhetetlen helyre eljutni, vagy olyasmit tenni, amit legfeljebb csak álmaikban reméltek: kommandós gyakorlaton részt venni, hőlégballonozni, repülőre szállni, találkozni valamelyik híresség-gel.



Hangverseny Japánért

A japán természeti katasztrófa sújtotta területen felépítendő egyik óvoda költségeihez szándékoztak hozzájárulni neves hazai és japán művészek azzal a szolidaritási koncerttel, amit a Gödöllői Királyi Kastély lovardájában tartottak május végén. A program fővédnöke Schmittné Makray Katalin (képünkön), védnökei: Ito Tecuo, a Japán Császárság nagykövete és Gémesi György, Gödöllő polgármestere volt. A koncerten fellépett Vígh Andrea hárfaművész, Herczenik Anna, az Operaház magánénekese, Szilasi Alex zongoraművész, Mága Zoltán hegedűművész, valamint Ivaszaki Juka és Macujama Soko. A két japán művész zongorán, illetve gordonkán tolmácsolta Liszt néhány művét. A Gödöllői Szimfonikus Zenekar közreműködésével megtartott koncert azért is különleges, mert azt a kastély lovardájában, az Európai Unió magyar elnöksége kiemelt tanácskozási helyszínén tartották, így a lovarda koncertteremként most mutatkozott be először a nagyközönségnek.

Elkelt a hercegnő furcsa kalapja

Kifizetődött Beatrice hercegnőnek a brit trónörökös esküvőjén elkövetett divatbakija: híressé vált, furcsa kalapja több mint 81 ezer fontért (25,2 millió forintért) kelt el egy jótékonysági árverésen. Az eBay online aukcióján elárverezett kalapból befolyt összeggel az ENSZ Gyermekalapját (UNICEF), valamint a külön az aukció miatt alapított, Children in Crisis elnevezésű mozgalmat támogatják. A hercegnő kalapja Philip Treacy divattervező kreálmánya. A fejfedő rövid idő alatt „szenzációvá" vált a közösségi oldalakon is. A masnit formázó, halvány rózsaszín kalapot szarvasagancshoz, belsőségekhez, perechez, sőt földönkívüli lényhez is hasonlították már. Vilmos herceg és Katalin hercegnő április végi esküvőjén nemcsak Beatrice hercegnő, hanem Károly herceg felesége, Kamilla és Victoria Beckham is egy Treacy-kalapot viselt. Ezek a darabok több mint háromezer dollárba (félmillió forintba) kerülnek.



Abonyi gyerekek „a falban”

Roger Watersszel és zenekarával énekelhet együtt az abonyi székhelyű Somogyi Iskola – Együtt a Gyermekekért Alapítvány tizenhat pártfogoltja június 22-én a Papp László Budapest Sportarénában.

A brit zenész mostani világkörüli turnéján egykori zenekara, a Pink Floyd 1979-es The Wall (A fal) című albumának anyagát játssza el. A mű egyik legnagyobb slágere az Another Brick In The Wall, amelynek egy részét eredetileg is gyerekek énekelték. A koncertsorozaton Roger Waters minden városban helyi gyermekeket keresett a feladatra.

A szervező Live Nation közleményében azt írta: a zenész olyan hátrányos helyzetű gyerekeket és őket segítő szervezeteket keresett, akik főként a fiatalok elkallódását akadályozzák meg, és céljuk az egyenlő bánásmód elérése.

A Somogyi Iskola – Együtt a Gyermekekért Alapítványt szülők hozták létre 1992-ben az abonyi iskolában tanuló diákok, kiemelten a hátrányos helyzetű gyermekek szociális, kulturális hátrányainak enyhítésére és tanulmányi munkájuk segítésére. Jelenleg 264 gyerekkel foglalkoznak, akik alacsony iskolai végzettségű, akár munkanélküli szülők, sokgyermekes családok vagy nevelőszülők gyermekei. Az alapítvány máshol előforduló gondokra is reagál: a vörösiszap-katasztrófa által érintett családok gyermekeinek megsegítésére szervezett 100 forintos gyűjtőakciójukkal a bajba jutott családoknak segítettek az iskolai felszerelés, illetve tankönyv vásárlásában.

Roger Waters koncertjére tizenhat gyereket választott ki az alapítvány. A fiatalok a koncert napján, június 22-én délután együtt próbálnak a Pink Floyd egykori vezetőjével és zenekarával. Waters jelezte, hogy szeretne külön is megismerkedni a gyerekekkel, közös fotókat készíteni az esemény emlékére. A zenész egy kisebb összeggel is támogatja az alapítványt.

A szervezet a tizenhat diák kiválasztására tanulmányi versenyt hirdetett, minden gyermeknek egy fogalmazást is kellett írnia, miért szeretne részt venni az előadáson – szerepel a Live Nation közleményében.



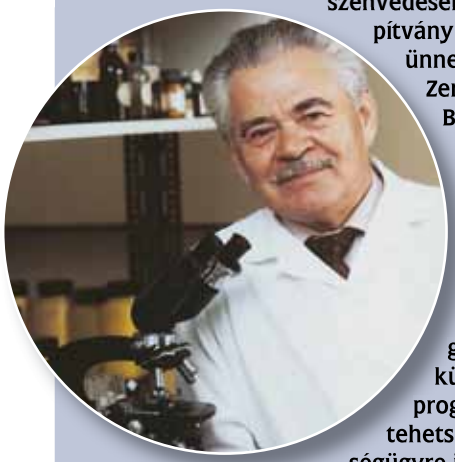


Ötmillió dolláros album

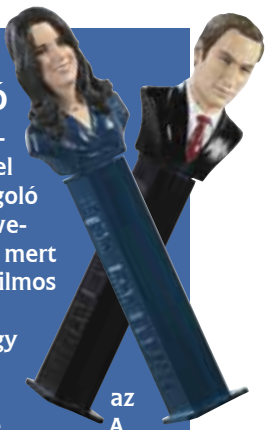
A megjelenése óta ötmillió dolláros bevételt hozott a márciusi japán földrengés és szökőár áldozatainak megsegítésére az a válogatáslemez, amely világhírű zenészek, többek közt Madonna, Lady Gaga (képünkön) és Bob Dylan kedvenc számait tartalmazza. A Songs For Japan című albumot digitális formában március 25-én dobták piacra az iTunes internetes zeneáruházban, kétlemezes CD kiadása pedig április 4-én jelent meg. A válogatás a világ legjelentősebb kiadóinak összefogásából jöhetett létre. A Vöröskereszt japán bizottsága áprilisban kétmillió dollárhoz jutott annak köszönhetően, hogy a művészek, dalszerzők, a kiadók, valamint az iTunes lemondott a jogdíjakról és bevételekről. A fennmaradó 3 millió dollárt azóta megkapta a szigetország. Az albumból eddig több mint félmillió példány kelt el. A Songs For Japan 38 dalt tartalmaz, egyebek közt John Lennon Imagine, Elton John Don't Let The Sun Go Down On Me, valamint Justin Bieber Pray című számait.

A Béres az onkológiai intézetért

Az Országos Onkológiai Intézetet támogatta a Béres Alapítvány a májusban rendezett jótékonysági estjével. A koncert teljes bevételét az intézet „B” Belgyógyászati-Onkológiai Osztálya kapta, az 5 millió forintból olyan speciális ágyakat vásárolnak, melyek a nagy fájdalmakat viselni kényszerülő betegek szenvedésén képesek könnyíteni – közölte az alapítvány a rendezvényt követően. A május 14-i ünnepi előadáson fellépett az Óbudai Danubia Zenekar Héja Domonkos vezetésével és Fülei Balázs zongoraművész. Az esten bemutatták Dubrovay László kortárs zeneszerző darabját, melyet Liszt Ferenc tiszteletére komponált. „Az élet az, amiért érdemes és kell is küzdenünk!” – idézte idősebb Béres József szavait az alapítvány elnöke a daganatos betegeket segítő, nyolcadik alkalommal megrendezett jótékonysági esten. Mint mondta, alapítványaikkal különböző értékmegőrző és értékteremtő programokat segítenek, támogatják a fiatal tehetségeket és kiemelten figyelnek az egészségügyre is.



2,6 milliós cukoradagoló



Több mint két és félmillió forintért kelt el két PEZ cukorkaadagoló egy jótékonysági árverésen pusztán azért, mert Kate Middleton és Vilmos herceg műanyagfeje díszíti őket. Végül egy amerikai cégnek ért meg ennyi pénzt az osztrák cég terméke. A vállalat a bevételt jótékony célra adományozza, súlyos beteg gyermekek jókedvre hangolását szolgálja majd az összeg, azaz vidám kórházi események rendezésére költik. Mivel ugyanezt a jótékonysági szervezetet támogatja Kate Middleton és családja, a PEZ cég éppen úgy döntött, hogy a pénz legyen a Starlight gyermekalapítványé.

Bécsben bálozott Bill és Brooke

Bill Clinton volt amerikai elnök, Brooke Shields filmszínésznő és más híresség részvételével tartották meg a 19. Life Ballt, vagyis Az élet bálját a napokban Bécsben.

Az AIDS-betegeket támogató, látványos gálával és szabadtéri kosztümös parádéval egybekötött jótékonysági estélyre minden évben híresség et és sztárokat is meghívnak. Clinton, aki magánalapítványa révén is támogatja az AIDS elleni küzdelmet, már harmadik éve visszatérő résztvevője a rendezvénynek. A volt politikus mellett idén a szervezőknek mások mellett Thomas Gottschalk német műsorvezetőt, Janet Jackson énekesnőt, Brooke Shields-et és Bruce Willis amerikai színész feleségét, Emmát sikerült megnyerniük a Life Ball számára.

Az estélyt megelőző divatbemutató modelljei hagyományosan merész, sokszor bizarr kosztümökben léptek a közönség elé a patinás városháza előtti téren felépített hatalmas kifutón. A idei kosztümök témája a föld és a víz után ismét a „négy elem" egyike volt, ezúttal a levegő. A tervezésre a Dsquared2 duó kapott felkérést. A páros többek között Paris Hiltonnak és Rihannának is tervezett ruhákat.

A divatbemutató minden évben ingyenes, csak a bálon, a vacsorán való részvételért kell busás összeget fizetni. Jótékonykodni persze ezen felül is lehetett, így ismét milliókkal lett gazdagabb az AIDS elleni harc. A rendezvény bevételeit növelte, hogy a művészek kivétel nélkül lemondtak gázsijukról.



A rendezőknek a teljes gőzzel folyó előkészületek mellettazidőjárás-előrejelzés is okot adhatott a fejfájásra, a meteorológusok a bál estéjére ugyanis esőt, zivatart jósoltak, ám ez szerencsére elmaradt. Az elemek tavaly sem kímélték a rendezvényt, akkor a mottóul választott víz egy hatalmas zivatar formájában is megjelent, így a szabadtéri megnyitót és a kosztümös felvonulást félbe kellett szakítani.

Kanadában Diana hercegnő ruhái



Elárverezték a néhai Diana hercegnő tizennégy ruháját, közöttük a kék selyem nagyestélyit, amelyet 1985-ben egy fehér házi vacsorán viselt. A gyűjtemény legtöbb darabjának ára 175–550 ezer dollár (32,6–102 millió forint) között mozog a június 23-i torontói árverést szervező kanadai Waddington's aukciósház szerint. A kék selyem nagyestélyi ára 1–1,25 millió dollár (186–233 millió dollár). Diana hercegnő ezt viselte, amikor John Travolta színésszel táncolt a Fehér Házban a Ronald Reagan elnök és felesége, Nancy által adott vacsorán. A ruhákat befektetési célzattal egy tampai üzletasszony, Maureen Dunkel vásárolta meg 700 ezer dollárért (130 millió forint) 1997-ben, néhány héttel azelőtt, hogy Diana autóbalesetben meghalt Párizsban. A baleset után Dunkel jótékonysági alapítványt szervezett, és a ruhák kiállításával pénzt gyűjtött a Diana által kezdeményezett akciókhoz. A gyűjteményt több amerikai, kanadai és új-zélandi városban kiállították, majd tíz éven át a londoni Kensington-palotában volt látható, ahol Diana élt, miután elvált Károly hercegtől. Torontó volt a „turné" egyik legnépszerűbb helyszíne. Az üzletasszony reményét fejezte ki, hogy a gyűjtemény egészben kel el.

Jótékonysági Real–Bayern meccs

Real Madrid–Bayern München öregfiúk labdarúgó-mérkőzést rendeztek május végén, amelyen több egykori világsztár is pályára lépett a Bernabeu Stadionban. Az összecsapáson a madridi táborból többek között Emilio Butragueno, Zinedine Zidane (képünkön), Predrag Mijatovic, Fernando Redondo és Carlos Santillana, míg a bajoroktól Andreas Brehme, Paul Breitner, Karl-Heinz Rummenigge, Klaus Augenthaler, valamint Roy Makaay bűvölte a labdát. A jegyekből már elővételben 55 ezer darab kelt el, a mérkőzés teljes bevételét jótékony célra fordítják.



Eurómilliók az AIDS ellen



Rekord összegű, hétmillió eurós (mintegy 1,86 milliárd forintos) felajánlás gyűlt össze az AIDS elleni küzdelemre a hagyományosan a cannes-i filmfesztiválhoz kapcsolódóan rendezett jótékonysági gálán, amelyet az Elizabeth Taylor (képünkön) által alapított amfAR nevű szervezet tart meg évről évre. A fogadást Cap d'Antibes egyik luxusszállodájában rendezték mintegy 800 vendég részvételével. A jótékonysági eseményen jelen volt többek közt Jane Fonda, Goldie Hawn, Karl Lagerfeld, Sean Penn, Gwen Stefani, Freida Pinto, Eva Herzigova, valamint Albert monacói herceg és menyasszonya, Charlene Wittstock. A május végén tartott rendezvényen megjelent a filmfesztivál nagyjátékfilmes zsűrijének három tagja, az elnök Robert De Niro, Jude Law és Uma Thurman is. A jótékonysági eseményen licitálni is lehetett, egyebek mellett Albert herceggel való két teniszpartira, vagy éppen úszóleckékre Charlene Wittstockkal. A gálán a márciusban elhunyt Elizabeth Taylor előtt is tisztelegtek, aki élharcosa volt az AIDS elleni küzdelemnek.



Török Éva rovata
Szemem Fénye Alapítvány,
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefonszám: (72) 526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu

A törökbálinti házat is segítik

Gyorsan híre ment a törökbálinti gyermekhospice-ház létrehozásának. Voltak, akik személyesen keresték meg az alapítvány ott dolgozó önkénteseit, felajánlva segítségüket, mások a tájékoztatásra reagáltak, érdeklődve, hogy miben tudnák támogatni a házat. És akadtak olyanok is, akik lehetőségeikhez mérten azonnal adakoztak. Álljon itt most egy ilyen tartalmú, rövid levél: Őszinte elismerésem és minden tiszteletem az Önök munkássága iránt. Egyeztettem a cég vezetésével, és 20 000 Ft-ot tudunk felajánlani a törökbálinti gyermekhospice-ház megnyitására.
Üdvözlettel:

Nagy Csaba
Budapest Party Service Kft.

Kedves szavak...

Kedves Gyura Barbara!

Régóta szeretném elmondani, mennyire tisztelem és becsülöm a küldetésed. Olvastam a könyveidet néhány éve, azóta kísérem figyelemmel a munkátokat. Csodálatos dolog volt a Dóri Ház létrehozása. Kísérje áldás munkátokat továbbra is!

Müller Mónika

Jótékonysági divatbemutató a finn nagykövetségen

Május 9-én a budapesti finn nagykövetség és a Budapesti Diplomatafeleségek Klubja jótékonysági divatbemutatót tartott a nagykövetség Kelenhegyi úti épületében. A divatbemutatón Juhász Zsuzsanna divatkollekcióiban és Varró Gabi selyemfestő alkotásaiban gyönyörködhettek a vendégek. A belépőjegyekből származó pénzből a szervezők két civil szervezetet támogatnak. A finn nagykövetség által támogatott szervezet a pécsi Szemem Fénye Alapítvány, akik a Dóri Hospice Ház fenntartására fordítják az összeget. A Budapesti Diplomatafeleségek Klubja pedig a XVIII. kerületi SOFI (Óvoda, Általános Iskola, Speciális Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény) nevet viselő oktatási intézménynek segít ilyen módon.

A finn nagykövetség egy pécsi képeslapgyűjtő-akciója során került kapcsolatba a Szemem Fénye Alapítvánnyal. Nácsa János körülbelül



A finn nagykövetségen rendezett jótékonysági divatbemutatón Jari Vilén finn nagykövet és menyasszonya fogja közre Schmittné Makray Katalint, a köztársasági elnök feleségét és Gyura Barbarát, a Szemem Fénye Alapítvány vezetőjét

kilencszáz finn templomos képeslapot gyűjtött össze azért, hogy a gyűjtemény értékesítéséből befolyó összeget a Szemem Fénye Alapítvány Dóri Házának fenntartására lehessen fordítani. A gyűjtő a finn plébániáknak írott levélben kért képeslapokat a helyi templomokról, s a hívek lelkesen támogatták az ötletet. Az elmúlt évben Magyarországon a gyűjteményből öt kiállítás született, mely a jótékonysági divatbemutatót követően a finn nagykövetség tulajdonába kerül.

A kiállítás „fordítottja" is megvalósul, ugyanis 2012. január 4-én Helsinkiben, a Postamúzeumban nyílik meg a Magyar templomok képeslapokon című kiállítás, mely az előzetes tervek szerint 2012. február 12-ig lesz látható.

Több millió forintba kerülő lélegeztetőgépre gyűjtenek

Vannak olyan gyermekek, akik éveken át lélegeztetésre szorulnak. Akár súlyos betegség, akár baleset miatt kerülnek ilyen helyzetbe, a lélegeztetőgép számukra nélkülözhetetlen, mondhatjuk, az alapot jelenti ahhoz, hogy egyáltalán esélyük legyen az életben maradásra, a felépülésre.

A Dóri Házban, az ország első gyermekhospice-házában is megfordult már olyan gyermek, akinek szüksége volt rá, s minden bizonnyal érkezik is még olyan kis lakó, aki nem nélkülözheti. A Szemem Fénye Alapítvány jelenleg csak úgy tudja megoldani az ilyen helyzeteket, hogy kórháztól kér lélegeztetőgépet, ha tudnak adni. Hosszú távon ez nem jelent megoldást, ezért szeretnék a Dóri Házat egy saját lélegezgetőgéppel felszerelni.

Egy ilyen egészségügyi eszköz többmillió forintba kerül, amit az alapítvány egyedül nem tud előteremteni. Ezért kérik, hogy aki tud, segítsen annak érdekében, hogy a súlyos beteg, esetleg éveken át tartó, folyamatos ápolást igénylő gyermekek számára meg tudják vásárolni ezt a fontos, korszerű, egészségügyi eszközt.

A bankszámlaszám: 50800111-11083762. Kérik, hogy adomány utalásakor tüntessék fel, hogy a lélegeztőgépre szánják a felajánlott összeget.

Adományt hoztak, listát visznek a németországi támogatók

A közelmúltban Pécsett jártak a Szemem Fénye Alapítvány németországi segítői. A Münchenből érkezett háromfős csoport megnézte a Dóri Házat is. Itt tájékoztatták őket a pécsiek arról, hogy folyamatban van a második magyarországi gyermekhospice-ház megnyitása is Törökbálinton. Az épületet egy nagylelkű adományozótól kapták, de be kell rendezni. Ezért a közelmúltban levelet írtak a müncheni segítőknek, kérve, hogy ha módjukban áll, támogassák őket. Részletesen leírták, hogy mire lenne szükségük. Az e-mailre Pándi Erika válaszolt, jelezve, hogy legközelebb júliusban küldenek szállítmányt. Ebben a küldeményben a „szokásos” holmik – ruhák, játékok – mellett igyekeznek olyan tárgyakat, eszközöket is küldeni, amelyek a törökbálinti ház teljes berendezéséhez, felszereléséhez szükségesek. Egyben arra kérték a pécsieket, hogy a ház műszaki átadását követően küldjenek nekik egy listát a még hiányzó berendezési tárgyakról. ●



Fotó: Mihály L.

A németországi adományokat Susanne Filesch, Erika Pándi és Doris Leube hozta el Magyarországra

Tábla az emlékművön



Mihály László felvétele

Emberi körülmények a bánat feldolgozására a pécsi temető Angyalsétányán

Nagyon tetszett a kezdeményezésük, hogy a meg nem született kisbabák szülei ne maradjanak egyedül a bánatukkal.

Az én Borókám 23. hétre kellett megszülessen méhlepény-elégtelenség miatt.

Szörnyű érzés az, hogy még csak el sem temethetjük őt. Említették, hogy az egyetemnek van egy közös síremléke, de az olyan borzasztó és személytelen. Az Önök emlékműve megható és igazán gyermekhez méltó! Ott szoktam mécsest gyújtani érte. Félve kérdezem csak, mert az én kislányom nem volt rákos beteg, de már nincs közöttünk, hogy lenne-e rá lehetőség, hogy én is elhelyezhessek egy kis táblácskát az Önök emlékművén? *Tisztelettel: C. D., Pécs*

Leírtam, hogy miként jutottunk túl a tragédiánkon

Az első kislányomat elveszítettem. Ennek már több mint 8 éve. A történet hosszú és bonyolult. Az újszülöttosztálynak mint rendszernek látom a felelősségét a halálában. A lényeg, hogy kicsit több mint 24 óráig élt a szó valódi értelmében, majd hat hétig agyhalottként, gépek tartották életben. A kórház a saját védelmében engem próbált felelőssé tenni, de természetesen ez nem igazolódott be. Sajnos az ő felelősségük sem. Timi születése után fél évvel terhes lettem, majd 41 hét múlva (Timi születése után 15 hónappal) megszületett a második kislányom, és rá három és fél év múlva a kisfiam. További kisebb egészségügyi nehézségek következtek, tele aggodalommal. Ma szépen élünk, kiegyensúlyozott családi körülmények között.

Most már azt mondhatnám, elengedtem Timit, és megerősödve élem tovább a mindennapjaimat, azaz ennél jobban nem jöhettem volna ki a tragédiából. De 172 oldalon leírtam a történetemet, amelynek az a célja, hogy másokon is segítsek az én példámmal. Olyan anyáknak szeretnék kapaszkodót adni, akik hasonló cipőben járnak mint én, és a könyv által megértsék, hogy mindig van kiút. Azt írtam le, hogy én miként csináltam, hogyan éltem túl ezt a tragédiát.

Örülnék, ha valaki tudna abban segíteni, hogy ezt az írást kiadják.

***M-né, G. I.,* Budapest**



Tel.: 30/480-0139
www.tubietelbar.hu

Charity magazin

Hirdetési Ajánlat

Hirdetési tarifák:	
méret:	ár:
1/1	450.000 Ft
1/2	270.000 Ft
1/3	200.000 Ft
1/4	140.000 Ft
1/8	80.000 Ft
B/II	500.000 Ft
B/III	500.000 Ft
B/IV	600.000 Ft

Hirdetési méretek:	TÜKÖR	VÁGOTT	KIFUTÓ
1/1	175 x 249	200 x 280	210 x 290
1/2 fekvő	175 x 249	200 x 144	210 x 154
1/2 álló	87 x 249	104 x 280	114 x 290
1/3 álló	56 x 249	73 x 280	83 x 290
1/3 fekvő	175 x 83	200 x 95	210 x 105
1/4 álló	87 x 124	-	-
1/4 fekvő	175 x 62	200 x 74	210 x 84
1/8 álló	44 x 124	-	-
1/8 fekvő	87 x 62	-	-

Kedvezmények, felárak

Gyakorisági kedvezmény
- 3 megjelenés: 15%
- 6 megjelenés: 20%

Új ügyfél kedvezmény: 10%

Felárak (a hirdetési díj alapján)
Szövegoldali: 15%
Elhelyezési: 20%

A fenti árak az áfát nem tartalmazzák.

A gyermeki elmúlás méltóságáért!



Támogassa a pécsi és a törökbálinti gyermekhospice házainkat!

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!
Bankszámlaszámunk:
50800111-11083762

Szemem Fénye Alapítvány

Szivárványfal

A fényen innen és túl

Szivárványfal megépítését tervezi a Szemem Fénye Alapítvány az első hazai gyermekhospice-ház, a Dóri Ház kertjében. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal diszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít.
Az üvegtéglákon feltüntetése kerül a támogató neve, aki személyes üzenetét is elküldheti a gyászoló hozzátartozók részére.
Bárki vásárolhat üvegtéglát, legyen az magánszemély, vállalat vagy bármely közösség.
Kérjük, támogassa Ön is ezt a nemes kezdeményezést!



Vörös: 25 000 Ft



Narancs: 50 000 Ft



Sárga: 100 000 Ft



Zöld: 250 000 Ft



Bíbor: 500 000 Ft



Lila: 1 millió Ft



Kék: 2 millió Ft

Bankszámlaszámok a támogatás utalásához: 50800111-11083762



Emberségből példát!

Charity magazin

440 Ft
I. évf. 4. szám • 2011. augusztus



Valentin csak arra emlékszik, hogy régen sokáig kórházban volt

Használjuk gyakran az egészség kilenc konyhakerti őrét!

Hogyan jelenik meg a munka és a pénz az égi ígéretekben?

Erős Antónia:

Mások sikerei irigységet szülnek

Nem hazudik.
Nem általánosít.
Nem beszél mellé.

Mi az?



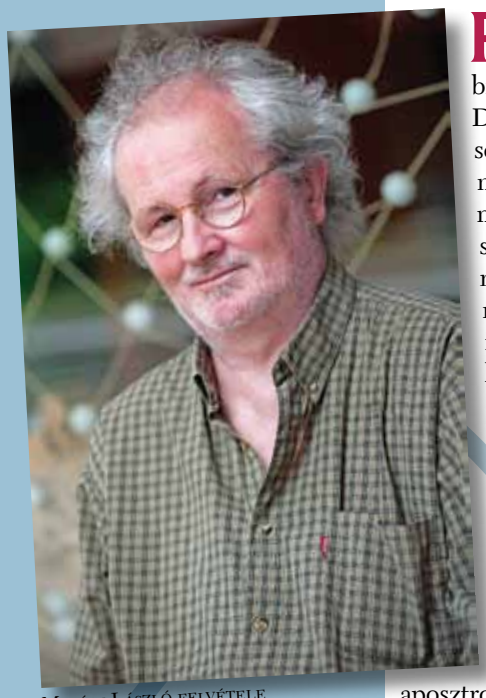
mindennapi

A KÖZÉLETI PORTÁL

Nem csak kenyérrel élsz.

www.mindennapi.hu

Ajándék lónak is van foga



Mihály László felvétele

Persze tudom, ez a mondás helyesen úgy szól, hogy annak a bizonyos patásnak ne nézd a fogát. De ha egyszer van neki, és bizony sok esetben szuvas, akkor már csak megnézem, illetve ahhoz, hogy ne nézzem, az kell, hogy ne akarja rám sózni senki érző szívének teljes szeretetével sem. Vannak ilyen adományozási gebék jócskán. Lássunk néhányat a biztos derbigyőztesek, helyezettek közül: A jó pógár pátosszal teli hangon közli karitaszékkal, hogy felajánlaná nekik elhunyt felmenői bútorait, ingóságait. Szíve szakad százfelé, de vigyék. A valóságban pedig csak egy teherautónyi lomtalanításból származó dzsuvától igyekszik megszabadulni. Ennél már csak az szebb, ha mindez egy, az ősi birtokként aposztrofált életveszélyes düledékkel párosul. „Mé'? Kicsinyt kipofozzák, oszt jó lesz a hajléktalanoknak. De ezeknek semmi se nem jó." Az már szinte szóra sem érdemes, hogy egyesek ruhaadomány címén milyen förtelmes rongyokat képesek prezentálni. „Hát el is adhatnám, aztán ez a hála?"

Szomorú, ha szerencsétlen szülő egyedül neveli súlyosan beteg gyerekét. Van baja elég. Dolgozni nem tud, kiadásai az eget verik. Ír ide, telefonál oda, semmi eredmény! Helyzete kilátástalan. Már azt tervezi, összeállnak pár százan hasonsorsúak, és beköltöznek a politikai és civil döntéshozók irodáiba. Testközelből biztosan harsányabban nyerít a probléma. Ekkor az egyik – híres magyar honfitársak védnöksége alatt működő – alapítvány, több éves kuncsorgás után, küld neki nyolcvanezer forintot. Költözős plán lefújva, mert hát pénzt kapott, amivel talán egy teljes hónapig enyhítheti gondjait. És aztán? Mert az köztudott, hogy az állam sem tud, vagy nem akar segíteni. Az OEP a gyerek kezelésének elenyésző töredékét finanszírozza csupán. Az apa pedig azt találja mondani, hogy „ezeknek az lenne jó, ha a gyógyíthatatlannak minősített gyerekek minél előbb meghalnának".

Az állam katasztrófák esetén bezzeg látványos gyűjtésbe kezd. A vezírek lapátra támaszkodva ígérik le a csillagos eget, miközben sajtósok serege csüng ajkukon. Aztán másról se hallanak az emberek, mint ilyen-olyan visszaélésekről. Mindenki az adományok felhasználásának miértjét kutatja. Szóval nem kellene az állam bácsinak gyűjtögetnie. Nem ért hozzá ugyanis. Inkább teremtsen tökéletes feltételeket az erre szakosodott civil szervezeteknek. Vagy legalább ne tartson be!

Az is igaz lehet, hogy a magyar polgár egyre inkább megnézi, ki akar hatni arra az áldott jó szívére. Itt van példának okáért a Való Világ című popkultsó. Nem kell fanyalogni, kedves felebarátim, 170 miller gurult össze a műsorban dús idomaikat villogtató celebkék felhívására két nap alatt. Hogy miért nem képesek erre a kormányvillákban lakó polcelebek? Hát egyrészt csak rájuk kell nézni, másrészt…na, ezt mindenki fogalmazza meg maga.

Juhász László

A Védelem cégcsoport több,mint 10 éve van jelen a hazai piacon, mely idő alatt folyamatosan alakultunk, követtük a gazdaság által diktált változásokat. A piac gyors fejlődése miatt dinamikusan bővítettük szolgáltatásainkat és csapatunkat, hogy megrendelőink a lehető legszínvonalasabb szolgáltatásban részesüljenek. Minden vállalkozásnak fontos, hogy a legnagyobb biztonságban tudja értékeit, így partnereink között az egyéni vállalkozóktól kezdve a multinacionális cégekig minden kategória megtalálható. Minden esetben személyre, illetve objektumra szabottan alakítjuk ki szolgáltatásainkat, így a sikeres megvalósítás garantált. Árainkat a mai gazdasági helyzet kialakulása következtében a középkategória alatt állapítottuk meg.

Rebendics József
tulajdonos

IPARI LÉTESÍTMÉNYEK, BEVÁSÁRLÓKÖZPONTOK, ÜZLETEK, TÁRSASHÁZAK, LAKÓHÁZAK

BIZTONSÁGI ŐRZÉSE

Kérje egyedi árajánlatunkat!

Elérhetőségeink:
Telefonszámunk: 06 (30) 449 0973
Címünk: 1186 Bp., Üllői út 586.
E-mail: vedelemkft@vedelemkft.hu

Charity magazin

6 ARC
Sok csepp figyelem – *Erős Antónia*
8 Abból kell adnunk, amink éppen van – *Szenczy Sándor*
10 „Nincs szebb annál, mint amikor egy kopasz kisgyerek rám mosolyog” – *dr. Benyó Gábor*
12 SZEMEM FÉNYE
Megalakult a Tábitha Támogatói Klub
13 Jó tündérek pedig vannak
14 Amikor a kimondott szavak gyógyítanak
16 TÁMOGATÓ
A mentőautók üzemeltetésében segítenek
17 Nálunk az emberek a legfontosabbak!
18 ÉLETMÓD
20 PÁRBAN
Öt nyelven beszél a szeretet
22 SZEMÉLYES
Dóri és Patrícia sosemvolt találkozása
25 Szasz példaképpé vált
26 Valentinnak egyszer, régen a kórház volt az otthona
28 „Téglákat bontani, hátha ledől az egész fal”
30 ÉTREND
Súlyos betegségkor az étkezés is a gyógykezelés része
32 REJTVÉNY
33 GRAFOLÓGIA
Íráselemzőből gondolatolvasó?
35 CSILLAGVILÁG
Munka és pénz – égi ígéretekben
36 ÉTREND
Zöld vitaminbomba a tányéron
38 JÓTÉKONY
A jótékonyság az élet fontos fogaskereke
42 Jótékony üzlet kispénzűeknek
43 A dolgozók hozták a tartós élelmiszereket
44 ODAÁT
Szűzek, anyák, sebezhető istennők
46 HAGYOMÁNY
Otthonteremtés az ősök tudásával
48 JÓTÉKONY CELEB
52 POSTA



14


20


24


26


36


42


44


46

Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik kéthavonta
Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza
A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Katus Eszter, Mészáros Attila, Molnár Valéria, Niczky Emőke, Somlai Adrienn, Török Éva
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László
Nyomdai munkálatok: Globe Media Agency Kft., 1039 Budapest, Ásó utca 28.
Felelős vezető: Venczel Zsolt
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
Előfizetési díjak: fél évre (3 lapszám) 1250, egész évre (6 lapszám) 2500 Ft
HU ISSN 2062-3461

Sok csepp figyelem

„A cukorbetegség figyelmet követel. Ezért az Egy Csepp Figyelem Alapítvány eredményes működése nem annyira nemes fellobbanásokat indukál bennem, mint inkább azt a megnyugtató érzetet szüli, hogy ismereteimet, lehetőségeimet egy jó cél szolgálatába tudtam állítani" – vallja Erős Antónia, az RTL Klub műsorvezetője, az ország egyik legnépszerűbb tv-sztárja.

Erős Antónia **1970-ben Szigetváron született. Itt végezte el általános és középiskolai tanulmányait is. Érettségi után egy évig napközis nevelőként dolgozott. A Kaposvári Tanítóképző Főiskola elvégzése után a Kaposvári Városi Televízió riportere volt. 1994–1996 között elvégezte az ELTE médiaszakát. 1995-től 1998-ig az MTV Pécsi Körzeti Stúdiójának alkalmazásában állt. 1998-tól az RTL Klub munkatársa, ahol kétszer is megválasztották a legnépszerűbb női műsorvezetőnek. 25 éves kora óta cukorbeteg. Férjezett, ikergyermekei kétévesek.**

Egy Csepp Figyelem

Az alapítványt Erős Antónia hozta létre 2005-ben a cukorbetegség korai felismerésére és megelőzésére, illetve annak érdekében, hogy minél több ember ismerhesse meg a cukorbetegséget és annak veszélyeit. Az alapítvány számos akcióval, programmal, projekttel segíti a cukorbetegek kiszűrését, a betegség megelőzését, ad tanácsot a betegséggel való könnyebb együttéléshez. Többek között patikakeresővel áll az érdeklődők rendelkezésére, ingyenes szűréseket, méréseket szervez, a neten „Egyszer élünk!" címmel önálló blogja van és ugyanitt hírlevelet is működtet.

Egy fontos apróság

Az alapítvány működésének ideje számos megható és megrázó pillanatot is magában rejt. Egy ízben nyugdíjasok hívták meg Erős Antóniát felvilágosító előadásra. Kiderült, a rendezvény szervezője az Egy Csepp Figyelem Alapítvány egyik, véletlenül kezébe került szórólapja alapján azonosította másfél éves kisgyermekén az I-es típusú cukorbetegséget. A megrázó felismerést utóbb szakorvos is megerősítette. „Szívszorító érzés volt – ám vegyült bele egy kis öröm is. Mert ha nincs az az apróság, az a véletlen szórólap..." – emlékezik vissza Antónia.

● Beszélgetésünk során három sarokpontot rögzített: a család, a munka és az alapítvány. Megfelelő a sorrend?

– A család szent. A magánéletünk a miénk, s ennek fontosságát tükrözi napi vagy éppen hosszabb távú időbeosztásom is. Természetesen munkám rengeteg elfoglaltsággal jár, de vannak órák és napok, amikor egészen egyszerűen „nincs pardon". Az a családé, az együttlétünké, s ennek elsőbbsége van. Ez régebben is így volt, s még erősebb, még meghatározóbb lett azóta, hogy megszülettek gyermekeink, a két iker, egy kislány és egy kisfiú.

● Ön országosan közismert tv-műsorvezetőként. Megvan ez a közismertsége annak okán is, hogy létrehozott egy alapítványt a cukorbetegség megelőzése, a cukorbetegek segítése érdekében?

– Ma Magyarországon 750 ezer regisztrált cukorbeteg él, s legalább ugyanennyien nem tudnak róla, hogy cukorbetegek. További másfél millió ember küzd szénhidrát-anyagcserezavarral, ami a cukorbetegség előszobája. A II-es típusú cukorbetegség egészséges életmóddal megelőzhető, a szövődmények részben a korai felismeréssel elkerülhetők. Az általam létrehozott alapítvány, az „Egy Csepp Figyelem" 2005 óta működik, az azóta eltelt évek alatt emberek tízezreihez jutottunk el különböző programjainkkal, projektjeinkkel. Éppen ma is, július 8-án Egerben szervezett sikeres szűrőprogramot az alapítványunk.

● Gondolom, meghatározó volt az alapítvány létrehozásában a személyes érintettsége.

– 1995 óta vagyok cukorbeteg. Amikor kiderült, sokat kellett magyaráznom a környezetemnek, hogy ez tulajdonképpen mi is, mit lehet, illetve mit kell csinálni. E beszélgetések közben kellett rájönnöm, hogy ezen a területen még nagyon sok a sötét folt. Nagyon keveset tudnak az emberek a cukorbetegségről, a szövődményeiről, veszélyeiről. Ez érlelte meg bennem, hogy önállóan kezdeményezzek és létrehozzak egy felvilágosító-segítő szervezetet, hogy döntsünk ennek formájáról, kereteiről, meghatározzuk, mi legyen az alapvető üzenete. Vagyis amikor létrehoztuk az alapítványt, célok és törekvések találkoztak. Én 1995-ben már megfogalmaztam magamnak, hogy a cukorbetegséggel együtt kell élnem, és lehet is együtt élni vele – igen komoly és következetes ráfigyeléssel. Ezt akarja közvetíteni az alapítvány is. Ma már milliók tudnak arról az országban, hogy működnek ilyen alapítványok, közöttük az Egy Csepp Figyelem is. Mégis úgy gondolom – legalábbis egyelőre –, hogy tulajdonképpen kicsik vagyunk. Bár mi például az ország tizenkilenc megyeszékhelyén évenként legalább egyszer megfordulunk, ám azt mondom: legalább száz ilyen alapítványra még szükség lenne, illetve a meglévőeknek kellene szervezettebb keretek között együttműködnie. Vagyis a jelenlegi eredményeink ilyen szempontból megítélésem szerint még messze nem kielégítőek.

● Mit szólt a szakma, amikor az alapítvány végül is „beleszólt" a gyógyításba?

– Egy pillanatra sem éreztem, hogy ekként kezelnék. Az alapítvány tevékenységét folyamatosan egyeztetjük a gyógyító szakmával. Működésünk mögött ott van a gyógyszerészi háttér szakmai tartalma is. Ahhoz, hogy patikák, patikusok csatlakozzanak a programjainkhoz, számos feltételnek kell megfelelniük – és ők ezt vállalják is, mégpedig minden ellenszolgáltatás nélkül elfogadva az ezzel járó többletterhet. Vagyis egyáltalában nem lehet arról szó, hogy az orvosi kar konkurenciát érezhetne tevékenységünkből.

● Soha nem is érzett gáncsoskodást, mesterséges akadályt?

– Közvetlenül nem. Érdekesen működik egyébként a magyar ember… Mások sikerei,

eredményei gyakran szülnek irigységet. Vannak azonban olyan területek is, ahol sokkal többen akarják a jót. Ma viszont igen komoly akadály az anyagi háttér elvékonyodása. Ez nekünk, mert támogatóinknak is, komoly nehézséget okoz. A megváltozott gazdasági környezet szükség szerint megfogalmaztatta bennünk is a kérdést: eddigi gyakorlatunkból, projektjeinkből mit hagyjunk el, hogy a maradékra legyen még fedezet?

● Volt rá példa, hogy megrémült: itt az Egy Csepp Figyelem vége?

– Tavaly. Akkor volt egy ilyen pillanat, de sikerült átlépnünk rajta. Nem sokon múlott… Ha átéljük a következő pár évet, akkor a jövőben is megfelelő eredményességgel működhetnek majd a még oly kicsi civil szerveződések is, mint a mi alapítványunk.

● Amikor az embereket az alapítvány programjaiban való részvételre biztatják, korosztályhoz köthető az érdeklődés, a részvétel?

– Azt kell mondjam, hogy elsősorban az idősebb korúak hallgatnak a hívó szóra. Például az egyetemista korosztály szinte soha nem megy orvoshoz, a patikáknak a közelébe sem mennek, a háziorvosuk nem is látja őket! Gondoltuk, akkor mi megyünk el hozzájuk. Az alapítvány öt hazai egyetemen szervezett programot – és bevált! Tömegével jöttek a diákok, vettek részt egészségszűrésen. Hogy milyen tájékozatlanok, mennyire kevéssé törődnek az egészségükkel, kiderült ekkor abból is, hogy olyan kérdésekben is tanácsot kértek tőlünk, mely területekhez az Egy Csepp Figyelemnek köze sincs…

● Ez hát nagyjából a fogadóközeg. Ismeretében nem is kérdéses, érzi-e továbbra is a szükségességét az ilyen féle támogató-felvilágosító segítségnek.

– Nagyon is érzem. És nem csak a társadalom, a fogadás, de az adás oldalán is látom a létjogosultságát. Ma már egyre inkább az a normális emberi magatartás, hogy ahol tud valaki – értem e körbe az ilyen céllal szerveződött civil erőt is –, ott segít. Természetesen ennek a törekvésnek hiánypótló szerepe is van, mindig és mindenütt teljes ellátottságot eredményezően nem lehet ott az állam. Mindezek túl azonban számomra is egy további lehetőséget kínált az Egy Csepp Figyelem. Azt, hogy létrehozásával, működtetésével teljesebbnek érezhessem az életem.

MÉSZÁROS ATTILA ●



MIHÁLY LÁSZLÓ FELVÉTELE

Abból kell adnunk, amink éppen van



Fotó: Mihály László

Valószínűleg nem sokan tudják, hogy a gyermekhospice civil kezdeményezésének legfőbb felkarolója gyakorlatilag az utcán kezdte életét. Onnan, a külső mélyből jutott el előbb a saját, majd mások lelkének mélységéig, s ehhez a magaslatokba kellett tekintenie. Bemutatjuk olvasóinknak Szenczi Sándort, a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány vezetőjét

● *Volt-e valami előzménye annak, hogy a karitatív munkát választotta hivatásul?*

– Családunkban nemigen volt előzménye a karitatív munkának. Százhalombattán nőttem fel. A szüleim három műszakban dolgoztak, háromszobás lakásunkban nem ritkán tízen, tizenketten éltünk. Kicsit kaotikusak voltak a viszonyok. Nagymamám párttitkár volt, akiről olyan emlékem van, hogy este mozgalmi dalokat énekelt nekünk altató gyanánt. Soha nem jártam templomba. Ha otthon megráztam a könyvespolcot, nem a Biblia, hanem valami Rejtő-könyv esett a fejemre. Aztán tizennégy éves koromban a szüleim elváltak, s a dolgok egyre bonyolultabbá váltak. Igaz, elsőször még örültem is, hogy milyen buli, senki nem szól bele az életembe. Később, amikor egyértelművé vált, hogy az újraházasodásukat követően mi már nem igazán férünk bele az életükbe, már kevésbé örültem ennek a nagy függetlenségnek. Aztán úgy döntöttem, nem is akarok. Betegesen kemény és érzékeny lettem. Viszont ma épp ez az érzékenység az, ami áldás a munkámban, a szolgálatomban, és az utcán szerzett tapasztalataim. Mert végül az utcára kerültem. A Nyugati pályaudvaron, holtvágányra tolt vasúti vagonokban, feltört, lakatlan lakásokban aludtunk, amíg a rendőrök el nem zavartak. Összevissza éltem. Buli. Alkohol. Kábítószer. Underground.

● *Hogyan emlékezik vissza gyermekkorára, szüleire, tanáraira, szülőhelyére?*

– Osztályfőnököm a felvételik idején azzal „biztatott”, hogy ne is törjem magam, belőlem úgyse lesz soha semmi, sehova nem fognak felvenni. „Senkit sem fog érdekelni az, hogy te létezel!” – mondta. Megvontam a vállam és sírva elrohantam. Amikor megérkezett a sikeres felvételről a levél a váci középiskolából, elrohantam az osztályfőnökhöz, hogy elmondjam,

Szenczy Sándor baptista lelkész, a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány vezetője. A pesti vagonoktól indulva jutott a Fehér Házig. A vezetésével 1996-ban létrejött Baptista Szeretetszolgálat mára több kontinensen dolgozó, milliárdos szervezetté nőtt. 1965-ben született Sajószentpéteren. Fiatal éveiben nem találta a helyét a világban. Elmerült az akkori undergroundban és saját elmondása szerint megismerte az élet könnyűnek tetsző, de értékek nélküli oldalát. Szülei elváltak és ő az érettségi után utcára került. Gimnazistaként Magyarország tíz legjobb sakkozója közt volt. Igazi változást meglepő módon a katonaság hozott számára, ahol egyik társa kezdett beszélni Jézusról és a vallásról. Leszerelés után hívő lett, majd elvégezte a Baptista Teológiai Akadémiát. Lelkészi hivatását 1994-ben kezdte Velencén, ahol az alig több mint tízfős gyülekezet egy szűk évtized alatt százfősre nőtt a keze alatt. Jelenleg a Verőcei Baptista Gyülekezet pásztora. A Baptista Szeretetszolgálatot 1996-ban hozta létre. Az alapítvány ma hazánk ötödik legnagyobb humanitárius szervezete.Munkája során találkozott államok vezetőivel, köztük három amerikai elnökkel is, tartott imaórát a Pentagonban és a kambodzsai dzsungel közepén. Aktív médiaszereplő, kommunikátor és blogger, aki hitét, életét, élményeit örömmel osztja meg igehirdetésekben, személyes beszélgetésekben is. Nős; felesége, Katalin konduktor, mozgássérült gyermekekkel foglalkozik. Öt gyermekük és két unokájuk van. Az emberbe és az isteni gondviselésbe vetett hit élteti: „A lehetetlen válik lehetségessé, ha hiszek. Tíz év alatt hét háborúban jártam, harminc menekülttáborért voltam felelős, százezer embernek segítettünk. Az ötezer forint, amit 1996-ban megáldottunk, egymilliárd forinttá változott és hatmilliárdnyi áruvá. Elhittem, hogy meg lehet tenni.”

mégis felvettek, nem lett igaza. A sakktudásomnak köszönhetem, hogy a válságos években is talpon maradtam. Újvári tanár úrnak, a sakkcsapat vezetőjének sokat köszönhetek. De hálásan gondolok az osztályfőnökömre, Kárpáti Pálra, és a középiskolai magyartanáraim is hatással voltak rám.

● Ki volt a mestere, akitől jelentős útravalót kapott?

– Nem volt tanítóm, mesterem, csak az alakuló hitem. Ennek a kaotikus életnek furcsamód a katonaság vetett véget. Bár kortársaim közül sokan mindent megtettek azért, hogy elkerüljék a katonaságot, én valahogy nem tiltakoztam ellene. Persze ott se ment könnyen a beilleszkedés, hamarosan kihelyeztek egy lokátorállomásra, s ottfelejtettek 49 napra. Egy titkos katonai telefonvonalon keresztül idegenekkel beszélgettem. Egy ismeretlen fiú Istenről beszélt nekem. Eleinte idegesített az egész, de feltűnt, hogy úgy beszél Istenről a srác, mintha egy személy lenne, aki ott van vele a vonal túlsó végén. Elkezdtem érdeklődni a téma iránt. Olyannyira, hogy amikor leszereltem, vettem egy Bibliát is és olvasni kezdtem. Hamar ráébredtem, hogy ez a könyv több, mint egy irodalmi alkotás. Ha igaz, amit benne olvasok, akkor egyúttal ez egy kihívás is a számomra, hogy meg kell változtassam az életem. Egyszer csak rám szakadt a felismerés, hogy igaz, amit olvasok. Ott, ahol voltam, a Duna-parton, térdre ereszkedtem és elmondtam életem első imádságát. Később a Velencei-tó mellett dolgoztam, s egy este becsöngettem a kápolnásnyéki református parókiára. Szénási Sándor, a lelkész nyitott ajtót, és az életét, az otthonát is megnyitotta előttem. Egy időre hozzájuk költöztem. Korábban nehezen tudtam volna elképzelni, hogy családot alapítsak, úgy éljek, mint egy átlagember. Ezek alatt a hónapok alatt azonban sok minden megváltozott bennem. Jelentkeztem a református teológiára, és feleségül vettem Katit, akivel lassan huszonegy éve élünk boldog házasságban.

● Hogyan indult el hazai munkája a szeretetszolgálatnál?

– Velencén kezdtem a baptista lelkipásztori szolgálatot. A gyülekezeti munka mellett időről időre segítettem a szükségben lévőknek. A közvetlen környezetemben és alkalmanként távolabb, a Balkánon is. Mindig az volt a „hitvallásom", hogy aki meglátja a szükséget, annak kell ezt betöltenie. S én kellően érzékeny voltam, hát mindig láttam magam körül szükségben lévőket. Aztán ott volt a bibliai történet, ahol Jézus ötezer embert lát vendégül: „Ti adjatok nekik enni!" – mondja. Hiszem, hogy ez a felszólítás ma is aktuális – és aktuális az is, ahogy Jézus a tanítványokat ebben a helyzetben megtanítja, hogy miből is adjanak: abból, ami épp a kezükben van. Csak el kell kezdeni. A többi, a megszaporítás, a természetfeletti már nem a mi dolgunk. Az az ő része. Tizenhat éve egy velencei özvegyasszonytól ötezer forintot kaptam abból a célból, hogy elindítsak egy baptista segélyszervezetet. Nem tűnt túl reális ötletnek. Viszont működött, ma is működik a bibliai alapelv. Tesszük a magunk dolgát, adjuk, amink van, s Isten hozzáteszi a többit, a természetfelettit.

● Milyen nehézségekkel és örömökkel szokott találkozni?

– A legnehezebb talán az, amikor szembesülnöm kell azzal, hogy milyen kevés is az a segítség, amit nyújtani tudok. Amikor az albán hegyek közötti elhagyatott kunyhó tyúkóljából hoznak elő a mozgássérült gyereket, aki „valamikor nyáron született, mert nagyon meleg volt". No akkor érzem azt, hogy micsoda terhet vettem magamra, amikor úgy döntöttem, hogy másokért fogok élni. De aztán határtalan örömöt szerez az, amikor láthatom, hogy a négyévesen eladott kambodzsai kislány ki tudja mondani: „megbocsátok neki, s most már inkább megölelném, mint megölném."

● Mire tanítaná a mai gyermekeket?

– Csak azt tudom, hogy a saját gyermekeimnek mit szeretnék átadni. Szeretném, ha ők is megtanulnának adni, másokért élni, nem maguk körül forogni. Ha megértenék, hogy a boldogság, a megelégedettség nem a külső körülményeinktől függ. Ezért is viszem magammal őket ahová csak tudom, hogy átéljék, mit is jelent egy menekülttáborban segíteni, az árokparton aludni, de lássák azt is, hogy az ötcsillagos szálloda se tesz boldoggá, ha nem tudod miért is vagy a világon. Bízom benne, hogy derűs, hittel és reménységgel teljes felnőttek lesznek, akik nem esnek kétségbe egy probléma láttán, inkább kihívásnak látják azt, a megoldást keresik.

● Mivel lehet elérni a civilek lelkéhez?

– Őszinteséggel és nyitottsággal. Ha az emberek látják, hogy ott vagyunk a szükségben lévők mellett, ha kapnak arról visszajelzést, hogy egy munka nem csak elkezdődött, de a segítség célba is ért. Ha lehetőségük van kérdezni, talán kevésbé maradnak közömbösek. Másrészt az is sokat segít, amikor maguk is megtapasztalhatják az adás örömét.

Niczky Emőke ●

A munkatárs halála

2000. április 30-án, a második orosz–csecsen háború idején segélyszállítmányt vitt a szeretetszolgálat Groznijba. Nem tűnt veszélyesnek az akció. Tizenhét ellenőrző ponton állították meg őket. Estére értek oda, behúzódtak egy kis barakkba. Ekkor géppfegyverekkel lőni kezdtek rájuk. A vaságy alá hasaltak, ami nem védte volna meg őket, ha rájuk lövik az egész házat. Reggel arra mentek ki, hogy agyonlőtték egy 19 éves munkatársukat, egy másiknak pedig baltával levágták a kezét. Ott állt a fiú holtteste fölött, és nem értette, miért lőttek rájuk, ők segíteni jöttek.

Részlet Szenczy Sándor blogjából

„Tegnap megálltam a Pető-bútorokkal berendezett nagyobbacska terem galériáján és újra rácsodálkoztam Kati és Lilla munkájára. Amire csak magyar nők képesek. Meggyőződésemmé vált az elmúlt mintegy két évtizedben, amióta ismerem a Pető-módszert, hogy a konduktív pedagógia nem véletlenül magyarországi, magyarhoz a leginkább illő. Éppen egy nyolcéves forma, súlyosan mozgássérült vietnámi fiúcskát hoztak karban a szülei. Meg volt riadva a neki szokatlan helyzettől. Feszülten fészkelődött és hangos sírásra fakadt, amikor édesanyja átadta a magyar konduktornak. És akkor, amikor kicsi teste megfeszült, Kati felemelte, átölelte, szinte testével betakarta, csókolgatta és énekelni kezdett neki valami magyar gyerekdalt. Lásd csodát! A riadt tekintet elmúlt, és csendes nyugalommal várta a gyermek, hogy mi fog történni. Hiue számára egy új élet kezdődött. Egy olyan, amiben kemény munkával megtanulja, hogy hogyan lássa el önmagát. Gyorsan halad, fejlődik. Boldog. Én meg elnézem a magyar nőket, itt Vietnámban."

„Nincs szebb annál, mint amikor egy kopasz kisgyerek rám mosolyog”

Az utolsó pillanatban döntött az orvosi pálya mellett, ahol maga a sors választott neki szakterületet. S ma nem csak ő hálás ezért a sorsnak, de kis betegei és szüleik is. Az általuk az Év Orvosa címre is felterjesztett dr. Benyó Gáborral, a Tábitha gyermeskhospice ház orvos-igazgatójával pályájáról, szakmai hitvallásáról, terveiről beszélgetünk

Dr. Benyó Gábor (46) gyermekgyógyász, onkológus, hematológus és transzplantációs szakorvos. 1989-ben végzett a SOTE Általános Orvostudományi Karán, majd ezt követően 2007 végéig a SOTE I., majd II. sz. Gyermekklinikáján dolgozott. Azóta, s jelenleg is az Egyesített Szt. István és Szt. László Kórház gyermekhematológiai és őssejttranszplantációs osztályának főorvosa. Tizenöt éven át oktatóként is részt vett a gyermekszakápolók képzésében, a legutóbbi időkben munkája mellett az első magyar közösségi őssejtbank létrehozásán tevékenykedik. Nős, közgazdász feleségével három 13–17 év közötti gyermeket nevelnek. Szabadidejében szívesen sportol, kosárlabdázik és focizik. Másik hobbija a fényképezés, s legkedvesebb terepe ehhez Norvégia, amit egy hét hónapos ösztöndíj élményeitől áthatva második hazájaként szeret.

● Azt mondja, az élet sodorta hivatásának újabb és újabb kihívásai felé. De ahogyan hallgatom, egyre biztosabb vagyok abban, hogy egy belső iránytű is segítségére volt...

– Igen, azt már medikus koromban is tudtam, hogy gyermekeket szeretnék gyógyítani, a lehető legtöbb módon segítve őket. Ezért érdekeltek már kezdettől az olyan krónikus betegségek mint a diabétesz vagy a veseelégtelenség, mert itt a hosszabb távú gondozás során szorosabb kapcsolatot alakíthatok ki velük. A rendszeres találkozások lehetőséget adnak arra is, hogy a kezelten kívül más problémákra is felfigyeljek. S így, ha az a cukorbeteg gyermek lúdtalpas ortopédushoz, ha fogszabályozásra szorul fogorvoshoz irányítsam. De arra, hogy daganatos betegségekkel foglalkozzam, sokáig nem is gondoltam.

● Aztán mégis gyermekonkológus lett...

– Ismét a sors segítő keze… Amit először akkor éreztem magamon, amikor dr. Tulassay Tivadar – ma az orvosegyetem rektora – a budapesti I. sz. gyermekklinikára hívott. Abban a helyzetben telefonált rám, amikor már minden reményemet elvesztettem, hogy a friss diplomámmal budapestiként a fővárosban találjak munkát. A legjobb helyre kerültem, hiszen a professzor úrtól és az olyan nagyszerű kollégáktól, mint pl. dr. Bókay János, rengeteget tanultam. Életre szóló példát adtak emberségből, szakmai tudásból, elhivatottságból. Aztán a szakvizsgám után jött az újabb sorsforduló – váratlanul megüresedett egy állás a gyermekonkológián. S itt, dr. Rényi Imre osztályán megtapasztaltam, milyen fontos, hogy a gyógyítók közösségi szellemben, a legteljesebb együttműködésben tegyék a dolgukat. Ilyen baráti, már-már családias légkörrel azóta sem találkoztam sehol.

● Pedig ez segíthetne enyhíteni a talán e szakterületen legnagyobb lelki terhelést. Mert itt naponta hallja az orvos a könyörgő kérdést: Doktor úr, ugye nem hal meg a gyermekünk?!...

– Ezt nem lehet megszokni, engem máig megrendít a kérdés, de a válaszadásban az őszinteség híve vagyok. Soha nem áltatom a szülőket, hanem igyekszem a számukra legérthetőbben elmondani mindent a kis beteg állapotáról, a várható kezelések lefolyásáról és esélyeiről. S igyekszem felkészíteni őket arra is, hogy a betegségnek lehet rossz kimenetele is... Saját gondjaimat azonban soha sem rakom a szülő vállára. Ha magam nem is alszom két napig egy rossz lelet miatt, megvárom, amíg a kontrolleredmények elkészülnek, s csak eztán ülök le erről beszélgetni velük. S ha jobb az új lelet, utólag se riogatom őket, hiszen szükségük van minden erejükre, hogy nagy harcában támogatni tudják a gyermeküket…

● A küzdelem azonban sajnos nem mindig jár sikerrel, s megesik, hogy a szülő fájdalmában az orvos ellen fordul. Ön hogyan fogadja, kezeli magában az ilyen helyzetet?

– Egy gyermek halála számomra is mindig fájdalmas veszteség, s csak úgy elfogadható, ha a legszigorúbb önvizsgálat után is biztos lehetek abban, hogy a tőlem elvárható legnagyobb gondossággal végeztem a munkámat. Igen, megesik olykor, hogy egy szülő nem így gondolja, és fájdalmában nekem támad. Őrzök is egy ilyen levelet, amit betettem a többi, a köszönő levelek közé. Mert ez is fontos jelzés – egy apa így élte meg közös dolgainkat, s nekem ebből is tanulnom kell. De rengeteg erőt és hitet kapok azoktól a szülőktől, akiknek szeretetét gyermekük elvesztése után sem veszítem el. Akik később született kicsinyüket is hozzám hozzák, hogy tőlem hallják a megnyugtató szavakat: testvére betegsége őt nem fenyegeti. Ebből a szeretetből töltekezem, s az olyan pillanatokból, mint amikor a kórterembe lépve egy kopasz kisgyerek rám mosolyog…

● Akik ismerik Önt, tudják, hogy a kórházi kezeléseken túl is figyelemmel kíséri és segíti kis páciensei életét. Tudományos tanácsadója és rendszeres önkéntese a Bátor Tábornak,



Mihály László felvétele

de feladatot vállalt a hazánkban csak most megindult gyermekhospice ellátásban is. Milyen célokat tűzött maga elé a törökbálinti Tábitha Ház orvos-igazgatójaként?

– A legfontosabb, hogy a házat létrehozók nemes ügy iránti elhivatottságához olyan szakmai hátteret biztosítsunk, amely maximálisan kielégíti a gyermekhospice szolgáltatással szembeni szakmai elvárásokat. Egy, az egészségügy hagyományos keretein kívül, civil kezdeményezéssel létrehozott intézményre ugyanis mindig sokkal élesebb szemekkel figyelnek. Az első dolgom tehát egy olyan szakmai csapat összeállítása, amely nem engedi meg magának, hogy hibázzon. De a továbbiakban is nyitottan várok mindenkit, aki munkánkban segíteni szeretne. Azokat is, akik esetleg másként gondolkodnak, más ötletük van a dolgok megoldására. Üljünk le, beszéljük meg az ő elképzeléseiket is, hátha közösen még többet tehetünk a beteg gyermekekért…

Molnár Valéria

Egy képeslap Lübeckből

Egyik betege, egy sokáig megközelíthetetlennek tűnő kamasz fiú 2008-ban az Év Orvosa címre terjesztette fel dr. Benyó Gábort, aki a közösségi oldalakon is sok elismerő szót kap: „Annak ellenére, hogy az én kislányom meghalt, nagyon nagy szeretettel, hálával gondolunk mindig a doktor úrra. Mai napig őrzöm azt a képeslapot, amelyet Lübeckből küldött erősítésként és szeretete, embersége jeléül a Noéminak…" „Nem csak a lányunkat mentette meg, hanem közben minket, szülőket is kezelt lelkileg. Egy köszönömmel nem lehet elintézni, amit családokkal tett és tesz a mai napig is. Annyit tudunk tenni, hogy mindig hálával gondolunk rá, és nagyon sok erőt, kitartást kívánunk neki."

Meglátni a napi örömöket

– A gyermekeimet is beviszem olykor magammal a kórházba – meséli az orvos-igazgató –, mert szeretném, ha természetes lenne számukra, hogy a betegség és az elmúlás is az élethez tartozik. Hogy megértsék, bár ez tényleg nem könnyű, beszélni lehet, sőt kell a halálról is, hiszen ha magunkba zárjuk félelmeinket, nem is tudjuk feloldani azokat. De igyekszem őket arra is megtanítani, hogy az élet minél több dolgában meglássák azt, aminek örülni lehet. Mert az öröm olykor a legváratlanabb helyeken bújik meg, várva, hogy észrevegyük. Még a halál közelében is rá lehet találni, hogy aztán erőt adjon nekünk a vele folytatott csatában…

Megalakult a Tábitha Támogatói Klub



Törökbálint a jó példa

Törökbálint a magának érzi és támogatja a Szemem Fénye Alapítvány célkitűzéseit. S ezt nem csak az jelzi, hogy a Tábitha Ház sorsát kitüntetett figyelemmel kísérő polgármester és alpolgármester is ott van a támogatói klub alapítói között, de a helyi civil szervezetek is segítő szándékkal fogadták az új jövevényt. „Csak egy embernek beszéltem arról, hogy ma ide jövök – mesélte az alakuló ülésen egyik képviselőjük, Pintér Katalin. – S mire két óra múlva hazaértem, már hárman küldtek ez ügyben e-mailt nekem. Valamennyien azt kérdezték, hogyan segíthetnének az alapítványnak. Hova küldhetnek pénzbeli adományt, vagy milyen eszközök begyűjtéséhez ajánlhatják fel részvételüket...”

Míg Európa más részein állami támogatással is segítik a gyermekhospice házak működését, a hazánkban e szolgáltatást vállalónak magának kell fedeznie ennek teljes költségeit. Mindez hatalmas feladatot ró az országban egyedüliként gyermekbeteg-szállítást is végző Szemem Fénye Alapítványra, amely kemény feltételek között végzi munkáját. Szigorú szakmai előírások határozzák meg ugyanis egy gyermekhospice ház berendezését, felszerelését, dolgozói létszámát – pl. az öt gyermeket befogadó Tábitha Házba 17 fős szakszemélyzetet kell biztosítani.

– Folyamatosan keressük annak módját, hogy gazdálkodásunkat tervezhető, stabil alapokra fektetve önfenntartók legyünk – mondja a ma még főként adományokból működő alapítvány elnöke, Gyura Barbara. – Ezt szolgálja a Charity Shopok egyre bővülő hálózata, s ezt szeretnénk elérni a hazánkban még újszerű támogatási formák kidolgozásával is. Ennek érdekében hoztuk létre a Tábitha Támogatói Klubot, amely az együttgondolkodás hatékony színtere lehet. Olyan üzletembereket és magánszemélyeket várunk ide, akik egyetértenek célkitűzéseinkkel, és konkrét felajánlásokkal támogatják azokat. Akikből idővel egymással is közös hangot találó, jó kapcsolatokat kiépítő csapat alakulhat, hiszen egy segítő közösségnek még nagyobb az ereje.

A támogatás új formája: konkrét felajánlás konkrét célra

– Szeretnénk támogatóink számára világossá, átláthatóvá tenni működésünket, és az egyes szolgáltatásokhoz kapcsolódó költségeket – magyarázza Iványi Zoltán marketingigazgató. – A klub tagjai ezek ismeretében maguk választhatják meg, hogy milyen konkrét feladatok ellátásához nyújtanak konkrét segítséget. Csak néhány sokféle támogatási javaslataink közül: egy mentőautónk időszaki szervizelése, új gumikkal való felszerelése, egy szakápoló egy havi bérének átvállalása, egy Charity Shop havi vagy éves bérleti díjának kifizetése. A segítségnyújtás e formáját választva partnerünk látja támogatása kézzel fogható eredményét, s bemérheti annak hosszabb távú hatásait. S még inkább részesévé válik az alapítvány életének például azzal, hogy az általa szponzorált ápoló rendszeresen beszámol munkájáról neki.

Az elgondolás nyitott fülekre és lelkekre talált a Tábitha Támogatói Klub június végi alakuló ülésén is. Közel húszan jöttek el a törökbálinti gyermekhospice házba, hogy ilyen módon is kinyilvánítsák segítő szándékukat. A résztvevők között ott voltak a helyi önkormányzat, valamint különböző cégek képviselői és magánszemélyek, a Szemem Fénye régi és új támogatói is. A klubalapítók színvonalas előadást hallhattak az alapítvány jelenlegi helyzetéről, és megismerkedtek azokkal a feladatokkal is, amelyekre már konkrét támogatási ajánlatokat dolgoztak ki az alapítvány munkatársai. Az ötlet sikerét, életképességét mutatja, hogy néhány kiajánlott projekt már a helyszínen gazdára talált. Az autókat forgalmazó Ivanics Cégcsoport például felajánlotta, hogy felújítja a Szemem Fénye jelenleg üzemképtelen Ford gépkocsiját, míg a helyi civil szervezetek képviselői a Tábitha Ház konyhai, fürdőszobai eszközeinek beszerzéséhez ígértek segítséget. Többen igényelték az alapítvány később újabb támogatóknak is továbbadható MOL üzemanyagkártyáját is, amely a rátöltött összeg mértékéig a mentőautók tankolásához nyújt fedezetet.

Már az alakuló ülésen is tapasztalni lehetett, hogy a klubtagok között megindult az együttgondolkodás. A közös cél támogatására sok új ötlet, felajánlás – pl. segítség újabb Charity Shopok megnyitásához – is született, amelynek megvalósításáról talán már a következő találkozón szó esik. A Thábita Támogatói Klub szeptember 7-én tartja második összejövetelét, amelyre szeretettel várják a csatlakozni kívánó új tagokat is.

Molnár Valéria ●

Jó tündérek pedig vannak

Kezdhetem úgy is, mint egy mesét. Hogy él valahol Ercsiben egy jó tündér, aki 3-4 havonta felkerekedik, hogy a segítők segítője legyen. Betoppan oda, ahol minden fillér jól jön, és letesz az asztalra egy borítékot: „Hoztam megint a gyerekeknek százezer forintot…"

De ez nem mese, hanem a valóság, bár Tilda néniben kétségkívül van valami tündérszerű. Ezt sugallja róla már a tekintete is, de bizonyosabbá teszik a dolgot gondolatai és tettei. Mert rendszeres adományait még értékesebbé teszi, hogy egy kisnyugdíjas takarékos mindennapjaiból születtek.

– Ruhát én már régóta nem veszek magamnak – mondja mosolyogva Killer Jánosné, Tilda néni. – Elég is, szép is az nekem, amit az unokahúgaimtól megöröklök, minek költsem erre feleslegesen a pénzt? Megtehetném persze, ha akarnám, s futna azért másra, még üdülésre is, de nekem ezek a dolgok sohasem voltak fontosak. Számomra az az öröm, ha adhatok, ha segíthetek másokon…

S bár Tilda néni egész életében mindig sokfelé segített, közel négy éve a Szemem Fénye Alapítvány elkötelezett támogatója. Mint meséli, ezt már abban a pillanatban eldöntötte, amikor meghallotta azt az interjút, amelyben Gyura Barbara elnök az alapítványról, és a gyermekhospice ház létrehozásáról beszélt.

– Minél több élményt, örömet adni a gyógyíthatatlan gyermekeknek… Olyan cél ez, ami elől nem lehet kitérni. Az interjú után már másnap kocsiba ültünk, és elindultunk a vakvilágba – emlékezik vissza –, hogy megtaláljuk az akkor még csak épülő Dóri Házat. Sose felejtem el, mennyit bolyongtunk Pécsen, de mindenért kárpótolt bennünket az alapítványnál minket fogadók arca, amikor megtudták, miért jövünk. Azóta is, amikor csak össze tudunk spórolni a két nyugdíjból egy kis segítségnek valót, ide hozzuk nagy-nagy szeretettel…

S nem véletlen, hogy Tilda néni éppen a gyerekeken segítőket támogatja – másik szívügyének Böjte atya pártfogoltjait tekinti –, hiszen életében mindig központi helyet kaptak az általa annyira szeretett kicsik. Bár saját gyermeke nem született, hivatásával is hozzájuk kötődött –, hosszú évtizedekig csecsemő- és gyermekgondozóként dolgozott.

– Régen már pár hónapos korukban bölcsődébe adták a babákat, így láthattam, hogyan fejlődnek, okosodnak szinte napról napra. S amellett, hogy ez hatalmas élmény volt számomra, sajnáltam is a szüleiket, hogy mennyi mindenből kimaradnak, hiszen nekem szólalt meg először, előttem tette meg első lépéseit sok kisgyerek. Nagyon-nagyon szerettem őket, s később is igyekeztem figyelemmel követni a sorsukat. De csodálatos érzés volt megtapasztalni, hogy ők sem felejtenek el, hiába múlnak az évtizedek. Mert például az egyik kislánykám – Bugyola Babikának becéztem, mert amikor egy hónapos korában a kezembe adták, olyan volt, mint egy kis bebugyolált porcelánbaba – már felnőttként fél Budapestet felkutatta a címemért. Az esküvőjére hívott, mert azt akarta, hogy élete nagy napján én is vele legyek…

Tilda néni gyerekszeretetében, segítő tenni akarásában osztozik párja, István is. Aki számára szintén természetes, hogy az otthon feleslegessé vált, de másnak még hasznos holmijaik a Charity Shopba kerüljenek, vagy hogy minden ünnepet a maguk módján ünnepeljenek. Mert náluk a másik ajándékára szánt összeg egy közös borítékba kerül, s a máshonnét összespórolt pénzzel együtt mindig adománnyá lesz.

– Épp a múltkor tűnődtem el azon, mitől lehet, hogy az egyik embert a költekezés, a másikat az adakozás teszi boldoggá. S ha édesanyámra gondolok – mondja Tilda néni –, biztos vagyok abban, hogy a jó példa meghatározza az ember életét.

Gyerekkoromban volt egy kis boltunk, 12-13 évesen már sokszor segédkeztem benne édesanyámnak. Nemegyszer láttam, hogy bejön egy szegény ember, és csupa kérés a tekintete. Vinnék ezt, vinnék azt, mutatja félve, de fizetni most nem tudok… Majd később megadja az árát, mondta mindig anyukám, aki üres kézzel senkit sem engedett el. Idővel aztán rájöttem, hogy a legtöbb tartozás bizony tartozás marad. No, majd ezt se adja meg – súgtam anyukámnak legközelebb, mire ő mosolyogva válaszolt: „Nem baj, ha ő nem, majd megadja a Jóisten!" S lám, nekem is megadta a Jóisten, hogy nem én vagyok rászorulva, hanem, hogy én adhatok…

Molnár V.



Fotó: Mihály L.

Tilda néni, az alapítvány nagyija

Bár 87. évében jár, Tilda nénin egyáltalán nem látszik ez a kor. Még mindig csinos, aktív életet élő asszony, akit a hajnal már nem egyszer a kertben talál. Azt mondja, a szeretet ad neki energiát, és az a sok szép és jó dolog, amit képes meglátni a bajok közepette is. S máig szeret játszani. Körülveszi magát mackóival, s olykor – nemegyszer Istvánnak üzenve ezzel – el is beszélget velük. „Megmondhatnád apukádnak, hogy …" – önti ki nekik éppen neheztelő szívét, s István meg Pumuklival visszaüzen. Így legtöbbször nevetésbe fordul a kezdődő vita, s ahol derű van, ott nem él meg a harag. Jó játszani, mondja Tilda néni, és jó élni így, hogy az ember másokért tehet…

Amikor a kimondott szavak gyógyítanak



Valljuk be őszintén – ki nem jött még zavarba, amikor egy friss gyászát élő ismerősével találkozott? Kit nem járt még át a kétség, hogy mit kell, szabad most tennie? Jó-e, ha a történtekről kérdezi, esetleg felzaklatva ezzel őt? Vagy épp elég a kézszorítás, s a pár szó: részvétem... légy erős...? S valljuk be őszintén – ki nem érezte már, hogy gyászában teljesen magára maradt? Hogy nem tudják, hogyan segítsék, ezért zavarukban inkább elhúzódnak tőle az emberek. Pedig e veszteséget feldolgozni nem lehet egyedül...

– Míg régen a halált az élet természetes részének tekintették, s elfogadását, feldolgozását az adott közösség hagyományos rituáléi is segítették, ma már beszélni sem igen tudunk vagy akarunk róla – mondja Koncz Katalin gyásztanácsadó. – Pedig aki elfojtja fájdalmát, saját szenvedéseit hosszabbítja meg. A gyászt nem lehet siettetni, megkerülni, nincs alóla kibúvó. Bár kínzó fájdalmat okoz, azt a maga mélységében meg kell élni ahhoz, hogy erőt meríthessünk belőle. Életünk e nehéz szakaszában nagy szükségünk van arra, hogy kifejezhessük feltörő érzéseinket, hogy egy erre nyitott és támogató közegben kibeszélhessük bánatunkat.

Sokak számárára jelentenek ezért hatékony segítséget az olyan gyászkörök, mint amilyet a Szemem Fénye Alapítvány is szervezett pécsi központjában. Az itteni önsegítő csoport tagjai gyermeküket vagy magzatjukat egy hónapnál hosszabb, de másfél évnél rövidebb időn belül elveszítő szülők, gyászoló hozzátartozók. Akik sorstársaik között, egymást tapasztalataikkal is segítve, Koncz Katalin támogató közreműködésével haladnak végig a gyászmunka nehéz szakaszain.

Egymást segítve könnyebb feldolgozni a gyászt

– A gyászmunka talán a legkimerítőbb munka, amivel meg kell birkóznunk életünk során – magyarázza a szakember. – Sokféle érzést megélhetünk eközben, olyanokat is, amelyeken először megdöbbenünk, vagy amitől megijedünk: szorongást, pánikot, haragot, bűntudatot, megkönnyebbülést. De uralkodni nem tudunk felettük, ezért csupán egyetlen dolgot tehetünk – merjünk őszintén szembenézni velük. S fogadjuk el, hogy ezek az érzések a gyász időszakában természetesek, és az idő haladtával csökkenni fog az erejük. Hogy kinél mennyi ideig tart a gyász feldolgozása, az egyénileg változó, de tartama egy esztendőnél ritkán rövidebb. Nem véletlen, hogy már az elődeink is ősi bölcsességgel „gyászévről" beszéltek, hiszen legalább egy esztendő kell ahhoz, hogy a gyászoló az elveszített nélkül éljen meg minden vele régen közösen megtartott, vagy hozzá kapcsolódó ünnepet és évfordulót.

S bár a gyászt szükségszerűen mindenki megtapasztalja, nincs két ember, aki egyformán élné meg, s egyformán haladna át annak szakaszain.

A gyásznak ugyanis lélektanilag több szakasza is van, amin, ha nem is egyformán és ugyanannyi idő alatt, de valamenynyien végighaladunk. S bár természetes, hogy mindenki a saját veszteségét érzi a legnagyobbnak és legfájdalmasabbnak, sokat segít önmagunk megértésében és gyászunk feldolgozásában, ha látjuk – s ebben rejlik az önsegítő csoportok másik nagy ereje –, hogy hasonló esetben mások is ugyanolyan nehézségekkel küzdenek.

– Az első szakasz a sokk állapota – fejtegeti Koncz Katalin –, ami a halál bekövetkeztekor keríti hatalmába a gyászolót. Van, aki ilyenkor érzelmileg bénultnak, üresnek érzi magát, sokszor még sírni se tud. Másokra pedig kontrollálhatatlan, kavargó érzések törnek, vagy pánikba esnek, és csapkodnak, sikoltoznak. Ez az időszak néhány perc vagy néhány óra – de napokban nem

Lélekerősítő találkozók kéthetente

A Szemem Fénye Alapítvány önsegítő gyászcsoportja kéthetente, szombaton – legközelebb augusztus 27-én – tartja lélekerősítő találkozóit a pécsi Dóri Gyermekhospice Ház melletti irodában, a Rácvárosi út 37. szám alatt. Továbbra is várják soraikba a gyermeküket, magzatukat elveszített szülőket, gyászoló családtagokat, akik itt szakember közreműködésével, sorstársaik támogatásával haladhatnak végig a fájdalmas veszteségük feldolgozását segítő úton. Az ingyenes csoportfoglalkozásokra előzetesen jelentkezni a gyurabarbara@szememfenye.hu e-mail-címen, és a 72/526-658-as telefonszámon lehet.

Hasonló élethelyzetek

A gyászkör mint önsegítő csoport lehetőséget nyújt arra, hogy a gyászolók hasonló élethelyzetben lévőkkel találkozzanak. Fontos ugyanis, hogy ebben a felfokozott lelkiállapotban ne szigetelődjenek el, fájdalmukban ne maradjanak egyedül. Sorstársaik között bátrabban kifejezhetik, s egymás példájából önmagukat is jobban megértve elfogadhatják és megélhetik érzéseiket. A hasonló érzelmek, lelkiállapotok kibeszélése enyhíti annak ijesztő vonásait, normalizálja és biztonságosabban megélhetővé teszi a gyászt.



Mihály László felvételei

mérhető. A temetéssel kapcsolatos ügyek intézése ugyanis arra kényszeríti a gyászolót, hogy a sokkból kilépve e tennivalókra figyeljen. Bár e temetésig tartó időszak a gyászoló számára sokkal kontrolláltabb, legtöbben fásult automatizmussal teszik a dolgukat, s közben azt érzik, nem is velük történnek ezek az események…

A következő szakasz a temetést követő tudatosulás, a gyász legnehezebb időszaka. Amikor a gyászolót már nem kötik le hivatalos tennivalók, amikor egymást váltogatva törnek fel addig visszafojtott érzései. A bánat, a magány, a tehetetlenség, s a düh az életét tovább folytató világ ellen, meg a harag, ami hol a veszteségért hibáztatott egészségügyi dolgozókra, hol Istenre, hol önvádként önmagára irányul. S feltörhet a félelem is, a rettegés az őrülettől, hiszen sokaknak úgy tűnik – s ez is e szakasz természetes velejárója –, hogy érzékelik maguk körül az eltávozott jelenlétét, hallani vagy látni vélik őt. A legtöbb gyászoló magában is tovább élteti halottját – őt idéző emlékeket keres, képzeletbeli párbeszédet folytat vele, viselkedésében átvesz néhány elhunytra jellemző elemet, miközben kerülni igyekszik mindazt, ami halálára, hiányára emlékezteti. A közös ismerősöket, barátokat is, akikkel pedig kibeszélhetné magából kínzó érzéseit. Épp ezért ebben a szakaszban segíthet különösen sokat az önsegítő gyászkör, a beszélgetésekkel a stressz magas szintjét is csökkentő csoportos gyászfeldolgozás.

– A gyásznak ez a leghosszabb és legfájdalmasabb időszaka – összegzi a gyásztanácsadó –, amely hónapokon keresztül tart. Jellemzője a hullámzás – a tünetek erősödnek, enyhülnek, majd újult erővel visszatérnek. A visszaesések azonban az idő multával ritkábbá válnak, és az érzelmi viharok is egyre csendesülnek. Helyüket lassan a tudatos emlékezés, a fájdalmas emlékekét a szép emlékek veszik át. A gyászoló lassan elfogadja a megváltoztathatatlant, idővel átrendezi az elhunyt addig változatlanul hagyott szobáját, és már hinni kezdi, hogy képes lesz újraszervezni az életét. S a gyász feldolgozása az élet újraszervezését jelenti.

Azt, hogy a gyászoló már képes abban a tudatban folytatni az életét, hogy azt immár belső emlékképként őrzött szerette nélkül kell megtennie. S ebben az állapotban már felerősödik benne a világ iránti nyitottság és a jövőre irányultság. Míg a gyász kezdeti időszakában csak a múltra tudott gondolni, s később csak a jelenben élt, ebben az időszakban már újra képes terveket szőni, s ezeket megvalósítani…

Molnár Valéria

Sérülékeny a szülők kapcsolata is



Egy gyermek elvesztése a szülők egymással való kapcsolatára is kihat – mondja a szakember. – A férfiak ugyanis úgy érzik, támaszt kell nyújtaniuk, erősnek maradniuk, ezért kevésbé mutatják ki érzelmeiket. S ebből az anya azt érzékelheti, hogy párja nem éli meg igazán mélyen veszteségüket. Még sérülékenyebbé válhat a pár kapcsolata vetélés vagy halvaszületés után. Ebben a helyzetben ugyanis a férj hamarabb a jövő felé fordul, míg a feleség önemésztő érzelmei sokáig örvénylenek. Ő ugyanis magzata mellett saját magába vetett hitét is gyászolja. Nem tudja, képes lesz-e még gyermeket szülni, úgy érzi, kudarcot vallott mint anya, mint nő, mint feleség… Az ilyen krízisekben még nagyobb szükség lehet a gyászcsoportra, ahol a párok egymás tapasztalataiból is építkeznek. S ha itt megtanulják, hogy szabadon kifejezzék érzéseiket, s képesek türelemmel, elfogadással fordulni egymás felé, a veszteség feldolgozása után összetartozásuk szorosabb lehet mint azelőtt.

Koncz Katalin (43) református hitoktató, gyásztanácsadó, életvezetési tanácsadó, szociális és pszichodráma-asszisztens, tereptanár. Hosszabb ideig pszichodráma-csoportokat is vezetett szenvedélybetegeknek, de más célcsoportok – pl. munkanélküliek, időskorúak, fogva tartottak – önismeretének, problémamegoldó képességének fejlesztésében is részt vett, segítésükben hatékonyan kamatoztatva pszichológus asszisztensi és nevelői tapasztalatait is.



A mentőautók üzemeltetésében segítenek

Évente egymillióért motorolajat és tisztítószereket ad a Walter Group

Ha kell, erdőt is tisztítanak

A Walter Group Kft. elkötelezett híve a környezettudatos gondolkodásnak. Szorosan együttműködnek gyártó partnereikkel annak érdekében, hogy a termékek előállításának fázisaiban minden területen vegyék figyelembe a környezet védelmét. Ez a hozzáállás különös jelentőséggel bír annak tükrében, hogy az általuk ajándékozott tisztítószereket beteg gyermekek környezetének takarítására használják. A cég egyébként nem csak a termékeivel ügyel a környezet védelmére, hanem rendszeresen tesz is annak megóvásáért. Legutóbb például egy Érdhez közeli erdőrészt tisztítottak meg az odahordott szeméttől.

Ritka szerencse, ha egy alapítvány olyan támogatóval találkozik, amely a napi működésében nélkülözhetetlen anyagokkal tudja segíteni. Ez történt a közelmúltban a Szemem Fénye Alapítvánnyal. Júliusban Kunadacson tartotta a Walter Group Kft. céges rendezvényét, amelyre meghívták a Szemem Fénye Alapítvány képviselőit is. A találkozó remek lehetőséget biztosított a tevékenységük kölcsönös megismerésére és a személyes beszélgetésekre. A kapcsolatuk hosszabb távra szól, hiszen a Walter Group Kft. azt vállalta, hogy 1 éven belül – csaknem egymillió forint értékben – motorolajjal és különböző tisztítószerekkel támogatja a Szemem Fénye Alapítványt. A ma már két gyermekhospice házat fenntartó és több mentőkocsit üzemeltető alapítvány számára rendkívül sokat jelent ez a segítség. Ezekre az anyagokra ugyanis nélkülözhetetlenül szükségük van, viszont mivel mindezt támogatásként megkapják, azt a pénzt, amit erre költenének, másra tudják fordítani.

– A Walter Group Kft. számára mindig fontos szempont volt, hogy a minőségi szolgáltatás mellett olyan jószolgálati társadalmi tevékenységet is folytasson, amellyel másokon segít – hallottuk Bódis Orsolyától, a cég munkatársától. Ekker Tibor, a cég tulajdonosa elsősorban a gyermekeket, különösen a beteg gyermekeket és családjaikat segítő alapítványok segítését tartja fontosnak. Ezért is választották a hozzájuk segítségért forduló számos szervezet közül a Szemem Fénye Alapítványt. „Úgy gondolom, hogy az a szegény ember, aki nem ad, pedig adhatna, nem az, aki nem kap! Mi sem dőzsölünk pénzben, sőt nagyon nehezen teszünk félre, de vannak, akik nálunk sokkal nagyobb problémákkal küszködnek! Ez a szervezet önzetlen, a célja nemes! Abban egyeztünk meg, hogy havonta küldünk nekik – szükség szerint – különböző kiemelkedő hatásfokú karbantartó és higiéniés anyagokat. A júliusban esedékes csomagot Kunadacson át is adtuk. Szeretnénk mi is a magunk módján hozzájárulni a sikeres működéshez!”

Jelenleg még szigethalmi raktárral rendelkezik a Walter Group Kft. Az 1990-ben papíráru-kereskedéssel startoló cég folyamatosan bővítette profilját, s napjainkban már ipari karbantartási anyagokkal, tisztítószerekkel, kenőanyagokkal van jelen a végfelhasználói piacon. Itthon csaknem 3500 fuvarozó, ipari és mezőgazdasági létesítmény használja a termékeiket. Ettől az évtől kezdődően pedig román, ukrán, litván, bolgár, szlovák partnerekkel gazdagodott az üzleti kapcsolatrendszerük.

Ez a dinamikus fejlődés indokolta, hogy a cég új telephelyet vásároljon Dunaharasztiban. Hamarosan ide költözik a raktár, a jövő év elején pedig az adminisztrációt intéző irodájuk is.

Könnyen elképzelhető, hogy a most egy évre szóló támogatás esetleges folytatásáról már az új telephelyen egyeztetnek az alapítvánnyal. Bármi lesz is a döntés, a Walter Group Kft.-nél ma azt mondják, hogy nem felejtik el a Szemem Fénye Alapítványt.

T. É. ●



Váradyné Harai Ramóna, a Szemem Fénye Alapítvány menedzserasszisztense vette át Ekker Tibor tulajdonostól a Walter Group adományát





A Mediq által felajánlott szállítmányt rakodják ki a törökbálinti Tábitha Házban

Nálunk az emberek a legfontosabbak!

Több éve támogatja már a Mediq Direkt Kft. a Szemem Fénye Alapítványt. Nagyvonalú segítségére jellemző, hogy bőséges listát küld: a felsoroltakból mire lenne szükség? A cégről, támogatási gyakorlatukról, az ezt nehezítő gazdasági környezetről beszélgettünk Deák Gáborral, a Mediq Direkt Kft. kereskedelmi igazgatójával.

● Mióta és milyen profillal működik a Mediq Direkt Kft.?

– A Mediq Direkt Kft. a 2002-ben alakult Medeco Magyarország Kft. jogutódja. Anyavállalatunk, a MEDIQ NV. székhelye Hollandiában található. Működésünk középpontjában a beteg áll. Számunkra a legfontosabb az ő magas szintű ellátásuk. Fő profilunk a minőségi betegellátás, ezen belül is a sebkezelés, az inkontinencia, illetve az ezek ellátásához szükséges egyéb, egyszer használatos termékek forgalmazása. A hangsúlyt – a forgalmazott termékek mellett – szolgáltatásunk minőségére fektetjük: segítjük a betegek kórházi ellátását, majd a hazakerülő betegek otthoni ápolását. Szaktanácsadóink az ország minden részébe eljutnak, ezzel segítve a betegek gyógyulását és az őket ellátó orvosok, nővérek, ápolók munkáját. A sebkezelésen belül is törekszünk a korszerű sebellátás módszereinek terjesztésére, ezért folyamatos képzéseket tartunk a szakdolgozók részére.

● Milyen filozófia alapján működik „befelé", illetve „kifelé" a Mediq Direkt Kft.?

– Cégünk „belső" életében a legfontosabb a kollégák elégedettsége, hiszen a dolgozók a vállalat legfontosabb erőforrásai. Nálunk az emberek a legfontosabbak! A cégre nemzetközi szinten is jellemző az emberközpontúság. Kapcsolatainkban legfontosabb a beteg. „The patient is at the center of everything we do!" Ez a gondolat határozza meg a Mediq Direkt Kft. működését.

● Mennyiben fogadható el az a vélemény, hogy a különböző területeken, közöttük az egészségügy területén dolgozó meghatározó cégek esetében csaknem természetesnek tekinthető, hogy támogatják, segítik például a civil szervezetek tevékenységét?

– Természetesnek kellene lennie, de sajnos a cégek is csak a profitjukból tudnak erre áldozni. Ha csak az elmúlt években történt, gyártókat és forgalmazókat ért megszorításokat nézzük, és nem történik semmilyen pozitív elmozdulás, akkor sajnos a támogatások is drasztikusan fognak csökkenni!

● Az utóbbi évek gazdasági környezete valóban annak átgondolására kényszerített számos céget, hogy folytassák-e és milyen mértékig támogatási gyakorlatukat. Feltételezhetjük ezt a Mediq Direkt Kft.-ről is?

– A gazdasági környezet teljesen meghatározza egy cég működését. Gondoljunk csak az alapanyagárak folyamatos emelkedésére, de mi nem tehetjük meg, mint más szektorok (például az energia), hogy emeljük az árainkat, hiszen a jelenlegi biztosítási rendszer erre nem alkalmas. Folyamatosan nőnek az infrastrukturális, illetve a céget terhelő egyéb költségek. Nehezíti a munkánkat a folyamatosan változó egészségpolitikai stratégia, ami egyszerűen kiszámíthatatlanná, tervezhetetlenné teszi a vállalat működését. Gondoljunk a kórházak eladósodására – cégek finanszíroznak már intézményeket, nem tudva, mikor jutnak a kintlévőségeikhez. Mindezekkel párhuzamosan folyamatosan csökkentek a termékek támogatásai, a felírható mennyiségek, illetve az OEP-listán szabott fogyasztói árak. Ezek hatására lényegesen csökkentenünk kellett a támogatásokat, legnagyobb sajnálatunkra!

M. A. ●

A szívügyek között

Deák Gábor elmondta, a nehéz körülmények ellenére is vannak „szívügyeik". Léteznek olyan kezdeményezések, amiket addig szeretnének támogatni, amíg csak erre lehetőségük van. „Ha házon belül kell rangsorolni, akkor a Szemem Fénye Alapítvány ott van azon néhány kezdeményezés között, akiket jövőre is támogatnánk, de ehhez kell az a politikai akarat, illetve gazdasági környezet, ami ezt lehetővé teszi! Azt gondolom, most már olyan súlyos a helyzet, hogy e nélkül nem mehet tovább..." – tette hozzá a Mediq Direkt Kft. kereskedelmi igazgatója.

Az ivászat rongálja a tiniagyat

A fiatal nők agya különösen érzékeny az alkohol okozta ártalmakra, mert korábban fejlődik mint a férfiaké. Kaliforniai kutatók szerint térbeli feladatok megoldása közben az alkalmanként ivó lányok néhány agyterületén kisebb volt az aktivitás, mint ugyanazon feladatok végzése közben a nem ivó lányoknál. Ez problémát okozhat vezetés, összetett mozgásokat igénylő sportolás vagy térképhasználat közben is. Susan Tapert kutatásvezető, a Kaliforniai Egyetem munkatársa hozzátette, hogy az agyi aktivitásban talált különbségek más funkciókat is negatívan érintettek, így a koncentrációt és az úgynevezett munkamemóriát is. Utóbbit úgy definiálták, hogy az elméjében meglévő információkat miként képes használni valaki, például számok fejben való összeadására, de alapvetően fontos a logikus gondolkozáshoz és az érveléshez is. A fiatal férfiaknál nem tapasztalták ugyanezt a különbséget.



Kelendő a „gyógygyík”



Kétszázezer forintot is megadnak egyetlen Fülöp-szigeteki gekkóért, pusztán azért, mert rendíthetetlenül hisznek gyógyerejében. A helyi lakosok szerint a falra és függőleges üvegfelületre is tökéletesen tapadó gyík jó az asztma, a rák, a tuberkulózis, az AIDS és az impotencia ellen.
A helyzet már odáig fajult, hogy az ázsiai ország környezetvédelmi tárcája felhívásban figyelmeztette a lakosságot: nincs tudományos alapja a gyík gyógyerejének, a betegek állapotán pedig ronthat, ha nem fordulnak orvoshoz, mert elegendőnek vagy jobbnak találják a gyógygyíkot.
A gekkókat jó ideje tenyésztik is, nem csupán a vadonban fogdossák össze. A gyíkfajta a szabadban általában 20 dekásra nő, tenyésztve viszont 30 dekásra is fel lehet hizlalni. Egy igazán „jó húsban” lévő gyík legalább 50 ezer pezót (230 ezer forintot) hoz eladója konyhájára. Nem csoda, ha virágzik az illegális gyíküzlet, jóllehet az, aki lebukik, akár négy év börtönt is kaphat – és 300 ezer pezó bírságot.

A hosszú élet titka



Szieszta, hal, kávé, zöldségek és olívaolaj – ez a hosszú élet titka görög kardiológusok szerint az Égei-tengerben fekvő Ikária görög szigeten, ahol tízszer annyi a kilencvenesek száma, mint Európa többi részén. Míg a kontinens egyéb területein a lakosságnak mindössze 0,1 százaléka idősebb kilencvenévesnél, Ikárián ez a szám ennek a tízszerese: 1,1 százalék. Ez annak ellenére igaz, hogy a magas vérnyomás, a koleszterin vagy a cukorbetegség kockázatai ugyanolyanok, mint Görögország más részeiben. Mi lehet a titok? Hagyományos életmódot folytatnak, sok zöldséget, halat és olívaolajat fogyasztanak, valamint naponta kétszer görög, azaz sok antioxidánst tartalmazó főtt kávét isznak, és szieszt tartanak.
A kutatást 2009 júniusában végezték el 1420 személy részvételével Ikária szigetén. A résztvevők több mint 13 százaléka 80 év feletti volt, a férfiaknak 1,6, a nőknek 1,1 százaléka pedig 90 év feletti.

Várandósan sem késő leszokni

Azok a nők, akik abbahagyják a dohányzást, amikor megtudják, hogy várandósak, ugyanolyan súlyú baba születésére számíthatnak, mint a nem dohányzó anyák – közölte elemzése eredményét egy brit szakértő. Márpedig a születési súly fontos előrejelzője a hosszú távú egészségnek, ezért (is) érdemes leszokniuk a dohányzásról az állapotos nőknek. Nick Macklon, a Southamptoni Egyetem professzora szerint aki mégis folytatja a dohányzást, annak azzal kell szembenéznie, hogy a születendő gyerek súlya kisebb lehet. Macklon azonban hangsúlyozta, hogy a dohányzásnak a születendő gyerekre messze több negatív hatása van, mint csupán a születési súly csökkenése, ezért a valódi üzenet az, hogy még a tervezett fogamzás előtt hagyják abba a nők a dohányzást.



Zöld teával a „rossz” koleszterin ellen

A zöld tea rendszeres fogyasztása csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét a vérben, miközben a jó koleszterin szintjét változatlanul hagyja – állapították meg kínai kutatók. Adataik szerint a HDL koleszterin vérszintje átlagosan 7,2 milligrammal csökkent deciliterenként, a jótékony, LDL koleszterin szintje nem változott értékelhető mértékben. A csökkenés kis mértékű, ezért a szakemberek szerint az, aki koleszterincsökkentő gyógyszert szed, nem tudja zöld tea ivásával helyettesíteni. Egyes kutatások a zöld tea nagy mennyiségű fogyasztásának lehetséges mellékhatásaira, például az esetleges májkárosodásra is felhívták a figyelmet. A szokásos mennyiségben azonban a zöld tea az egészséges étrend hasznos összetevője.



Már kevesebbet élnek



Öt év óta először csökkent 2010-ben a japán nők várható élettartama, noha még így is a világon a leghosszabb életre, 86,39 évre számíthattak. A várható élettartam csökkenése mindössze 0,05 év. A hőguta által okozott halálesetek száma tavaly minden korábbinál nagyobb, 1718 volt, az áldozatok nyolcvan százaléka 65 év fölött járt. Különösen a nyári hónapokban emelkedett az idősek körében a szívbetegségek és a tüdőgyulladás okozta elhalálozások száma is a megelőző évhez képest. A japán férfiak várható élettartama immár öt egymást követő évben növekedett, 2010-ben ugyan csupán 0,05 évet, ezzel elérve a 79,64 évet. A megelőző, 2009-es évben 0,3 év volt az emelkedés mértéke. A tavalyi már a 26. év volt, amelyben a japán nők tartották a várható élettartam „világrekordját". A második helyen a hongkongi nők állnak 85,9 évvel, a harmadik helyen pedig a francia nők 84,8 évvel. A japán férfiak 2009-ben még csak az ötödik helyre kerültek a világlistán, ám tavaly előrébb léptek a negyedik helyre. Férfiként a leghosszabb életre a hongkongiak számíthattak 80,0 évvel, őket követték a svájciak 79,8 évvel, a harmadik helyre pedig az izraeli férfiak kerültek 79,7 évvel.

Veszélyes hőség a cukorbetegeknek



A forró nyári napok speciális veszélyt jelentenek a cukorbetegségben szenvedők számára, de a kockázat jó része megfelelő figyelemmel megelőzhető. A kiszáradás mindenki számára veszélyes, de a cukorbetegeknél már a kezdődő kiszáradás is hirtelen megzavarja a cukoranyagcserét. Nyáron nem kell megvárni a szomjazást: fontos, hogy rendszeresen igyon a beteg, még mielőtt a kiszáradás első tünetei megjelennek. Figyelmeztetni kell a cukorbajban szenvedőket arra is, hogy a nyári hónapokban fizikai terhelésüket, például a sportolást a kora reggeli és esti napszakra időzítsék. Ha megoldható, légkondicionált belső térben célszerű mozogni. Nyáron ajánlott a vércukorértéket is sűrűbben ellenőrizni.

Sok fehérje, jó vérnyomás



Jótékony hatással van a vérnyomásra a tej- vagy szójafehérjében gazdag táplálkozás egy amerikai kutatás szerint. A vizsgálatban 352-en vettek részt, nyolchetes szakaszokban három különböző étrend kiegészítőt – tejfehérjét, szójafehérjét és szénhidrátot – kaptak. Minden nyolchetes szakaszt háromheti „üresjárat" követett. Az eredmények szerint amikor a résztvevők szója- vagy tejfehérje étrendkiegészítőt kaptak, vérnyomásuk egyik értéke alacsonyabb volt, mint amikor szénhidrátot fogyasztottak, míg a másikban nem mutatkozott változás. Bár az adatok közötti eltérés alacsony volt, ez is sokat számíthat egy-egy betegnél.

Család: a nők döntenek



A nők a legmegfelelőbb döntéshozók a családi élet egyes kérdéseiben, míg a férfiak az autó és a szórakoztatóelektronikai készülékek vásárlásában jeleskednek – derül ki egy felmérésből. A magyar válaszadók háromnegyede szerint nők döntenek, amikor egészséget és szépséget szolgáló termékeket kell beszerezni, a ruházati cikkeknél 64, az élelmiszer-vásárlásánál 53 százalék szavazott a nőkre. A magyar megkérdezettek közel kétharmada szerint a nők a legilletékesebbek a gyerekekről való gondoskodásban is. Autóvásárlásnál a férfiak kimagasló hozzáértése mellett foglalt állást a kutatásban részt vevő magyarok 69 százaléka, szintén a férfiakat tartja döntéshozónak a válaszadók 63 százaléka a szórakoztatóelektronikai készülékek megvételekor. A családi bank- és pénzügyekben összességében a megkérdezettek 59 százaléka, Magyarországon 60 százaléka mindkét nem képviselőit egyformán alkalmasnak tartja, hogy döntést hozzon.

A férfiak kevésbé ügyelnek a szemük világára



Egy országos látásvizsgálat során kiderült, hogy a jogosítvánnyal rendelkező magyar férfiak fele nem lát jól; nőknél ugyanez az arány alig haladja meg az egyharmadot. A Nagy látásteszt szűrőbusza egy éve indult útjára. A szakemberek több mint 5500 embert vizsgáltak meg, és megdöbbentő eredményeket tapasztaltak. Kiderült, hogy a résztvevők háromnegyedének további látásvizsgálatra volna szüksége, ugyanakkor megállapították azt is, hogy a férfiak sokkal kevésbé figyelnek a szemük világára mint a nők. A szakemberek azt tapasztalták, hogy azok, akik munkavégzéshez számítógépet használnak, sokkal jobban figyelnek látásuk épségére és a megfelelő korrekcióra mint azok, akik nem. A vizsgáltak csaknem negyede dolgozik vagy tölt el minimum négy órát monitor előtt, és közülük csak minden hatodik embernek volt szüksége további látásellenőrzésre.



Öt nyelven beszél a szeretet

A szeretet megfoghatatlan, de kimutatható. Csak ezt éppen ki-ki különböző módokon teszi meg, annak megfelelően, hogyan nevelték, mihez szoktatták és hogy ő maga is milyen lelki alkat.

Ha a társak nem látják meg, mitől lesz boldog a másik, egy életen át is megtagadhatják egymástól, hogy feltöltsék egymás „szeretettankjait”

Egy húsz éve családokkal dolgozó terapeuta, az amerikai Gary Chapman jött arra rá, hogy a hozzá forduló társak gyakran egyszerűen azért nem értik meg egymást, mert a szeretetnek másfajta jeleire vágynak, mint amit a társuk ad. Ő öt szeretetnyelvet talált, amin az emberek beszélnek: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés.

Tanulni kell, mitől boldog a másik

Elsőre nem tűnnek bonyolultnak. De akkor miért nem tudnak párok milliói jól beszélni ezeken a nyelveken?

Ismerős lehet a példa: a férj egész nap kertet ás, sövényt nyír, autót most, majd néhány dicsérő szót várva bemegy a házban szorgoskodó feleségéhez. Aki azonban maga is dolgozik, nem tudja, miért kellene ezt külön szép szavakkal annyira kiemelni a másiknál. Ad ugyan egy frissen kisült sütit a férjnek, aki úgy érzi csalódottan, nem gyerekeknek való édességet akart, hanem csak némi elismerést, hogy értékelik, amit tesz. Cserébe ő sem ül le este a feleség mellé a gyönyörűen kipucolt nappaliban, hogy kicsit simogassa, míg a tévét nézik, hanem morcosan a garázsban szöszmötöl, míg az asszony boldogtalanul, egyedül bámulja a villódzó képernyőt, és nem érti, miért sértődött meg a társa, aki-



Illusztráció: Mihály László

nek pedig különleges, új recept szerinti süteményt készített.

Hogyan lehetne összehozni a szomorú, magányos tévéző asszonyt a kint pepecselő, duzzogó férjjel? Chapman azt tanácsolja, az első lépés, hogy meg kell ismerniük a saját szeretetnyelvüket – aztán pedig a másikét. Végül el kell kezdeni egymásén is beszélni.

Megérintő, jó szavak

Akinek az elismerő szavak fontosak, annak mindennél nagyobb szüksége van arra, hogy megdicsérjék, elismerjék vagy kifejezetten bátorítsák. Szelíd, kedves szavakkal persze. Ezt is meg kell tanulni. Van, akit sohasem dicsértek, maga sem nagyon tudja, hogy kell megtenni. Gyakoroljon. Keresse a jót, és emelje ki. Ne hagyja szó nélkül a másik kedves viselkedését, érdemeit, jó tulajdonságait.

Van, akinek mindennél lényegesebb a másikkal együtt töltött minőségi idő, hogy kölcsönösen megosszák gondolataikat, s hogy eközben figyeljenek rá, kíváncsiak legyenek vágyaira, érzéseire. Ha eddig ez hiányzott, de kellene a társunknak, szedjük össze, milyen tevékenységet szeretne, mit hiányol. Lehet, hogy évek óta emleget egy dédelgetett utazást vagy mást, amit megtenne. Adjunk két hónapot a kitapasztalásnak, és valósítsunk meg minden héten egyet a kívánságaiból. Olyan legyen, amihez van kedvünk, és a másik érezze, hogy a szeretetünket akarjuk kifejezni vele.

A lélek is igényli a simogatást

A legkönnyebb az ajándékozás szeretetnyelvén beszélni. De csak akkor, ha a másik nem azt érzi, hogy tárgyakkal akarjuk lerázni, hanem ha az ajándék tényleg azt jelzi, hogy a társ fontos, gondolunk rá. Nem elég rábukni a csoki- vagy a nyakkendőboltra, vagy a sarki virágáruslány vödreire. Futtassuk végig magunkban a régi ajándékozásokat, és keressük ki, minek örült valójában a másik. Lehet, hogy egy suta, kedves képeslapot szívesebben őrizget, mint egy drága holmit, amit soha nem hord.

A szívességek is fontosak. Van, akit azzal vehetünk le a lábáról végleg, hogy segítünk neki, teljesítjük a kívánságait, ha néha könnyítünk a terhein azzal, hogy kivesszük a kezéből a munkát. Írjunk össze négy-öt olyan dolgot, aminek örülnénk, ha a másik megtenné nekünk, és a társ is készítsen ilyen meglepetéslistát. Aztán érdemes megbeszélni a tapasztalatokat. Van, akinek öröm, ha tehet a másikért, és nem igényli ugyanezt viszont – hanem valami mást, közös, bensőséges sétákat este vagy kis simogatást, puszit munkába menet előtt.

A testi érintés alapvető az emberi lényeknél, de nem esik mindenkinek egyformán jól. Van, aki nagyon igényli, másokat nem zavar az ilyesfajta érintés hiánya. Tudni kell azt is, hogy ez a szeretetnyelv nem a szexszel azonos. Sok férfi hiszi, hogy a szeretetét a szerelmeskedéssel fejezi ki legjobban és nem érti, az miért nem elég a nőnek. De az erotikus felhang nélküli simogatás, ölelés, puszi a léleknek szól – és azt is kényeztetni kell.

Hodnik I.

Ölelés, közös túra vagy mindkettő?

Egy rögtönzött kis teszt segítségével ki-ki megkeresheti a saját szeretetnyelvét. Értékelje az öt listát 1-től 5-ig aszerint, melyiket mennyire érzi magára jellemzőnek. Akinek egyforma pontszámok is kijönnek, nem baj, akkor két vagy több „nyelv" is első helyen van a számára.

A: **Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem, ha elismerésben részesítenek, ha megdicsérnek a külsőmért vagy valamiért, amit tettem, vagy elértem. Akkor érzem, hogy valaki szeret, ha elmondja, hogy nagyra becsül, vagy ha személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra.**

B: **Szeretek találkozni, beszélgetni, közös programot csinálni, hosszú kirándulásokat tenni a barátaimmal vagy kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok, nem szakít félbe, és teljes figyelmével felém fordul. Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret.**

C: **Szeretek ajándékot kapni, olyat is, amit valaki saját kezűleg készít nekem, vagy akkor is, ha nincs különösebb ok rá. Ha egy baráttól ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. Ha valaki megajándékoz a születésnapomon, vagy így emlékezik meg a különleges napokról, érzem, hogy szeret.**

D: **Amikor valaki segít nekem vagy szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. Vagy ha megtesz értem, a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel. A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond.**

E: **Szeretem, ha megölelnek a barátaim és a hozzám közel álló emberek. Én is szeretem megölelni, megpuszilni őket. Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. Akkor érzem, hogy valaki szeret, és akkor érzem magam biztonságban, amikor egy számomra fontos személy megérint, és ha érzem a fizikai közelségét.**

A: elismerő szavak, B: minőségi idő,
C: ajándékozás, D: szívességek,
E: testi érintés.



A tízéves Sziládi Dóri 32 napot töltött édesapjával, Istvánnal a pécsi Dóri Házban. Ő volt a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice szolgálatának harmadik lakója. A kislány szomorúan és abban a reményben távozott, hogy egyszer még visszatérhet ide, hisz hányatott kis életének igen boldog napjait töltötte a világos, barátságos épületben. Különösen élvezte a számára szervezett programokat, az állatkertet, a városnézést, az éttermi ebédet és a mindezeket megkoronázó, dunai hajókázással egybekötött bajai kirándulást, melyre lapunk is meghívást kapott.

Miközben a kikötőben „behajózott" a társaság, a nap kitalálója, szervezője, finanszírozója, a bajai Juhászné Illés Beatrix elmondta: Dórika nagyon emlékezteti őt a hétéves korában meghalt kislányára, Patríciára. „Át tudom érezni, hogy ennek a nagybeteg gyereknek milyen élmény lehet minden alkalom, amikor kimozdulhat a mindennapok monotóniájából. Reméljük, bírni fogja erővel, hisz a hajókázás és az ebéd után kisállat-simogató és lovas kocsikázás is vár a gyerekekre."

(Bea asszony ugyanis meghívta a Dóri Házba frissen beköltözött, szintén kerekesszékre szoruló és több más betegséggel bajlódó Hajnalkát is. Sőt két makkegészséges ifjú, a tízéves Rinád és Juhászék kétéves fiacskája, Noel is a lányok pajtásául szegődött.)

Az apa egyedül maradt

Mialatt a Dunán már szinte magától eligazodó kishajó a vadregényes Veránka-sziget felé pöfögött, kibontakozott a két kislány és a két család sorsa. Dóri és Patrícia egyaránt 2001-ben született. Megpróbáltatásaik bár nem azonosak, de sok tekintetben hasonlóak. Nem ismerhették meg egymást, hisz Juhász Patrícia már három éve meghalt. „Hiánya feldolgozhatatlan", de együtt van és egzisztenciálisan stabil a családja, amelyben a kis Noel élteti a reményt.

Sziládi Dóri él és él a remény is, bár a családja szétesett, és az anyagilag kilátástalan helyzetbe került apa egyedül neveli, gondozza őt. Sziládi István harag nélkül, szinte indulatmentesen beszél az elmúlt tíz évről. Persze „nem mindig volt ez így, de néhány éve megtanultam nem gyűlölni, hisz minden negatív érzés visszaüt rám és közvetve a kislányomra. Fő a pozitív gondolkodás. Ebben szerencsére Dóri még nálam is erősebb, ami külön csoda azok után, amin átment."

Dóri és Patrícia sosemvolt találkozása



Nyugi Dóri, majd vigyázok rád... anya meg rám



Noel és Rinád meghatározzák az irányt

István Abonyban élettársi kapcsolatban élt egy háromgyerekes hölggyel, aki nem vetette meg az italt. „Szerelem volt, ezért is akartunk közös gyereket. Persze azzal a feltétellel, hogy többet nem iszik. A terhesség negyedik hónapjáig bírta… Dóri, császárral ugyan, de 3,25 kg-os babaként jött világra. Öthónapos korára elérte az 5,60 kg-ot, de aztán nem, vagy csak alig gyarapodott. Egyévesen 6 kg, és ma, 10 évesen, 10,5 kg a súlya."

A kislány tízhónaposan kezdte kórházjáró kálváriáját Szolnokon, ahol egy hónap vizsgálódás után sem találták meg a baj okát. Minden lelete negatív lett. István felvitte a gyereket Pestre, a Heim Pál Gyermekkórházba. Itt megállapították, hogy valamiféle izomgyengesége van, de nem tudni mi okból. A Bethesda Kórház izomspecialistája sem jutott többre. A szövettani eredmény sem mutatott semmit. Némi szanatóriumi kezelés és tornáztatás után a Bethesda Kórház szervezésében egy specialista Münchenben is megvizsgálta a kislányt. Semmi! Ezt erősítette meg az a stockholmi labor is, ahova kiküldték a szövetmintát.

Ismeretlen izombetegség

„Ez a 22-es csapdája. Az orvosok egybehangzó véleménye, hogy egyrészt szövettanilag minden rendben, másrészt a probléma ugyan fennáll, de annak okozója az ismert

Gyógyítás

István a ceglédieket leszámítva hálás minden orvosnak és ápolónak, „akik tudásuk legjavával, szívvel, lélekkel próbáltak segíteni. A sikertelenség nem rajtuk múlott. „Azt persze nem értem, hogyan tudták Cegléden leírni a zárójelentésben, hogy nincs különösebb baj, amikor a Bethesda professzora a szemembe mondta: készüljek fel a legrosszabbra. Az őszinteségéért feltétlenül hálás vagyok, akkor is, ha nem értek vele egyet. Természetes anyagokkal, Aloe-készítményekkel, valamint energetikai kezelésekkel – amelyeket jószándékú és hozzáértő emberektől kap díjmentesen – sikerül erősíteni az immunrendszerét. A kemikáliáktól csak vesekövet kapott. Persze hit nélkül nem megy. Mi hiszünk egy transzcendens erőben, az univerzumban, a reinkarnációban."

Apa és lánya

István 1962-ben született Nagykőrösön. Tánctanárként és vállalkozásban üzletépítőként dolgozott, amíg tehette. „Elviselhetetlenné vált az élet, mert a párom öt, alkalmanként féléves addiktológiai kezelésen esett át. 2008-ban Dórikával és a legkisebb nevelt fiammal visszamentem a szülővárosomba, Nagykőrösre. Szerencsére Zotya nagykorú lett, önálló életet kezdett élni a párjával, mert én 2010 októberében beköltöztem a Bethesda Kórházban ápolt kislányomhoz. Egyrészt szüksége volt rám, másrészt meg kellett tanulnom a gondozásának minden fortélyát, mert hát – gondoltuk – nem lehet egy életet kórházban leélni." István lakást



bérelt, berendezte, akadálymentesítette, és megkezdte a Dórika ellátásához elengedhetetlen felszerelés beszerzését. Egy géppel lélegeztetett gyermek ápolásának igen komoly követelményei vannak. Ennek költsége – az egyszer beszerzendő eszközök (pl. pulzoximéter) árát nem számítva – havi 70 ezer Ft, aminek az OEP csak elenyésző töredékét finanszírozza. István bevétele havonta (családi pótlék, GYES) 51 500 Ft. „Világossá vált, hogy ez az út nem járható. Felmondtam az albérletet. A bútoraink ottmaradtak, a személyes holmikat, ruhákat pedig egy kis raktárban tartom, havi tízezerért. Felbecsülhetetlen ajándék volt ez az egy hónap a Dóri Házban, akárcsak a Baján eltöltött nap. Vissza kell mennünk a Bethesdába, hogy aztán mi lesz, nem tudom... Szerencsére Dórika lelkiereje óriási. Sokszor én is abból merítek, hogy aztán visszaadhassam neki. Mindez úgy, hogy az édesanyja alig látogatja. És ő szereti az édesanyját. Azt szokta mondani – ezt erősítem is benne –, hogy „az anya is biztosan szeret, csak ő ilyen".

Mi a teendő?

István utánanézett: az államnak egy beteg gyerek 15 ezer forintjába kerül naponta, ami 30 nappal számolva 450 ezer havonta. „Akkor én mit csináljak 51 ezerből? Hát nincs senki, aki ott fönn racionálisan gondolkodna? Ha már szociális érzékenységről, emberségről nem lehet beszélni? Ha minden hasonló helyzetű rászorulónak – van belőlünk legalább tízezer – egy erre a célra létrehozott szervezeten, alapítványon keresztül a 450 ezer helyett csak 200 ezer vagy 150 ezer forintot utalnának, akkor mindenki jól járna. Néhány száz bürokrata persze nem. A kormány azt várja, hogy az alapítványok, tőkeerős vállalkozók segítsenek. Nem teszik. Persze tisztelet a kivételeknek. Én nem csodára várok, nem kívánom, hogy egy milliárdos a nevére vegyen. Tenni szeretnék, de egyedül nem megy! Húszezer aláírás kell ahhoz, hogy a „képviselők" foglalkozzanak az ügyünkkel, de nekem meggyőződésem, csak akkor lesz változás, amikor az irányítóink közül valaki saját bőrén érzi a gondjainkat."



Mihály László felvételei

Irány a hajó! Balról: Nagymama, István és Dóri, Iván, Barbara és Marianna az SZFA munkatársai, Hajnalka, Rinád, Nagypapa Noellel és Beatrix

módszerekkel nem kimutatható, mert ez egy ismeretlen eredetű izombetegség, amilyen nem volt még a praxisukban. Az első biopszia óta eltelt nyolc év. Kértem, csinálják meg újra! Elzárkóztak, mert ez egy definitív állapot."

Legyengültek a légzőizmok

A vizsgálatok közben Dórika próbált minél teljesebb életet élni. Gyengébb volt a társainál, de szaladgált, labdázott, sőt István táncóráira is eljárt. „Ügyesen mozgott, büszke voltam rá!" Egy évet az óvodában is eltöltött, ahová korábban legyöngült szervezete miatt nem vették fel. Minden kijött belőle, és kiszáradás veszélye miatt többször kórházba került. Ezután, természetes anyagoknak és energiáknak köszönhetően sikerült az immunrendszerét feljavítani, így 2008 és 2010 között nem kellett kórházba mennünk. Orvosi javaslatra István a Mozgásjavító Intézet bentlakásos iskolájába íratta Dórit. „Pénteken mentem érte, vasárnap vittem vissza.

A mozgása nem javult, sőt 2008 tavaszán egy szépészeti problémává degradált gerincferdülés elnyomta a jobb tüdejét. Dórika azóta egyre nehezebben lélegzik, hisz nem csak a vázizomzata, hanem a légzőizmai is legyengültek. Így került 2010 tavaszán a Bethesda Kórház intenzív osztályára, ahol a gondos kezelés következtében feljavult az állapota. Hogy helyzetünkön könnyítsenek, az otthonunkhoz közeli ceglédi területi kórházba küldtek, ahol kezelés címén egyetlen vérvételre voltak csak hajlandók öt hét alatt, és állandóan azt kérdezték, mikor szerzem be az oxigénpalackot és az otthoni ápoláshoz szükséges egyéb kellékeket. Miután hazavittem azzal, hogy rendben van a kislány, és csupán napi két-három óra oxigénellátásra van szüksége, rögtön csak 60%-os véroxigéntelítettséget mértem." Ezek után a Bethesda Kórházban tüdőgyulladást diagnosztizáltak és a vér majd háromszoros széndioxid-értékét állapították meg. Az oxigénterápia ezúttal elégtelennek bizonyult és gégemetszésre került sor. Dórika egy „beszélő" kanült kapott, aminek a nyílását befogva tud kommunikálni. Bár nem bőbeszédű, a pécsi élményeiről szívesen mesélt a hajózó társaságnak.

Juhász László ●

Csillogó gyerekszemek

Juhászék, a gyerekek boldogságát látva elhatározták, a jövőben is megpróbálnak örömet szerezni rászoruló, nagybeteg gyerekeknek. Juhász Zsolt és családja mintaértékű familiáris vállalkozást visz Baján. A faiparban tényked cégnek aktív tagjai a nagyszülők is, akik a kiránduláson mint a sajátjukat, úgy szeretgették a vendég kislányokat. Fél szemmel persze a család szeme fényét, Noelt lesték, aki lénye minden rezdülésével enyhíti szüleinek, nagyszüleinek Patrícia elvesztése okán érzett fájdalmát.

Patrícia is, Noel is lombikbébiként született. Noel majd kicsattan az egészségtől. Patríciáról már a terhesség alatt kiderült, hogy nem lesz egészséges. A szülők eldönthették, megtartják a gyereket. „Az orvosok 20% esélyt adtak arra, hogy túléli az első pár napot és a rá váró műtéteket, de fel sem merült bennünk, hogy elvetessük. Patrícia fél tüdővel, rekeszsérvvel született. Átesett két életmentő műtéten, de aztán az orvosok megnyugtattak: teljes életet élhet, legfeljebb nem lesz élsportoló. 2007 februárjában – nem volt hatéves – egy kivizsgáláson kiderült, hogy rossz a vérképe, alacsony a véroxigénszintje. Márciusban kimutatták, egy olyan vírus támadta meg, ami másnál legrosszabb esetben tüdőgyulladást okoz. Patríciánál elindított egy folyamatot, ami tüdő- és egyéb belső vérzésekkel járt. Nagydózisú szteroiddal megállították a tüdővérzést és a fellépő hasnyálmirigy-gyulladást. A kéthónapos kórházi fekvéstől izmai sorvadni kezdtek, újratanult járni. Aztán a levegővétel okozott problémát, elkerülhetetlenné vált a gégemetszés, valamint a kanül behelyezése. 2008 februárjában újra bevérzett a tüdeje, és április elsején este összeomlott a kis szervezete. Háromszor sikerült újraéleszteni, negyedszerre nem. Kiderült, hogy Patrícia halálát egy olyan bakteriális fertőzés okozta, mely az intenzív osztályon kezelt legyengült immunrendszerű gyermeket, felnőttet egyaránt megtámadhatja, és az esetek többségében végzetes kimenetelű.

Szasz példaképpé vált

Gergely Alexandrát 18. születésnapja előtt két hónappal győzte le a Ewing-szarkóma, 2007-ben. A szép és értelmes kislány egy percig sem hagyta el magát, pozitív kisugárzásával, életigenlésével másfél éven át küzdött a kór ellen, sokszor erőn felül. Mindennapjairól internetes blogban számolt be, hitet adva sorstársainak. Az úgynevezett egészségesek pedig, Szasz sorait olvasva, bizton felülvizsgálják értékrendjüket, életszemléletüket és elfeledik addigi csip-csup nyavalygásaikat.



Szasz az első kezelések után, a gyógyulásban reménykedve

A bajai Gergely család amolyan kerek életet élt. A háziorvos szülők kiegyensúlyozott körülmények között nevelték három gyermeküket. A Szaszként becézett Alexandra húga, Dominika napjainkra húsz, öccse, Csongor tizenöt éves lett.

„2005. augusztus 10-én derült ki, hogy daganatom van" – írta blogjában Szasz. S ha egy 16 éves gyerek súlyos beteg lesz, családja megszokott élete felborul. „Az első sokk után, bármilyen nehéz volt, felül kellett emelkednünk félelmünkön, fájdalmunkon és a betegséget elfogadva a vidám, szeretetteljes közeget fenntartva igyekeztünk segíteni Alexandra gyógyulását" – emlékszik az édesanya. Ennek meg is lett az eredménye, hisz a gyógyító protokoll (kemoterápia és őssejt-transzplantáció) nyolc hónapja után jött egy kezelésmentes időszak. Szasz legyengülve, kihullott haját csinos kendővel pótolva külhoni utazásokra is vállalkozott. Aztán állapota ismét romlott, áttétek léptek föl. Utolsó bejegyzésében volt ereje leírni: „Nagyon gyenge vagyok, az evés sem megy és éjszaka sem tudok pihenni a fájdalmaimtól. Hihetetlenül félek..."

Szasz édesanyja, Éva asszony a tévés Vujity Tvrtko támogatásával létrehívta a Gergely Alexandra Emlékdíj Alapítványt (www.gergelyalexandra.hu), mely 2010-től a személyi jövedelemadó 1%-os felajánlásának fogadására is jogosult. Az alapítvány mindenekfelett Alexandrának hivatott emléket állítani, és ennek szellemében az ő sorstársait segíteni, a betegségről tudható ismereteket közkinccsé tenni, valamint olyan „hétköznapi hősök" tevékenységét elismerni, akik elesett, rászoruló embertársaikat támogatják. Szasz kérésére, blogját felhasználva édesanyja könyvet írt kislánya betegségének történetéről, amely – szakmai értékét tükrözve – a szegedi medikusok számára ajánlott irodalommá vált. Éva asszony anyaként és orvosként is azért küzd, hogy többé ne teljen el közel fél év a panasz észlelésétől a kór diagnosztizálásáig, mert az végzetes lehet. Vagyis a gyermekorvosoknak egy végtagfájdalom esetén jusson eszükbe az a szörnyűség, hogy Ewing-szarkóma, amelyből évente hat–nyolc eset fordul elő hazánkban. Négyéves fennállása óta már tíz családon segített az alapítvány, ám mivel szelektálniuk kell, „fájó szívvel", de a kezeléseken már átesettek kérését nem tudják fogadni. A támogatottak húsz- és ötvenezer forint közötti juttatást kapnak, de az adott család kérésére gyűjtést is szerveznek a kurátorok. Dr. Tóth Éva alapítványa tavaly egy társszervezettel karöltve négyszázezer forintot gyűjtött egy somogyi kisfiúnak.

Juhász László

Mi is a Ewing-szarkóma?

A Ewing-szarkóma (ejtsd: Júing), mely nevét egy James Ewing nevű orvosról kapta, a második leggyakoribb – elsősorban gyermekkori – rosszindulatú daganat, mely a szervezet bármely csontjából kiindulhat. Ám nem a csontszövet élettani sejtjeiből alakul ki, hanem az úgynevezett paraszimpatikus idegrendszer sejtjeinek kóros burjánzása okozza. Emiatt fordulhat elő, hogy nemcsak csontokból, hanem lágyrészekből is eredhet. Ezt a megjelenési formáját extraossealis (csonton kívüli) Ewing-szarkómának nevezik.



Istvánka meggyógyulhat

Napjainkban Éva asszony a négyéves tiszakécskei Oláh István Zsolt gyógyulásáért, családjának fennmaradásáért küzd. A fiúnál 2010 decemberétől ez év májusáig tartott, míg felismerték a Ewing-szarkómát. Pisti édesanyja a másfél éves kislányával gyesen van, édesapja erején felül dolgozik, hogy a hiteleket fizetni tudja, és a családot eltartsa. Tragédiájukat fokozza, hogy első gyermekük hathónaposan agyhártyagyulladásban meghalt. A kisfiú a harmadik kemoterápiás kezelésen esett át. Lapunk az alapítvánnyal együtt kéri Önt, segítse a kisfiú gyógyulását felajánlásával. Ezt ez év szeptemberéig „Istvánka részére" mottóval teheti meg az 52700086-20054155-01200018 sz. számlaszámon.



A nyaralás idén elmarad

Kérdezem, hogy mennek-e nyaralni, és ha igen, akkor hová, de az édesanya arcáról olvasható a válasz: nem. Valentin tavaly volt a Bátor táborban, Hatvanban, ahova kifejezetten súlyos betegségen átesett gyermekeket vittek ingyenesen. A család évek óta nem tud együtt nyaralni. Három évvel ezelőtt költöztek albérletből saját lakásba, hitelt vettek fel, az apa biztonsági őrként dolgozik, az anya pedig hosszú idő után most kapott munkalehetőséget. A Szemem Fénye Alapítvány barcsi Charity shopját vezeti. Végtelenül örül a munkalehetőségnek.

Valentinnak egyszer, régen a kórház volt az otthona

A kisfiúnak be van kötve a jobb lába. Pontosabban a lábfej alatti talprészt borítja kötés, innét távolítottak el egy tyúkszemet, ami nagyon zavarta a járásban. Azonnal lekapta a lábáról a zárt szandált, mutatta a lábát, és a kérdésre rávágta, hogy nem fájt. – Csak az injekció, egy kicsit – tette hozzá és visszahúzta a szandált.

A tízéves Végh Valentin nem tart az orvosoktól. Sajnos volt alkalma annyira megszokni a fehér köpenyt, hogy számára nem jelent félelmet az orvoshoz indulás. Most is rendszeresen találkozik orvosokkal, mert kontrollra kell járnia. A betegsége kétéves korában kezdődött. Az tűnt fel a szüleinek és a háziorvosának, hogy az ilyen korú gyermekekhez képest Valentin sokkal többször volt beteg. Rosszak voltak a laboreredményei, és az egyik kontrollon kiderült, hogy tovább romlottak az értékek. Azonnal beutalták őket Pécsre, a Gyermekklinikára, ahol megállapították, hogy leukémiás.

Biztos, mindenki másként éli meg és másként reagál egy ilyen hírre, Valentin édesanyja, Harmati Piroska ordított.

Képtelen voltam felfogni, hogy a kisfiam rákos – emlékezett arra az időre. – Azt hiszem, az üvöltéssel próbáltam tiltakozni mindaz ellen, amit akkor ránk mért a sors. Nem akartam elfogadni, hogy a kisfiam ilyen súlyos beteg. Az első perctől tudtam, hogy mellette a helyem, de otthon volt a testvére, Vanessza, aki akkor volt két hónapos.

Sok biztatást kapott

A kistestvér gondozását elvállalta a nagymama, Piroska pedig beköltözött arra a szülői szállásra, amit a Tölösi Péter nevét viselő Leukémiás és Tumoros Gyermekek Gyógyításáért Alapítvány kezdett kialakítani, s amit évek óta a Pécs-Normandia Lions Klub működtet. Így nem kellett utazgatnia, albérletre költenie és reggeltől estig a kisfiával lehetett. Folyamatosan tájékoztatták minden beavatkozásról, és lassan megnyugodott. Azt mondja, rengeteget jelentett neki a biztatás, amit az orvosoktól kapott, meg az, hogy nap mint nap meggyőződhetett róla: nagyon sok mindent tettek, nemcsak az ő fiáért, hanem az ott lévő valamennyi daganatos gyermekért. Este, a szülők szállásán mindig megbeszéltek mindent a másik két, akkor szintén ott lakó anyukával. Ő ezekből a beszélgetésekből és a napi tapasztalataiból merített erőt és próbálta a férjét is biztatni, hogy a fiúk meg fog gyógyulni. Kettejük közül Valentin édesapja volt az, aki nehezebben viselte a kisfiúk betegségét. Teljesen bezárkózott, nem volt hajlandó róla beszélni, magában őrlődött. Felesége szerint végtelenül sajnálta és féltette a fiát. Tudott a fájdalmas vizsgálatokról, tudott a kemoterápiáról, tudott a kisfiú rosszulléteiről, és végtelenül kétségbe volt esve. Ám erről nem volt hajlandó beszélni senkivel. Talán akkor kezdett



Fotók: Mihály László

Ők mutatják a példát

Pécsett, a Nagyvárad utca 1. alatti épület a Tölösi Péter Alapítvány Rehabilitációs Otthona. Fő tevékenységük a rehabilitáció, ennek érdekében hozták létre ezt a házat, amelyben az onkológiai gondozást is folytatják. Az alapítvány rendszeresen szervez programokat, amelyekre meghívják a már régen meggyógyult betegeiket. Egyre többen szülőként érkeznek, magukkal hozva gyermekeiket. Mindig meglátogatják azokat a kisgyermekeket, akik ugyanazzal a kórral küzdve épp bent fekszenek a klinikán. És találkoznak a szüleikkel is. Sok mindenről beszélgetnek, de a több órás beszélgetés lényege röviden összegezhető: Egykor mi is itt feküdtünk betegen, de meggyógyultunk, itt vagyunk. Nézzetek ránk, bízzatok, sikerülni fog!

oldódni benne ez a fájdalmas feszültség, amikor az első hathetes kemoterápia után két napra hazaengedték Valentint. Aztán jött a következő alkalom, meg az újabb hazaengedés és amikor elkezdtek javulni az eredmények, az édesapa, Végh Attila is kezdett megnyugodni.

Megnyugvást adó konzultációk

Két évig tartott a kemény küzdelem, tavaly novemberben volt öt éve, hogy Valentin az utolsó kemoterápiát kapta. Azóta pedig ellenőrzésekre jár. Az orvosok folyamatosan figyelemmel kísérik az egészségét. A barcsi házi gyermekorvosuk mindig megbeszéli Valentin szokványos – megfázás, torokgyulladás – gyermekbetegségeit is a klinika onkológusaival. Az édesanya szerint ez rendkívül megnyugtató számukra, mert ők a gyereknél mért legkisebb hőemelkedéstől is tartanak. Úgy vannak vele, mint az egyszeri ember, akit kígyó megcsípett, azóta a gyíktól is fél. Ők is.

– Valentinnak akut limfoid leukémiája volt – erősítette meg az édesanya által elmondottakat dr. Szücs Rozália főorvos, a Pécsi Gyermekonkológiai Gondozó vezetője. – Az akkor legújabbnak számító és legjobbnak tartott protokoll szerint kezeltük és szerencsére teljesen jól van, minden tekintetben a korának megfelelően fejlődik.

Közbevetett kérdésemre, miszerint akkor miért kell öt évvel a kemoterápiás kezelés után is kontrollra járnia, a főorvosnő türelmesen magyaráz. A gyermekonkológia fejlődésének köszönhetően folyamatosan változik a kezelés és az álláspont is, hogy mikortól lehet gyógyultnak tekinteni a beteget. A nyolcvanas években még három éven át tartott a kezelés, de napjainkra – bizonyos típusú leukémiák intenzív kezelésének eredményeként – két évre csökkent a gyógykezelési idő. Ez rendkívül nagy szó, hiszen sokkal rövidebb ideig kell kitenni a szervezetet mindannak, ami ezzel a kezeléssel jár. Szintén a nyolcvanas években, illetve a kilencvenes évek elején még tíz tünetmentes év eltelte után tartották gyógyultnak a gyermekeket, most már ötre csökkent ez az idő. Ezt mindig elmondják a szülőknek is, de rögtön hozzáteszik, hogy ha úgy gondolják és megnyugtatja őket, akkor nyugodtan hozzák vissza kontrollra a gyermekeket. Akkor is, ha teljesen tünet- és panaszmentes. A főorvosnő szerint ez a lehetőség biztonságérzetet ad a szülőknek, gyermekeknek egyaránt.

Asztalos lesz. Vagy focista

A kisfiú a kórházi élményekből szerencsére semmit nem őrzött meg. Nem emlékszik azokra a napokra, amikor csontvelőt vettek tőle, amikor semmilyen étel nem maradt meg a gyomrában, amikor kihullott a haja. Pusztán azt tudja, hogy ő egyszer nagyon hosszú ideig volt kórházban. A szülei pedig nem beszélnek róla. Ők tudatosan szeretnék elfelejteni. Igaz, Valentin kicsit nehezen szokta az iskolát, hiszen neki kimaradtak az óvodai évek, kezdetben nagyon sokszor kellett kínálni ahhoz, hogy egyen egy keveset, de ez már a múlté. Valentin olyan, mint a többi tízéves kisfiú. Állandóan mozog, kedvence a foci, és újabban rá kell szólni, hogy kisfiam, ne egyél annyi szalonnát. Ez ugyanis a kedvence. Ráadásul hihetetlenül ügyes keze van, és állandóan faragna. Az édesanyjának nemrég készített egy fűszertartó polcot. Azt mondta, ha nagy lesz, asztalos szeretne lenni. Vagy focista.

Török Éva ●

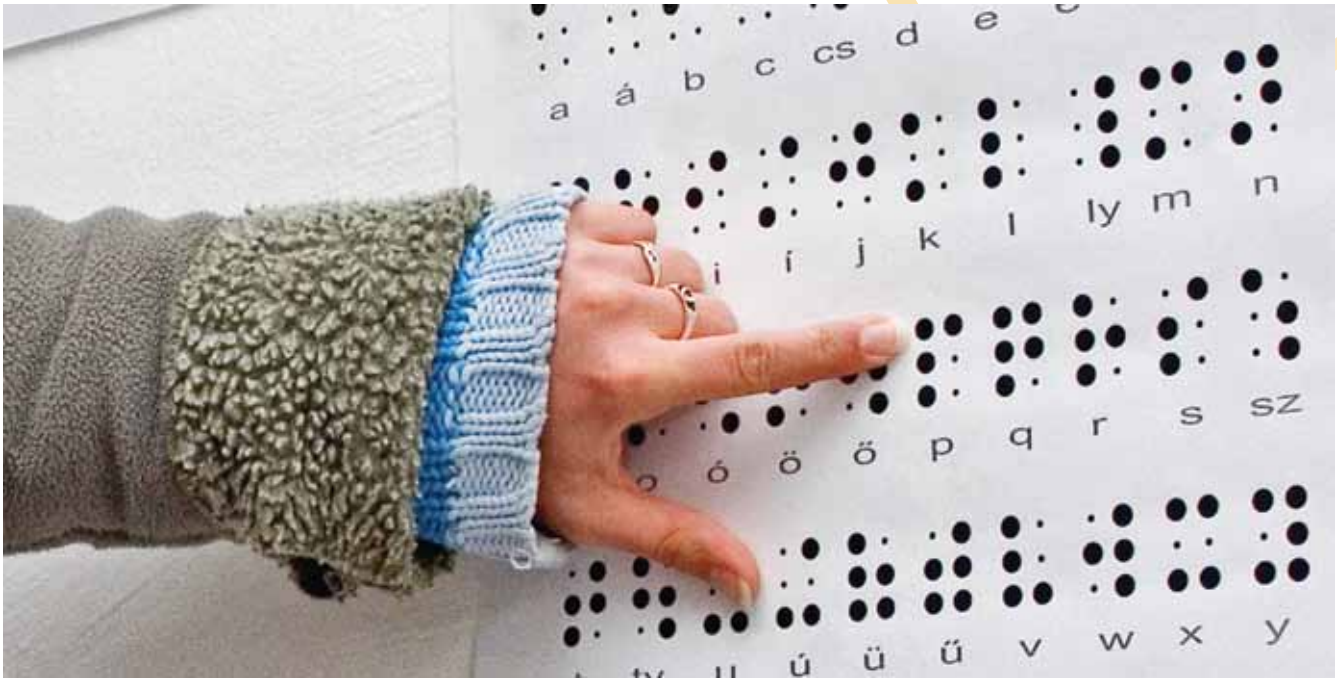
„Téglákat bontani, hátha ledől az egész fal”

Képzeljünk el egy könyvet, ami elmondja saját történetét. Ami nem hagyja magára az olvasót a gondolataival, hanem válaszol, visszakérdez, segít magát megérteni. Képzeljünk el egy könyvet, ami bárkinek megnyílik, amit nem kell végigolvasni, amit bárhol fel lehet ütni, mégis egy teljes képet ad magáról, mire becsukjuk

Így működnek az Élő Könyvtárból kikölcsönözhető „könyvek”, melyek valójában élő személyek. Olyan emberek, akik előítéletekkel gyakran szembesülő csoportokat képviselnek, akik gyakran diszkrimináció és társadalmi kirekesztés áldozatai. Az olvasó és a Könyv között személyes párbeszéd kezdődik, a tabuk pedig ledőlnek.

Varga Szilvia (35) – egy Fogyatékkal élő Könyv

Egy ismerősöm kért fel, hogy legyek Élő Könyv. Elvállaltam. Én vagyok a vak, gyengén látó „Könyv”, valójában születésemtől fogva. Van egy ikertestvérem és egy nővérem, ők teljesen egészségesek, sokáig én sem éreztem, hogy más lennék. Talán ötéves koromban, amikor engem nem engedtek el egyedül a boltba jégkrémért, míg a testvéremet igen, akkor tettem fel a kérdést először: én miért nem mehetek? De megtanultam az útvonalat, és egy nap elindultam egyedül, fehér bot nélkül. Kiderült, édesanyám távolról követett, de hagyta, hogy menjek a magam útján. Oda is értem minden baj nélkül. Később speciális iskolába jártam Budapesten, ahol megtanultam a Braille-írást, valamint a fehér bot használatát. Kéthetente jártam haza, és csak azt hiányoltam, hogy nem mehettem a testvéremmel együtt hittanra. De a családom végül ezt is megoldotta. Boldog kisiskolás voltam, a szünidőt otthon töltöttem, játszottam a többiekkel. Néha összesúgtak a hátam mögött, hogy milyen furcsa a szemem, de soha nem bántottak. Tizenévesen fogtam fel először igazán, mivel jár az, hogy nem látok. Lázadtam a sorsom ellen, nem értettem, miért kell így élnem. Akkor kezdtem újra hittanra járni, fölfedeztem a zongorázás örömét – ez adott erőt. A középiskolát és a főiskolát már hagyományos intézményekben jártam ki, az előadásokat felvettem kazettára, hallás után tanultam meg az anyagokat. A dolgozataimat megírtam Braille-írással, majd lediktáltam; a tankönyveket, jegyzeteket sokszor anyukám olvasta fel. Később lett képernyőolvasó program, amely a beszkennelt és felismertetett szöveget hanggá alakítja, ez sokat segített. Az emberek, akik kikölcsönöznek, azt szokták kérdezni, hogyan öltözöm fel, hogyan készítek ebédet, hogyan közlekedek a városban, egyáltalán, hogy tudom magam ellátni. Azt szoktam válaszolni, mindez egy tanulási folyamat eredménye: az ember agya hamar átáll, megtanul alkalmazkodni a körülményekhez. A sült krumpli nálam nem aranyszínű, hanem



koccan, ahogy az evőeszközhöz ér, a ruhatáramat egy jó ízlésű barátnőmmel válogatjuk össze, nagyjából minden passzol mindenhez, a városban pedig a megtanult útvonalakon járok. Egyedül élek, dolgozom (jelenleg maszszírozok), próbálom magam kitapasztalni, mi, hogyan lenne jó. A szülői féltés, az, hogy mindentől óvni próbálják a fogyatékkal élő gyerekeiket, néha éppen annyit árt, mint a nemtörődés. Mindenkinek fel kell vállalnia a fogyatékosságát, meg kell tanulnia a hétköznapi élet kihívásaival szembenézni, leszokni a rossz beidegződésekről, és elfogadni a felajánlott segítséget. Másképp nagyon nehéz.

Balogh Klára (27) – egy Roma Könyv

Először 2002-ben hallottam az Élő Könyvtárról a Szigeten. Akkor még csak olvasó voltam. Kivettem egy Zsidót és egy Meleget, talán nem is azért, mert előítéleteim voltak velük szemben, de kíváncsi voltam, mit gondolnak. Évekkel később felkerestek, hogy lennék-e a Roma Könyv. Belementem, bár nem tudtam, hogy fog ez az egész zajlani, hiszen én én vagyok, nem csak „simán" roma. Akik kikölcsönöztek, főként azt akarták tudni, mi a véleményem a Gyöngyöspatán kialakult helyzetről, vagy mit gondolok a Jobbikról, nagy ritkán kérik, hogy meséljem el a saját életutam. Próbálok mindig higgadt maradni, minden kérdésre válaszolni, még akkor is, ha van, amire egyszerűen én sem igazán tudom a választ. Mert ha megkérdik, miért szülnek a cigány nők olyan sok gyereket, mit mondhatnék? Hogy én nem tudom, mert nem születtem? Ilyenkor elmondom, hogy a cigányoknál fontos a család, fontos, hogy több generáció éljen együtt, így mindig lesz, aki gondoskodik az idősebbekről is. Az pedig, hogy segélyből, támogatásokból élnek, nem roma-, hanem szegénykérdés. Ha azt mondják, minden cigány lop és koszos, már fel sem veszem, hiszen tudom magamról, hogy én nem vagyok ilyen. Egy kisebb tyúklopás hamarabb kiderül egy faluban, mint a milliárdos csalások a felsőbb körökben; mégis mindenki az előbbivel foglalkozik. Úgy tűnik, a cigányokkal szembeni előítélet nem változik… Régen nem engedték be őket a szórakozóhelyekre, ahogy sok helyre ma sem. Engem a buszra nem engedett felszállni egy sofőr, arra hivatkozva, hogy nem jó a bérletem, pedig már máskor is utaztam azon a vonalon. Hiába van felsőfokú végzettségem, hiába dolgozom programkoordinátorként, néha mintha semmit sem számítana. Volt egy lány, aki a barátja miatt kölcsönzött ki, hogy a fiú végre elfogadja a cigányokat. A srác a beszélgetés végén azt mondta, oké, vannak normális cigányok is, mint te. De látszott, hogy összességében a véleménye semmit sem változott. Én sok segítséget kaptam a szüleimtől, a mánfai kollégiumtól, ahová jártam. Próbálok a saját életemen változtatni, kis lépésekben haladni előre, tanulni, dolgozni, ahogy bárki más, Élő Könyvként pedig lebontani a téglákat, hátha egyszer ledől az egész fal.

Hogy segélyből, támogatásokból élnek, nem roma-, hanem szegénykérdés

Katus Eszter



Mihály László felvételei

Dán fiataloktól jött az ötlet

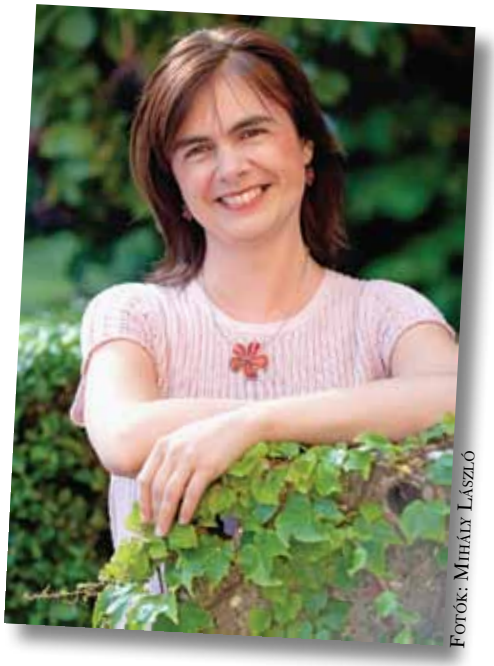
Az Élő Könyvtár ötletét eredetileg az „Állítsátok meg az Erőszakot!" elnevezésű dán ifjúsági civil szervezet fejlesztette ki a 2000-es Roskilde Fesztivál (Dánia legnagyobb éves zenei eseménye) látogatói számára szervezett programjai részeként. A koppenhágai székhelyű „Állítsátok meg az Erőszakot!" egy kortársak vezette ifjúsági kezdeményezés volt azzal a céllal, hogy aktivizálja a fiatalokat az ifjúság körében megjelenő erőszak megelőzésében.

Itthon a Sziget lett az Élő Könyvtár otthona

Az Európa Tanács budapesti Európai Ifjúsági Központjának figyelmét felkeltette a pozitív dán tapasztalat, így 2001-ben már Magyarországon, a Sziget Fesztiválon is megnyithatta kapuit az első magyar Élő Könyvtár. A Sziget Fesztivál eddig négy Élő Könyvtárat látott vendégül, és a program a fesztivál keretén belül működő Civil Sziget egyik legfőbb vonzereje lett. Azóta az ország több pontjára kitelepült a könyvtár egy-egy rendezvény keretében, de Pécsnek például már saját „Könyvei" is vannak, az Esélyek Háza „polcain".

Súlyos betegségkor az étkezés is a gyógykezelés része

Akinek már volt benne része, az nagyon jól tudja, mekkora gondot tud okozni egy súlyos beteg megfelelő táplálása. Különösen így van ez gyermekeknél, akiknek nagyon nehéz megmagyarázni, hogy a gyógyulásuk érdekében bizonyos ételeket egyáltalán nem ehetnek, másféléket viszont muszáj elfogyasztaniuk.



Fotók: Mihály László

– Ha ez a betegség csak akut, átmeneti, akkor hamar átvészeli a család a problémát – mondta Morvainé Vágner Csilla pécsi dietetikus. – Az igazi gond akkor kezdődik, ha a gyerek valamilyen súlyos, krónikus betegségben szenved. Ekkor ugyanis hosszú távon, akár élete végéig is tartani kell valamilyen diétát. Szerencsére a tapasztalat azt mutatja, hogy a gyerekek mindig gyorsabban és könnyebben elfogadják ezt, mint a szüleik. Ha ebben nőnek fel, megszokják, és ez lesz nekik a természetes.

● Melyek a táplálkozás szempontjából is legtöbb figyelmet követelő gyermekbetegségek?

– A krónikus betegségek közül sok gyereket érint a cukorbetegség, a különféle vesebetegségek, és a daganatok különböző típusai. Sajnos a gyerekek körében is növekszik a daganatos betegségek száma. Ezeknek a gyerekeknek egy része alultáplált, aminek a fő oka, hogy a kezelések alatt erős hányingerük lehet, az étvágyuk pedig leromlik. Felgyorsul az anyagcseréjük, ami szintén fogyáshoz vezet. A testi sejtek éheznek, ami nem kedvez a gyógyulásnak. Ebben az esetben javasolt a többszöri kis étkezés, akár óránként néhány falat felajánlása. Lényeges, hogy ilyenkor is kerülni kell a finomított cukrokat tartalmazó ételt, italt, mert elveszi az étvágyat. Ne fogyasszanak buborékos italt. Hasmenés, hányás esetén fontos a folyadék pótlása, de tejtermékeket nem lehet fogyasztani. A kezelések után normalizálódik az anyagcsere, és a gyerekek étvágya is jobb lesz. Ha ilyenkor a szülők túlzásba viszik a táplálást, ez elhízáshoz vezethet. Fontos a megfelelő mennyiségű, jó minőségű fehérje bevitele. Kevés zsiradékot tartalmazó, tehát arányaiban több fehérjét biztosító sovány húsok, felvágottak, tejtermékek, tojás javasoltak.

● A vesebetegségeknél is nyilván van egy sor táplálkozási alapszabály.

– A betegség típusától függ a diéta, az egyes tápanyagok megszorítása, ezért ezt a kezelőorvossal kell megbeszélni. A speciális étrend betartása segíthet abban, hogy a dialízist elkerülje a beteg, vagy csak később kerüljön rá sor. Veseelégtelenség esetén nagyon fontos a sóbevitel csökkentése: Ezt megtehetjük úgy is, hogy csökkentett nátriumtartalmú sót használunk. Ezt be lehet szerezni a különböző naturaboltokban. Tilos fogyasztani füstölt ételeket, konzerveket, készételeket, gyorsételeket, chipseket. Sok sót tartalmaznak még a felvágottak, sajtok, kész ételízesítők. Az étel ízét zöldfűszerekkel, hagymával, fokhagymával javítsuk. A folyadékbevi-

Védelem a fertőzések ellen

A daganatos betegeknél fontos az immunrendszer erősítése megfelelő mennyiségű vitaminnal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Legjobb, ha ellenőrzött minőségű zöldségekből, gyümölcsökből, és ezek leveiből tudjuk ezt elérni. Ezzel az esetleges fertőzések legyőzéséhez is hozzájárulhatunk. Tartózkodni kell a mesterséges anyagokat tartalmazó ételektől és italoktól, amelyek felesleges terhet rónak a szervezetre. Kerülni kell a túl fűszeres ételeket akkor is, ha a gyerek szerette a betegség előtt, irritálhatja az emésztőrendszert. Ne legyen az étel nagyon erős illatú, mert az hányingert kelthet. Viszont ízletlen se legyen, mert az amúgy is rossz étvágyú gyereknek nem lesz kedve megenni. A fűszerezést célszerű zöld fűszernövényekkel megoldani, ezek étvágyat is keltenek. Kerülni kell a túlsütött, füstölt ételeket.

Megakadályozható a zsírlerakódás

A cukorbetegeknél figyelembe kell venni az ételek glikémiás indexét. Az index azt mutatja, hogy egy adott élelmiszerben lévő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel a szervezetben – minél alacsonyabb a táplálék GI-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba, így a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz eljusson a sejtekhez. Minél kevesebb inzulin termelődik, annál kevesebb zsírt raktároz el a szervezet. Ezek az ételek a sok rostot tartalmazók, a teljes kiőrlésű pékáruk, a barna rizs, zöldségek, száraz hüvelyesek. Kerülendők a fehér lisztből készült termékek, és a fehér rizs. Minél jobban fel van dolgozva egy élelmiszer, annál magasabb a GI-je. Például: a burgonyapürének magasabb, mintha a krumpli hasábra lenne szelve. Ezért, ha burgonyapüré az ebéd, mindenképpen kell hozzá enni zöldségfélét fele-fele arányban.

telt az orvos határozza meg. A mennyiség a beteg állapotától függ. Nagyon fontos a betartása. Az engedélyezett mennyiségbe a levest, a tejféléket is bele kell számolni.

● *Érintettektől tudom, hogy a fehérjepótlás módjára is ügyelniük kell.*

– Igen, ugyanis a fehérjék bomlástermékei a vizelettel távoznak. Ha beszűkült a veseműködés, a fehérje anyagcseretermékek felhalmozódnak a vérben. Olyan fehérjeforrásokat célszerű fogyasztani, amit a szervezet legjobban tud felhasználni. Ilyen a tojás, a baromfihús, hal, kevés tejtermék és gabonaféle. A fehérjebevitel mértékét egyénileg az orvos határozza meg. Súlyos esetben szükség lehet speciális, csökkentett fehérjetartalmú alapanyagokra. Mindenképpen javasolt dietetikussal konzultálni az étrendről. Dialízis esetén már nem kell a fehérjét megszorítani.

● *Sokat hallani, hogy napjainkban egyre több a túlsúlyos, egészségtelenül táplálkozó kisgyermek.*

– Az utóbbi 20 évben megduplázódott a gyerekkori cukorbetegség. Az ebbe a betegségbe belekerülő gyereknek és szüleinek nehéz elfogadni, hogy életre szóló életmód- és étkezésbeli változást kell felvállalniuk. Elengedhetetlen, hogy a szülő és a gyerek is megtanulja a kalória- és szénhidrátszámolást, és azokat a konyhai eljárásokat, amelyek szükségesek a diéta betartásához. Ebben sokat segíthet a dietetikus. A diéta összeállításánál már figyelembe kell venni a napi kalóriaszükségletet és a gyermek szénhidrátigényét is. Az engedélyezett szénhidrátmennyiséget egyénenként az orvos vagy a dietetikus határozza meg. A diétába elsősorban olyan ételeket kell beiktatni, amelyekből lassan szívódik fel a szénhidrát, ezáltal lassabban emelik a vércukrot és a vércukorgörbe is egyenletesebb lesz. Cél, hogy a vércukorgörbében semmilyen irányba ne legyenek nagy kiugrások.

Kell a kalcium!

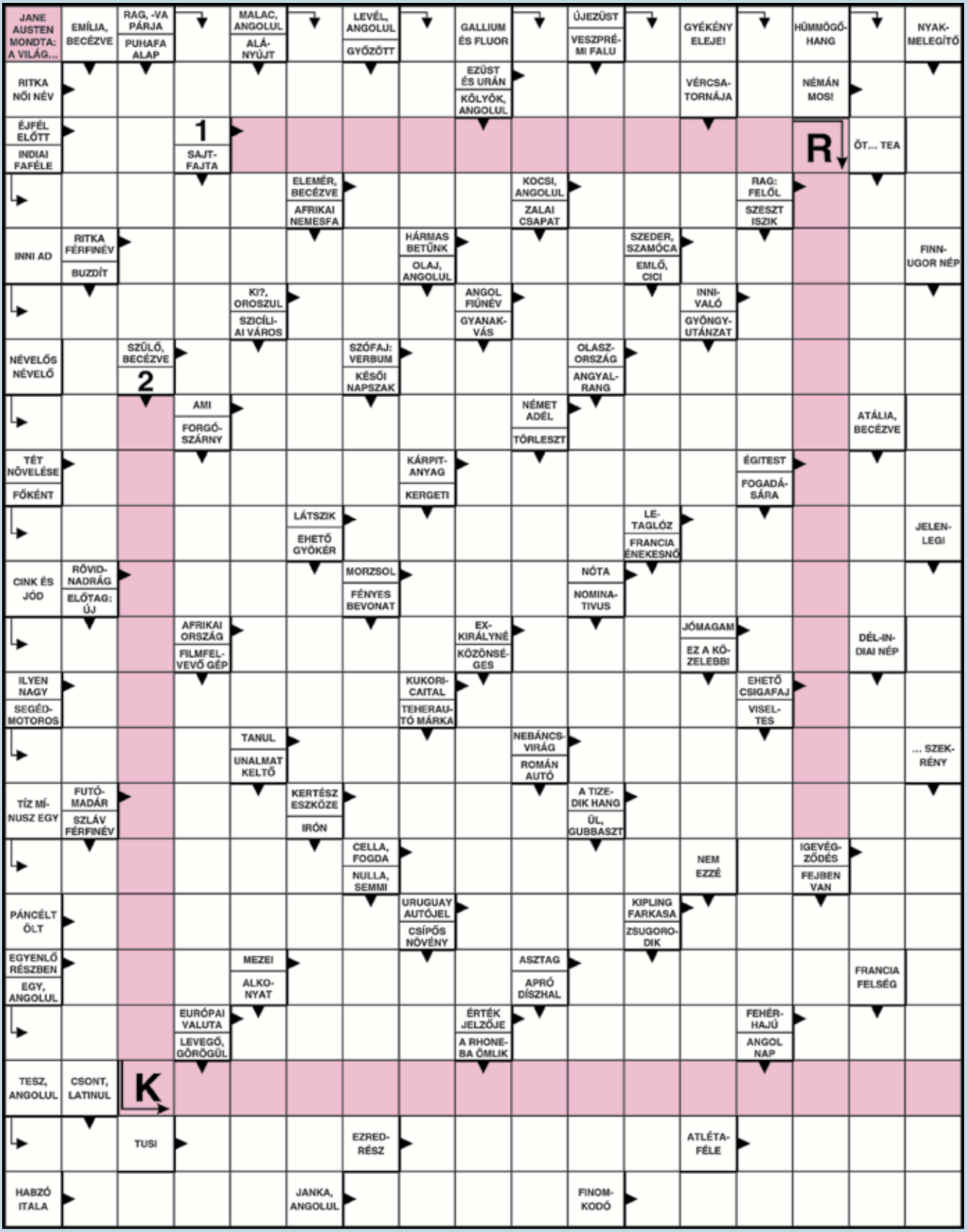
Fontos figyelembe venni, hogy mivel fejlődésben lévő gyerekekről van szó, a változatosságra nagy hangsúlyt kell fektetni. Például a csontok fejlődéséhez szükséges kalciumot tartalmazó ételekből többet kell fogyasztani. Ilyenek a tejtermékek. Kevesen tudják, hogy a szezámmagnak is nagyon magas a kalciumtartalma. Jó minőségű, tehát alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások – tojás, sovány húsok, halak, sovány felvágottak – szintén a megfelelő fejlődést segítik elő. A vitaminokat és ásványi anyagokat gyümölcsökkel, zöldségekkel kell elsősorban bevinni a szervezetbe. A gyümölcsökben lévő szénhidrát viszonylag gyorsan szívódik fel, ezért javasolt ezekkel egy időben valamilyen rostdús ételt – például korpás keksz – is fogyasztani, ami lassítja a felszívódást.

● *Segít a diabetikus édesség és a sport?*

– Nem szerencsés úgynevezett diabetikus édességeket fogyasztani, mert nem sokkal kevesebb bennük a szénhidrát, és gyorsan fel is szívódnak. Helyettük inkább gyümölcsöt egyen a gyermek. A rendszeres testmozgás viszont nagyon fontos, mert javítja az anyagcserét, csökkenti az inzulinigényt. Az inzulin napi adagját és gyakoriságát természetesen az orvos határozza meg. Meg kell neki tanítani a vércukorszintmérést és az inzulinbeadást, hogy ne kerüljön kiszolgáltatott helyzetbe. Azt is meg kell szoknia, hogyha hosszabb időre elmegy otthonról, akkor vigyen magával szőlőcukrot, gyümölcslevet, diabetikus kekszet a vércukor leesésének megelőzésére.

Török Éva ●





Előző számunk keresztrejtvényének helyes megfejtéséért az Angyalnak születtek című könyvet nyerte ***Szatmári Sándor*** törökbálinti és ***Hrakovszky Lászlóné*** pécsi olvasónk. A magazin éves előfizetését ***Szabó Zoltán*** szilágyi megfejtő nyerte. Mostani rejtvényünk helyes megfejtését, Jane Austen mondatát a szerkesztőség címére (7634 Pécs, Rácvárosi út 37.) vagy e-mailben a szememfenye@szememfenye.hu címre lehet elküldeni. A beküldők között az Alapítvány kiadásában megjelent Angyalnak születtek című könyvből sorsolunk ki két példányt, és egy Charity Magazin éves előfizetést.

Íráselemzőből gondolatolvasó?

Néha nem is gondolunk rá, mennyi információt közvetít felénk a kézírás. Mert nem csak azt olvashatjuk ki belőle, hogy írója milyen gondolatokat oszt meg velünk, de olykor azt is, mit üzen a sorok mögül. A grafológusnak azonban még ennél is többet mondanak a betűk, hiszen számára azt is elbeszélik, hogy papírra vetőjük hogyan gondolkodik. Hogy új feladattal találkozva gyorsan vág-e az esze, a részleteket kezdi-e el elemezni, vagy rögtön az egészre figyel, hogy képes-e közben a lényegest a lényegtelentől elválasztani, és így tovább.

Az írás tempója a gondolkodás sebességét is megmutatja. Aki gyorsan ír – betűi a lendülettől elnagyoltak, jobbra dőlnek, és a ritkább tollfelemelések miatt egymáshoz kötöttek, ékezetei pedig előrefutóak – az gyorsan észlel, értékel, reagál, gyorsabban gondolkodik. Ám ha ez az iram már az olvashatóság rovására megy, okkal vélhetjük, hogy a felfokozott tempóhoz olykor kapkodó hanyagság, sietős felületesség társul. Az iskolában tanultak szerint formált betűk, a pontosan elhelyezett ékezetek ellenben a gondolkodásában is akkurátus embert, jó esetben a fontolgatva haladót mutatják. Egy új probléma megoldásához is mintákat, szabályokat, analógiákat keres, nem szívesen kísérletezik számára bizonytalan új utakkal.

Az egyedi formák, a betűk sztenderdtől és szokványostól eltérő alakítása épp ezért azt jelzik, hogy írójuk szellemi téren sem kedveli a sablonokat, helyettük újszerű megoldásokra törekszik. Ám, hogy ezek eredményesek-e, azt már írása többi része mutatja meg.

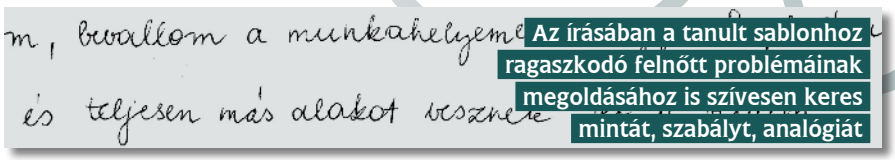
A hatékony problémamegoldás fontos feltétele a lényeglátás. Ennek megjelenése az írásban főként a betűformák egyszerűsítésében és a jó térkezelésben kereshető. Az olvashatóságnak azonban nem feltétele, hogy pontosan az iskolában tanult módon formáljuk betűinket. A lényeglátó, hatékonyságra törekvő ember a szöveg érthetőségének határáig egyszerűsíti írását – elhagy bizonyos elemeket, például a kezdő- és végvonalakat, a sablonnál kevesebb vonallal ír le egy betűt, amelyekből néha kettőt-hármat is egyetlen grafikus jeggyé von össze. De lényeglátó, világos gondolkodást mutat a szavak, sorok egymástól való megfelelő távolsága is. A szinte összeérő szavak, sorok ugyanis olyan emberre utalnak, aki túl közel megy azokhoz a dolgokhoz, amikre pedig rálátni szeretne, így a fától az erdőt nem látja meg. De téves ítéletalkotáshoz vezethet az is, ha valaki túl távolról, saját zárt gondolati elefántcsonttornyából szemléli a világot, amit az írásban a hatalmasra nőtt sor- és szóközök mutatnak.

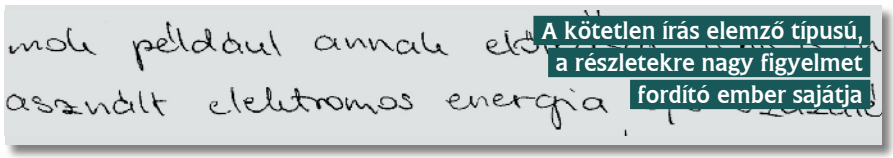
Ha azonban egy írásban a jó térkezelés megfelelő gondolati tagoltsággal is párosul, azaz ha az író bekezdésekkel gondolati egységekre bontja, kiemelésekkel, aláhúzásokkal hangsúlyozza mondandóját, a jó rendszerező képesség lenyomatával találkozunk. Az így író képes rendet teremteni magában és maga körül, képes egy probléma feltárása során szerzett információkat a megoldás érdekében ésszerűen csoportosítani.

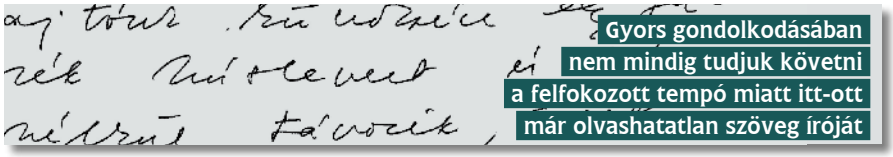
Gondolkodásunk újabb fontos jellemzője a rugalmasság. Ennek birtokában képesek vagyunk egy dolgot több oldalról is megvizsgálni, gondolatmenetünkben szükség esetén irányt váltani, álláspontunk makacs ismételgetése helyett egy vitában a másik érvrendszerére ráhangolódni. A szellemi hajlékonyság az írás hajlékonyságában is megjelenik. A lendületes, gördülékeny írás, az ívelt vonalvezetés, a fel-le, jobbra-balra irányuló mozdulatok könnyed átmenete, az életességet, mozgalmasságot sugárzó enyhe szabálytalanság a rugalmasan gondolkodót, míg a merev, monoton, szögekkel teli íráskép a rugalmatlan, makacs embert mutatja meg.

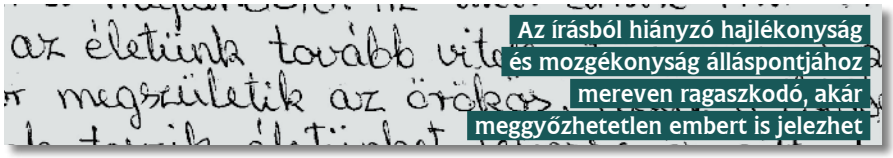
Aki írásában is szinte lépésről lépésre haladva, betűt kötés nélkül betű mellé róva építi fel szavait, sorait, az gondolkodásában is a részleteknek tulajdonít nagyobb jelentőséget, az adott problémához elemző szándékkal felőlük közelít. A kötött, gördülékeny, egyszerűsített írás pedig más jegyekkel együtt arról beszél, hogy papírra vetője jó átlátó képességgel bír, teljes folyamatok, a nagy egész átlátására törekszik. S ha egyes betűi többféle alakban is megjelennek, jó variációs képességére is rávilágítanak. Arra, hogy képes egy feladatra többféle, változatos megoldást is találni épp úgy, ahogyan tette ezt pl. egy „k” betűt felismerhetően, de többféleképpen megformálva írás közben is…

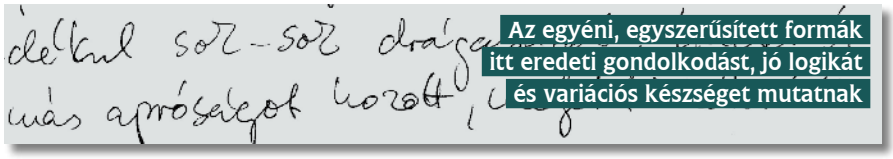
Tóth Attiláné Molnár Valéria ●
grafológus, mentálhigiénikus


Az írásában a tanult sablonhoz ragaszkodó felnőtt problémáinak megoldásához is szívesen keres mintát, szabályt, analógiát


A kötetlen írás elemző típusú, a részletekre nagy figyelmet fordító ember sajátja


Gyors gondolkodásában nem mindig tudjuk követni a felfokozott tempó miatt itt-ott már olvashatatlan szöveg íróját


Az írásból hiányzó hajlékonyság és mozgékonyság álláspontjához mereven ragaszkodó, akár meggyőzhetetlen embert is jelezhet


Az egyéni, egyszerűsített formák itt eredeti gondolkodást, jó logikát és variációs készséget mutatnak

Munkaruházati üzlet bemutatkozik

Megnyitottunk!!!

www.munka-ruhazat.hu

Tisztelt Leendő Vásárlónk!

Ezúton szeretnénk tájékoztatni, hogy a törökbálinti szolgáltató soron megnyitottuk Munkaruha és Védőfelszereléseket forgalmazó szaküzletünket. Vásárlóinkat kiszolgáljuk személyesen, telefon, e-mail és on-line rendelés alapján egyaránt.

Forgalmazott termékeinkből néhány:

- Munka ruházat
- Kabátok
- Kötények
- Köpenyek
- Védőszemüvegek
- Kesztyűk
- Katonai és terep ruházat



- Horgász ruházat
- Sapkák, sisakok
- Hevederek, kötelek
- Cipők, szandálok, papucsok
- Tűzvédelmi eszközök
- Forgalomtechnikai eszközök
- Maszkok, porvédők

2045 Törökbálint,
Bajcsy-Zs. út 53.

TUBI munka-ruházat

Telefonszám: +36 (23) 332 194
Faxszám: +36 (23) 332 194
e-mail: info@munka-ruhazat.hu
WEB: www.munka-ruhazat.hu

Legyen Önnek is fontos:
a BIZTONSÁG, divat és kényelem együtt!



Munka és pénz – égi ígéretekben



Kos – harcias időszak után ősztől csendesebb hónapok jönnek. Az energiákat a kollégák helyett a konkurencián kell kiélni. Év végén új célok alapjait rakhatja le, szánjon időt minden apró részletre. Pénzügyekben pedig készítsen hosszú távú tervet.



Bika – több felelősség vár a Bikákra és más feladatok, mint eddig. Viszont több élvezet és kedvező változások is, ha felveszik a ritmust és törődnek szakmai fejlődésükkel. Az anyagi szerencse nem hagyja el őket, nem költekeznek fölöslegesen.



Ikrek – a kapcsolatokon a hangsúly, partnerekkel jól együttműködhet, ám nehezebben azokkal, akiktől függ. Munkahelyváltás nem kizárt, sőt különleges státusba is juthat, fizetésemeléssel. Októberben szerződések aláírásakor legyen figyelmes.



Rák – események és sikerek teszik boldoggá, főleg, ha terveit, projektjeit lépésről lépésre megvalósítja, és saját vállalkozásáért küzd. Ha alkalmazott, másodállásra lehet szüksége. Érthető, ha gyarapodni szeretne, de közben ápolja társkapcsolatát is.



Oroszlán – új munkára találhat év végig, ha elégedetlen a jelenlegivel, és kezdeményezőkész. Addig azonban vállalni kell az átmeneti helyzetet akkor is, ha nem tetszik. Ha szorgosan spórolt eddig, egy novemberi kiadást sikeresen átvészel.



Szűz – nyitottság a kulcsszó karrier szempontjából. Hallgasson meg minden új ötletet, fogadja el a munkalehetőségeket. Lehet, hogy egyszerre többet is kap. A most szerzett kapcsolatok hasznosak lehetnek később. Előnyös üzleteket köthet.



Mérleg – hosszú távú céljai kerülnek előtérbe, ezeket kell meghatároznia. Főként, hogy ide-oda ingadozhat a munka területén, mindenbe belevág, de kevés dolgot visz véghez. Feszült helyzeteket élhet emiatt át. Anyagi ügyei is labilisak lehetnek.



Skorpió – kedvező periódus elé néz, amely előrelépést, tudásgyarapítást hozhat. Egyes projektekről lemond, hogy a nagyobb volumenűeket sikeresen véghezvigye. Meglátásait felettesei is elismerik, így bérezésével is egyre elégedettebb lehet.



Nyilas – következetesen haladjon, egy lépcsőfokot sem kihagyva, különben később kell ezeket bepótolnia. Külső tényezők tervei elhalasztására kényszeríthetik, de tartson ki mellettük. Néhány Nyilas anyagi biztonságot adó pénzösszeget kaphat.

Sorsunk a saját kezünkben van, néha mégis vágyunk égi támogatásra. A bolygók segíthetnek utat találni, de rálépni és haladni nekünk kell



A munka megszállottjai a szívükkel játszanak

Illusztráció: Mihály László



Bak – önmagára figyelhet a következő hónapokban, és javíthat munkahelyi viszonyain, szakmai életén. Fizetésemelés nem várható, de az év második felében korábbi befektetésekből érkezhet pénzösszeg a kasszába, vagy örökség is lehetséges.



Vízöntő – több ajánlattal is csábíthatják, talán máris megváltoztatta munkahelyét, hivatását. Újabb kecsegtető felkéréseket is kaphat, és egy befolyásos személy támogatását is élvezheti. Jó, ha némi pénzt félretesz, mert váratlan fizetnivalói adódhatnak.



Halak – karrierje szépen halad, de kimagasló eredmények nélkül. Sikeresebb, ha terveiről nemcsak beszél, hanem nekilát a megvalósításnak. Jó érzés, hogy igényt tartanak szaktudására. Egy csinos összegre tehet szert, ám kiadásai is nagyok lesznek.

Zöld vitaminbomba a tányéron

Nincs válasz arra, hogy pusztán csak növényeken élni jó vagy rossz. Hitler vegetariánus volt, a dalai láma meg nem az. Úgyhogy inkább csak az biztos: a zöldségeknek központi helyet kell elfoglalniuk az étrendben. Még akkor is, ha mostanában olykor ijesztő híreket hallunk róluk

Soha annyi kutatás, elmélet, leírás nem született még a növények egészségre gyakorolt hatásáról mint manapság. Ha fogyókúra, rákellenes, méregtelenítő vagy éppen lugosító diéta kerül szóba, zöldségekről éppúgy beszélnek, mint zöldségeket.

A legutóbbi uborka-, saláta-, paradicsomriadalom miatt hetekig rettegtek a vásárlók ezektől a növényektől, ám a súlyos, halálos áldozatokat is követelő, Németországban kezdődött hasmenéses járvány eredetét végül bioüzemben termelt csírákban találták meg. Összeesküvés-elméletek azonnal születtek, ezek szerint a veszélyes baktériumot laboratóriumi körülmények között hozták létre biológiai fegyvernek, hiszen nyolc alapvető antibiotikumra érzéketlen, ez pedig tudatos kísérletezés eredménye. A konspirációs teóriák egyes hívei úgy sejtik, a háttérben az a szándék áll, hogy az embereket elijesszék a friss zöldség fogyasztásától, így könnyebben térnek át feldolgozott, egészségtelenebb élelmiszerekre, étrendkiegészítőkre, amelyektől csak betegek lesznek. Eközben azonban az Európai Unióban éppen most folyik a természetes gyógyhatású készítmények és étrendkiegészítők forgalmazási szabályokkal való ellehetetlenítése – vagyis az embereknek leginkább csak a drága gyógyszergyári készítmények maradnának az egészségük védelmére.

Életveszélyes csírák?

Mások azonban nem hisznek az efféle ördögi tervekben, és azt mondják, a növényi csírák fogyasztása már korábban is okozott bélbaktérium-járványt, például évekkel ezelőtt Japánban, ahol retekcsíra miatt több ezren betegedtek meg. Jelenleg nem javasolják a házi termesztést, a boltban vásárolt csírák esetében pedig néhány perces főzést ajánlanak.

Itthon megnyugtató hír, hogy a nyár végéig kiemelt országos élelmiszer-biztonsági ellenőrzés zajlik, amelynek során a szokásos ellenőrzések dupláját végzik a szakemberek, különösen a szezonális zöldség-gyümölcsfronton. Több mellett az áru épségét, minőségét, a szennyeződéseket, permetmaradványt is vizsgálják áruházláncoknál, kereskedőknél és őstermelőknél. Ettől függetlenül a hazavitt növényeknél alap, hogy felhasználás előtt alaposan meg kell mosni őket.

A zöldségekről nem szabad lemondanunk, nemcsak azért, mert a leginkább kalóriaszegény élelmiszerek, és ezért a soványodni vágyók legszeretettebb barátai, hanem mert tápanyagokban rendkívül gazdagok, hihetetlen jó vitamin-, ásványi anyag-, összetett



Az egészség kilenc konyhakerti őre

1. ***Paradicsom:*** **bőrproblémák és érelmeszesedés ellen jó, segít megelőzni a gyomor- és hasnyálmirigyrákot, vakságot, remek májerősítő**
2. ***Kelkáposzta:*** **semlegesíti a daganatok növekedését serkentő ösztrogéneket, véd emlő- és prosztatarák ellen**
3. ***Hagyma:*** **baktérium- és vírusölő hatóanyagokat tartalmaz, antioxidánsai csökkentik a vérnyomást**
4. ***Brokkoli:*** **sejtvédő antioxidánst tartalmaz, egyes rák- és szembetegségek ellen hatásos, csökkenti a stroke és a magas vérnyomás kockázatát**
5. ***Paprika:*** **tele van C-vitaminnal, ami véd a szív- és érrendszeri betegségek, a fertőzések és a bőrrák ellen. Egy közepes paprika a napi szükséglet 190 százalékát biztosítja**
6. ***Karfiol:*** **segíti a máj lebontó, salaktalanító munkáját. Fogyasztása csökkenti a prosztata- és más daganatok kialakulásának esélyét**
7. ***Uborka:*** **méregtelenítő, magas víztartalmú növény, segít a veséknek a salakanyagok kiválasztásában**
8. ***Spenót:*** **vastartalmáról téves a hiedelem, de nagy szerepe van az immunrendszer működésében, magas antioxidáns tartalma miatt**
9. ***Sárgarépa:*** **béta-karotinja fontos szerepet játszik az immunrendszer jó állapotában, a bőr, a szem egészségében**

szénhidrát-, víz- és fehérjeforrásként szolgálnak. Egy részük ráadásul szinte gyógynövény, mindenképpen jót tesz a testnek. A napi szükséglet egy felnőtt számára fél kilogramm zöldség és gyümölcs lenne, és ha ezt változatosan állítjuk össze, biztos, hogy minden szükségest megkapunk belőlük.

A nagy fagyasztós dilemma

Sokan esküsznek arra, hogy csak a friss zöldség a jó, amit hajnalban szedett ki az őstermelő a földjéből, délután már a kosarunkba kerül, és esetleg másnap el is készítjük. A fagyasztással kapcsolatban kevesebben lelkesek, pedig kiderült: a mélyfagyasztott zöldség vitamintartalomban veri a friss zöldségeket. Ezt állapította meg a Hamburgi Egyetem és a Hamburgi Alkalmazott Tudományok Főiskolájának kutatása. Kiderült, hogy a fagyasztóban, mínusz 18 fokon egy évig tárolt borsó eredeti C-vitamin-tartalmának még 80 százalékát tartalmazza, ám a normál hűtőben már pár nap után is csak az eredeti C-vitamin-tartalom 60 százaléka rejlik a növényben.

A bio vagy nem bio kérdés

Általános hiedelem, hogy a biotermékek jobbak, mint az átlagos áruk. Ám egy német fogyasztóvédelmi, minőségellenőrzési szervezet megállapította, hogy nem feltétlenül egészségesebbek ezek a drága élelmiszerek. A tanulmány átfogó volt, az elmúlt nyolc év adatait vették alapul és 85, ebben a témában született vizsgálat eredményeit összesítették. Elemezték a káros anyagok jelenlétét a termékben, az ízt, a kórokozók mennyiségét és a környezetre gyakorolt hatást. Kiderült, hogy egyes áruk nem voltak kiválóbbak hagyományos társaiknál, bár nem is rosszabbak. Összességében a biotermékek, főleg a zöldségek és gyümölcsök „nagyon jó” minősítést kaptak. Egy szempontból teljesítettek rosszabbul: az áruk volt jóval magasabb vetélytársukénál.

Hodnik I. ●



Cukkinival gazdagított lecsó, bazsalikommal

Egy fej apróra vágott hagymát olajon megpirítunk. Hozzáadunk két kisebb, kockára vágott cukkinit és 2-3 felkarikázott paprikát, majd sózzuk, borsozzuk. Mielőtt a cukkini teljesen megpárolódna, 3-4 kockára vágott paradicsomot és friss bazsalikomot dobunk bele és készre főzzük. Aki szereti, tojással, kolbásszal gazdagíthatja. Érzékenyebb gyomrúak hámozzák meg a cukkinit és a paradicsomot. Az arányokon is szabad változtatni.



Mihály László felvételei

Juhtúrós zöldbab kapros–tejfölös mártással

A zöldbabot vajon megpároljuk, közben sózzuk, borsozzuk és kis petrezselyemmel is megbolondíthatjuk. Ha megpuhult, leöntjük juhtúrós–tejfölös–kapros keverékkel, és pár percre a 200 fokos sütőbe tesszük. A recept másik változatában enyhén sós vízben, fokhagymával főzzük a zöldbabot. Reszelt sajtot, juhtúrót, kaprot szórunk rá, majd tojással, kis sóval kevert tejföllel öntjük le és kivajazott edényben aranypirosra sütjük.

A jótékonyság az élet fontos fogaskereke

Az adományozás olyan tevékenység, amelyben különféle szervezetek és magánszemélyek a másoktól gyűjtött, vagy a maguk termelte javakat az arra rászoruló magánszemélyek, intézmények, szerveződések megsegítésére fordítják. Az adományt adócsökkentésre el lehet számolni, ha azt közhasznú szervezet, illetve kiemelkedően közhasznú szervezet részére adták, mégpedig közhasznú tevékenység folytatásához, közfeladat támogatására vagy egyház részére, a hitéleti tevékenységek folytatására, valamint közérdekű kötelezettségvállalás céljára. Természetesen minden esetben visszafizetési kötelezettség nélkül. Adománynak minősül a pénzben nyújtott támogatás, a térítés nélkül adott eszköz vagy szolgáltatás is. A tevékenység áfamentessé tétele pedig erősíti az adományozási kedvet. Mégsem igazán rózsás a helyzet, hisz a szervezeteknek minden fillérért meg kell küzdeniük, néha egymással is. A tevékenység milyenségéről alkotott közvélekedés sem egyértelmű, mert szinte átláthatatlanul sok a szervezet és egyesek működése kapcsán ellentmondásos hírek látnak napvilágot. *Pontyos Tamás* facilitátor, a civil szervezetek, nonprofit vállalkozások működését segítő tanácsadó és tréner véleményét kérdezzük a témában.



– Mindenekelőtt szeretném leszögezni, hogy ezen szervezetek fő feladata a tevékenységük megvalósításához szükséges források megteremtése. Ezt megtehetik állami támogatásból, az üzleti szektorból származó javakból, magánszemélyek támogatásából és saját bevétel termeléséből. Sokan a második és harmadik pontot összevonják, de mivel Magyarországon az üzleti szektor jelentős része nem magánvállalkozás, célszerűbb ezeket kettéválasztani. Abban egyeznek, hogy az adományszervezők forrásteremtő munkájukban leginkább rájuk számítanak. Amíg ez a tevékenység önzetlen, addig a szponzoráció esetén a támogatott ellenértéket nyújt a támogatónak. Lényeg, hogy ezek a szervezetek minél profibban, nagy önállósággal, kiszolgáltatottságtól lehetőleg mentesen dolgozzanak.

● ***Mindezeket az ön által országszerte vezetett tréningeken lehet elsajátítani?***

– A menedzselés fortélyai tanulhatók. Fontos a stratégia, a projektek tervezése, a változások kezelése. A mindennapi működés hatékonyságához a gazdálkodás, a kommunikáció, a marketing ismerete. Az emberi erőforrás, a vezetési módszerek fejlesztése.

● ***A mindennapokkal kapcsolatosan sarkalatos problémaként merül fel a források felhasználásának miként je. Különösen a katasztrófákhoz kapcsolódó nagyobb gyűjtések után zengi a média, hogy hol a pénz. Illetve egyes szervezetek kapcsán a saját működésükre fordított irreális összeg gyanúja veri ki a biztosítékot. Létezik-e hatékony kontroll?***

– Jogszabály nem írja elő közvetlen módon a források felhasználásának kontrollját. De a közhasznú szervezeteknek évente egyszer nyilvánosságra kell hozniuk szakmai és pénzügyi mutatóikat. Másrészt az APEH, az Állami Számvevőszék, a Munkaügyi Felügyelet bármikor ellenőrizhet. Aztán minden egyes megszerzett támogatásról valamilyen módon el kell számolni. Az üzleti szférában szerzett forrásról a támogatóval kötött megállapodás alapján kell számot adni. Tény, hogy a saját bevételről nincs beszámolási kényszer. A működésre költött összegnek pedig valóban csak a jóízlés szabhat gátat. Külföldön ez nem haladja meg a 20%-ot. És valószínűleg a hazai többségnél is a realitáson belül van. A képhez hozzátartozik, hogy nálunk nincs kiszámítható jogi háttér. Nem lehet tudni, mi lesz holnap, de négyévente biztosan lehet számolni a szabályok változásával. Tény, hogy a magyar demokráciának komoly deficitje van az átláthatóság, a nyilvánosság terén. S ez nem civilszektor-specifikus. Persze nem tagadható, hogy a jóhiszeműség kihasználásával nemtelen szándékból is lehet adományt gyűjteni. Bizony kellene e téren is egy etikai kódex. Másrészt pedig nagyobb fokú állampolgári, ha tetszik potenciális támogatói tudatosságra lenne szükség. Vagyis, ha eldönti valaki, hogy adományozni fog, járjon utána a kiszemelt szervezetnek. Nézze meg a honlapját, az ajánlásait, a közzétett adatokat, a közhasznúsági jelentéseket, azt, hogy ténylegesen a propagandájának megfelelő tevékenységet végzi-e! Hiányos az adományozási kultúránk. De azért dolgozunk, hogy a helyzet javuljon. Mert hiába professzionális és makulátlanul tisztességes egy segélyszervezet, így a siker nem lehet teljes. Magyarul, ha a helyi szociális szervezet kér tőlem egy ezrest és nem azt látom, hogy egyszer rászoruló is lehetek és ettől a szervezettől remélhetek segítséget, hanem azt dödögöm, hogy az én pénzemet ne költsék iszákos hajléktalanokra, akkor miről is beszélünk…?

● ***Melyek a leghatékonyabb adományozási formák? Érdemes lenne-e ezekre fókuszálni?***

– Nem a formákban, technikákban kell keresni a megoldást, hanem az említett deficitek megszüntetésében. A szervezetekben tudatosulni kell, hogy a forrásteremtés nem célja a munkájuknak, hanem eszköze, s hogyha azt átláthatóan, bizalmat ébresztve, eredményesen tudják felhasználni, akkor közelebb kerülünk a problémáink megoldásához. ●

Az alábbiakban bepillanthatunk néhány szervezet adományozási stratégiájába. Ők a példaértékű munkát végzők közé tartoznak. Áldásos tevékenységük sokak életét teszi elviselhetőbbé

Szemem Fénye Alapítvány



Fotó: Mihály L.

A pécsi székhelyű Szemem Fénye Alapítvány két fő tevékenységének – a beteg gyermekek szállításának és a gyermekhospice szolgálatnak – sikeres ellátása érdekében alakította ki forrásteremtő és ezen belül adományszerző stratégiáját. Állami támogatást csak a betegszállításra kapnak. Ám az OEP a havi egymillió forintos üzemanyagköltségnek csupán a felét fizeti. Ezenfelül az amortizáció és a gyakori szervizelés díja is jelentős összeget emészt fel. A pécsi Dóri Házban és a törökbálinti Tábitha Házban zajló gyermekhospice szolgáltatást viszont, mivel e tevékenységnek Magyarországon nincs szakmakódja, teljes egészében önerőből kell biztosítaniuk, hisz a kód hiányában nem kerülhet be az államilag finanszírozott szolgáltatások közé. Bár Iványi Zoltán marketing- és kommunikációs igazgató elmondása szerint a pályázatokból befolyó összegek sem jelentősek. Természetesen elsősorban a hagyományos adományszerző eszközökhöz folyamodnak. Pénzösszegeket átutalás és személyes adakozás mellett online módon is fogadnak. Ez utóbbi a honlapon (www.szememfenye.hu) keresztül bonyolítható le. Itt érhető el az alapítvány adományvonala is. A perselyes pénzgyűjtés bevált formáját azzal kívánják kiegészíteni, hogy nem csupán kihelyezik a perselyeket több tucat céghez, annak előállítási költségeibe is bevonják a támogatókat. Nagyon fontosak a tárgyi adományok is, hisz főleg a két hospice ház működése sok tartós és fogyóeszközt igényel. Örömmel fogadnak jó állapotú, újszerű ruhaneműt, bútorokat, konyhai eszközöket, műszaki cikkeket, természetesen játékokat és tartós élelmiszert is. Kiemelt igényük van az egészségügyi eszközökre, berendezésekre. Ezek listáját közösségi portálokon, az alapítvány honlapján is olvashatják a segíteni szándékozók. Többek között otthoni ápolásból, csecsemőgondozásból megmaradó rehabilitációs eszközöket keresnek, pl. vérnyomás- vagy vércukorszint-mérőt, légzésfigyelőt, szívókat, katétereket stb.

Pénzzel nem, de szabadidővel, energiával rendelkezők számára különösen a Dóri és Tábitha Ház kis lakóinak gondozása kapcsán van lehetőség önkéntes munka vállalására, de elkél a segítő kéz a Charity Shopokban is, melyekben szintén adományozott holmikat árulnak és a befolyt összeget az alapítvány működésére fordítják. Ezeken felül bevezettek egy üzemanyagkártyát, amellyel a MOL-kutaknál tankolók pénzt juttathatnak egy számlára, melyet az alapítvány gyermekeket szállító autói tankolásra fordíthatnak. Érdekes, egyedi kezdeményezés az építsünk együtt szivárványfalat akció. Ennek keretében huszonötezer és kétmillió forint közötti értékben színes üvegtéglákat lehet vásárolni, melyekből a Dóri Ház udvarán megépül a szivárványfal. A vásárló a téglájára felírhatja üzenetét. Sokat várnak a közelmúltban megalakult Tábitha Támogatói Klub működésétől is. A reményteli kezdeményezés küldetése, hogy egy olyan vállalkozókból, cégekből, és bőkezű magánszemélyekből álló közösséget teremtsen, amelynek célja egyrészt az alapítvány gyermekhospice szolgáltatásának finanszírozása, másrészt, hogy tagjainak teret biztosítson új kapcsolatok és ismeretségek szerzéséhez. A klub tiszteletbeli elnöke, az alapítvány elsőszámú támogatója, a Tábitha Ház adományozója Galambos László lett. Iványi Zoltánék a közeljövőben beindítanak egy direkt marketing kampányt is, melynek keretében postán szétküldött négyoldalas kiadványban adnak tájékoztatást tevékenységükről és a támogatási lehetőségekről. Többek között ezt a célt szolgálja a kéthavonta megjelenő színes Charity Magazin is. Időközönként számíthatnak más civil szervezetek segítségére is, mint például a Szent Erzsébet Karitasz ruhaadományaira, melyet a Charity Shopokban értékesítenek.

Nélkülözhetetlennek tartják, hogy minden forintot, tárgyat, gesztust írásban megköszönjenek, és annak konkrét – az adományozó kérése szerinti – felhasználásáról beszámolót adjanak.



Fotó: Mihály L.

Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány marketing- és kommunikációs igazgatója

A közelmúltban Angliában jártak az alapítvány munkatársai. Az ott szerzett tapasztalatokat fel kívánják használni adományszerző munkájukban is.

Iványi Zoltán felelevenített néhány érdekességet a vendéglátó Richard House gyermekhospice szolgáltató adományszerző akcióiból: Rendszeresen szerveznek különböző sétákat egy bizonyos cél érdekében. Ilyen a hídséta, melynek keretében virtuálisan meg lehet vásárolni egy londoni hidat, melyen az akció ideje alatt olvasni lehet a „tulajdonos” nevét, tevékenységét. Út közben kulturális és egyéb megmozdulással szórakoztatják a részvevőket.

Ennél elképesztőbb a szökés a Towerből című játék, amelyben az nyer, aki egy fillér nélkül, egy Richard House feliratú pólóban, kizárólag meggyőző képességére hagyatkozva minél messzebbre jut el huszonnégy óra alatt. A játékosok nem csupán a 15 font nevezési díjat fizetik be, hanem kötelezik magukat, hogy az akciót követő egy-két hónapban összegyűjtenek egy bizonyos összeget adomány címszó alatt. Ha netán valaki erről megfeledkezne, ami igen ritkán fordul elő, könyörtelenül behajtják rajta. Szinte hihetetlen, de az egyik játék győztese San Franciscóba jutott el. Nagyon népszerűek a magánjellegű gyűjtések, amikor családi összejöveteleken, partikon kiraknak egy perselyt, amibe a megadott célra adakozni lehet.

Magyar Ökumenikus Segélyszervezet

Huszadik éve működik az egyik legjelentősebb honi karitatív szervezet, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet. A kiemelten közhasznú intézmény határainkon túl is elismerést vívott ki magának. Hitvallásuk szerint az arra rászorulóknak nemre, nemzetiségre, vallásra, világnézetre való tekintet nélkül segítenek, sőt részt kívánnak venni a szükséghelyzetet teremtő okok feltárásában és azok felszámolásában is. A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően elfogadják, hogy az adományok gyűjtése kapcsán nem végeznek missziós tevékenységet. Hazai és külhoni szerepvállalásuk a szervezet nagyságának megfelelően igen szerteágazó. A hagyományos pénz- és tárgyi adományok mellett sikeresek a telefonos, adományvonalon történő gyűjtőakcióik is. A két legutóbbi szomorú esemény, a hazai vörösiszap-katasztrófa és a japán földrengés és szökőár okán szervezésükben 66 millió forintot illetve 30 millió forintot telefonáltak össze az adakozók az **Invitel, a Magyar Telekom, a Telenor, a UPC és a Vodafone hálózatán a 1749-es segélyvonalon.** Ezek a cégek költségeket nem számoltak fel, és a teljes összeget a segélyszervezet számlájára utalták. Esetükben az a telefonos akciókat érő gyakori vád sem áll, miszerint az adományszerzésnél jelentősebb a reklámhordozó szerepük, mert annak érdekében, hogy figyelemfelhívó hirdetéseik díjmentesek legyenek, azokon cégneveket nem tüntettek fel. A segélyvonal természetesen minden más katasztrófa esetén is él. A szervezet közel ötvenezer adományozóval büszkélkedhet. Ezek 98%-a magánszemély, de a támogató cégek közel százas létszáma sem jelentéktelen. Ez utóbbiak hatékonyságuk szerint öt – stratégiai, gyémánt, arany, ezüst, bronz – fokozatba soroltattak be. Fekete Dániel kommunikációs munkatárs szerint az emberek szolidárisak. Ez látható a pénz- és tárgyi adományozás mellett az önkéntes munkavállalás terén is. Jó tíz éve még



Osztják a tartós élelmiszereket az Ökumenikus Segélyszervezet önkéntesei



Az Ökumenikus Segélyszervezet „Szeretetéhség" mottójú programjának egy hatásos élőképe

kimutatható volt, hogy a szegényebb keleti országrészekben, ahol inkább a bőrükön érezték a természet csapásait, és szociális helyzetük tarthatatlanságát, tettrekészebbek voltak az emberek, ám napjainkra ez is kiegyenlítődött. Az adományozás formáit sem érdemes rangsorolni, de tény, hogy igen jelentősek az olyan nagyrendezvények, mint az adventhez kapcsolt szeretetéhség mottójú pénzadománygyűjtés. A törött mézeskalács emblémájú akció már tíz éve sikeres, azért is, mert folytonossága, kiszámíthatósága miatt beivódott az emberek tudatába. Fekete Dániel igen fontosnak tartja, hogy a karitatív szervezetek működése kiszámítható, átlátható legyen. Szerinte a civil szférában is minél előbb létre kell hozni egy minőségbiztosítási rendszert, mely biztosítékot jelent az adományozók számára. Többek között azt is garantálva, hogy a szervezet a befolyt forrásokból nem fordít túlzott összeget a saját működésére. (A MÖS esetében ez csupán hét százalék.) Vagyis az adományozónak szándéka szerint hasznosul a pénze. ●

Az adományozó bank

A pécsi központú Szigetvári Takarékszövetkezet kiemelten fontos tevékenységének tartja, hogy felelős magyar bankként tegyen az emberekért, a közvetlen és tágabb környezetéért. Az elmúlt évtizedben százmillió forintot juttattak vissza az egészségügynek, az oktatásnak, és a civil szervezeteknek. Ennek számottevő részét képezték a közcélú adományok, melynek tételes felsorolása e helyt nem lehetséges, így a teljesség igénye nélkül igyekszünk kiemelni néhányat – összegez Sághi Péter értékesítési vezető. – Takarékunk továbbra is támogatni kívánja azokat a társadalmi csoportokat, akiknek a mindennapjai nehezebbek, ennek keretében többmilliós tétellel járultunk hozzá az utóbbi években a hátrányos helyzetű csoportok minél élhetőbb mindennapjaiért harcoló, egészségügyi célokat felkaroló alapítványok, egyesületek kitartó munkájához. Ezek közé tartozik a Szemem Fénye Alapítvány is. Rugalmas regionális pénzintézetként az elmúlt évek természeti katasztrófáit követően is igyekeztünk kellő gyorsasággal számottevő támogatást nyújtani közvetlenül az érintetteknek. Az országos takarékszövetkezeti integráció tagjaként nemcsak a helyi, hanem a nemzeti katasztrófák károsultjainak is adománygyűjtést szerveztünk. Az elmúlt évben kiemelkedően fontos volt a Baranya megyei és a Borsod megyei árvíz, illetve a vörösiszap károsultjai részére történt gyűjtés, amihez csaknem hárommillió forinttal járultunk hozzá.

Mindemellett elengedhetetlennek tartjuk, hogy részesei lehessünk egy regionálisan is élhetőbb lakókörnyezet kialakításának, így a szorosan vett környezetvédelem mellett támogattuk több középület, templom, valamint köztér, játszótér felépítését, felújítását, zöldebbé tételét.

Az egyre nehezedő gazdasági környezetben is igyekszünk legjobb tudásunkkal helytállni, értéket teremteni és mindezt elsősorban, de nem csupán helyi szinten visszaosztani azoknak, akik erre a leginkább rászorulnak.

Az összeállítást készítette:
Juhász László ●



A Szigetvári Takarékszövetkezet a sport- és kulturális eseményeket is rendszeresen támogatja

Mihály László felvétele



Mihály László felvétele

Jótékony üzlet kispénzűeknek

Hihetetlenül jó helyen van ez az üzlet! Barcsra érve, végig a fő úton haladva majdnem bent vagyunk a központban. Itt, a takarékszövetkezet épülete előtt hagytuk az autót és a sarkon befordulva már láttuk is a feliratot: Charity shop. A Bajcsy-Zsilinszky utca 105/2 szám alatt található üzlet a Szemem Fénye Alapítvány második jótékonysági üzlete. Küllemében ugyanolyan egyszerű, letisztult belső elrendezésű bolt mint a pécsi, de vidám falszíneivel és a dekorációjával mégis otthonos hangulatot áraszt. Az árukészlet gyorsan áttekinthető, aki célzottan keres valamit, pillanatok alatt fel tudja mérni, melyik polc felé induljon.

Bőven van miből válogatni. Természetesen gyerekholmiból van a legtöbb, meg játékokból, de felnőtteknek való holmikkal és nagyon sokféle olyan termékkel is találkozhatunk, ami jól jöhet a háztartásban. Például napernyőkkel, törülközőkkel, asztalterítőkkel és étkészlettel is. Pillanatnyilag ez a bolt legdrágább áruja: 3490 forintba kerül. De tegyük hozzá, hogy negyvennégy darabból áll…Természetesen kíváncsiak voltunk a legolcsóbb termékre is és Harmati Piroska, a bolt vezetője azonnal mutat egy fából faragott, pár színes gyönggyel díszített lányka karkötőt: 99 forint az ára. Valóban nagyon méltányos áron lehet itt vásárolni. Ami kapható, az kizárólag adományként érkezik. Németországi és hazai jótékony szervezetektől, magánszemélyektől.

– Néhány nappal ezelőtt járt itt egy nagymama, az unokájának vásárolt játékot, tegnap pedig megjelent egy zsák holmival – mondta Harmati Piroska. – Ruháktól kezdve a vasalóig nagyon sokféle dolgot hozott. Azt mondta, sajnálta kidobni, mert minden, amit ide adott használható, jó állapotban lévő darab, de nem tudta kinek adni.

A jótékony célokat szolgáló üzlet tehát itt is így működik. A pécsi után ez a második hazai olyan üzlet, amely az adományok nagyon méltányos áron való árusításával segít azoknak, akik nem tudnak ezreket költeni egy-egy ruhára, játékra. Az így összejött pénzből pedig a Szemem Fénye Alapítvány által felkarolt súlyos beteg gyermekeket és szüleiket támogatják.

– Pécsről, az alapítvány központjából rendszeresen kapunk árut, és úgy látom, hogy gyorsan terjed az üzlet híre – összegezte az első napok tapasztalatait Harmati Piroska. Most júliust írunk, de van olyan anyuka, aki már az őszi, téli holmik érkezéséről érdeklődik, vagyis hosszú távon számít ránk. Mi pedig mindazokra – magánszemélyekre és cégekre egyaránt –, akik már nem használt holmijaikat vagy megmaradt árukészletüket jótékony célra szeretnék fordítani.

Török Éva

Jó állapotú, kinőtt ruhák

Egy zsák ruhával pördült be az üzletbe egy szőke fiatalasszony, aki szemmel láthatóan nem először járhatott itt, egyenesen a pulthoz ment. – Hoztam az első adagot abból, amit ígértem – mondta az üzletvezetőnek –, ha itthon lesz a férjem, kocsival elhozzuk a többit. Póré Adriennek egy hétéves kislánya és egy ötéves kisfia van. Az általuk kinőtt, de még nagyon jó állapotú cipőket, ruhákat hozta a barcsi boltba.
– Örülök, hogy van ilyen lehetőség, szívesen adjuk ilyen célra mindazt, amire nekünk már nincs szükségünk, de másokon ezzel segíthetünk – mondta.

A dolgozók hozták a tartós élelmiszereket

Volvo és Ford. Kitűnően csengő márkanevek az autópiacon, de pusztán ezek a védjegyek aligha lennének elegendőek ahhoz, hogy egy autókereskedéssel és szervizeléssel foglalkozó céget jegyezzenek a vásárlók. Márpedig a Volvókkal és Fordokkal foglalkozó Ivanics Kft. folyamatosan fejlődött az elmúlt három évtizedben és az egykori családi vállalkozás napjainkra 260 főt foglalkoztató, budapesti központú, jelentős céggé nőtte ki magát.

– Szigorúan tartjuk magunkat azokhoz az alapkövetelményekhez, amelyek meghatározzák a cég arculatát – mondta Szmodits Krisztina, aki Ivanics Lajos cégtulajdonos titkárságát vezeti. – Ide tartozik a szakértelem, a tisztesség, a szorgalom, ami együtt jelenti a partnereink számára, hogy mi megbízhatóan, jól szolgáltatunk. A szakmai igényesség mellett az is célunkká vált, hogy a lehetőségeinkhez mérten társadalmi jószolgálati tevékenységet is folytassunk. Elsősorban kulturális, egészségügyi, illetve sporttevékenységeket támogattunk iskolákon, kórházakon, egyesületeken keresztül. Sokfelé adakoztunk kisebb tételekben. Tavaly azonban újragondoltuk a támogatási rendszerünket, s a cégtulajdonosok úgy döntöttek, hogy számos alapítvány közül egyet választunk, amelyet rendszeresen és jelentősebb mértékben igyekszünk segíteni. A Szemem Fénye Alapítványra esett a választás.

Azonnal meg is keresték az alapítványt és a közelebbi megismerkedés céljával meglátogatták az alapítvány központja mellett létrehozott Dóri Házat. Akkor ez volt az első és egyetlen gyermekhospice ház Magyarországon. Szmodits Krisztina szavai szerint sokat beszélgettek a kollégáival arról, hogy bizonyára nem egyszerű feladat gyermekek súlyos, akár gyógyíthatatlan betegségével, netán halálával kapcsolatos teendőket felvállalni, hiszen ez a fájdalmas tény még napjainkban is tabutémának számít. Pedig mindenki tudja: attól, hogy nem beszélünk róla, attól, hogy nem fordítunk elég figyelmet az ilyen sorscsapással küzdő gyermekekre, szüleikre, attól ez még létezik és sajnos senki sem tud garanciát szerezni arra, hogy vele nem történhet ilyesmi.

A pécsi látogatáson meghívták az alapítvány képviselőit a budapesti, karácsonyi ünnepségükre. Az Aréna Plázában rendezett találkozón ott voltak az Ivanics Kft. partnerei, akiket egy szép gyermekműsorral is köszöntöttek. Többek között egy súlyos beteg – a Szemem Fénye Alapítvány által támogatott – kislány videóra felvett verse is szerepelt a műsorban. Itt adták át az alapítvány támogatására szánt jelentős összeget és kifejezték reményüket, hogy a partnertalálkozón új kapcsolatok szövődnek, amelyek szintén az alapítvány épülését szolgálhatják. Azóta folyamatos a kapcsolatuk, de a közelmúltban új fordulatot vett az eddigi támogatási gyakorlatuk.

– Megkérdeztük az alapítványt, hogy mire lenne szükségük, miben segíthetünk? – folytatta a közös történetüket Szmodits Krisztina. – Azt mondták, hogy tartós élemiszerekre, mert a beteg gyermekeket ápoló családok többségének ez nagy segítség lenne. Mi pedig úgy gondoltuk, hogy nem a cég veszi meg ezeket az élelmiszereket, hanem megkérdezzük a dolgozókat, hogy tudnak-e, akarnak-e személyesen segíteni. Másfél héten keresztül hordták a kollégáink a lisztet, cukrot, olajat, száraz tésztát, konzervet, édességet. Ez mind személyes adomány volt, amit a második gyermekhospice ház, a törökbálinti Tábitha Ház megnyitóján adtunk át azzal az összeggel együtt, amellyel a cég támogatta az alapítványt. De így duplán tudtunk segíteni és mindannyian érezhetjük, hogy személyesen támogattuk ezeket a családokat. T. É.



Szmodits Krisztina, az Ivanics-csoport irodavezetője adta át az adományokat Gyura Barbarának, az alapítvány elnökének

Fotó: Mihály L.

Az örökbefogadott fenyő is forintot ért

Angyalok erdeje nőtt tavaly karácsonykor a budapesti Felvonulási téren. Kitalálói azt ajánlották a cégeknek, hogy fogadjanak örökbe itt egy-egy fenyőfát, díszítsék fel a cégüket jelképző, szépen becsomagolt figurákkal. A feldíszített fákra szavazni lehetett. A voksok arany tallért értek. Az így összegyűjtött arany tallérokat pedig forintra cserélték. Az Ivanics Kft. is örökbefogadott egy fenyőt, feldíszítették a céget jelképező figurákkal és gyűjtögették a tallérokat. Az így kapott összeget szintén a Szemem Fénye Alapítványnak adták.

Szűzek, anyák, sebezhető istennők

A régi idők aranykorában istennők és istenek közösen irányították a világot, ám az ókori mitológiából tudjuk, hogy bizony sokszor nagyon is emberekre jellemző hibákkal. Talán mert ezek a lények már akkor is a lélek különböző vonásait tárták fel. Asszonyok és lányok ma újra felfedezhetik rejtett részeiket – hét olümposzi görög istennő segítségével

A női lélek rejtélyes, megfejthetetlen, igazi titok, kiismerni nem lehet – milyen sokszor halljuk, olvassuk ezt. Igaz, az utóbbi évszázadig a misztikus asszonyi psziché mélyére kevesen merészkedtek, és bonyolultságainak leírására még ma is idézik például Heinrich Heine költő vagy kétszáz éves megállapítását: „Az asszonyoknak igenis van karakterük, sőt mindennap másik."

Egy amerikai pszichoterapeuta újszerű módon próbálta megfogni a női világot. Jean Shinoda Bolen, a San Franciscó-i Pszichiátriai Klinika professzora több évtizednyi terápiás tapasztalatából új elméletet alkotott, amelyhez nagyon is régi segítőket használt fel, a görög mitológia istennőalakjait. Úgy véli, ezek ma is erősen ható örök női szerepek, őstípusok, amelyek jellegzetes viselkedés- és viszonyulásmintákat hordoznak. Egy lélekben egy időben több istennő is lakozhat, az élet változásai, a fejlődés, idősödés eredményeként pedig hol egyik, hol másik veheti át a vezető szerepet. Aki meg tudja találni magában belső istennőit, jobban megértheti és elfogadhatja magát, kapcsolatait, szüleihez, gyermekeihez, de mindenekelőtt a férfiakhoz és a munkához fűződő viszonyát.

Ókori őstípusok mai lelkekben

Az őstípusok első csoportjába a „szűz istennők" tartoznak, az önálló Artemisz, a bölcs Athéné, a befelé forduló Hesztia. Ők megállnak a saját lábukon, önbecsülésük nem függ párkapcsolattól, mások véleményétől. Ők a nő lelkének azt a részét adják, amelyet egyetlen férfi sem vehet birtokába, mert ennek a lélekrésznek nincs igénye a férfira. A második csoport a „sebezhető istennőké", ide az örök feleség, Héra, az anyaságot jelképező Démétér és a sokáig önállótlan



Fotó: Mihály László

leány, Perszephoné tartozik. Közös bennük a függőség igénye, önbecsülésük, identitásuk külső kapcsolataiktól függ, ezért ha a legfontosabb megromlik vagy elvész, az teljes összeomláshoz vezethet. A harmadik csoportban egyetlen istennő van, az elbűvölő Aphrodité, aki mindkét oldallal mutat rokon vonásokat.

Eltűntek a harcos Artemiszek

Bolen „istennőtana” nagysikerű könyvben is megjelent, itthon pedig két pszichológus, F. Lassú Zsuzsa és Elekné Szarvas Anett végzett kutatást arról, mi is a helyzet hazai istennőügyben?

Megdöbbentő, de úgy néz ki, Artemisz archetípusa, amely a nő önállóságát, igazságérzetét, céltudatosságát, a női összetartozás érzetét adja, csaknem teljesen kiveszett a magyar nőkből. A hagyományos szerepekből kitörő nő csak akkor kap elismerést, ha „tökös” lesz, és a férfias értékeket magáévá téve, érzelemmentesen, versengve végzi a „férfimunkát”.

Athéné hozza vissza kissé ezeket a vonásokat, főleg fiatalokban. Ez a típus gyakorlatias, jól megállja helyét a férfiak világában, vonzódik közülük a hatalommal rendelkezőkhöz, de nem válik tőlük függővé. Sok Hesztiánk van, főleg érettebb korban: ő a figyelmet a belső lényeg felé fordítja, hatására keresik a nők életük értelmét, mélyülnek el meditációban vagy imában. Jellemzően keverednek egyéb tradicionálisan nőinek tartott típusokkal, a feleséggel és az anyával.

A hűséges, ám féltékeny feleségek, akiknek legfontosabb vágya, hogy férjük társaként annak előmenetelét, boldogulását segítsék, és ezért egyéb kapcsolataikat és önmagukat is háttérbe szorítják, meglepően sokan vannak. A kutatók által megkérdezettek nagy részére életkortól függetlenül jellemző volt Héra archetípusa.

Démétér az igazi anya. Az ilyen nők elsődleges viszonya gyermekükhöz fűződik, életük értelme a gyermek. Más kapcsolataikban is a gondoskodás kerül előtérbe. Általánosan jellemzi a magyar nőket, a fiatalokat is. Perszephoné, aki Démétér lánya, sokáig nem önálló személyiségként, hanem anyjával szoros összeolvadásban működik. Az ilyen nő kislányos marad, törődést igényel, a környezetéhez alkalmazkodik. Idősödve lehetne spirituális érdeklődésű, intuitív, lelki segítő is, de a magyar Perszephonék nem hordozták a lelki vezető aspektusát, sodródó és várakozó fiatal lányok, vagy alkalmazkodó, önállótlan feleségek voltak.

Érdekes átalakuláson megy át itthon Aphrodité, aki a fiatal nőket jellemzi. A szexualitás számára nem a reprodukciót, hanem a saját örömöt szolgálja. Sőt, ha érdekei úgy kívánják, szexualitása még karriertörekvéseit is támogathatja, és ötvöződik Athéné őstípusával, létrehozva egy úgynevezett szexi–karrierista viszonyulást.

Nyolc férfiisten vár társakra

Talán a férfiaknak is tanulságos lehet megismerni ezeket az isteni vonásokat a nőkben – és hát, hogy ők se maradjanak ki, Bolen a férfilélekben lakó isteneket is felkutatta. Úgyhogy bármelyik férfi azonosíthatja magát a tekintélyelvű Zeusszal, az emocionális Poszeidonnal, az érzéki és eksztatikus Dionüszosszal, az elvonuló Hádésszal, a kézműves Héphaisztosszal, az ösztönlény Arésszal, a kommunikátor Hermésszal vagy az előrelátó Apollónnal.

> *„Az ember nem születik nőnek, hanem azzá válik”*
> *(Simone de Beauvoir)*

Persze lehet, hogy a férfiistenek hamarosan a mosogató, a porszívó és a gyerekfürdető kád mellett találják magukat, míg nőtársukat a kormány a munka frontján szeretné látni. Májusban ugyanis tudatformáló médiakampányt indítottak azért, hogy átalakítsák a családon belüli férfi és női szerepekről való gondolkodást. A cél: a férfiakat ne vigye sírba a család eltartásának nyomása, a nők tudjanak visszamenni dolgozni akkor is, ha gyermeket szültek, az apák viszont vegyenek részt a gyereknevelésben. Így talán javulhatnak az ország katasztrofális demográfiai mutatói.

Hodnik Ildikó

Nem a férfihez képest nő a nő

Csernus Imrétől nem egy nőnek borult könnybe már a szeme, legalábbis ez a hír járta egy időben, amikor előadásain keményen szembesítette a lányokat, asszonyokat saját csapdáikkal.

De talán éppen ez a lényeglátás segít sokaknak, akik nehezen tudják meghatározni, kik is ők valójában. Az ismert pszichiáter azt tapasztalta, hogy sokan egy párkapcsolattól, egy férfi jelenlététől érzik magukat nőnek, pedig ha nincs mellettük férfi, akkor is valakik...

Nőkről szóló könyvének megírására is ez vette rá: eltűnődött rajta, hogy ha valaki nem tudja megfogalmazni, mitől nő, akkor vajon hogyan tudja megélni, használni a nőiségét? Hogyan tudja mindezt továbbadni a gyerekeinek? Igaz, hogy manapság nehezebb a családban lelni követhető példára, de a szakember szerint ez nem mentség, mivel a világban mindig meg lehet találni a különböző nőies viselkedésmintázatokat. Csak észre kell venni őket.

Szűz és rosszlány – ma is harcol

Soma, vagyis Spitzer Gyöngyi sokak szerint legalább annyira megosztó személyiség mint Csernus doktor. De ez nemigen zavarja, ő aztán igazán vállalja magát, a női eszmékért pedig régóta küzd.

Ő úgy látja, évszázadok alatt a nők másodrendű szereplők voltak a párkapcsolatokban, és ez igencsak korlátozta a lehetőségeiket egyéniségük kibontására. Ám a férfiak a tiszteletre méltó feleség és anya mellett a szexuálisan is vonzó nőt is keresték, de nem lehetett egy nő erotikusan kezdeményező és aktív, ha közben fenn akarta tartani az erényes, önfeláldozó asszony eszményképét. A jelen korban azt hittük, összebékíthetjük a kettőt, de még ma is nehéz megélnie egy nőnek a különböző szerepeit, hogy egyszerre anya otthon, harcos vezető a munkában és esetleg még tüzesen erotikus is a szexben. Az ősi női alapvonások még ma is arra várnak, hogy elfogadást nyerjenek egy szabad, kiteljesedett női személyiségben.

Otthonteremtés az ősök tudásával

A népi építészetben manapság egyre többen keresik a spirituális jelentőségű összefüggéseket. Sok misztikus vagy éppen idealizált elmélet is van, mégis egyre többen kezdik fölfedezni az egykori magyar térrendezés rendszerét és a népi ház különleges erőtereit.

A régi ember egységben élt a világgal, a természettel, legalábbis szívesen gondoljuk így. Az biztos, hogy az otthon, ahol élünk, a legősibb szemlélet szerint a világ leképezése. A hagyományos kínai ház középpontjában egy láthatatlan oszlop van, ami a három világot köti össze. Az arab ház közepén az édent felidéző kertet találjuk, a jurta központi tartórúdja, vagy csak a felfelé kígyózó füstcsík pedig a világ tengelyével esik egybe



Fotó: Mihály László

Valamikor két évtizeddel ezelőtt hallottam először Molnár V. Józsefet a gyermekrajzokban rejlő szakralitásról beszélni olyan csillogó szemmel, hittel és küldetéstudattal, ami nem mindennapi. A néplélekkutató a magyarság szokásait és hagyományait elemzi újra – minden szavával persze nem kell egyetérteni, de eltűnődni talán nem haszontalan rajtuk. A magyar ház szentségéről való előadása is ilyen gondolatébresztő, különösen azoknak, akik szeretnék a régi világok, ősök felbomlott rendjét valamilyen modern módon újjáépíteni. Például egy ház képében.

Vendégek a jóisten házában

– A ház maga az ember, és mindannyian a teremtő istennek a házai vagyunk. Őseink így hitték, ezért is van Székelyföldön sok házon a felirat: „Ez a ház a jóistené, mi csak vendégek vagyunk benne". Akinek lelke közepén ott van a Teremtő, annak a lelke házában sokan elférnek, a társa, a gyerekei, a szülei, a sógor, koma, szomszéd, aki a nemzetségben él és aki a nemzetnek a lakója. Ezekből a házakból tevődik össze a haza – mondja Molnár V. József.

A házat a „régiségben" úgy építették, hogy megkeresték a telken a legalkalmasabb részt. Ahol a macska szívesen hever, oda nem alapoztak, mivel ott ártó vízerek vannak. Oda sem, ahová villám gyakran becsapott, vagy mennykő, vagyis meteorit hullott. Leégett ház helyén sem emeltek újat. Minden házat kelet–nyugat irányba tájoltak, így a Nap reggeltől késő délutánig áldotta a fényével. A házak nem adtak egymásra árnyékot, hiszen mi jogon venné el a Nap világát egyik a másiktól?

A földet, fát, követ nem a szomszéd faluból hozták, hanem onnan vették, ahol éltek, ott ismeri őket a Földanya. Hitték, hogy így maradnak vele élő kapcsolatban. A téglát is helyben vetették vályogból. Ma ezer kilométereket utazik csempe, építőanyag, fölösleges szállítással.

Folytatni a felmenők feladatát

– A régi módú építkezés nem lehetetlen most sem, csak azon múlik, ki hogyan dönt. Ma viszont olyan világba vagyunk keverve, ahol a fiatal házaspároknak szinte lehetetlen házat építeni vagy venni. Valamikor a ház nem került semmibe, csak a kalákaépítők ellátásába. Pedig három hét alatt manapság is fel lehet húzni.

Saját őrségi háza is így készült, segítőkkel. Régen egy faluból minden család legalább egy nap ingyenmunkát adott, és jöttek a rokonok is. De áldozat nélkül nincsen házépítés. Mostanában az emberek kevés pénzűek, beleroppannak a hosszú építkezésbe, és mielőtt elkészülnének, van, hogy széthullik a család, nem bírják a feszültséget. Vagy beteg lesz, szívinfarktust kap a tulajdonos. Valaha elég volt áldozatnak tojás, tej, méz a küszöb alá téve.

Ház nélkül nincs az embernek gazdaérzete, anélkül pedig az ember szolga vagy rabszolga

A régiségben az is fontos volt, hogy úgy tűnjék, a ház nincs befejezve, többnyire az északi vagy nyugati falat nem vakolták be, nehogy valaki irigykedjen a gyarapodásra. De a házat azért sem fejezték be, mert az ember élete is csak egy szakasz. Az ősök kezdte feladatokat folytatjuk, és majd azokat adjuk át. Kell is, mert néhányan úgy vélik, elkerülhetetlen katasztrófa jön, és a saját lelke házát ismét fel kell majd fedeznie az emberiségnek.

Hodnik Ildikó

Újra megtalált régi zöld erők

A ma annyira divatos környezettudatos szempontok szerint is értékes megoldásokat használtak a tradicionális vidéki parasztházak építői. Természetes alapanyagokból és eszközökkel dolgoztak, amelyeket ma környezetbarátnak nevezünk. A fa, fém, agyag, kő, nád, szalma, pala vagy cserép maradéktalanul lebomlanak, vagy sok közülük bontás után újrahasznosítható. Nem létezett a szemét fogalma, mindent felhasználtak, sokat a kemence, a kályha „etetéséhez", alaposan csökkentve az „ökológiai lábnyomot".
Aki valaha járt öreg, vastag falú vályogházban, tapasztalhatta, hogy a legnagyobb hőségben is kifejezetten hűvösek a szobák, úgyhogy nem kellett energiazabáló klímakészülék a nyarat átvészelni. A vályogfal nem túl jó hőszigetelő, de vastag, ezzel tudja csillapítani a hőingadozást. A levegő páráját is tárolni tudja, hiszen élő, lélegző anyag, így a házban nincs penészedés, egészségtelen levegő. Egyetlen ellensége a víz, de ma már megvannak a megfelelő alapozási, szigetelési és építési technológiák ahhoz, hogy aki belevág egy vályogtéglás otthon felhúzásába, ne bánja meg a döntését.

A ház életadó szíve

A ház, mivel oltalmat ad és biztonságot, mindig női jellegű. A ház közepén lévő konyha az anyát idézi meg, a kemence pedig az anyaméhet, mivel a kemencéből élet születik, étel. Amikor a kemencét tapasztották, az utolsó adagot a fiatalasszony csapta oda, akinek épült a ház. Ezzel tette nyilvánvalóvá, hogy maga is kemence akar lenni, anyaméh. A kemencében égő tűz az ősi hit szerint a teremtő istent idézte meg. Ezért egész évben, a legforróbb nyárban is parázsként jelen kellett lennie.



Áldások és áldomások

Áldomást az építkezés közben többször is ittak, így kérve folyamatosan az isten segítségét. Beköltözés előtt a házat tűzzel-vízzel felszentelték. A maradék faforgácsból a házépítő kalákavezető tüzet csinált, azzal ment körbe a házban, az asszony pedig kútvízzel a ház minden szegletét felszentelte. Később a családfő és a felesége ezt a szertartást évente megismételte.

Elvarázsolt homlokzatok

A ház oromzatát, homlokzatát „megvarázsolták", hogy a gonosz oda be ne költözzön. Sokszor egy Nap-jelet tettek fel, egyenlő szárú keresztet. Vagy később a szintén Napot, a férfierőt jelentő rozettát, mellé a női erőt szimbolizáló Holdat, fölülre a szívből kinövő kettőskeresztet vagy életfát, amely a mindenség rendjét jelzi. De Jézus és Szűz Mária neve vagy szobra is felkerült nagyon gyakran a homlokzatra.

Kutyái is örökölnek a vagyonból

Jótékonysági szervezetekre, hozzátartozókra, egy buddhista központra, kutyamenhelyre és kedvenc kutyáira hagyta vagyonát Alexander McQueen. A brit divattervező vagyona 16 millió font (közel 4,9 milliárd forint) a végrendelet szövege alapján. Az elhunyt három, Minter, Juice és Callum névre hallgató kutyája csinos, 50 ezer fontos (17 millió forint) örökséghez jutott, amelyből életük végéig fedezik a szükségleteiket. Ugyanekkora összeget hagyományozott a divattervező unokaöccseire, unokahúgaira és két hűséges háztartási alkalmazottjára, közöttük Cesar Garciára. Ő fedezte fel McQueennek a háza ruhásszekrényében felakasztott holttestét. A divattervező az öngyilkosság előtt kokaint, nyugtatókat és altatókat fogyasztott. McQueen három nővére és két fivére egyenként 250 ezer fontot (75,8 millió forint) örökölt.



A vagyon java része a divattervező által kedvelt jótékonysági intézményeknek jutott: a Battersea állatmenhelynek, ahonnan David Cameron brit kormányfő egy macskát fogadott örökbe a Downing Street 10 egértelenítésére, valamint a londoni Buddhista Központnak. Az örökösök listáján szerepel a híres londoni Central St. Martin's College of Art and Design is, ahol az elhunyt a divattervezést tanulta.

Alexander McQueen egy taxisofőr fiából lett világhírű divattervező, aki extravagáns kollekciói révén vívta ki az iparág figyelmét és nagy tiszteletét. Nagy-Britanniában négyszer választották meg az év tervezőjének és lovaggá is ütötték. A művész terveiben gyakran szerepelt visszatérő motívumként a halálfej, ami már-már védjegyévé vált. A 2010 februárjában, negyvenévesen elhunyt divattervező dolgozott a Givenchy és a Gucci divatháznak, valamint a Puma sportszergyártónak is, pár éve saját márkát is alapított.

Egymillió euró a „vérszigetre"



Átszámítva csaknem egymillió eurót gyűjtött egy norvég milliárdos arra, hogy újjávarázsolják az Oslótól nem messze fekvő Utöya szigetet, ahol a közelmúltban egy merénylő 68 fiatalt mészárolt le. A szállodaipari érdekeltségekkel rendelkező Petter Stordalen – aki egyike Norvégia tíz leggazdagabb emberének – 600 ezer eurót ajánlott föl. Ehhez jön az Egyesült Államokból és Nagy-Britanniából rajta keresztül fölajánlott több mint 300 ezer euró, és Chris de Burgh ír popénekes jótékonysági koncertjeinek bevétele. A tervek szerint a pénzt a norvég fővárostól 40 kilométernyire fekvő 10 hektáros Utöya szigeten megvalósuló fejlesztésekre fordítják majd. A sziget 1950 óta a Norvég Munkáspárt ifjúsági szervezetének (AUF) a tulajdonában van.

Házat épített a first lady

Hajléktalan amerikai veterán katonanők számára készülő otthon építkezésén segédkezett Michelle Obama amerikai first lady A nagy házalakítás című televíziós program egyik részének forgatásán. Michelle Obamát emberek százai köszöntötték, akik órákon át vártak a perzselő hőségben, hogy egy pillantást vethessenek az ujjatlan kék felsőt, zöld halásznadrágot és tornacipőt viselő nem mindennapi látogatóra. A várakozás alatt szükség volt a mentősök segítségére is, mivel a kora délutáni kánikula és a nagy izgalom miatt többen is elájultak. A first lady azért utazott az észak-karolinai Fayetteville-be, hogy megtekintse a veterán katonanők számára készülő otthon építését. Az ABC amerikai tévécsatorna közölte, a felvett epizód októberben kerül adásba. Michelle Obama az építkezés helyszínét az otthon tervének kezdeményezőjével, Barbara Marshall haditengerészeti veteránnal járta be, aki saját otthonát ajánlotta fel a színházat és üvegházat is magában foglaló új otthon megépítése érdekében.



Minden Gyermek Lakjon Jól!

Lezárult a Minden Gyermek Lakjon Jól! Alapítvány idei akciója, a munkában 140 önkéntes vett részt. Az alapítvány 15 147 hátrányos helyzetű, egynél több gyermeket nevelő családnak juttatott vetőmagot és kisállatokat a leghátrányosabb helyzetű kistérségek 300 kistelepülésén április óta. Az akcióban a kistelepüléseken élők több mint egyharmadát megfelelő táplálékhoz, a szülőket munkából származó jövedelemhez juttatták. Egy-egy család 40 naposcsibét és 15 kacsát vagy 10 tojótyúkot kapott, mások vemhes kecskét, malacot vagy nyulat kértek. Összesen több mint 550 ezer napos csibét osztottak szét. Az alapítványnak sikerült olyan helyzetbe juttatni a családokat, hogy bőven tudnak majd értékesíteni is a termesztett zöldségekből. Az önkéntesek – akik között szociális munkás hallgatók, egyetemisták, vállalatok munkatársai is voltak – átlagban ötször mentek ki a családokhoz a teljes évi zöldségszükségletet biztosító vetőmaggal és a kisállatokkal. A kezdeményezés megvalósítására összesen 187 millió forint gyűlt össze, ebből 177 millió egyedül a ValóVilág4 jótékonysági akcióban.

Sportolók és színészek a gyermekekért



Olimpiai bajnok sportolók és népszerű színészek segítették a Gyermekétkeztetési Alapítvány adománygyűjtését Szegeden. A jótékonysági szervezet egy közösségi oldalon meghirdetett akciójának köszönhetően tíz nagyvárosban összesen ezer rászoruló, gyermekes család kapott egy hónapra elegendő tartósélelmiszer-csomagot. A különböző helyszíneken – amelyek közül a szegedi a hatodik volt – népszerű művészek és sportolók segítségével gyűjtenek adományokat a családok számára. A Csongrád megyei székhelyen Douchev-Janics Natasa és Vajda Attila olimpiai bajnok sportolók, illetve Csákányi Eszter és Hernádi Judit, a Szegedi Szabadtéri Játékokon fellépő színészek működtek közre.

Megyeri István, a tizennyolc esztendeje működő alapítvány igazgatója szerint működésének első tizenkét évében a jótékonysági szervezet legfontosabb feladata a rászoruló gyermekek napközi otthonos étkeztetésének segítése volt. Magyarországon a lakosság körülbelül 7 százaléka mélyszegénységben él: az ezekben a családokban nevelt százhúszezer gyerek közül – hazai és nemzetközi szervezetek becslése szerint – húszezernek egyszerűen a fizikai léte múlik azon, hogy az iskolában, óvodában kedvezményesen, illetve ingyenesen jutnak ennivalóhoz.

A napközi otthonos étkeztetés ma már többé-kevésbé megoldott, az év csaknem felében – a hétvégeken és a szünetekben, különösen nyáron – a rászoruló gyerekek azonban nem jutnak szervezett keretek között élelemhez. Ezért indította el az alapítvány Mindenki ebédel elnevezésű programját, amely részeként a családok hosszan eltartható készételeket és tartós élelmiszert kapnak.

Az igazgató közölte, hogy a gazdasági válság okozta, az adakozási kedvben tapasztalható visszaesés miatt idén az alapítvány a korábbinál lényegesen kevesebb, a háromezer helyett csupán 1270 gyermek nyári étkezését tudja biztosítani 2011-ben.

A jótékonysági kezdeményezéshez az idén nyolcvanéves Szegedi Szabadtéri Játékok is csatlakozott: a fesztivál második produkciójára, A víg özvegy bemutatójára ötszáz jegyet ajánlottak fel az alapítvány által támogatott családok számára. Emellett a gyermekek részt vehettek a Reök-palota múzeumpedagógiai foglalkozásán, ahol rajzokat készítettek a megtekintett előadásról. Az elkészült alkotásokat értékelik is, az első három helyezett pedig pénzjutalmat kap.

Haitit segíti Clinton alapítványa



Több mint egymillió dollárral segíti Bill Clinton volt amerikai elnök alapítványa haiti diákok iskoláztatását. – A haiti oktatási minisztériumnak nyújtandó 1,25 millió dollár támogatás biztosítani fogja azt, hogy tízezerrel több gyermek járjon általános iskolába és ott mindennap egyszeri étkezésben részesüljön – hangoztatta Bill Clinton azon az ünnepségen, amelyen Michel Martelly haiti elnök kitüntetést adott át neki. A volt amerikai elnök, aki a haiti fővárosban, Port-au-Prince-ben jelen volt újonnan felépített házak felavatásánál, bejelentette azt is, hogy félmillió dollár értékű adományt nyújt az újjáépítési munkálatok segítésére. 2010 januárjában hatalmas földrengés pusztított Haitiban, 225 ezer ember halálát okozva és megsemmisítve a karib-tengeri ország egyébként is szegényes infrastruktúráját. Az amerikai elnök az Egyesült Nemzetek Szervezete haiti különmegbízottjaként vehetett át kitüntetést Martelly elnöktől az ország érdekében tett szolgálataiért.

Hokilegendák jótékonysági meccse



Mintegy 20 ezer dollár gyűlt össze azon az orosz–amerikai jótékonysági jégkorongmérkőzésen, amelyet a 2001. szeptember 11-i New York-i terrortámadásban elhunyt tűzoltók hozzátartozóit segítő alapítvány javára rendeztek meg. A brooklyni eseményre 40-50 dollárért lehetett jegyet kapni, és olyan korábbi sztárok léptek jégre, mint Valerij Kamenszkij, Jurij Ljapkin, Szergej Makarov, illetve a Ferraro-testvérek. A hazai pálya nem segített: a tűzoltók meccsét 5-2-re, a legendák csatáját pedig 6-4-re nyerték az oroszok.

Jótékonykodó chutney

Egy indiai étteremtulajdonos készíti a világ legdrágább chutney-ját. A chutney (csátni) gyümölcsből, ecetből, cukorból és különböző fűszerekből készül, állaga a lekvárhoz hasonlít. Ázsiában készül édes és savanyú mártás is belőle, ezeket húsokhoz, halételekhez, rizshez vagy tésztához kínálják. Egy Nagy-Britanniában működő indiai étterem tulajdonosa most elkészítette a világ legdrágább chutney-ját, a hasznot azonban jótékonysági célokra fordítja. Muhammad Karim üvegenként 92 ezer forintért árulja a különlegességet, ám ebből 76 ezret egy leszerelt katonákat támogató alapítványnak, a Help for Heroesnak küld. A borsos ár oka, hogy a 47 esztendős Karim a legjobb minőségű fűszerek mellett 23 karátos, ehető arany felhasználásával készíti a chutney-t.



Dollármilliók „innovatív" illemhelyekre

42 millió dolláros (nyolcmilliárd forint) támogatást ajánlott fel a Bill és Melinda Gates Alapítvány a ruandai fővárosban, Kigaliban zajló AfricaSan közegészségügyi konferencián „innovatív" illemhelyek kifejlesztésére. Világszerte 2,6 milliárd embernek nincs hozzáférése biztonságos higiéniai létesítményekhez, a csatornarendszerhez kötött illemhelyekhez. Többségük szükségét a szabadban végzi, ami közrejátszik a hasmenéses betegségek terjedésében. Évente másfél millió gyermek életét követelik a hasmenéses



megbetegedések, e halálesetek többsége a Gates Alapítvány meggyőződése szerint megelőzhető lenne egészséges ivóvíz, megfelelő illemhelyek és javuló higiéniás viszonyok révén. Az alapítvány mindenekelőtt az illemhelyekre és higiéniára koncentrál. – Ez a téma tabunak számít – fogalmazott Frank Rijsberman, az alapítvány igazgatója. A szervezet reményei szerint év végére már 50-60 csoport dolgozik az illemhelyek „új nemzedékének" kifejlesztésén, amelyek víz és elektromosság nélkül működnek, s nem kapcsolódnak a csatornarendszerhez. Frank Rijsberman szerint olyan megoldásra várnak, amely az ürüléket valamiféle energiahordozóvá alakítaná át. – Amennyiben minden a tervek szerint halad, három-öt éven belül több megoldás is születik, amelyek tízmilliók életét könnyítik majd meg – hangsúlyozta Frank Rijsberman.

Ingóságokkal segítenek a reformátusok

Összesen harmincnyolc, a tavaly októberi vörösiszap-katasztrófában mindenét elvesztett család ingóságainak pótlását vállalta a Magyar Református Szeretetszolgálat Devecserben. A bútorok, lakástextilek, edények és egyéb lakberendezési tárgyak beszerzéséhez a segélyszervezet 33,3 millió forint értékű utalványt osztott ki a károsultaknak júliusban.

A csekkeket Pál Sándor, a szeretetszolgálat kuratóriumának elnöke és Osgyán Dániel, a Magyar Református Szeretetszolgálat ügyvezető igazgatója adta át az első tíz családnak. Osgyán Dániel tájékoztatása szerint a szeretetszolgálat 38 család ingóságainak a pótlását vállalta, ennek érdekében a családoknak névre szóló, 16 devecseri boltban beváltható utalványt osztottak ki. – Azért választottuk az utalványos formát, hogy mindenki olyan berendezési tárgyakat és műszaki eszközöket választhasson, amilyenekre szüksége van. A helyi gazdaságot szeretnénk újra fellendíteni azzal, hogy a károsultak devecseri boltokban beváltható csekket kaptak – mondta.

Pál Sándor kuratóriumi elnök közölte, hogy a családokkal előre egyeztetett összegű utalványokat a kárpátaljai, székelyföldi, felvidéki református gyülekezetek adományaiból fedezték. Hangsúlyozta, hogy a segélyszervezet nagy hangsúlyt fektet a lelki segítségnyújtásra, ezért az ingóságpótlási program végeztével továbbra is tartják a kapcsolatot a családokkal.



Toldi Tamás, Devecser polgármestere arról beszélt, hogy a katasztrófa nem múlik el nyomtalanul az emberek emlékezetéből, de a segélyszervezetek jelenléte nagyon nagy segítséget jelent. Tájékoztatása szerint a mintegy háromszáz károsult család ingóságainak pótlását a segélyszervezetek közösen vállalták, ennek érdekében felosztották egymás között a rászorulókat.

Luxusautó ára egy palack borért

Tekintélyes összegért kelt egy 2008-as évjáratú francia bor egy kínai árverésen. Egymillió jüanért, azaz több mint 28 millió forintért kelt el egy másfél literes, 2008-as évjáratú cahors-i bor a napokban Pekingben – közölte a Henrik herceg, II. Margit dán királynő férjének tulajdonában lévő szőlészet igazgatója. A délnyugat-franciaországi Cahors-tól 20 kilométerre, Luzech faluban lévő Chateau de Cayx borát az egyik legnagyobb kínai bortermelő cég, a Dynasty vezérigazgatója, Liu Ko-Csing vette meg. Guillaume Bardin, a kastélyban működő pincészet igazgatója elmondta, hogy a bort jótékony célú árverésre bocsátották, és a befolyt összeget egy fogyatékkal élőket gondozó szervezet javára fordítják.



Társukon segítő képzőművészek



Nógrád megyei képzőművészek jótékonysági aukción ajánlották fel alkotásaikat, hogy a bevétellel segítsék károsult társukat, Szabó Noémi szobrászt (képünkön), aki szinte mindenét elveszítette egy tűzesetben. Az aukción 19 alkotó 41 műve került kalapács alá, a felajánlók közt volt Antal András keramikus, Bobály Attila szobrász, Földi Péter Kossuth-díjas festő, és maga Szabó Noémi is – közölte Bagyinszki Istvánné, a szervező Nógrádi Történeti Múzeum munkatársa. A jótékonysági árverésen 13 alkotás talált gazdára mintegy 300 ezer forint értékben. Bagyinszki Istvánné elmondta: úgy tervezik, hogy az árverést augusztus végén–szeptember elején megismétlik, de az alkotások megvásárolhatók a Nógrádi Történeti Múzeum honlapjáról is.

Jackson ismét jótékonykodik



Koncerttel emlékezik meg a tervek szerint október 8-án Michael Jacksonról az elhunyt énekes családja, a fellépők sora azonban még nem ismert. Az viszont már bizonyosnak tűnik, hogy az esemény helyszíne Wales, a cardiffi Millennium Stadion lesz, amely 75 ezer néző befogadására alkalmas. A koncertet fizetős televízióadásban és mozikban – néhol 3D-ben – is közvetítik majd. Az emlékkoncert legfőbb szorgalmazója Michael Jackson anyja, Katherine, aki úgy fogalmazott, büszke a fellépők sorára, noha egyet sem nevezett meg közülük. „Ha ma itt lenne a fiam, ő is így érezne. Szeretném megköszönni, hogy segítenek életben tartani örökségét" – fogalmazott Katherine Jackson, akit a Jackson klánból Tito, Jackie, Marlon és La Toya kísért el az esemény sajtótájékoztatójára. A Michael Forever – The Tribute Concert elnevezésű esemény bevételeit amerikai és brit jótékonysági szervezetek kapják majd.

Újra „pápa-buszjegy"

Két hónappal Karol Wojtyła boldoggá avatását követően új jótékonysági kezdeményezés indult az olasz fővárosban. A római tömegközlekedési eszközökön újra használatba került a II. János Pál arcképével ellátott jegy. Május 1-jére 500 ezer „pápa-buszjegyet" nyomtattak II. János Pál arcképével, amelyet a tömegközlekedési eszközökön használható jegyként árusítottak, júliusban pedig újra használatba került az egyeurós tikett.

A római tömegközlekedési vállalat (ATAC) és a Caritas összefogásának köszönhetően minden eladott jegyből három centet a Termini-pályaudvar mellett található menza és menhely felújítására fordítanak. Egymillió pápa-buszjegy került forgalomba, amelyből 30 ezer euró bevételt várnak a Caritas intézményei számára.

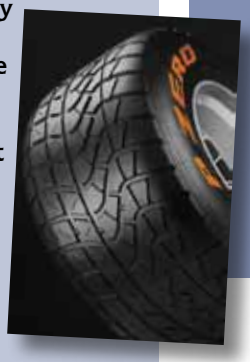
Liberio Andreatta prelátus, az ORP rövidítésű, zarándokutakat szervező római utazási iroda alelnöke a kezdeményezés kapcsán elmondta, hogy természetesen fontos az adomány is, de még inkább az, hogy aki ilyen jegyet vásárol, egy lépést tesz a város legszegényebbjei felé. – Ha egy közösség és a közigazgatás nem fektet be a szolidaritásba, nem igazán látja saját valós célkitűzéseit – hangsúlyozta.

A „pápa-buszjegyek" árusítását július 20-án kezdték meg Rómában; a tervek szerint szeptember közepéig lesznek forgalomban. – A jegy erőforrást biztosít majd a Caritas-központ számára, ugyanakkor tudatosítani kívánja az állampolgárokban, hogy a Termini-pályaudvar melletti karitatív intézmény vonatkozási pontjává kell, hogy váljon a szolidaritás kifejezésére a rómaiak számára – vélekedett Gianni Alemanno, Róma polgármestere.



Gyűjtés közlekedési sérültek javára

Forma–1-es gumit nyerhet az, aki a legnagyobb összeget ajánlja fel a balesetben megsérültekkel foglalkozó Közlekedési Sérültek Alapítvány részére. A felnit, amelyre a gumit szerelték, a világbajnok Sebastian Vettel is ellátta kézjegyével. A gumit a Pirelli olasz gumiabroncsgyár, a 2011-es Forma-1-es szezon kizárólagos gumibeszállítója ajánlotta fel az egyik hazai kereskedelmi csatornával közös jótékonysági akcióban. Az akciót bemutató sajtótájékoztatón Dieter Jermann, a Pirelli Hungary kft. ügyvezető igazgatója azt mondta, a gumigyártás mellett a cég sokat törődik a biztonsággal, a társadalmi felelősségvállalással. Ez a jótékonysági akció egyedi, és úgy vélte, az alapítványhoz beérkező pénz jó helyre kerül. Korb Tamás, a Közlekedési Sérültek Alapítvány kurátora azt mondta, szervezetük a balesetben megsérülteknek nyújt azonnali pénzügyi segítséget, mivel ezt a biztosítóktól a legtöbb esetben nem kapják meg.



Foglyok adománya az OMSZ-nek

Fogvatartottak adományoztak az Országos Mentőszolgálat sátoraljaújhelyi mentőállomásának a napokban: speciális végtagrögzítő eszközöket kaptak a mentősök a zempléni városban található fegyház és börtön hét fogvatartottjának alkotásaiból rendezett kiállítás bevételéből. A jótékonysági akció előzménye az volt, hogy a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Sátoraljaújhelyi Fegyház és Börtön elítéltjeinek munkáiból nemrég tárlatot rendeztek az intézettel azonos épülettömbben található Börtönmúzeumban. Az ott látható festményeket, tárgyakat a látogatók meg is vásárolhatták, ebből gyűlt össze az a pénz, amelyből a mentősöknek felajánlott eszközöket – elsősorban végtagrögzítőket – csaknem 150 ezer forint értékben megvásárolták. Rózsahegyi Tamás, az intézet vezetője elmondta: az ötlet maguktól az elítéltektől származott, de hogy mire van leginkább szükség, arról megkérdezték a mentősöket. Breitenbach Géza, a mentőszervezet észak-magyarországi regionális orvosigazgatója úgy fogalmazott: rendkívül hasznos eszközöket kaptak az elítéltektől. A baleseteknél jól alkalmazható végtagrögzítő ugyanis eddig nem volt minden sátoraljaújhelyi járműben. Az elítéltek felajánlották: egyéb akcióval is szeretnék támogatni a mentőszolgálatot.





Török Éva rovata
Szemem Fénye Alapítvány,
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Telefonszám: (72) 526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu

A Protokoll Event odatette a maga „cseppjét”

Ilyen történetekbe beleborzong az ember. Létezik, hogy valaki csak úgy, grátisz odaadjon egy 130 millió forint értékű házat egy alapítványnak, ráadásul még húszmilliót költsön arra, hogy az épület minden tekintetben megfeleljen a hatósági előírásoknak? Igen, létezik. Galambos László vállalkozó és felesége képes volt ilyen mérhetetlenül nagyvonalú gesztusra a Szemem Fénye Alapítvánnyal, illetve mindazokkal szemben, akiknek gyógyíthatatlanul beteg gyermekük van. Ez a ház ugyanis értük van. Ilyen előzmények után teljesen érthető, hogy a Szemem Fénye Alapítvány szerette volna emlékezetessé tenni a Tábitha Ház átadását. A megnyitóra meghívtak számos, neves közéleti személyiséget, de vendégül látásukat tekintve szerény keretek között gondolkodtak és ehhez is támogatókat kerestek. Őket is meglepte az a színvonalas állófogadás, amit a budapesti Protokoll Event Kft. rendezett az átadáson. Ők vállalták fel ugyanis a vendéglátást. A részletekről Magyary Jenő ügyvezető igazgatót kérdeztük.



Fotó: Mihály L.

● *Miként kerültek kapcsolatba a Szemem Fénye Alapítvánnyal? Úgy tudom, van előzménye, önök már támogatták őket.*

– Levélben keresett meg minket az Alapítvány, hogy valamilyen módon segítsünk nekik a törökbálinti ház megnyitásához kapcsolódó fogadás lebonyolításában. Először 2005-ben kerültünk kapcsolatba, és akkor is segítettünk nekik a lehetőségeinkhez mérten.

● *Milyen segítséget kért önöktől az alapítvány a Tábitha Ház megnyitásához?*

– Vendéglátáshoz kértek támogatást, tehát a megnyitó ünnepi fogadáshoz kapcsolódó felszolgálás, eszköz, étel és ital az, amit szolgáltattunk.

● *Miért döntöttek úgy, hogy az egész rendezvényt – a dekorációtól a kávéig – teljesen magukra vállalják?*

– Azért én itt egy kicsit pontosítanék: nem mi szerveztünk le mindent, mi csak besegítettünk azokon a pontokon, amik még nem voltak leszervezve. Talán Teréz anya szavai illenek ide legjobban: „Amit teszünk, csak egy csepp a tengerben. Anélkül a csepp nélkül azonban sekélyebb volna a tenger”. Fontos, hogy az ilyen eseményekre az emberek odafigyeljenek és mindenki a maga módján tegyen egy cseppet a tengerbe, mert ettől lesz jobb a világ, amiben élünk.

● *Mi mindennel vendégelték meg a megnyitóra érkezett közel száz vendéget, és hozzávetőlegesen mennyibe került volna, ha ki kellett volna fizetni?*

– A vendégek érkezésekor mindenkit egy pohár pezsgővel, rostos üdítővel, ásványvízzel kínáltunk. A büféasztalunkon szendvicsek és savanyúságok voltak. Fő fogásként alacsony hőmérsékleten sült csirkemellet grillezett zöldséggel és burgonyával, grillezett sertéstarjját rizzsel és sült camembert fogyaszthattak. Befejező fogásként pedig aprósüteményből, illetve almás, meggyes, szilvás házi rétesből választhattak. Alkoholos ital az említett pohár pezsgő, illetve a fogadás után többféle kávéból és teakülönlegességből, illetve rostos és szénsavas üdítőitalból lehetett választani. Maga a vendéglátás körülbelül 5000 forintba került volna személyenként, ha ki kellett volna fizetni.

● *A Protokoll Event Kft. rendezvényszervező cégnek nagyon jól csengő, jegyzett neve van a vendéglátásban. Mutassa be egy kicsit részletesebben a céget, arra is kitérve, hogy miért támogatnak alapítványi eseményeket.*

– Úgy gondolom, hogy nem a mi cégünk a lényeges ebben az esetben, hanem sokkal inkább az, hogy milyen eseményt támogattunk. Én személy szerint is úgy gondolom, hogy minden gazdasági társaságnak van egy társadalmi és erkölcsi felelőssége, ami abban nyilvánul meg, hogy amikor csak lehet, akinek módja és lehetősége van, olyan ügyek mellé/mögé áll, amivel hátrányos helyzetű gyereket támogathat.

T. É. ●

Adomány a Misina állatmenhelynek

A Dóri Ház nővérei július 16-án, szombaton – csapatépítő jellegű munkaként – átrendezték a tárolót és raktárt. A teljes átpakolás során félretették a Szemem Fénye Alapítvány számára már nem használható egészségügyi felszereléseket, kötszereket, fecskendőket, gyógyszereket. Az alapítvány úgy döntött, hogy a több zsák – más szervezet számára még használható – egészségügyi csomagot a szintén baranyai Misina Természet- és Állatvédő Egyesületnek adományozzák. A csomagokat az egyesület vezetője, Farkas Tamás vette át. Elmondása szerint az egyesület által gondozott állatok, több száz kutya, macskák és más állatok számára ez nagy segítséget jelent.

Hármas ikrek mellé kevés az anyuka

Egyetlen kisbaba érkezése is teljesen felforgatja a család addigi életét, hát még, ha a várva várt kisgyermek mellett további kettő érkezik. Ettől kezdve jönnek az álmatlan éjszakák, a kimerítő nappalok és nincs az a szuperanyuka, aki egyedül képes lenne tökéletesen ellátni a három csöppséget. Ráadásul egy helyett három gyermek neveléséről kell gondoskodni és ez anyagilag is rendkívül megterhelő. Ilyen helyzetbe került egy Zala megyei kistelepülésen élő család, akiknek májusban születtek hármas ikrei. Most az anyai nagymama segítségével gondozzák a kicsiket – az apának dolgozni kell –, de a nagymama még aktív korú, tehát neki is dolgoznia kellene, mert nem tud másként megélni. Számukra az lenne az ideális megoldás, ha lenne arra mód, hogy a nagymama segítségét munkaviszonyként lehetne elismertetni.

Sajnos erre – ismereteink szerint – nincs törvény adta lehetőség. Arra igen, hogy egy önkormányzat dajkát küldjön a családhoz és a dajka havi fizetését egy, esetleg két évig az önkormányzat biztosítsa. A gyakorlatban ez minden bizonnyal úgy néz ki, hogy egy bölcsődei dolgozó reggelenként nem az intézménybe megy dolgozni, hanem a családhoz. Ilyen esetekről tudunk, számos nagyváros önkormányzata így segített hármas ikres családoknak. Akkor, ha megtehették, ha volt rá keret. Mert olyan esetekről is hallottunk, amikor nem tudtak ilyen segítséget adni. Helyette alkalmi anyagi segítséggel, illetve természetbeni juttatásokkal támogatták a családot.

Az édesanya hozzánk írt leveléből úgy tűnik, hogy már jártak a hatszáz lelkes lakóhelyük önkormányzatánál, de ott nem tudnak nekik segíteni. Jelenleg talán az jelentheti a megoldást, ha felveszik a kapcsolatot a lakóhelyükhöz viszonylag közel lévő Zalagerszegi Otthon Segítünk Szolgálattal. Ez a szolgálat talán fel tudja váltani a nagymamát, aki így el tud menni dolgozni. Beszéltünk a szolgálat szervezőjével, Martonné Lakos Klárával, aki azt mondta, hogy a részletek, illetve a lehetőségek egyeztetése érdekében keressék meg őket. A telefonszámuk: 06/20-511-7072.

Ha Olvasóink tudnak valami más lehetőségről, amit a család megsegítésére ajánlanak, örömmel vesszük, ha megírják nekünk. T. É. ●



Mihály László felvétele

A súlyos beteg gyermekek számára **különös jelentőséggel bír minden játék, hiszen ők szinte kizárólag négy fal között töltik napjaikat. Ezért valóban nagyon fontos, hogy minél többféle legyen belőlük, hiszen a sokféle játék a változatosságot jelenti számukra. Ennyi játékot beszerezni anyagilag nagy terhet jelentene a Szemem Fénye Alapítvány számára, de szerencsére mindig akadnak jótevők, akik a sajátjukból adnak a Dóri Ház lakói számára. Legutóbb Dr. Szabó István emeritus professzor, a Pécsi Szülészeti Klinika nyugalmazott igazgatója és felesége, dr. Modensieder Mariann kardiológus ajánlott fel ilyen adományt. A sok készségfejlesztő játék már meg is érkezett a Dóri Házba.**

Köszönömöt mondó anyai sorok

Nagyon köszönjük a Szemem Fénye Alapítványnak, hogy segítettek hazajutni a tizenegy éves Leventének, akinek csípőműtétje volt Pécsett. Nagyon jó, hogy van ilyen alapítvány! *Takács Éva, Miskolc*

Virágok és színes festék

A Szemem Fénye Alapítvány állandó támogatójának, a budapesti központú Védelem cégcsoportnak köszönhetően gyönyörű virágok díszítik a Dóri Ház belső terét, az udvart és az ablakokat. A korábban szintén tőlük kapott fűnyíróhoz megérkezett a hosszabbító is, így a kert is teljes „felújításon" mehet át. Emellett a régóta ugyanúgy kinéző kerítés megújításához kaptak a szivárvány minden színében pompázó festékeket. A Dóri Ház kerítése így megszínesedett.

Kismamák is gondoltak rájuk

Újabb segítővel gyarapodott a Szemem Fénye Alapítványt támogatók tábora. A közelmúltban A pécsi anyukák és kismamák weboldala – www.pecsimami.hu – helyezett el róluk ismertetőt. Ezekre kattintva minden érdeklődő lényeges információkat olvashat a pécsi és a barcsi Charity Shopról, illetve a Szemem Fénye Alapítvány két gyermekhospice házáról. A kisgyermekes családok körében egyre népszerűbb weboldalon keresztül újabb látogatók juthatnak el a Szemem Fénye Alapítvány weboldalára – www.szememfenye.hu –, ahol részletes, mindenre kiterjedő tájékoztatást kaphatnak az alapítvány tevékenységéről, a támogatási formák széles skálájáról.



2045 Törökbálint, Bajcsy-Zs. u. 55.

Tel.: 30/480-0139

www.tubietelbar.hu

Charity magazin

Hirdetési Ajánlat

Hirdetési tarifák:	
méret:	ár:
1/1	450.000 Ft
1/2	270.000 Ft
1/3	200.000 Ft
1/4	140.000 Ft
1/8	80.000 Ft
B/II	500.000 Ft
B/III	500.000 Ft
B/IV	600.000 Ft

Hirdetési méretek:	TÜKÖR	VÁGOTT	KIFUTÓ
1/1	175 x 249	200 x 280	210 x 290
1/2 fekvő	175 x 249	200 x 144	210 x 154
1/2 álló	87 x 249	104 x 280	114 x 290
1/3 álló	56 x 249	73 x 280	83 x 290
1/3 fekvő	175 x 83	200 x 95	210 x 105
1/4 álló	87 x 124	-	-
1/4 fekvő	175 x 62	200 x 74	210 x 84
1/8 álló	44 x 124	-	-
1/8 fekvő	87 x 62	-	-

Kedvezmények, felárak

Gyakorisági kedvezmény

- 3 megjelenés: 15%
- 6 megjelenés: 20%

Új ügyfél kedvezmény: 10%

Felárak (a hirdetési díj alapján)

Szövegoldali: 15%

Elhelyezési: 20%

A fenti árak az áfát nem tartalmazzák.

Dóri ház

Tábitha-ház

Magánszemélyek

Név..... Lakcím.....

Telefonszám..... E-mail cím.....

Vállalkozások

Cégnév..... Cím.....

Telefonszám..... E-mail cím.....

Kapcsolattartó.....

Telefonszáma..... E-mail címe.....

☐ Igen, szeretném támogatni az alapítványt, kérem, hogy a megadott elérhetőségen keressenek fel!

Hogyan segítheti a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házait anyagi támogatásával?

Banki átutalásával az alábbi bankszámlaszámokra küldheti támogatását:

Szigetvári Takarékszövetkezet 50800111- 11083762

UniCredit Bank 10918001- 00000033 - 67470006

Postai befizetés szándéka esetén:

Kérem Önöket, hogy fent megadott címemre legyenek szívesek postázni ... db csekket.

Online adományozás:

Utalását a Szemem Fénye Alapítvány honlapján (www.szememfenye.hu) keresztül is megteheti!

☐ Igen, szeretnék többet megtudni a Szemem Fénye Alapítvány munkájáról, kérem, hogy részemre hírlevelet küldeni szíveskedjenek, ahol további támogatási lehetőségekről értesülhet, pl. tárgyi adományozás, önkéntes munkavégzés, persely kihelyezés stb.

Adószámunk a személyi jövedelemadó 1%-os felajánláshoz: 18321407-1-02

Itt kérjük leválasztani!

További információk:

web: www.szememfenye.hu

email: titkar@szememfenye.hu

telefon: 06 (72) 526-658

Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37.

Szemem Fénye Alapítvány

Szivárványfal

A fényen innen és túl

Szivárványfal megépítését tervezi a Szemem Fénye Alapítvány az első hazai gyermekhospice-ház, a Dóri Ház kertjében. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal diszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít.
Az üvegtéglákon feltüntetésre kerül a támogató neve, aki személyes üzenetét is elküldheti a gyászoló hozzátartozók részére.
Bárki vásárolhat üvegtéglát, legyen az magánszemély, vállalat vagy bármely közösség.
Kérjük, támogassa Ön is ezt a nemes kezdeményezést!



Vörös: 25 000 Ft



Narancs: 50 000 Ft



Sárga: 100 000 Ft



Zöld: 250 000 Ft



Bíbor: 500 000 Ft



Lila: 1 millió Ft



Kék: 2 millió Ft

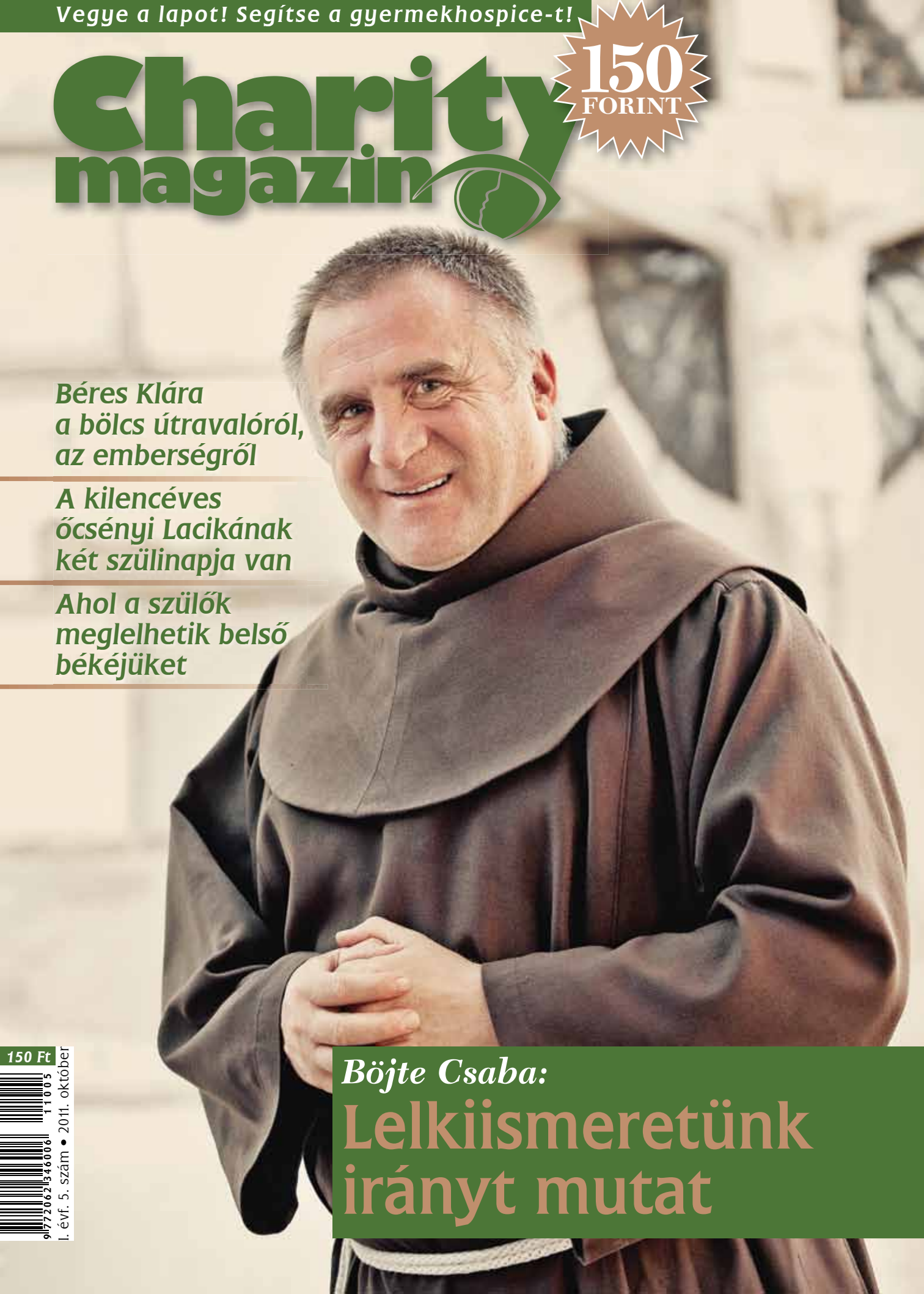
Bankszámlaszámok a támogatás utalásához: 50800111-11083762



Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



Béres Klára a bölcs útravalóról, az emberségről

A kilencéves őcsényi Lacikának két szülinapja van

Ahol a szülők meglelhetik belső békéjüket

Böjte Csaba: Lelkiismeretünk irányt mutat

150 Ft

I. évf. 5. szám • 2011. október

Charity magazin

















4 ARC
Éld az életedet padlógázzal! – *Böjte Csaba*

6 A HÓNAP TÉMÁJA
Halálunkban is nemesnek lenni

8 Sétány az angyalnak születetteknek

10 ARC
„Hiszek a közösség megtartó erejében” – *Béres Klára*

12 SZEMÉLYES
Békességben, szeretetben a nagyiéknál

14 A tizenharmadik újszíves gyermek zsugorfejállása

16 Nem elég, hogy „görbüljön”!

18 ÉLETMÓD

20 ÉTREND
A tartós fogyás titka: okos étrend koplalóbajnokság helyett

22 PÁRBAN
Hűtlenség: a szeretetszövetség elárulása

24 CIVIL ÚTON
Partnerség a nehéz úton

25 ÖNZETLENÜL

26 JÓTÉKONY CELEB

28 LÉLEKUTAK
A hálózat rabságában: menekülés és szenvedély

30 SZEMEM FÉNYE

34 TÁMOGATÓK
Minőség a gyógyításban

Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Katus Eszter, Mészáros Attila, Molnár Valéria, Niczky Emőke, Somlai Adrienn, Török Éva
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Globe Media Agency Kft., 1039 Budapest, Ásó utca 28.
Felelős vezető: Venczel Zsolt
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Ütések, amik a szívet érik

Próbálom felidézni, vajon mire emlékszem gyerekkoromból. Néhány kép bukkan fel óvodás farsangokról, játékokról, esti mesékről, de minél jobban kutakodok a múlt foszlányai között, annál inkább rájövök, életem első évei teljesen ismeretlenek számomra. Hiába az enyémek, semmit sem tudok róluk. Sajnálom. De lehetnek sokan, akik ezzel nem így vannak. Vajon akarná-e valaki felidézni, maga előtt látni a napokat, amikor a szülei, az egyetlenek, akikben bízhatna, számára érthetetlen okokból kezet emelnek rá? Akarná-e újra érezni az ütéseket a testén, a fájdalmat, amikor az apró, éppen csak előbukkant fogai kitörnek? Szeretné-e újra maga előtt látni a dühtől eltorzult arcot, amelyen a szeretet, a szánalom legkisebb jele sem látszik? Szeretne-e magában sírva könyörögni, hogy hagyjátok abba, kérlek, ne bántsatok, én semmiről sem tehetek? Próbálna-e arra gondolni, vajon látták-e mások, mit tesznek vele, és ha igen, miért nem védték meg, miért hagyták magára? Azt hiszem, néha jobb nem emlékezni. Egyszerűen csak hagyni, hogy a képek, amik néha bevillannak, úgy tűnjenek, mintha valaki máshoz tartoznának, mintha nem is velünk történtek volna meg, csak egy szomorú film jelenetei lennének, vagy csak álmodtuk volna őket egy-egy zaklatott, furcsa éjszakán.

Egyszer valahol azt olvastam, hogy aki szeret, az védtelen. Mert aki szeret, az bízik, az elhiszi, hogy a másik jót akar neki, hogy tőle nem kell félnie. Nem véletlen, hogy a legnagyobb fájdalmat éppen azok tudják okozni nekünk, akiket szeretünk. És mit tudhat minderről egy kisgyerek, aki megszületett, mert valaki úgy döntött, világra hozza? Az életét nem ő kérte, védtelenül és tele bizalommal tekint mindenkire, szinte semmi mást nem tud még, csak szeretni. Vajon mi vezethet valakit odáig, hogy visszaéljen ezzel a szeretettel? Hogy fizikailag bántson egy törékeny, ellenállásra képtelen kicsi testet, nem érezve, nem látva, milyen ki nem törölhető fájdalmat okoz minden egyes ütéssel?



Mihály László felvétele

Persze, a sebek begyógyulnak. A csont összeforr, a foltok elhalványodnak, a tejfogak helyére majd új nő. A könnyek is felszáradnak. Látszólag. Mert a gyermekbántalmazás nem attól válik kegyetlenné, soha jóvá nem tehetővé, hogy fizikailag fáj. Az összetört világkép, a hit abban, hogy akik életet adtak nekünk mindig megvédenek majd, akikre számíthatunk, akik mindig szeretni fognak minket, bármilyenek is vagyunk, a hit a jóságban… Ennek hiánya egy életen át fáj. Akkor is, ha nem látszik, és ha még mi sem tudjuk pontosan, mi az ami fáj, és hogy miért nem tudjuk megszüntetni soha…

Katus Eszter

„A szeretetből vállalt küzdelem szül meg bennünket – vallja tetteivel is Böjte Csaba. – Döntéseidnek súlya van, és döntéseidből újabb döntések nyílnak előtted.”



Éld az életedet padlógázzal!

Böjte Csaba (52) ferences rendi szerzetes, az elhagyott, kallódó, erdélyi magyar gyermekeket felkaroló Dévai Szent Ferenc Alapítvány létrehozója. Az önmagát főként adományokból, támogatásokból fenntartó alapítvány – bankszámlaszámuk: 10300002-20145639-00003285 – ma már 65 otthonban közel 2500 gyermek ellátását, gondozását és nevelését vállalja magára.
Böjte Csaba áldozatos munkáját, példaértékű tevékenységét több rangos díjjal – pl. az Év embere (2004), a Haza embere (2008) – is elismerték. Tavaly a Magyar Köztársaság Érdemrend Középkeresztje kitüntetést vehette át, idén júniusban pedig az Európai Parlamenttől Európai Polgár Díjat kapott.

Olyan világot élünk, amelyben az emberek már semmin sem csodálkoznak, legfeljebb azon, ami természetes. Csoda-e, ha sokan rácsodálkoztak, rácsodálkoznak arra az emberre, aki a legnagyobb természetességgel teszi a dolgát, szavai mellett tetteivel is példát mutatva arra, hogy jót tenni jó…

S aki soha nem panaszkodik nehézségekre, pedig kemény és küzdelmes utat választott magának. Böjte Csaba ugyanis a legvédtelenebbek megsegítésére tette fel az életét – árva, elhagyott, éhező gyerekeknek igyekszik meleg otthont, biztos jövőt, méltó emberi életet teremteni. S hogy miért választotta ehhez a papi hivatást? A gyermekmentő Dévai Szent Ferenc Alapítvány egykor autóvillamossági szerelőnek tanuló, majd bányászként is dolgozó létrehozóját elsőként erről kérdezem.

– Mert megértettem, hogy egyedül gyenge és kicsi vagyok – feleli nemes egyszerűséggel a határainkon belül és messze túl ma már Csaba testvérként ismert és elismert ferences szerzetes. – De Jézus a példájával erőt ad, és mindig segít. Jó vele egy csapatban lenni, s mellette szolgálni a legnagyobb urat. Istent, aki azzal is kimutatja szeretetét felénk, hogy iránytűt ad, amellyel eligazodhatunk jó és rossz között. Ez az iránytű a lelkiismeretünk. Általa szól hozzánk az Úr, s nyilvánítja ki akaratát.

Hite, Istenbe vetett bizalma adott erőt Böjte Csabának akkor is, amikor 1992-ben leverte a lakatot a régóta üres épületről, s az oltalmába fogadott árvákkal a dévai ferences kolostorba költözött. A hatóságok minden tiltakozása ellenére maradtak, aztán idővel a szerzetes kitartása, szelíd határozottsága



Fotó: Mihály László

meghozta gyümölcsét, s első árvaháza működési engedélyt kapott. De bármilyen védelmezőek voltak, tágíthatók nem lettek a dévai épület falai. A sok kívülrekedt, magára hagyott gyermek érdekében lépni kellett tovább. S ma, húsz év elteltével Erdélyben már 65 napköziben és bentlakásos otthonban fogadja Csaba testvér alapítványa a kallódó magyar gyermekeket. A közel 2500 gyermek azonban sokkal többet kap itt, mint az addig nélkülözött meleg étel és meleg szoba…

„Ha bejön hozzánk egy gyermek, és én szépnek látom őt, rá tudok mosolyogni, és tiszta szívvel elfogadom őt, akkor ő is elfogadja saját magát – vallja Böjte Csaba. – Ha tiszta szívvel azt tudom mondani: bízom benned, hiszem, hogy belőled lesz a 21. század József Attilája, Kőrösi Csoma Sándora vagy Benedek Elekje, akkor az én hitem erőt ad neki, hogy mint egy mankóba belekapaszkodva felálljon, és elinduljon. S ha én erre lehetőséget teremtek, a gyerek kibontja értékeit. Mert az ott van benne, hiszen Isten selejtet nem teremt.”

„Nincs rossz gyerek, mert Isten nem teremt selejtet”

A teremtő szeretet és hit erejét mutatja, hogy a gyerekek jó része a felsőfokú tanulmányokig is eljut, s lesz egykori utcagyerekből remek mérnök, tanár vagy – erre is van szép számmal példa – nevelő, vezető abban az otthonban, ahol maga is oltalmat kapott. Ám vigye sorsuk pártfogoltjait bármerre is, Csaba testvér mindegyiküknek szeretné átadni a becsületes, értelmes munka szeretetét, s ránevelni őket arra, hogy ha kell, akár a jég hátán is megéljenek. Fontosnak tartja, hogy a gyerekek megtanulják a takarékos gazdálkodás alapjait, részt vegyenek nevelőikkel a ház körüli teendőkben, környezetük szebbé tételében, s az önellátásukat is segítő kerti munkákban. De van még, amit magként szeretne elültetni a lelkükbe, ami felé saját példájával is bátorítja őket: hogy bátran álmodjanak és bátran cselekedjenek.

– Jó dolog élni, létezni, mozgásban lenni, álmodni és alkotni – írta nemrég tanévnyitó üzenetében az otthonok lakóinak. – Tetteink, erőfeszítéseink, mindaz a munka, amelyet becsülettel, szeretettel felvállalunk, visszahat ránk. Holnap minden ember azzá válik, amit ma tesz, amit gondol, mond, cselekszik. Hihetetlen távlatok állnak az útra bátran rálépő ember előtt! Ne félj, ne remegj! Ha haladni akarsz, éld életedet padlógázzal! A bátor lendület téged is erősebbé, nagyobbá tesz és csak így törheted át repülésedet lefogó korlátaidat. Ha csak topogva, félve sodródsz, nem leszel képes ledönteni az akadályokat, hanem felmorzsolódsz, felkenődsz a falra.

Padlógázzal éli az életét Csaba atya is, aki szinte folyton úton van, s kifogyhatatlan energiával tevékenykedik. Végiglátogatja az otthonokat, aztán adománygyűjtő körútra indul, hiszen tengernyi gyerek napi ellátását, megfelelő életkörülményeit kell biztosítania. De hívják-várják a világ magyarok lakta részén mindenfelé, hogy hallják derűvel átszőtt bölcs szavait, megerősödjenek hitükben töretlen optimizmusától.

Ha egy úton sok a baleset, korlátokat kell építeni, de ha még több, át kell szervezni a közlekedést. Így van ez az életünkkel is – magyarázza Böjte Csaba. – Prédikációs útjaim is a megelőzést szolgálják, mert ha az emberek az Úr szavára hallgatva megértik mit és miért kell másként tenniük, talán kevesebb lesz a felbomló család, a magára hagyott, könnyes szemű gyerek…

Molnár Valéria

„Legyél azzá, amiért születtél, merd vállalni önmagad, és boldog leszel!”

Magyar szóval, kacagással

Akik Böjte Csaba szavait hallják, olvassák, mindig rácsodálkoznak arra a magától értetődő természetességre, amivel az élet legapróbb dolgaiban is képes meglátni a hitét erősítő csodát.

S kedvelik egyszerű, de annál érzékletesebb stílusát, benne a székely ember mindig ugrásra kész humorát. Amikor nemrég Pécsen járt, így köszönte meg a „Nemzet Kenyere” akcióban összegyűjtött, s alapítványához eljuttatott lisztadományt: „Most már nincs más dolgom, hogy ezt a lisztet gyermekbőrbe csomagoljam, s átváltsam magyar szóra, kacagásra. Jó valuta….”

Tégy jót, melléd állnak

„Én azokat szeretem ingyen, akiket más pénzért sem szeret. Akiket pénzért sokan szeretnek, tanítanak, szolgálnak, én azok körül nem lihegek” – írja egyik könyvében Csaba testvér, aki töretlen hittel vallja, hogy az embereket csak szeretve lehet jobbá tenni. S aki saját példájával is így bátorítja a kétkedőket: „Aki nem hisz abban, hogy mennyi jó ember van, az kezdjen el valami jót tenni, és meglátja, milyen sokan odaállnak mellé.

Halálunkban is nemesnek lenni

Míg az eredeti tőkefelhalmozás terén behozhatatlan előnyre szert tett Nyugaton bevett szokás, hogy az emberek életük végének közeledtével javaik egy részét vagy egészét jótékony szervezetekre hagyják örökül, idehaza ennek még nem alakult ki igazán a kultúrája. Jogi háttere is bonyolult, ebben segít cikkünk eligazodni.

Elég fellapoznunk egy magazint, vagy böngészni kicsit az interneten, és egészen biztosan hamar rábukkanunk egy olyan hírre, amely arról szól, hogy egy híresség vagy méltóság ilyen vagy olyan alapítványra hagyta vagyonának egy részét, netán egészét. Ezenfelül természetesen számunkra teljesen ismeretlen emberek sokasága is így tesz, a hírességeknél, hatalmasságoknál szerényebb vagyonával.

Szép példák már akadnak

Az ilyen hírek egyelőre tőlünk nyugatabbról érkeznek, idehaza ennek a kultúrája még nem igazán alakult ki. Ennek egyik magyarázata minden bizonnyal az, hogy még nem telt el egy teljes emberöltő a rendszerváltás óta, így a magánvagyon legális felhalmozása önmagában is csekély múltra tekint vissza. Természetesen kivételes és szép példák eddig is akadtak, ám statisztikai érvényű következtetések ezekből még aligha vonhatók le.

A magyar jogrendszer zegzugai nem is könnyítik meg azoknak az életét, akik természetes örököseiken kívül másnak is juttatnának az életük során megszerzett vagyonból.

A honi jogrend kétféle öröklést ismer, a törvényest és a végrendeletit. Amennyiben valaki végrendelkezik, akkor azt kell figyelembe venni. Ha nem, az illető vagyona, amint az a mód nevéből is adódik, törvényes örököseire száll. Ennek rendszere rendkívül bonyolult és szerteágazó, a törvényes öröklés több „irányba indul” – a gyermekek-unokák, szülők-nagyszülők, illetve testvérek felé.

A helyzet akkor sem válik igazán egyszerűvé, ha valaki végrendeletet ír. Kevesen tudják, de ha valaki végrendelkezik, és nem törvényes örökösét jelöli meg a dokumentumban, vagy csak egyiküket, akkor az, akit kihagyott, az úgynevezett köteles részre jogosult. Az egyszerűség kedvéért: ha egy idős hölgy úgy látja, hogy két gyermeke közül csak az egyik érdemli meg vagyonát, és végrendeletében mindet arra hagyja, megteheti. Az örökségből a dokumentumban kihagyott testvérnek törvényesen a vagyon fele járt volna, ám a köteles részt így is megkapja, azaz jussa a javak negyede lesz, míg a végrendeletben teljes örökösként szereplő testvére annak háromnegyedét kapja.

Ritka még a végrendelet

Hazánkban a végrendelkezésnek sincsenek komoly hagyományai, okai hasonlóak a ma még ritka jótékony célú örökségéhez. Éppen ezért sokan azzal sincsenek tisztában, hogy a végrendelet kizárólag halál esetére szól, ahogyan azzal sem, hogy csak egy személy végrendelkezhet. Házaspár például nem teheti közösen, csak külön-külön.

Ami ennél is komolyabb gátja a végrendeletek végtelen sorának, az a ma hatályos jogszabályok szerinti illetékkötelessége. Míg a törvények értelmében ma idehaza egyenesági rokonoknál illetékmentes az ajándékozás, sőt, a törvényes öröklés is, addig a végrendeletnél összeghatár van. Igaz, ez meglehetősen magas, közvetlen leszármazónak 20 millió forintig nem kell fizetni az irányított örökül hagyásért, ebbe beletartozik a házastárs, a gyermek, de a nevelt gyermek és a nevelőszülő is. Magyarán, aki halálában is nemes lélekkel jótékonykodna, annak figyelembe kell vennie, hogy az általa kegyben részesített szervezetnek a ráhagyott javakból még az államnak is fizetnie kell.

Nem csak a jótékony célú végrendeleteknek vannak idehaza csekély gyökerei. Tőlünk nyugatabbra gyakran előfordul, hogy az enyészetre kárhoztatott virágcsokrok és koszorúk helyett temetési adományt, jellemzően pénzt adnak az elhunyt rokonainak, vagy ajánlanak fel valamilyen célra. Idehaza ez egyelőre, bár a törekvést sokan tartják üdvözlendőnek, nehezen elképzelhető.

– A gyász idehaza a keresztény kultúra hagyományait követve elsősorban tárgyiasult formában testesül meg – mondta erről Horváth József, az Országos Temetkezési Egyesület és Ipartestület elnöke.

Virágpénzből adomány

Kivétel persze kis hazánkban is akad. A csornai Fraszt Pál Honóriusz hozzátartozói a családfő temetése előtt mindenkitől azt kérték: a virágra, koszorúra szánt pénzt ajánlják fel a helyi Margit Kórház javára. Az eset még 2009-ben történt. Összesen 160 ezer forint gyűlt össze, az urnában euró is volt. Persze semmi sem mehet tökéletesen, az intelmeket csak részben fogadták meg a gyászolók, így aztán a virágok is elborították az elhunyt sírját.

Előfordul azonban, hogy a rokonság még ennél is rászorultabb, és már magára a temetésre is gyűjtést kell szervezni. Ennek szép példáját találtuk meg Nagykanizsán, ahol magánszemélyek, hivatali dolgozók keresték meg a nagykanizsai civil iroda munkatársait. Azt kérték tőlük, hogy koordinálják az adománygyűjtést egy 24 éves, életében is rendkívül hátrányos helyzetű fiatal temetésére. A gyűjtés több helyen kezdődött meg egyszerre, és miután az egyik kereskedelmi tévé is a széles körű összefogás mellé állt, szép számmal jelentkeztek cégek, magánszemélyek adományaikkal, temetkezési vállalkozók felajánlásaikkal.

Somlai A. ●



Fotó: Mihály László

A jog útvesztőjében

Nem csak filmvászonra vitt családi drámákban és krimikben ragaszkodnak jussukhoz a törvényes örökösök. Éppen ezért roppant körültekintő a magyar jogrendszer a végrendeleteket illetően. Különösnek tűnik a szabály, hogy ha a végrendelkező nem saját kezűleg írja meg a dokumentumot, akkor két tanú kell ahhoz, hogy érvényes legyen. Egyikük sem lehet rokon, és egyszerre kell jelen lenniük. Előfordult olyan jogeset, hogy bár a végrendelet minden más formai szabálynak megfelelt, az egyik aláíró tanú egy hozzátartozó volt, így a végrendelet semmisnek bizonyult. Ugyanez történt egy másik dokumentummal is. Itt a törvényes örökösöknek utólag sikerült bebizonyítaniuk, hogy a két tanú nem egyszerre írta alá a papírt, és hozzájutottak az örökséghez.

Régi idők hagyatéka

Van mit tanulnunk elődeinktől. Egy 1903-ban íródott újságcikk arról árulkodik, hogy egykor nem csak hírességek és ismert milliárdosok hagyták jótékony célra vagyonukat. Wechselmann Ignácz építőmester több mint 7000 koronát hagyott hátra 75 évig tartó dolgos élete után. Özvegye ebből 1400 koronát és budapesti házait kapta. 2000 korona kamatai azonban tanítókat és özvegyeiket gazdagított, feltéve, hogy azoknak „sem szoczialista, sem antiszemita hajlamaik nem voltak". 1400 koronát vakok intézetének emelésére hagyott az egykori mester, további 1000 koronát pedig „még ezenkívül sokféle jótékony czélra".

Temetés helyett adomány – szervekből

Németországban egyre többen adományoznak holtukban. Igaz, nem vagyonukat hagyják örökül, hanem testüket vagy egyes szerveiket, a cél pedig nem egy-egy jótékony szervezet gazdagítása, hanem a tudományé. Német kutatók és patológusok arról számolnak be, hogy jóformán több felajánlás érkezik, mint amennyi szervet egyáltalán fel tudnak használni a vizsgálatokban. A német temetkezési vállalkozók szövetségének egyik munkatársa egy másik trendről is beszámolt, jelesül, hogy sok német polgár külhonban helyezteti magát örök nyugalomra. Szakértők szerint mindkét folyamat visszavezethető arra a tényre, hogy Németországban a legolcsóbb temetés is 3000 eurónál, azaz több mint 700 ezer forintnál kezdődik.



Angyalnak született – mondják a halva született, vagy keservesen rövid ideig élt csecsemőkre. Üres szavak, ha nem áll mögötte egy segítő gondolat, ha nincs egy hely, ahol a szülők megtalálhatják belső békéjüket, miközben a szívükben máig ragyogó csillagra gondolnak. Pécsett van, mindkettő.

Ciao Lapo – gyászoló orvospár az űr ellen

A Szemem Fénye Alapítvány delegációja nemrég az olaszországi Ciao Lapo egyesületnél tett látogatást, ahol halott vagy halva született babák emlékét ápolják. Vezetőjük egy házaspár, Claudia Ravaldi és Alfredo Vannacci. Mindketten orvosok, középső gyermekük méhen belül vesztette életét. Saját tapasztalataik arra ösztönözték őket, hogy létrehozzanak egy civil szervezetet. Egy olyan egyesületet, amely azért küzd, hogy csecsemőkorban vagy élettelenül világra jött gyermekek is megkaphassák a búcsú méltóságát.

Kezdetek – az „Örök gyermek”

2003 májusában felavatták az elhunyt gyermekek emlékművét a pécsi köztemetőben. A Szemem Fénye Alapítvány ezzel kezdte meg kézzelfogható módon azt a tevékenységét, amelynek következő állomása az Angyalsétány volt. Az Örök gyermeket zarándokhelynek szánták a gyermeküket korán elveszített szülők számára. A dombormű nemcsak az angyalnak született gyermekeknek, hanem azoknak az édesanyáknak is emléket állít, akik a reménytelen helyzetekben is utódaik kezét szorongatták, és velük együtt néztek szembe a leküzdhetetlen halállal.

Máig az egyetlen Pécsett működik

Az Angyalsétány hazánkban jócskán megelőzte korát, ennek egyértelmű jele, hogy máig az egyetlen ilyen létesítmény. – Az országban a csecsemők, nagyon fiatalon meghalt gyermekek temetéséről a családok kérésére gondoskodnak, nem jelezte egyetlen tagszervezet sem, hogy ilyen kegyeleti helyet kívánna létrehozni – mondta Horváth József, az Országos Temetkezési Egyesület és Ipartestület elnöke. – Az minden esetben a kegyeleti fenntartó döntése, hogyan alakítja ki a parcellákat, hogyan gondoskodik a temetésekről.

Sétány az angyalnak születetteknek

Évente hárommillió halott gyermek jön a világra, Magyarországon mintegy ötszáz halott csecsemőt gyászolnak minden évben szüleik. Angyalnak születtek – mondják rájuk, de kívülállók aligha sejthetik, hogy egy élet vége, akár születés előtt, mekkora traumát és ürességet hagy maga után.

A Szemem Fénye Alapítvány 2003-ban tette meg az első lépést azokért a szülőkért, akik nem láthatták, ahogy felcseperedik gyermekük, sőt, még óvodáskori emlékeik sem lehetnek. Ekkor avatták fel a pécsi köztemetőben az Örök gyermek emlékművet, egy zarándokhelyet a gyermeküket korán elvesztő szülőknek. A szobor avatásán Lenkey István professzor azt mondta: a mű egyben útmutató az élőknek, azt hirdeti, hogy az embernek a legkiszolgáltatottabb helyzetben is éreznie kell: az életnek van értelme, és a jövőn munkálkodva lehetőség nyílik az újrakezdésre.

A kiváló professzor szavait az emlékművet állító alapítvány is megfogadta. Az évek teltek, a szervezetnek számos gondja-baja volt a gyermekmentéssel, betegszállítással, és szélmalomharcot vívott a gyermekhospice ellátás magyarországi bevezetéséért. Az Örök gyermek azonban így sem maradt folytatás nélkül. 2010 májusában a pécsi temetőben átadták méltó folytatását, az Angyalsétányt.

A sétány azoknak a halva született gyermekeknek, illetve a magzati korban elhunyt, vagy pár napot élt csecsemőknek állít emléket, akiknek a hozzátartozói nem tudnak vagy nem akarnak a temetésükről gondoskodni. Az alapítvány már akkor úgy gondolta, szörnyű, hogy ezek a kisbabák jelenleg a legtöbb egészségügyi intézményben „veszélyes hulladéknak” minősülnek. Ezen a gyakorlaton kíván változtatni a Szemem Fénye, amely az emlékhely mellett a temetőkről és temetkezésről szóló jogszabályok módosítását is kéri az új kormánytól.

Az Angyalsétány ugyanis nem csak síremlék, hanem az első, gyermekhamvak szórására is alkalmas díszkút. A Szemem Fénye Alapítvány önerőből építtette meg hazánk egyetlen gyermekhamvaknak szánt urnakútját. Küldetése, hogy megadja a méltóságteljes búcsú lehetőségét a gyermeküket magzati vagy csecsemőkorban elvesztett szülőknek.

A hatályos jogszabályok miatt az urnakutat eddig csak 30 ezer forintos szolgáltatási díj ellenében használhatták a szülők – ezt nem az alapítványnak, hanem a pécsi köztemető üzemeltetőjének kellett megfizetni. Minderről júliusban szerzett tudomást az alapítvány, amikor egy házaspár kereste fel őket, akik tavaly elhunyt két gyermeküktől szerettek volna végső búcsút venni az Angyalsétánynál. A Szemem Fénye vezetése a pécsi önkormányzathoz fordult, és Csizi Péter alpolgármester közbenjárására sikerült térítésmentessé tenni az Angyalsétányt.

> *A gyermekhamvak szórása ingyenes az Angyalsétányon*

A Szemem Fénye az Örök gyermek és az Angyalsétány létrehozásával nem tekintette lezártnak a csecsemőkorban elhunyt gyermekek ügyét. Persze sokan vannak, akik abban is kételkednek, hogy egyáltalán létezik ilyen „ügy”, ám a pécsi szervezetet nem ilyen fából faragták. Valamiféle lelki kapcsolatot tartani azokkal, akik már nem lehetnek velünk, sőt, igazán, fizikailag talán nem is voltak, nagyon nehéz dolog, és a társadalom is furcsán áll a kérdéshez. Sokan úgy vélik, ez magánügy, és mindenki rendezze le magában, otthon, vagy a kisgyermek sírjánál, urnájánál. Abba már kevesen gondolnak bele, hogy a gyermeküket gyászolóknak időről időre szükségük van segítségre, támaszra, egy szelíd lökésre ahhoz, hogy folytatni tudják az életüket.



Fotók: Mihály László

Ilyen alkalom október 15-e, a bébigyász világnapja. Ezen a napon minden évben a halva született gyermekekre és a születést követő egy éven belül elhunyt kisbabákra emlékezik az emberiség – és a Szemem Fénye Alapítvány. A szervezet felhívást tett közzé, amelyben arra kér mindenkit: amennyiben ismer bárki olyan családot, ahol halva született gyermek jött a világra, illetve betegség vagy koraszülöttség kapcsán egyéves életkora előtt veszítették el kisbabájukat, kérjék meg őket, hogy gyermekük nevét a homokba írva egy elektronikus fényképet juttassanak el az alapítvány e-mail-címére, hogy abból elkészíthessék az emlékezés kisfilmjét. Magyarország ugyanis, ezen belül is a Szemem Fénye Alapítvány idén először egy olyan társadalmi célú kampányfilmmel csatlakozott a világnaphoz, amely tartalmazza az elveszített kisbabák homokba rajzolt keresztneveit. A rendezvény fővédnökségére Lévai Anikót, a magyar miniszterelnök feleségét, védnökségére pedig Soltész Miklóst és Szócska Miklóst, szociális, illetve egészségügyi államtitkárokat kérte fel a szervezet.

A gyermeküket elvesztett szülők gyásza azonban nem korlátozódik az év egyetlen napjára, és ezt a Szemem Fénynél is jól tudják. A tudatos építkezés egyik fontos pillére volt az Angyalsétánnyal kiépített infrastruktúra mögé tenni egy olyan segítő gondolatot, amely a gyakran keserves hétköznapokon tudja átlendíteni a szülőket. Ennek szellemében 2011 júliusában Pécsett önsegítő gyászcsoportot indított az alapítvány, amely kéthetente ül össze. Ide azokat a gyermeküket, magzatukat elveszített szülőket, családtagokat várják, akik gyászterapeuta vezetésével, de sorstársak jelenlétében szeretnék valahogy túlélni a fájdalmukat.

Somlai Adrienn

„Hiszek a közösség megtartó erejében”

Alapvetően optimista embernek vallja magát Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke. Számos emlék él benne felemelő pillanatokról, bölcs útravalóról, az emberségről, szeretetről és tenniakarásról. Azt mondja, a közösségnek megtartó ereje van, a személyes jó példa pedig építő. Egy szép vers pedig gyógyító erővel bír.

● Miért tartja fontosnak az adományozás, a rászorulók támogatásának ügyét?

– Azt hiszem, szemlélet kérdése az, ahogy a világ dolgaihoz áll az ember. Minket arra neveltek, azt a példát láttuk magunk előtt, hogy segíteni kell a rászorulóknak. Ma már tudom is, hogy élni csakis ilyen szellemben érdemes. Vannak örökérvényű törvények. Ezek közé tartozik, hogy az embert az teszi igazán emberré, hogy képes odafigyelni a másik emberre, hogy képes az önzetlenségre, képes a szeretetre. Segítő szándék és jóakarat nélkül az emberi társadalom szétthullik. Az önzés, nemtörődömség, közömbösség kiüresíti a lelket.

● Véleménye szerint mennyit számít az adományozásban az, hogy nő és édesanya?

– Azt szokták mondani, hogy a nőknek, pláne, ha anyák, nagyobb az empatikus képességük mint a férfiaknak. Én inkább úgy pontosítanék: a nők – érzékenyebb lelkületüknél fogva – talán könnyebben észreveszik a szükséget. De elegendő apósomra, Béres Józsefre, a Béres-cseppek atyjára gondolnom, aki egész életét szentelte annak, hogy segítségére legyen másoknak. A jó szív, odafigyelés nem a nemek sajátossága, hanem nemes emberi tulajdonság, aminek kialakulásában fontos szerepe van a felmutatott példáknak. A családi legendárium része apósom édesanyjának intelme fiához, miszerint: „Fiam, ha segítséget kérnek tőled, s te tudsz segíteni, megtenni kötelességed.” Mi ezt kaptuk erkölcsi örökségbe, ezt éljük, s igyekszünk, hogy ezt adjuk tovább.

● Kérem, elevenítsen föl néhány tanulságos pillanatot id. Béres Józseffel való beszélgetéseiből!

– Meghatározó egész életemre nézve az a néhány nap, amit még fiatal egyetemistaként Kisvárdán töltöttem, s próbáltam segítségére lenni a hozzá forduló betegek fogadásában. Ma is elevenen él bennem az, ahogyan a betegeket vagy hozzátartozóikat fogadta. Sokszor előfordult, hogy nem csak szerrel, tanáccsal látta el a hozzá fordulókat, nem csupán hitet öntött beléjük, de meglátta, észrevette szükségüket is. Egyszer – emlékszem mennyire meghatott – egy hosszú nap vége felé enni adott egy asszonynak, aki kimerült az órák óta tartó várakozásban. Vagy volt, hogy megszervezte az útjukat azoknak, akikről megtudta, hogy valahogy eljöttek hozzá, de vissza már nem volt miből. Nem betegeket fogadott, hanem embereket, akiken minden tekintetben igyekezett segíteni.

● Nehéz gazdasági helyzetben vagyunk, mégsem mond le a támogatásokról. Hogyan tudja megőrizni magában ezt a kitartást?

– Úgy vélem, hogy minél nagyobb a szükség, annál fontosabb, hogy megmutatkozzon az egymás iránti szolidaritás. Egy társadalom akkor tud jól működni, ha tetten érhető minden szinten az egymás iránti felelősség. Ha ez elvész, darabjaira hullik minden. Ma úgy tűnik, sajnos a rossz irányba mennek a folyamatok, amin muszáj változtatni. Alapvetően optimista természet vagyok, s hiszem, hogy ez ha nem könnyű is, de lehetséges, mert hiszek az emberekben rejlő jóságban. Mint ahogy abban is, hogy a világban több a jó mint a rossz, csak valamiért el van nyomva. Ki kell hát szabadítani!

● Mit üzen a mai szülőknek a jövő generációjával kapcsolatban?

– Óriási a felelősségünk! A jövő generációját mi tanítjuk, mi mutatunk példát a számukra. Olyan lesz a jövőnk, amilyenné a gyermekeinket formáljuk ma. E tekintetben sajnos nem vagyok nyugodt. A gyerekeim között nagy a korkülönbség, a kicsi és a nagy között 15 év. Jól érzékelem az időben végbemenő negatív változásokat. Igénytelenebbé, felületesebbé, őszintétlenebbé vált sok minden. Pedig a gyerekek alapvetően mindig ugyanolyanok. Ha tehát udvariatlannak, durvának, lustának tartjuk őket, a hibát elsősorban önmagunkban kell keresnünk. Abban, ahogy foglalkozunk velük, amit elvárunk tőlük, akiket példaként állítunk eléjük.

● Számos bölcs gondolatot hallani öntől. A testi betegségek megelőzése mellett hogyan lehet a lelki épséget biztosítani a mai világban?

– Nem árt tudatosítanunk magunkban, hogy milyen csodálatos, milyen kegyelmi állapot az, hogy élhetünk. Aki ezt felismeri, az



megleli a rengeteg csodát és szépséget, amit az életünk hordoz, amiben emberként részesülhetünk. Ugyanakkor egyáltalán nem vagyunk könnyű helyzetben, mert a világ nem jó irányba sodródik. Természetes, hogy aggódunk, elbizonytalanodunk. De azzal, hogy olyanokon aggódunk, amikre igazán nincs befolyásunk, s depresszióba süllyedünk tehetetlenségünkben, senkinek nem használunk. Viszont tudunk hatni a környezetünkben élőkre, a családunkra, barátainkra. Léleképítésre azok társaságát célszerű keresni, olyan programokban részt venni, ahol az ember jól érzi magát. Egy vidám családi félóra, a gyerekekkel átkártyázott délután, egy barátokkal töltött este, egy felemelő rendezvény, egy szép vers gyógyítóbb minden orvosságnál. Hiszek a család, a barátok és a közösségek megtartó erejében. És hiszek a szeretetben.

Niczky Emőke

Béres Klára gondolatai, emlékei

Béres József egy alkalommal így szólt Klárához: „Ha tudod, hogy kettő meg kettő az négy, akkor hiába akarják elfogadtatni veled, hogy az három vagy öt, nem mondhatsz mást, csak négyet. Egy világgal szemben sem." Ha kétség gyötör, vagy nem találom a megfelelő utat, ezekre gondolok, s már könnyebben megy minden.

Egyszer egy professzor barátunk nálunk való vendégeskedése alatt megjegyezte, mennyire irigyli, hogy a gyerekek leülnek velünk vacsorázni, közben beszélgetünk. Náluk ilyen nincs, ő tulajdonképpen azt sem tudja, milyenek a gyerekei. Én válaszul csupán annyit kérdeztem, hogy az elmúlt tizenöt évben ő hány estét töltött együtt a családjával?

Mindig voltak és lesznek rászorultak, akiken azoknak kell segíteniük, akik tudnak. Gyakran felteszem magamban a kérdést: tulajdonképpen ki segít kinek? Az, aki ad vagy aki kap? Ahogy a mondás tartja: adni jó. Mert szeretetet, jóérzést, belső tisztaságot, nyugalmat kap az ember cserébe. S lehet-e annál szebb célja az életünknek, mint hasznára válni másoknak? Érdemes azt is olykor átgondolni, milyen jó annak, aki azon az oldalon lehet, aki képes arra, hogy adhasson. És igaz az is, hogy mindenki tud adni valamit a másiknak, a jó szó, egy mosoly, a türelem nem kerül semmibe.

Békességben, szeretetben a nagyiéknál



Marika, a nagymama Danikával. Mellettük László nagypapa

Mihály László felvételei

A szülő általában megbánja, ha néha eljár a keze és eléggé el nem ítélhető módon rácsap csemetéje hátsójára, kamaszok esetében legurít egy atyai pofont. A legtöbb család életébe belefér ez a kis fenyítés. Ám ami a Somogy megyei Magyarkeszin történt, még akkor is megrázó, ha ennél súlyosabb, akár gyermekéletet is követelő szülői brutalitásról igen gyakran értesülhetünk a hírszolgálatok „áldásos” tevékenységének köszönhetően.

Emlékeztetőül: Ez év július 7-én eszméletlen állapotban szállították a Pécsi Gyermekklinikára a súlyosan bántalmazott egyesztendős Danikát. Miközben az orvosok, ápolók szakértelmének köszönhetően felépült a kisfiú, sikerült elintézni, hogy ne a szülőkhöz, hanem a nagyszülőkhöz kerüljön. Danika a pécsi Szemem Fénye Alapítvány gyermekszállító autójával július 20-án érkezett Ádándra. Vivien, Danika négyéves nővére már július 8-a óta élvezte és élvezi a nagyiék túláradó szeretetét, gondoskodását.

A nagymama el sem tudja képzelni, hogy a gyámügy elvitetné a kicsiket

A Szemem Fénye Alapítvány adománygyűjtést szervezett a két kicsi javára, melynek eredményét augusztus 22-én vitték Ádándra. A faluvégi kis házban nagy izgalommal várták a szállítmányt. Danika kikerekedve, elégedetten nevetgélt Marika nagymama karján, és készséggel tűrte, hogy az udvart benépesítő sok idegen felnőtt simogassa, becézgesse. Marika büszkén újságolta, hogy az egy hónap alatt, amióta náluk van a pici, már ötven dekát hízott és három centit nőtt. Vivien pedig, miközben folyvást csacsogott, azt sem tudta mihez kapjon a sok játék láttán. A sajtó jelenlévő képviselőinek hathatós segítségével bekerültek a csomagok a házba, ahol szinte lépni sem lehetett tőlük. Amikor Danikát átvette László nagypapa, akinek nem vérszerinti unokái a kicsik, mégis rajongva szereti őket, Marika könnyes szemmel mesél-

te, hogy „már néhány nappal a tragédia előtt megéreztem a bajt. Ezt el is mondtam a gyámügyes hölgynek. És mit ad Isten, bekövetkezett. De most már minden rendben. Intézkedtem, hogy vállaljuk a nevelésüket. Itt vannak és nálunk is maradnak. A szülők nem is láthatják őket”.

Néhány hét múlva viszont szomorúan újságolta, hogy „nem zárult le az ügy. Határozatot nem kaptunk, mert a szülők azt akarják, hogy az asszony testvérénél helyezzék el a gyerekeket. Az az ember alkoholista, játékgépezik és koszban, mocsokban élnek. A szülők nem is érdeklődnek a gyerekek iránt. Azért csinálják, mert hiányzik nekik a családi pótlék, meg a gyed, amit nekünk sem folyósítanak, amíg nincs végleges határozat. De nem hagyom, és nem is tudom elképzelni, hogy a gyámügy elvitetné innen őket. Sírok, ha nem látnak, de erősnek kell lennem, mert a gyerekeknek szükségük van rám. Danikát még kell vinni kivizsgálásokra. A bal szemében a bántalmazás miatt az üvegtest hegesedett, és valamennyit romlott a látása. Vivien teljesen jól van, oviba jár, és nem túlzottan érdeklődik a szülei iránt. Sokat bántották. Fél tőlük”

Juhász László ●

Még nem tudni, ki ütött

Ki a tettes? Ismereteink szerint a Magyarkesziben albérletben élő Tahi család főbérlőjét vádolta meg Danika édesanyja fia brutális bántalmazásával, aminek következtében a férfit néhány napig előzetesben is tartották. Ezzel szemben a nagyszülők és a kicsik apjának öccse egybehangzóan állítják, hogy a főbérlő nemhogy nem bántalmazta a kisfiút, hanem neki köszönhető az élete, mivel ő találta meg őt eszméletlen állapotban. Ezzel szemben, a gyerekek apjának felelősségét nem tagadva, biztosak benne, hogy az anya lehetett képes ilyen cselekedetre. Elmondják, hogy többször megverte a kislányát, amit ők határozottan elleneztek. Egybehangzóan állítják, hogy a főbérlő azért sem lehetett, mert saját gyermekén kívül fogadott gyerekét is szeretettel neveli. Arról nem is beszélve – mondja Mária, hogy cigány férfi gyereket, különösen a másét nem üti meg.

A gyámhatóság odafigyel

Sajnos a nagymama tévedett, amikor azt feltételezte, hogy a gyámhatóság dönt unokái végleges elhelyezéséről. Az illetékes Siófoki Gyámhatóság folyamatban lévő ügyről, ami ráadásul egy család belügye, természetesen nem nyilatkozhat. Jogi szakértőnk általánosságban, de a nagymama által elmondottakat figyelembe véve úgy látja, hogy a gyámhatóságnak – még akkor is, ha egyértelműnek tűnik, hogy a gyermekeknek a nagyszülőknél jó helye van – meg kell hallgatnia az ellenérdekelt feleket, jelesül a szülőket, sőt minden egyéb körülményt figyelembe véve kell megfogalmaznia az álláspontját. (Ez még nem jelent végleges határozatot, csupán a gyermekek ideiglenes elhelyezéséről szólhat.) Ennek alapján keresetet nyújt be a bíróságra a gyermekek végleges elhelyezésének ügyében. Szerinte arról látatlanban meg lehet nyugtatni a nagymamát, hogy semmiféle fondorlatos törekvés nem járhat eredménnyel, mert a gyámhatóság is és a bíróság is kizárólag a gyermekek érdekeit veszi figyelembe.

Az elmaradt családi pótlékkal és gyeddel kapcsolatban megtudtuk, hogy a bíróság meg fogja ítélni az előbbinek hat, az utóbbinak két hónapra visszamenőlegesen történő kifizetését.

Egy mentőautó tele adománnyal



Ebben az átmeneti állapotban Marikáék 75 ezer forint nyugdíjból élnek. Ezért is nagyon örültek a kapott adományoknak. Készpénzben 212 625 forintot adott össze 24 természetes és jogi személy. A legnagyobb tétel 50 ezer forint, a legkisebb 500 forint volt. A tárgyi adományok játékok, ruhák, használati cikkek, tisztító- és tisztálkodószerek, valamint száraz és friss élelmiszerek voltak. Sajnos Danika ki nem állhatja a bébiételt – ezt korának megfelelően annak kiköpésével jelezte –, melyből pedig több mint száz üveg került a konyhaasztalra. Időközben az alapítvány által küldött tüzelő is megérkezett, a Védelem cégcsoport vezetése pedig felajánlotta egy segítő gondozó bérének fedezését.

Gyermekeink a honban 2007-ig nem számíthattak arra, hogy beteg szívüket újra cserélve teljes, vagy legalábbis megközelíthetően teljes életet élhessenek. A program beindulása óta viszont 14 „szemünk fénye” kapta meg ezt a lehetőséget. Igaz, közülük ketten sajnos már meghaltak. Nehéz leírni, hisz emberekről, sőt gyermekekről van szó, de a statisztika szerint ez igen jó arány. A műszerezettségben fejlettebb, gazdag Lajtán túli intézményekben persze a beavatkozások, és így a sikerek száma is nagyságrendileg magasabb, de ennél fontosabb, hogy a mi adataink egyértelműen a jól képzett doktorok és szakápolók munkáját dicsérik.



Mihály László felvétele

A tizenharmadik újszíves gyermek zsugorfejállása

A Tolna megyei Őcsényben élő Illyés család pici fia, Lacika a 13., akinek a szívtranszplantáció mentette meg az életét. Így a kilencéves kisfiúnak az elmúlt évtől minden szeptemberben két születésnapja is van, hisz 2002. szeptember 25-én jött a világra és egy éve e hó 4-én kapott új szívet. Ilona, az édesanya és idősebb László, az édesapa szerény körülmények között, de határtalan szeretettel nevelik Lacikát, akinek erőn felül is igyekeznek mindent előteremteni, amire szüksége van. Kényeztetésében részt vállalnak felnőtt nővérei is, akik már önálló háztartásban élnek.

● *Mikor tudták meg, hogy Lacika szívével gond van?*

– Néhány órával a szülés előtt vették észre, hogy valami nem stimmel – emlékszik vissza Ilona. Különösen akkor ijedtem meg, amikor közölték, hogy nem engedik természetes módon megszületni a gyereket. Biztonságosabb a császármetszés. Azonnal pacemakert kapott. Azt mondták, ezzel akár hosszú életet is élhet. Féléves koráig tartott a viszonylagos nyugalmunk, mert ekkor összeomlott a keringése. Műteni ezt nem lehet, így gyógyszeres kezeléssel olyan állapotba hozták, hogy a korának megfelelő életet élhetett. Igaz, fizikálisan lassabban fejlődött, alacsonyabb, soványabb volt a társainál.

● *Közösségbe is járhatott?*

– Hogyne. Ötévesen egy évig óvodába is járt, de miután várólistára került, abba kellett hagyni. Nagyon kellett vigyáznunk, nehogy beteg legyen, mert csak egészséges állapotban hajtható végre a transzplantáció. És ha egy lehetőséget elmulasztunk, ki tudja mikor lesz újra alkalmas donor.

● *Több mint egy évig várakoztak, stresszes időszak lehetett...*

– Tizenhárom hónapig vártunk és reménykedtünk. Eleinte minden telefoncsörgéskor arra gondoltunk mehetünk, aztán igyekeztünk fölösleges izgalmak nélkül élni.

● *Lacika tudta mi vár rá?*

– Igen, tudta, hogy új szívecskét fog kapni. Természetesnek vette, nem tiltakozott ellene. Ez alatt az idő alatt megtanulta, hogy vigyáznia kell magára. A tisztaság nagyon fontos, így a kézmosás is rutinná vált nála. A műtét után sem kellett folyton figyelmeztetni. Általában is jól viseli a megpróbáltatásokat. A kórházban töltött rengeteg idő edzetté tette. Szombati napon délután egy órakor telefonáltak, hogy pakoljunk, jön a mentő. Persze pár nappal előtte jelezték, hogy valószínűleg lesz donor. Kérték, Lacikának ne mondjuk meg, mert a legutolsó pillanatig is közbejöhet valami akadály. Lacika persze sejtette, hogy különleges dolog történik, mert a mentő szirénázva száguldott velünk. Mondtuk, a doktor bácsi kérte, hogy siessünk. Este nyolcig türelmes volt, de aztán nyűgös lett, nem értette, miért nem történik semmi. Éhes is lett szegénykém, de nem szabadott ennie. Este kilenckor tolták be a műtőbe, de még akkor sem tudtuk biztosan, hogy megtörténik-e a műtét. Kiderült ugyanis, hogy egy idősebb kisfiú szívét kapja, ami nagyobb az övénél. De szerencsére elfért a mellkasában. Reggel fél ötkor mondták, hogy sikeresen megtörtént a transzplantáció. Azon az éjszakán, tehetetlenségemben, többször megszámoltam a folyosó mozaiklapjait. Szerencsére néhányszor kijöttek a műtőből és nyugtatgattak.

● *A műtét után több mint egy hónapig intenzív osztályon és elkülönítő sterilszobában lábadozott a kisfiú, otthon is ki kellett alakítaniuk egy sterilszobát. Kaptak hozzá segítséget?*

– Igen, a faluban több helyen rendeztek gyűjtést. Adakoztak a nyugdíjasok, az iskolások, perselyek voltak a boltokban és csak hálával beszélhetek az önkormányzatról is. A pécsi Szemem Fénye Alapítvány segítsége is felbecsülhetetlen, hisz Lacikának igen gyakran kell Pestre járnia kivizsgálásra. Laborvizsgálatra is gyakran kerül sor, sőt még a legegyszerűbb oltásokat sem kaphatja meg másutt. Mivel autónk nincs, az alapítvány vállalta a szállításunkat egészen addig, amíg a tömegközlekedést nem vehetjük igénybe.

Juhász László ●

Az egyesnek is örülnek

Lacika szívizomproblémával született. Mint újszívesnek néhány évig át kell esnie – többek között – a kilökődés fokát ellenőrző szövetmintavételen is. Ez Lacikánál – négyes skálán – egy, ami jó, bár, mint dr. Ablonczy Lászlótól, a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet főorvosától megtudtuk, jobban szeretik a nullás értéket. Sajnos a romlás sem kizárt, de gyógyszeres kezeléssel javítani lehet a páciens állapotán, sőt – különösen gyermekeknél – a második transzplantáció is eredményes lehet.

„Orvos leszek a szívklinikán”

Lacika életében a 13-as szám három esetben is jelentős tartalommal bír. Ő a 13. újszíves kisfiú Magyarországon, 13 hónapot várt donorra, és 13-án térhetett haza a sikeres műtét után. A szobája falán kedvenc őslényfiguráit pillantotta meg. Lacika nagy barátja és ismerője ezeknek a kedves dínóknak, akiknek neveit és tulajdonságait minden látogatónak, vendégnek akkurátusan elmeséli. Lacika közvetlen és közlékeny fiúcska. Szorongás, tartózkodás nem jellemző rá. Folyvást mozgásban van és be nem áll a szája. A dínókon kívül a világ legtermészetesebb hangján mesél kórházi történeteiről, készséggel mutatja műtétének nyomát.

Büszke új „szívecskéjére”, ami „jól és rendesen dobog”. Közben pedig széles vigyorral pózol a fényképezőgép előtt. Még egy zsugorfejállást is bemutat.

Legfrissebb élménye az iskola. Az első osztályt magántanulóként végezte a műtét után. Másodikba már „rendesen járok”. Kedvence az olvasás és a matek. Gyűjti a piros pontokat és a csillagokat, mert „orvos leszek a szívklinikán, de lakni mindig itt fogok Őcsényben.”

Nem elég, hogy „görbüljön”!

Orsós Zoltán, Orsós Zoltánné, Szigeti Lajosné. Három átlagos név, amelyek átlagon felüli embereket takarnak. Nem keresnek vagyonokat, nincsenek kiemelkedő teljesítményeik. Mégis ők az igazi hétköznapi hősök. Mert nem törődtek bele, hogy gyerekkorukban nem adatott meg nekik a lehetőség a tanulásra, és évek múltán, szülőként, leküzdve minden félelmüket és szégyenérzetüket visszaültek az iskolapadba.

Délutánonként együtt tanul a család

Kerekedő pocakkal, kissé nehézkesen, de annál vidámabban ül be az iskolapadba a 29 éves Orsós Zoltánné. Egész lénye csupa mosoly, szinte sugárzik belőle az energia. Nem csoda, hogy férjét megelőzve jelentkezett egy kis baranyai faluban nyílt iskolába, hogy elvégezze a nyolc általánost. Hamar kiderül, korábban erre nem volt lehetősége. Hiába szerette volna már évek óta folytatni tanulmányait, nem talált olyan intézményt, ahová jelentkezhetett volna. Mint mondja, elég kevés iskola vállal felnőttképzést, főleg általános iskolai oktatást. Pedig szükség lenne rá, hiszen az ő környezetében is sokan vannak, akik annak idején valamiért kimaradtak az iskolából.

– Akkoriban falun jellemző volt, hogy a gyerekek nem fejezhették be az általános iskolát, mert szükség volt a munkájukra. A családomban amúgy is kevesen végeztek el bármilyen iskolát, a nagymamámnak semmilyen végzettsége sincs, de még anyukámnak sem. Ő analfabéta, de önhibáján kívül: gyermekkora óta alig lát, így se írni, se olvasni nem tudott megtanulni. Ha bármit írni kell, mi írjuk meg helyette, és felolvassuk neki, amit szükséges, vagy amit hallani szeretne. Szerencsére a húgom már jobban járt, mint én: ő elvégezte az általános iskolát, sőt, a 9–10-et is. Nekem is ez a tervem, csak tartok tőle, ha januárban megszületik a kicsi, megint tolódni fog a dolog.

Kiderül, a családban nem a kis jövevény az egyedüli gyermek: a házaspárnak már van egy 8 éves kislánya és egy 12 éves fia, akik a szüleikhez hasonlóan szintén az iskolapadot koptatják. Az anyuka büszkén hangsúlyozza, az ő gyerekei tovább fognak tanulni, ő



Magyarországon még nem megoldott a felnőttképzés

Magyarországon 1868-ban vált kötelezővé az alapfokú népoktatás. Azóta a statisztikai becslések szerint az analfabetizmus folyamatosan csökkent az 1990-es évekig, ahol is elérte az 1%-ot. Azóta ismét nőtt, 1997-ben már 2% volt. A becslést a népszámlálások iskolázottsági adataira alapozzák; aki legfeljebb egy osztályt végzett, azt közéjük számítják. Ez egy folyamatosan újratermelődő réteg. Sokuk, de nem mindegyikük valamelyik kisebbséghez tartozik. Bár a naprakész adatok csak a 2011-es népszámlálás kiértékelése után kerülnek nyilvánosságra, feltehetően ma is magas a magyar lakosság körében azok száma, akik elmúltak 14–18 évesek, és semmilyen, vagy maximum nyolc általános iskolai végzettséggel rendelkeznek. A helyzetet nehezíti, hogy a 21. század eleji Magyarországon a felnőttképzés nem megoldott. Csak tíz-húsz iskolában, és a börtönökben nyílik lehetőség a hiányosságok pótlására. A rabok negyede analfabétának számít, egyes esetekben akár háromnegyedük is funkcionális analfabéta lehet. Magyarországon alacsony, a felnőtt lakosság körében mintegy 8,5 százalékos a felnőttképzésben részt vevők aránya, holott az Európai Unió már 2010-re 12 százalékos arányt határozott meg célként.



Illusztrációk: Mihály László

legalábbis mindent megtesz majd annak érdekében, hogy ez így legyen. A kislányt – mivel nagyon jól tanul – orvosnak, ügyvédnek szánják, a fiú pedig várhatóan szakmát tanul és mestervizsgát tesz. A család: a két szülő és a két gyerek minden este együtt tanul, egyedül a hétvége a pihenésé – legalábbis a kisebbeknek.

Nem volt választás: iskola helyett munka

Orsós Zoltán ugyanis még akkor is dolgozik, hiszen, mivel felesége állapotos és már nem vállalhat munkát, egyedül kell eltartania a gyarapodó családot. Éppen emiatt kicsit nehezebben szánta rá magát a tanulásra, de felesége unszolására végül úgy döntött, idén ő is belevág, és befejezi az általános iskolát.

– Éreztem, hogy nincs más választásom, ösztönösen is tudtam, hogy ez így nem maradhat, és ha jobb munkát szeretnék, mindenképp tanulnom kell. Ha befejeztem az általános iskolát, szeretnék valamilyen tisztességes szakmát, talán szakácsnak mennék a legszívesebben. Most az önkormányzatnál vagyok közmunkás, de tudom, hogy ez hosszú távon nem megoldás. Úgy hallottam ráadásul, hogy kötelező lesz a nyolc általános, aki nem végzi el, azt megbüntetik.

Zoltán testvérét ez a veszély már nem fenyegeti, ő befejezte az iskolát és szakmát is szerzett, de neki nem volt döntési lehetősége: olyan szegény volt a család, hogy a szülők mellett Zoltánnak is dolgoznia kellett. Amint elég erős lett ahhoz, hogy munkába álljon, mehetett az erdőbe fát vágni, hordani, tanulásra sem idő, sem pedig energia nem maradt. Pedig mindössze már csak egy év hiányzott a nyolc általánoshoz, hiába. Igaz, a helyzet most sem egyszerűbb, hiszen ezúttal is két helyen kell helytállnia a 35 éves férfinek: délelőtt dolgozik, délután órákra jár, este a gyerekekkel tanul.

– Az én szüleimnek sem volt lehetősége továbbtanulni, dolgozniuk kellett, akárcsak nekem, de szeretném, ha az én gyerekeim már másképp nőnének fel. Szeretnék nekik példát mutatni, ha kell, akár azzal, hogy megmutatom, ennyi évesen is vissza lehet ülni az iskolapadba, és akár ötös dolgozatot is lehet írni! Tanulás, végzettség nélkül ma már nem lehet boldogulni, én pedig azt akarom, hogy a gyerekeimnek már jobb sorsa legyen, mint amilyen nekem vagy a feleségemnek volt.

Érettségi, továbbtanulás: van, akinek ez az álma

Szinte úgy esik be az ajtón, olyan fáradt a 47 éves Szigeti Lajosné, a füzetei mégis példás rendben sorakoznak fel a padon pillanatok alatt, és hamarosan már minden erejével a tanórára koncentrál. Betanított munkásként a szomszédos faluban dolgozik egész nap, ahhoz, hogy beérjen a délutáni órákra, sokszor úgy kell elkéretőznie a munkahelyéről. Este, az iskola után aztán az otthoni teendők várják: mosás, főzés, takarítás, egyedül a hétvégék maradnak, amikor pár órára az érettségi tételekkel foglalkozhat.

– Amikor a férjem meghallotta, hogy le szeretnék érettségizni esti tagozaton, megijedt: engem féltett, hogy vajon bírni fogom-e. De a fiam nagyon örült, és büszke volt az anyukájára, hogy az újra iskolába fog járni. Ő most fejezi be az általános iskolát, 14 éves. Hol én segítek neki, hol ő nekem, vannak dolgok, amiket együtt tanulunk meg. Az elején nagyon furcsa volt visszaülni az iskolapadba, de hajtott a bizonyítási vágy, ami mára sem hagyott alább, sőt: már nem csak azt szeretném, hogy „görbüljön” az a jegy, de jó eredményeket szeretnék elérni! Tavaly előrehozott érettségin földrajzból és cigány népismeretből is négyes osztályzatot kaptam, de persze idén jön a neheze: a matek, a magyar, a történelem, az idegen nyelv.

Ahogy sok más hasonló korú asszonynak, Szigeti Lajosné szüleinek is csak nyolc elemije van, de ő, amellett, hogy szakmát szerzett és most az érettségiért küzd, később szeretne tovább tanulni. Akár egy kétéves OKJ-s képzést elvégezni, vagy bármit, amire szükség lehet a mai világban. Hasonló jövőt szán a fiának is: mindenképp egy neves pécsi gimnáziumba íratná be, és mivel a gyermeket az informatika érdekli, bízik benne, hogy a lelkesedés kitart, akár az egyetemig is.

– Család és munka mellett nagyon nehéz tanulni, de megéri. Az álmainkat soha nem szabad feladni, nekem pedig ez az álmom.

Katus Eszter



A jótékony hal

A heti két-három alkalommal halat fogyasztók esetében valamivel kisebb az agyi érkatasztrófa kialakulásának kockázata mint azoknál, akik teljesen kihagyják étrendjükből vagy csupán kis mennyiségben esznek halhúst – derült ki egy svéd elemzésből. A megállapítás szerint a halakban lévő omega-3 zsírsavak valószínűleg a vérnyomásra és a koleszterinszintre gyakorolt kedvező hatásuk révén segíthetnek csökkenteni az agyi érkatasztrófa kockázatát. A szakemberek 15 tanulmányt vontak elemzés alá, amelyek az Egyesült Államokban, Európában, Japánban és Kínában készültek.

A nagyjából 400 ezer, 30–103 év közötti ember bevonásával készített tanulmányokban a szakemberek halfogyasztási szokásaikról kérdezték a résztvevőket, majd figyelemmel követték, hogy a rákövetkező 4–30 évben melyiküknél alakult ki agyi érkatasztrófa. Az eredmények szerint a heti két-három alkalommal való halfogyasztás már elegendő a jótékony hatás eléréséhez. A halakban lévő D-vitamin, szelén és bizonyos fehérjék is hozzájárulnak a pozitív hatáshoz. Az elemzés szerint a tanulmányok résztvevői közül 9400-an szenvedtek el agyi érkatasztrófát. A legtöbb halat fogyasztóknál azonban 12 százalékkal kisebb valószínűséggel alakult ki a betegség, mint a legkevesebbet fogyasztó társaiknál.

Az eredmények alapján a zsírban sült vagy szendvicsekben tálalt halaknak semmilyen jótékony hatásuk sincs a betegség megelőzésére nézve.

Úgy tűnik, hogy a halat korábban teljesen nélkülöző vagy csupán kis mennyiségben fogyasztók nyerhetik a legtöbbet az átállással. A heti két-három alkalomnál is többször „halazóknál" azonban minden egyes extra adagnak csökken a jótékony hatása. A lazachoz és heringhez hasonló zsíros halak tartalmazzák a legtöbb omega-3 zsírsavat, ezért az Amerikai Szív Társaság ajánlása szerint ezeket hetente legalább kétszer érdemes fogyasztani.

Cigi kontra memória



A cigarettázásról való leszokás a nemdohányzókéval azonos szintűre képes visszaállítani a mindennapi memória működését – állapították meg brit szakemberek. A newcastle-i kutatócsoport 27 rendszeres cigarettázót, 18 egykori dohányost és 24 soha rá nem gyújtó embert vontak be a tanulmányukba. A résztvevők memóriáját életszerű szituációban tesztelték: az egyetem területén tett kirándulás során bizonyos helyszíneken előre meghatározott feladatokat kellett végrehajtaniuk. Az eredmény szerint míg a dohányosok rendkívül rosszul teljesítettek a teszten és csupán a feladatok 59 százalékára emlékeztek, addig a hajdani füstölőknek a feladatok 74 százalékát, a soha nem cigarettázóknak pedig 81 százalékát sikerült helyesen felidézniük. A szakemberek jelenleg a passzív dohányzás mindennapi memóriára gyakorolt hatását vizsgálják.

Mégis „csodaital" a kávé



Régóta vita az orvosok körében, hogy egészséges vagy egészségtelen-e a kávé, illetve mennyi az egészséget nem károsító, napi megengedett mennyiség. Német kutatók most egyértelműen amellett tették le a garast, hogy „csodaitalról" van szó. A kávé növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet, csökkenti a cukorbetegség, az Alzheimer-kór, a máj- és a méhrák kockázatát, enyhíti a fejfájást, az asztmások számára pedig megkönnyíti a lélegzést – világítottak rá. A kávé az egyik legkedveltebb ital több mint ezer éve. Élénkítő, a koncentrációt növelő hatásából naponta szerte a világon százmilliók profitálnak, egy német állampolgár évente átlagosan 150 liter kávét iszik meg. Mindennek nyomán a német kutatók úgy foglaltak állást, hogy az egészséges ember számára a kávé semmifajta rizikót nem jelent. Nézetük szerint a kávét élvezni kell, és attól az egészségre nézve sokkal inkább pozitív, mint negatív hatásokat kell várni. Egyedül a terhes nőknek, a magas vérnyomásban szenvedőknek, továbbá az érzékeny gyomrúaknak kell a kávéfogyasztás terén némileg tartózkodóbbnak lenniük.



Nagy anya – nagyobb újszülött

A gyerekkori elhízás az anyaméhben kezdődhet – állítják brit szakemberek. A mágneses rezonancia elvén működő készülékkel a méhen belül vizsgálták meg a magzatokat két londoni kórházban. A kutatók úgy találták, hogy egyes babáknak hasonló hasi zsírtöbblete volt, mint az elhízott felnőtteknek. A tanulmányba összesen 105 magzatot vontak be, 54 fiút és 51 lányt. Közülük 31 babának a normálnál több zsírszövete volt a has körüli területen. Az újszülöttek testén általában 700 gramm körüli mennyiségben van zsírszövet, ám a kutatók azt tapasztalták, hogy az anya testtömegindexének (BMI) egységnyi emelkedése körülbelül 7 grammal növelte ezt az értéket, miközben a babák májában is zsírlerakódás látszódott.

Ahol a legjobb gyereknek lenni



Csádban és Szomáliában a legrosszabbak, Svájcban, illetve Finnországban a legjobbak a gyerekek esélyei a gyógyulásra, ha megbetegszenek – állapította meg a Save the Children nevű jótékonysági szervezet. Az egészségügyi dolgozók számát figyelembe véve a kutatás rávilágított arra, hogy a Magyarországot a 26. helyre soroló lista végén álló húsz országban – ahol átlagban két egészségügyi dolgozó jut ezer emberre – ötször nagyobb a veszélye annak, hogy a gyerekek meghalnak, mint a rangsor élén szereplő államokban.

A Save the Children által közzétett lista aszerint „méri" az országokat, hogy hány egészségügyi dolgozójuk van, illetve az ő munkájuknak milyen hatása van. Figyelembe veszi azoknak a gyerekeknek a számát, akik rendszeresen jutnak vakcinához, illetve az anyákét, akik szülésnél hozzáférhetnek életmentő kezeléshez.

A kutatás szerint a távoli vidékeken élő gyerekek esetében a legkevésbé valószínű, hogy egészségügyi szakember lássa őket. Etiópiában például a nők csaknem 70 százaléka mondja azt, hogy túl messze van a kórház. Sierra Leonéban, Ugandában és Nigerben 50 százalék körüli ez az arány.

A legrosszabb a helyzet Csádban és Szomáliában. Ezt a két országot olyan államok előzik meg mint Etiópia, Nigéria, a Közép-afrikai Köztársaság, Egyenlítői Guinea, Timor, Niger, Guinea, Nepál, Jemen, Pápua-Új-Guinea, Afganisztán, Libéria, Uganda, Banglades és Madagaszkár.

A legjobb körülmények Svájcban és Finnországban tapasztalhatók, de az első húsz között foglal helyet Írország, Norvégia, Fehéroroszország, Dánia, Svédország, Kuba, Üzbegisztán, Németország, Oroszország, Franciaország, Csehország, Nagy-Britannia, az Egyesült Államok, Kazahsztán, Ausztrália, Új-Zéland, Litvánia és Katar – vagyis nem csak fejlett államok szerepelnek az élmezőnyben.

Alkohollal az asztma ellen

Heti néhány pohár alkohol elfogyasztása csökkentheti az asztma kialakulásának kockázatát – derítették ki dán kutatók új tanulmányukban. Kimutatták ugyanakkor, hogy az absztinensek, valamint az alkoholisták és a sört fogyasztók esetében nagyobb a betegség kockázata. A



tanulmányba 19 349 ikerpárt vontak be. A 12–41 év közötti alanyokat kikérdezték alkoholfogyasztásukról, majd nyolc éven át követték egészségük alakulását. Megállapították, hogy olyanok esetében, akik heti 1-6 egységnyi alkoholt fogyasztottak, kevesebb mint 4 százalékos arányban alakult ki asztma. Az absztinensek vagy az alkoholt alig fogyasztók esetében viszont több mint 40 százalékos a tüdőbetegség kialakulásának a lehetősége, míg az alkoholistáknál 20 százalékkal nő a kockázat.

Jót tesz a magas tesztoszteronszint

A természetes módon nagyobb tesztoszteronszinttel élő idős férfiakat kisebb kockázattal éri szívroham vagy szélütés, mint azokat a kortársaikat, akiknél alacsonyabb a férfi nemi hormon szintje – állapították meg svéd kutatók. A tanulmányban 2400 svéd férfi vett részt, akik a hetvenes vagy nyolcvanas éveikben jártak a követés kezdetekor. A vizsgálat öt éve alatt a tesztoszteronszint szempontjából az alsó negyedbe került 604 férfi 21 százalékánál jelentkezett szívroham vagy szélütés, míg a felső negyedbe került 606 férfi közül csak 16 százalék szenvedte el ezeket a szív- és érrendszeri eseményeket. Az eredmények nem bizonyítják, hogy kizárólag a tesztoszteronszintben lévő különbség okozta a kockázat mértékében tapasztalt eltérést, ezért a szakemberek szerint túl korai lenne hormonpótlást javasolni.



A modern anyák változatosabban főznek

A modern anyák sokkal vállalkozóbbak a konyhában és 25 százalékkal több fogást tudnak elkészíteni, mint az édesanyjuk. A két nemzedék körében készített brit felmérés eloszlatta azt a mítoszt, hogy a modern anyák csak gyors- és készételeket szolgálnak fel. Huszonöt százalékkal több receptet tudnak, mint elődeik az 1970-es és az 1980-as években, és jóval inkább hajlanak



egzotikus külföldi ételek főzésére. Átlagosan 21 receptet ismernek kívülről és bár előnyben részesítik a brit konyhát, örömmel próbálják ki a nehezebb nemzetközi fogásokat. A 20 és 35 év közötti nők rendszeresen adnak családjuknak olyan ételeket, mint a mexikói fajitas, a kínai konyha sült zöldségei és a currys fogások – mutatta ki a kutatás. Mintegy harminc évvel ezelőtt édesanyjuk stabil fogásai közé tartozott a hús és két zöldség, sertés- vagy bárányszeletek és a burgonyapürével egybesütött húsvagdalék. Az anyáknak az 1970-es és az 1980-as években 17 fogásból álló repertoárjuk volt, amelyet jól ismertek és rendszeresen megfőztek a gyermekeik számára. A különleges kedvencek közé tartozott a héjában főtt burgonya, a halrudacskák és a sült krumpli, valamint a csirkeragu.

A tartós fogyás titka: okos étrend koplalóbajnokság helyett

Az ország felnőttjeinek egyharmada fogyókúrázik, a nőknek közel a fele, mégis honfitársainknak majdnem kétharmada testes, minden ötödik pedig kifejezetten elhízott. A nagy igyekezet ellenére a kúrák nagyjából 80-90 százaléka nem sikeres. Az egyik fontos ok, amiért a kínlódva leadott kilók akár megduplázva ugranak vissza egy éven belül a kínlódás után, hogy a diétázó rossz módszert választ, amely nem segíti megváltoztatni az étkezési szokásait.

Könnyű a pufók emberre rásütni, hogy képtelen magának parancsolni, és az önuralma meg ő maga is azonnal elolvad egy tortaszelet előtt. A valóságban nem mindenki fal szakadatlan, bár az tény, hogy aki több kalóriát visz be, mint amennyit a szervezete elhasznál, az hízni fog. De betegség is hozhat pluszkilókat, és vannak genetikus vagy hormonális összetevők is, amelyek az anyagcserét befolyásolják, nőknél gyakran a terhesség vagy a változókor idején. Sokan hibás étkezési rendjük miatt híznak el, mert esetleg csak egyszer vagy kétszer esznek egy nap, amivel szervezetüknek azt üzenik, tartalékolni kell.

Az elmúlt évtizedekben még egyes szakemberek is ajánlottak módszereket, amelyekről mára kiderült: többet ártanak mint használnak. Nem csoda, ha a divatkúrák dömpingjében elvesző diétázó rosszul választ. Ha csak valaki nem beteg, és azonnali testsúlycsökkentés kell az életéért, az 5-600 kalóriás diétákat azonnal felejtse el, a nulla kalóriás módszert meg főleg, mivel az szívritmuszavart, vesekárosodást is okozhat.

A súlyvesztéshez is enni kell

Minden diéta, ami túl kevés kalóriát és tápanyagot tartalmaz, veszélyes és hiánytüneteket okoz. További, borítékolható következmény a visszahízás, sokszor a leadott súlynál több kerül fel. Újabb koplalás után újabb hízás – és máris ott van az anyagcserét teljesen felborító jojóhatás.

Nem lehet valaki egy életen át büntetésben, falatnyi táplálékon, örökre lemondva a kedvenc ételeiről. Az „életmódot kell váltani" sok fogyókúrázó számára ködös, riasztó fenyegetés, pedig a cél, hogy mindenkinek sze-

Meg kell érteni, hogy a szervezetet nem lehet kiéheztetni, évek alatt felszedett kilókat nem lehet csodaszerű módon hónapok alatt eltüntetni következmények nélkül



Egy kellemes, betartható napi példamenü, 1200 kalóriával

Egy fogyókúrás átlagétrend nagy szabadsággal összeállítható még annak is, aki szereti a húsfélét, és nem tud lemondani a kenyérről.

Reggeli: **2 vékony szelet sovány sonkán sült 2 tükörtojás fél zsemlével, 260 cal**

Tízórai: **1 banán, 100 cal**

Ebéd: **20 dkg csirkemell roston, 1 adag öntet nélküli salátával (káposzta, paradicsom, uborka stb.), 380 cal**

Uzsonna: **1 alma 5 dkg sovány köményes sajttal, 170 cal**

Vacsora: **15 dkg tzatziki (reszelt uborka fokhagymás joghurtban), 2 vékony szelet rozskenyér pirítóssal, 180 cal**

Vészfalat **(ha nap közben szükség volna rá): 1 kis túró rudi, 110 cal (de a nasi lehet akár répa is, amiből 110 kalóriába 20 deka is belefér, vagy két pirospozsgás alma)**

mélyre szabott étrendje legyen, amibe belefférnek az örömet adó ízek is. Enni kell, és ma már általános a nézet, hogy nők 1200, férfiak pedig 1500 kalóriás diétával szépen fogyhatnak. A heti ideális testsúlyvesztés fél kiló. Aki azt hiszi, minél kevesebb kalóriát visz be, annál gyorsabban fogy, súlyosan téved: a szervezet átállítja az anyagcseréjét és vésztartalékolni kezd, a fogyás lassul, esetleg le is áll. Ez egy ideig még egy kiegyensúlyozott kúrában is megtörténik, az ilyen „fogyókúrás platót" át kell vészelni, és töretlenül tartani a diétát. Idővel a súlyvesztés folytatódni fog.

Meg kell tanulni a zsírszegény főzéstechnikát, a megfelelőbb nyersanyagválasztást, ehhez szükség lehet dietetikus szakmai hozzáértésére is. Kórházakban, klinikákon, egyes járóbeteg-ellátásokon országszerte, egészségügyi főiskolákon Budapesten és Pécsen is elérhetők.

Mindenkinek a maga módszerét kell megtalálnia. A diétában bennmaradhat a kedvenc étel, de meg kell elégedni kis mennyiséggel belőle. Sokszor úgysem a nagy tábla csoki kell, hanem csak egy kis csokiíz, ami egy kockával is elérhető.

A kilók mögött ott a lélek

A diétás étrendet úgy kell összeállítani, hogy minden legyen benne, ami a szervezetnek szükséges, fehérje, némi szénhidrát, kevés zsír, sok vitamin. Sok ezer pácienst és esetet ismerve Pados Gyula professzor, a Szent Imre kórház lipid részlegének vezetője azt is fontosnak tartja, hogy legyen kellő multivitamin- és ásványianyag-kiegészítés, és ajánlatos ionokkal, ásványi anyagokkal, főleg kalciummal, magnéziummal dúsított ásványvizeket fogyasztani. Káliumpótlás is szükséges lehet.

Mindezek mellett a diétázás nemcsak a test ügye, hanem a léleké is. A kilók megszaporodásának sokszor van plusz lelki tartalma is. Depresszió, sikertelenség, magány, csalódás is állhat a háttérben, de az étel helyettesítheti a szeretetet, a szexuális örömöt, lehet védő funkciója, vagy az agresszió elfojtását, „lenyelését" is jelentheti.

Hodnik I.



Afrikai harcsa grillezve, roston vagy serpenyőben

A harcsa kitűnő fogyókúrás választás, alacsony a kalóriatartalma (a diétás slágernél, a csirkemellnél is kevesebb), sok értékes összetevője van és az egészséges fajta zsírsavakat tartalmazza. Locsoljuk meg citrommal, kevés olívaolajjal, sóval, borssal, aprított fokhagymával. Hűtőszekrényben érleljük néhány órát, majd serpenyőben süssük készre.



Mihály László felvételei

Édes kényeztetés: vitamindús gyümölcssaláta

Nem tilos az édes élet a diéta alatt. Daraboljunk fel idénygyümölcsöket, egy kehelybe úgysem fog rengeteg kalória beleférni. Fél alma, fél körte, barack, 2-3 szilva vagy szőlő elég. Ne használjunk mesterséges édesítőt, inkább aprócska darabokra vágott kevés banánnal bolondítsuk meg. Mae West, a híres színésznő is ilyet reggelizett, és azt mondta rá: „Túl sok a jóból..."



Olykor a pár a kapcsolat gyógyítása során kerül sokkal közelebb egymáshoz, mint valaha volt

Hűtlenség: a szeretetszövetség elárulása

Az ígéretek melletti kitartás minden szövetség alapja. Aki elárulja az egyezségünket, abban nehezen bízunk újra, vagy talán sohasem. Az üzlet világában ez egyszerű: a szerződésnek vége. Egy pár életében azonban a közösen tett fogadalom közös életet, jövőt, gyerekeket védelmezhet, és akár több évtizedes múltat is jelent, amit nem olyan könnyű fölrúgni. Ha van még valami, amiből a szeretet újraépülhet, lehet, hogy érdemes harcolni érte.

Lehet vitázni, hogy ki hibás, ki nem, ha valaki félrelép, meg azzal érvelni, hogy a hűtlenség a génekben van, de az biztos, a megcsalás mindig figyelmeztető jel egy kapcsolatban: valami nem jól működik. Tökéletes párkapcsolat nem létezik, napról napra építeni és gondozni kell, és figyelni egymásra, különben elsodródnak a lélektutajok, és más kikötőket keresnek.

Lehet hűségesen élni, hiszen emberek százmilliói képesek rá. A hűség egyféle: állhatatos, kitartó ragaszkodás valakihez. A hűtlenség viszont ezernyi, és nők és férfiak másként gondolják, hol kezdődik el. A férfiak háromnegyede szerint a csókkal. A nők négyötöde szerint már internetes flörtöléssel is. És hogy miért burukkol más fészekben a csapodár?

A pszichológus azt mondja: sokszor gyávaság áll a háttérben, valamelyik fél nem meri bevallani, hogy elmúlt a szerelem, hogy szakítani kellene és felvállalni a saját életet, a saját választást. Kádár Enikő szerint az sem ritka, hogy valaki, bár szereti a másikat, mégis kalandokra vágyik. Általában ilyenkor az önértékeléssel van baj, vagy a személyiség éretlen, és a hódítással a benne lévő bizonytalanságot kompenzálja. De az is típusos, hogy a családi élet különböző szakaszainak határán keletkezik a törés: gyermek születik vagy éppen kirepül.

Kalandorok és éretlenek

Kutatások kiderítették, hogy nagyobb az esély a hűtlenkedésre akkor is, ha hirtelen valamelyik fél sokkal többet kezd el keresni, vagy tartós betegség alakul ki. Ha a társak vonzereje közt is lényeges különbség van, az egyiket folyton körüldongják az ellenkező nem képviselői, a másikra a szomszéd macskája is zordan néz, akkor a kevésbé kívánatos (vagy magát annak érző fél) előbb érzi magát veszélyben, és néha azért lép félre, hogy bebizonyítsa, ő is elveszíthető.

A kapcsolat romlása, torzulása apró gondokkal is indulhat, amelyek azonban már árulkodóak. Megelőzni jobb a bajt, ehhez egymásra figyelő, rendszeres kommunikáció kell, de éppen ez hiányzik gyakran. Meglepő, de sokan az egyértelmű jeleket sem veszik észre. Pedig közismertek. A félrelépő fél kedvesebb mint szokott, különösen közvetlenül a megcsalás után. Vagy jóval kevesebb energiát tesz bele a kapcsolatba mint régen, esetleg távolságot tart, alig érdeklődik, nem beszélget. Nem foglalkoztatja a közös jövő, a korábbi tervek. Esti, hétvégi „hivatalos" ügyeket sóznak rá, amiket „nem mondhat le, sajnos". A telefonját Cerberusként őrzi, ha fura sms érkezik, magyarázkodik. Az ártatlan „Mikor jössz haza?" kérdésre is ingerülten reagál – persze, mert megijed, hogy a másik talán már valamit sejt.

Kíméletlenül szembesülni kell azzal is, kinek milyen saját része volt a kapcsolat megromlásában

A megcsalást nem szabad elnézni

Dr. Mészáros Ádám mediátor, konfliktuskezelési specialista azt ajánlja a hozzá fordulóknak: ha már lehullt a lepel, tilos megsértődni, elszenvedni az egészet búbánatosan vagy belesüppedni az önsajnálatba, a számonkérő siránkozásba. Keménynek kell lenni az ügyet illetően, de lágynak az emberhez. Ki kell mondani: „Nagyon nincs rendben, amit csináltál." Vagyis nem szabad elnézni a megcsalást. De ez nem elég, a nehezebb része az, hogy a félrelépő embert viszont támogatni kell abban, hogy helyrehozhassa azt, amit elrontott. Ha van mit újraépíteni, természetesen.

A kérdés az, maradt-e aranytartalék a kapcsolatban. Vannak-e még érzelmeik egymás számára, tud-e működni a szex, újraépíthető-e egy közös jövőkép? Lehetnek-e célok, kialakíthatók vagy feléleszthetők-e a közös rítusok? Létezik a megcsalás feldolgozásának egy szakaszában az „építő rombolás" is. Ehhez azonban sokszor már terapeuta kell, aki segít megkeresni a még ép darabokat és megszabadulni a sérült részektől.

Van élet a hibázás után is

Általában megegyeznek abban a szakértők, hogy a párkapcsolati krízis utáni gyógyulásban nem a megcsalás tényére kell koncentrálni, bár őszintén fel kell tárni azt is, hogy mi történt, de fontosabb a kapcsolati hiányosságokon dolgozni. Ez csak akkor lesz sikeres, ha mindkét fél akarja. A külső viszonyt azonnal le kell zárni, és elköteleződni a régi kapcsolat újjáépítése mellett. Ez azonban egy–másfél évig is eltarthat, és közben az érzelmi hullámvasutazás sem kizárt. Sokszor a félrelépő gyorsan elfelejtené a hibáját, és nem érti, a másik miért nem bízik benne újra, amikor ő annyira bizonyít. Ám a megcsalt fél sérülései lassabban múlnak, ezt bizony türelemmel ki kell várni.

Van eset azonban, amikor nincs tovább, a felrúgott közös élet nem hozható helyre. Akkor is érdemes emberségesen különválni, még ha elsőre a másik holmijának kidobálása, szétnyírása, a gyerek eltiltása, a kisbalta is jut valakinek eszébe. Nincs értelme sérelmekkel teli lélekkel élni. Mert az életünk a miénk, akkor is, ha másvalaki miatt hagyjuk magunkat szenvedni.

Hodnik Ildikó

Félrelépőszámok, csalási statisztikák

Magyarországon a házasságok negyedében megcsalja valamelyik fél a másikat. A Medián statisztikája szerint a félrelépők száma nőtt: 2008-ban a válaszadók 19 százaléka vallotta be hűtlenségét, míg 1996-ban csak 7 százalék volt az arány.

A férfiak megcsalási indokai között első helyen a szexuális élettel való elégedetlenség áll (48 százalékkal), ezt a nők csak a negyedik helyen említik. A férfiak második indokát viszont a nők első helyre teszik: a pár iránti érdeklődés hiánya. A többi ok: a partner nem foglalkozik a társával, a kommunikáció hiányos, szeretet, gyengédség nincs, a társ elégedetlen a másik külsejével. Az alkoholos vagy a bosszúból elkövetett szextett csak a két utolsó a listán.

Bár egyesek próbálják elhitetni, hogy férfi és nő közt nem sok különbség van a hűtlenkedésben, ez nem igaz. Még ma is az evolúciós jellegzetességeket figyelhetjük meg, ez derült ki a Personality and Individual Differences című online szaklapban 2011 szeptemberében megjelent kutatási eredményből. A férfiak 57 százaléka azt akarta tudni, történt-e testi megcsalás, míg a nők 71 százalékát az izgatta, párjuk szereti-e a másik nőt.

Vagyis igaz, hogy a férfiaknak a megcsalás még ma is főleg testi, a nők számára pedig lelki ügy – ugyanis a férfiak célja az, hogy az utódjuk a sajátjuk legyen, míg a nőé, hogy a biztonságot jelentő férfi mellette és az utódok mellett maradjon.

Máshoz sodor az élet

Én voltam már megcsaló és megcsalt is, ismerem mind a két oldalt. Amikor én csaltam, akkor az nem a páromról szólt, hogy ő kevesebb vagy csúnyább, vagy rosszabb a szeretőnél, hanem akkor ott adódott egy alkalom, amikor elsodort a szenvedély. Ennyi és semmi több. Ez rólam szólt és nem a páromról, akit szerettem továbbra is ugyanúgy! Nem vagyok büszke a tettemre, de nem is szégyellem. (Évi)

Hideg és közönyös

Észrevettem a férjemen, hogy nagyon megváltozott, mintha nem is lenne itt lélekben. Szóvá is tettem a dolgot. Ő elismerte, hogy igen, megváltozott, és neki már ez az élet nem tetszik. Mindig csak a gyerekek körül forog minden, és ez neki már nagyon terhes. Ez volt az első beszélgetésünk, amit még jó pár hasonló is követett. Minden alkalommal más volt az indok, hogy miért olyan hideg és közönyös velem. Aztán rájöttem, miről is van szó valójában: beleszeretett az egyik kolléganőjébe. (Gabi)

A szex sem megy

A feleségem három hónapja megcsalt, ő vallotta be, egy régi szerelmével. Nekünk már két gyermekünk van. Én elküldtem a háztól idegességemben, de visszafogadtam. Azóta lefogytam, amúgy sem voltam kövér, és a szex sem megy. Mitévő legyek, elváljunk? Ő szeret, de nekem mindig az jut az eszembe és bemérgesedek. (Tomi)

Partnerség a nehéz úton

Beneda Attila, az egészségügyi államtitkárság kabinetfőnöke szerint komoly szerepet játszanak a civil szervezetek a hazai egészségügyi ellátórendszer fejlesztésében, a betegek életminőségének javításában. A kabinetfőnök messzemenőkig elismeri a Szemem Fénye Alapítvány eddigi munkáját is.



Az alapítvány dolgozói sokat tesznek a gyermekek szakszerű gondozásáért

● *Hogyan látja az egyik leggyakoribb népbetegség helyzetét az ellátás szempontjából?*

– Egyes rosszindulatú daganatos megbetegedések előfordulása sajnálatos módon hazánkban sem csökken. Ugyanez elmondható néhány gyógyíthatatlan krónikus gyermekbetegségről, például az izomsorvadásról is. A gyógyítás hatékonysága, ezzel párhuzamosan pedig a beteg gyermekek gyógyulási esélyei az új, innovatív terápiás eljárások bevezetésével, alkalmazásával jelentősen javultak. Ugyanakkor azonban továbbra is előfordulnak olyan esetek, amikor a beteg gyermek állapota az ismert és alkalmazott gyógyító kezelések ellenére hanyatlik, és a betegség folyamatos előrehaladása a gyermek elkerülhetetlen halálához vezet.

● *Milyen ellátást igényelnek az ilyen esetek?*

– Amikor a haldokló gyermekeknél eljön az a pont, hogy a gyógyítást célzó kezelések már nem vezetnek eredményre, akkor megnő a fájdalom és az ehhez társuló tünetek enyhítését is szolgáló pszichológiai, szociális, valamint spirituális gondozás szerepe. Ezeknek végső soron az a célja, hogy a körülmények között a lehető legmagasabb szintű életminőséget biztosítsa nemcsak a betegnek, hanem családjának is. A gyermekhospice ellátás ennélfogva túlmutat a gyógyíthatatlan beteg méltóságteljes, békés halálig kísérésén, hiszen emellett a hospice ellátást végzők több gyógyítói szakág képviselőiből álló csoportja a hozzátartozók, a családtagok fájdalmát is igyekszik gyászkíséréssel, gyásztanácsadással enyhíteni.

● *Hogyan értékeli a Szemem Fénye Alapítvány szerepét?*

– Hazánkban az alapítvány vállalt oroszlánrészt abban, hogy mind az orvosszakma, mind a társadalom elfogadja a gyermekhospice szemlélet létjogosultságát, az ilyen ellátás szükségességét. Sokat tettek azért, hogy a hospice ellátáson belül a terminális állapotú gyermekek is szakszerű és teljes körű gondozásban részesülhessenek.

● *Milyen hivatalos utat járt be az engedélyezési ügy?*

– Az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló rendelet tartalmazza a hospice ellátás definícióját, meghatározza a formáit és azok személyi és tárgyi feltételeit is. Emellett a Szemem Fénye Alapítvány működési engedélyezés iránti kérelme alapján az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 2011 januárjában elkészítette a gyermekhospice ellátásra vonatkozó, az országos szakfelügyelők által meghatározott szakmai minimumfeltételeket. Mindezt annak érdekében, hogy átmeneti működési engedélyt adhasson ki az ellátáshoz.

● *Milyen általános hozadéka lehet az alapítvány úttörő munkájának?*

– Ez a dokumentum megteremtette annak lehetőségét, hogy kifejezetten gyermekhospice ellátást lehessen nyújtani az úgynevezett palliatív, vagyis a fájdalom csökkentését végző mobil csoport, illetőleg az otthoni hospice gondozás, valamint a gyermekhospice palliatív fekvőbeteg-ellátások területén. A meghatározott szakmai minimumfeltételek teljesítése esetén tehát bármely egészségügyi szolgáltató jogosulttá válik, hogy biztonságos körülmények között, magas szakmai színvonalon nyújtson ilyen ellátásokat.

● *Mikorra várható a végleges jogi háttér kialakítása?*

– Az új szakmai kollégium tagozatai jelenleg is végzik az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló rendelet, valamint az egészségügyi szolgáltatók és működési engedélyük nyilvántartásáról és az egészségügyi szakmai jegyzékről szóló rendelet felülvizsgálatát. Az érintett tagozatok javaslatai alapján kerülhet sor arra, hogy a szakmai minimumfeltételeket jogszabályban rögzítsük, és új szakmakódot alakítsunk ki.

● *Azt mondja tehát, hogy a civilek némileg utat mutathatnak a hatóságoknak is?*

– A Szemem Fénye Alapítvány eddigi tevékenysége is azt támasztja alá, hogy a civil kezdeményezések szerepe nagy jelentőségű a hazai egészségügyi ellátás fejlesztése és a betegek életminőségének javítása terén. Az egészségügyért felelős államtitkárság partner a közös gondolkodásban, a jövőben is kiemelt fontosságú feladatunknak tartjuk, hogy a szakmai szervezeteken kívül a civil szervezetekkel is folyamatosan egyeztessünk, a lakosságot pedig minél szélesebb körben tájékoztassuk, illetve adjunk nekik felvilágosítást az őket érintő kérdésekben.

Niczky Emőke ●

Ingyenmosás, ahányszor kell

A Vadász utcai műhelybe legalább két éve járnak a Szemem Fénye Alapítvány mentői. Csippa József minden kocsijukat ingyen mossa. Nincs keret, amikor és ahányszor szükséges, jöhetnek. Ha kell, akkor akár naponta.

– Számomra ez így természetes – fogta rövidre a miért segít kérdésre adott választ. – Nincs közöttünk semmilyen írásos megállapodás, erről szóban megegyeztünk, és ehhez tartom magam. Egykor a Szigeti úti autómosóban dolgoztam, oda is jártak beteggyermekekkel foglalkozó alapítványok, nekik is segítettünk. Nekem három gyermekem van, igaz, ők már nagyok, de el tudom képzelni, milyen kétségbeesett helyzetben lehetnek azok a szülők, akiknek a gyermeke súlyos beteg. Aki ilyen családoknak segít, óriási gondot vállal magára, ebből igyekszem egy kis részt magamra venni. Ezért támogatom a tőlem telhető módon a Szemem Fénye Alapítványt. Ők pedig folyamatosan tájékoztatnak arról, hol tartanak, miként fejlődik a segítő rendszerük. Tudom, hogy sok mindenre lenne még szükségük, és biztos jobb lenne számukra a készpénzes segítés, de ezt nem tudom magamnak megengedni. Mindenestre, ha nyerek a lottón, ők lesznek az elsők, akiknek segíteni fogok.

Csippa József, Pécs, autómosó-, autótisztítóműhely-tulajdonos



Fotó: Mihály L.

A Gorenjére újra számíthatnak

Füle Norbert, Gorenje Budapest Kft., Budapest, ügyvezető igazgató

Az évtizedek óta jól csengő márka hazai forgalmazójának, a Gorenje Budapest Kft.-nek Törökbálinton is van irodája. Így helyben és gyorsan, már a Tábitha Ház berendezésekor értesültek a hazai második gyermekhospice létesítmény megnyitásáról.

– Ott voltunk az ünnepélyes átadáson – mondta Füle Norbert, a Gorenje Budapest Kft. ügyvezető igazgatója. – Példás összefogás eredményeként jött létre a Tábitha Ház és jó érzés, hogy ebben mi is részt vettünk. Több háztartási kisgéppel – többek között mikrohullámú sütő, porszívó – járultunk hozzá a ház berendezéséhez.

Az ügyvezető igazgató elmondása szerint a Gorenje Budapest Kft. rendszeresen támogat különböző jótékony célú alapítványokat. Elsősorban termékeikkel segítik őket. A kérdésre, miszerint elképzelhető-e hogy a jövőben is segítik a Tábitha Házat, Füle Norbert – aki egyébként háromgyermekes édesapa – így válaszolt:

– Magasztos cél gyermekhospice házakat létrehozni, hiszen kívülállókat is megrendít, ha egy gyermek – mai ismereteink szerint – gyógyíthatatlan beteg. Összefogva többet tudunk tenni értük. Mi kapcsolatban maradunk a Szemem Fénye Alapítvánnyal, és ha tudunk, segítünk nekik.

A Tábitha Házba gégetükör is kellett

Román Petra, Törökbálint, Első Lady Victoria Lions Club tagja

A törökbálinti Tábitha Ház megnyitásának híre gyorsan terjedt, az sem volt titok, hogy sok minden kell még ahhoz, hogy tökéletesen berendezve, felszerelve kezdhesse meg működését. Erről hallott Román Petra, aki Törökbálinton lakik és az Első Lady Victoria Lions Club tagja. A klub több évtizedes tevékenységre tekint vissza, Budapesten van a székhelye.

– Mi egy kicsi, tízszemélyes csoport vagyunk és én mindössze egy éve vagyok a klub tagja – hallottuk Román Petrától, aki civilben közgazdász. – A gyermekhospice házról hallva azonnal vittünk nekik gyermekholmikat és vettünk egy laringoszkópot. A gégetükör vásárlásáról egyeztettünk a Szemem Fénye Alapítvánnyal, ők mondták meg, hogy mire van szükségük. Úgy gondoljuk, hogy a lehetőségeinkhez mérten a jövőben is segítünk nekik.

A kis csoport tagjai különböző végzettségű, foglalkozású nők – orvos, jogász, külkereskedő, vállalkozó – és mindegyiküknek van gyermeke. Eredendően nyitottak a különböző emberi problémák megoldásának segítésére, különösen azokra, amelyek gyermekeket érintenek. Ezért álltak a Tábitha Ház mellé és remélik, hogy egyre többen lesznek, akik segítenek a fenntartásában.

Jótékonysági koncert Pitti Katalinnal



Jótékonysági koncertet adott az egri bazilikában az épület belső felújításának javára Pitti Katalin Liszt-díjas operaénekes a napokban. A koncert ingyenes volt, de minden résztvevő tetszés szerinti összeggel támogathatta a rekonstrukciót. Pitti Katalin arra hívta fel a figyelmet, hogy a jelenlegi sok nehézség közepette a legfontosabb a lelki segítségnyújtás annak érdekében, hogy az emberek rátaláljanak a kivezető útra, felhalmozzák azokat a tartalékokat, amelyek a gondok megoldásához szükségesek. Liszt Ferenc hat műve hangzott el a bazilikában. Emellett Donizetti, Franck, Erkel Ferenc és Gounod darabjai is felcsendültek a főszékesegyházban. A koncerten közreműködött Virágh András Liszt-díjas orgonaművész és a bazilika liturgikus énekkara Urbán Péter karmester vezetésével.

Japánokat támogató filharmonikusok Kobajasival

A MűvészetekPalotájában (MÜPA) ad jótékonysági koncertet november 1-jén a Győri Filharmonikus Zenekar Kobajasi Kenicsiró vezényletével, hogy ezzel is támogassák a Japánt március közepén ért földrengés áldozatait.

A társulat Verdi Requiemjét adja majd elő a fővárosban, az együttest legutóbb 35 évvel ezelőtt



dirigáló Kobajasi Kenicsiró karmester vezényletével.

Számítások szerint telt ház esetén és nettó 2900–8900 forintos jegyárral számolva a fellépés bevétele 6,7 millió forintra becsülhető. A költségek levonása után megmaradt részt ajánlják fel a Magyar–Japán Baráti Társaságnak, hogy juttassa el az újjáépítést támogató nemzetközi segélyalaphoz.

Orvosi műszerekért futottak

Több mint 3 millió forintot tud orvosi műszer vásárlására fordítani a Fuss a Rákkutatásért! Alapítvány a jótékonysági futáson összegyűlt adományokból. A Puskás Ferenc Stadionban szeptemberben rendezett eseményen a szervezők becslése szerint több mint 2000 futó vett részt. Az előzetes összesítések alapján közel 3,5 millió forint gyűlt össze, melyet a szervezők teljes egészében orvosi műszer vásárlására fordítanak. Az eseményre az Országos Polgárőr Szövetség (OPSZ) kétmillió forintot gyűjtött, a vállalatok több mint 1 millió 550 ezer forinttal támogatták a rendezvényt, és a regisztrált futókból származó bevétel is meghaladta a másfél millió forintot. A szervezők az adományokból származó megmaradt termékeket – üdítő, müzli, víz – az előző évekhez hasonlóan a Heim Pál Gyermekkórház kis betegeinek és a Semmelweis Egyetem 1. számú Gyermekklinikájának adták át. Az esemény után megmaradt pólókat az alapítvány elárverezi.

Dzsúdósztárok árvereztettek



Jótékony célra árvereztette el felszerelését a paksi dzsúdósport két kiemelkedő alakja, Kovács Antal (képünkön egykori edzőjével, Hangyási Lászlóval) és Braun Ákos. Az olimpiai és világbajnok „Atom Anti", valamint a világ- és Európa-bajnok Braun egy-egy nemzetközi versenyeket megjárt pólót írt alá és kereteztetett be. A becses ereklyékre az egyik internetes piactéren lehetett licitálni a pécsi cselgáncsszakosztály megalakulásának 50 éves jubileumára rendezendő Misina Kupa napján. A licit teljes bevételét a Pécsi Gyermekklinika gyermeksebészeti osztálya által működtetett Visszatérés Alapítványnak ajánlották fel. A bajnoki pólók árverésének nyertesei végül egy pécsi vállalkozó és a PVSK judószakosztályban aktívan sportoló gyerekek lettek.

Segítség a szigetvári kórháznak

Sok más mellett 25 betegágyat, 16 matracot, 300 teljes öltözet munkaruhát, textíliákat és függönyöket kapott a napokban a szigetvári kórház. Az adomány egy Passauban dolgozó magyar orvosnak, Lénárd Sándornak köszönhetően jutott el Szigetvárra. Lénárd Sándor szülészorvosként költözött Németországba, jelenleg háziorvos és a Szent György Lovagrend nagypriorja, komoly ismeretséggel. Ha tudtára jut, hogy egy kórházi osztály megszűnik, felhívja régi jó barátját, Pichler Imre országgyűlési képviselőt, hogy Magyarországon szükség lehet-e a felszerelésre. 2005-ben egy kamionra való gyermektápszert kaptak az orvosnak köszönhetően magyar kórházak. Pichler Imre az MTI-nek elmondta: régi barátság fűzi Lénárd Sándorhoz. A mostani adomány egy fillérjébe sem került senkinek. Az egyetlen ember, akinek költsége volt, Kuba Károly szigetvári vállalkozó, aki a szállítást vállalta magára.





Zidane és Ronaldo Afrikáért

Zinedine Zidane és Ronaldo is szerepel azon a jótékonysági labdarúgómérkőzésen, amelyet december 13-án rendeznek Hamburgban. Az összecsapást, amit immár kilencedik alkalommal rendeznek meg, az afrikai szegénység elleni küzdelem jegyében tartják. Az eseményen a francia és a brazil sztár mellett további ismert futballisták is pályára lépnek a német kikötőváros stadionjában.

Nelly Furtado iskolát alapít

Nelly Furtado énekesnő lányiskolát alapít Kenyában a Moammer Kadhafi elűzött líbiai vezetőtől kapott egymillió dollárból, amelyet egy privát fellépésért fizettek neki. A popcsillag a kanadai Free the Children nevű jótékonysági szervezet ünnepségén jelentette be döntését.

Az énekesnő a Twitter közösségi portálon jelentette be korábban, hogy eladományozza azt az egymillió dollárt, amelyet négy évvel ezelőtt kapott a Kadhafi családtól egy olaszországi fellépésért. „2007-ben egymillió dollárt kaptam a Kadhafi klántól, hogy 45 percet énekeljek meghívottak előtt egy olasz szállodában. Ezt a pénzt eladományozom” – írta.



A kanadai zenész azt követően írt fellépéséről, hogy a Rolling Stone magazin feltárta azoknak az előadóknak a nevét, akik az utóbbi években privát fellépéseken szórakoztatták Moammer Kadhafi családját. Köztük volt Mariah Carey, Beyoncé, Usher és 50 Cent is.

A polgármester tízezer kilométert biciklizik

Mintegy tízezer kilométert tesz meg kerékpáron Dél-Amerikában egy spanyol kisváros polgármestere, aki gyerekek megsegítésére akar pénzt gyűjteni rendhagyó akciójával, amely már nem az első. José Guillermo Yepes a napokban vág neki a hosszú útnak, amely a kolumbiai Cartagenától Brazíliáig vezet majd. A dél-amerikai kerekezés lesz az ötödik, egyben utolsó szakasz a Szolidaritás útja elnevezésű kezdeményezésnek. A polgármester öt éve vágott bele a programba, eddig 26 ezer kilométert tekert le, és 17 ezer eurót gyűjtött össze gyerekek megsegítésére az Aldeas Infantiles nevű szervezetnek. Navacarros elöljárója a tervek szerint januárban tér vissza Spanyolországba. Korábbi útjain jó élményeket szerzett, de mint mondta, voltak nehéz napok. A dél-amerikai úttal teljessé válik Föld körüli biciklis zarándoklata, elkerekezett már Spanyolországból Moszkváig, onnan pedig Thaiföldig jutott. Ezek után Óceánia felé vette az irányt, Balinál állt meg, tavaly Afrikát szelte át a kontinens déli sarkáig.



Sheryl Crow autójával segít

Egy jótékonysági árverésen 130 ezer dollárért (26 millió forintért) vásárolta meg egy pár Sheryl Crow lenyitható tetejű Mercedesét, és a májusi tornádóban elpusztult joplini iskolák javára befolyt összeget további 130 ezer dollárral toldották meg. A névtelenségbe burkolózó pár egy kaliforniai aukción licitált a népszerű énekesnő 1959-es fehér Mercedesére, amelynek értékét eredetileg 50–80 ezer dollárra becsülték. A vásárlás után határoztak úgy, hogy megduplázzák hozzájárulásukat az újjáépítéshez – közölte a Délnyugat-Missouri Közösségi Alapítvány, amely Joplin letarolt iskoláinak helyreállítására gyűjt adományokat. A tornádó május 22-én 162 halálos áldozatot követelt, lerombolta a joplini gimnáziumot, két további iskolát és hét épületet megrongált. Az illetékesek szerint több mint 150 millió dolláros kár keletkezett. A tanítás ugyan megkezdődött, de diákok ezreit csak átmeneti létesítményekben tudták elhelyezni.



Nelson Mandela 46664-es ingei



Elnöksége idején Nelson Mandela védjegyének számítottak, most pedig egy önálló – jótékonysági célokat szolgáló – divatmárka alapjait jelentik a politikus által divatba hozott híres színes ingek. A Mandela AIDS-alapítványát segítő divatmárka a minap mutatta be a viseleteket a dél-afrikai divathéten. A felsorakoztatott minták közül több is a politikus híres ingeiből merített, más darabok pedig színeiben emlékeztettek a volt elnök stílusára: narancsszínt, vagy épp pinket használva. Az új divatmárka neve 46664, ezt a rabszámot kapta Nelson Mandela, amikor 1964-ben a Robben-sziget börtönébe szállították. Apartheidellenes aktivistaként 18 évet töltött ott fogságából. Ezt a számot viseli a politikusnak a HIV-vírus terjedése ellen indított kampánya is, a divatmárka által szerzett bevételek 7-9 százaléka ehhez a szervezethez kerül majd. Nelson Mandela az első szabad választásokon lett a Dél-afrikai Köztársaság első fekete elnöke 1994-ben. A most 93 éves politikus ma már visszavonultan él.

A hálózat rabságában: menekülés és szenvedély

Az emberek szeretik a közösségeket. Akkor is, ha azok képzeletbeliek. Ha meg valaki hőssé vagy sztárrá válhat, az egy igazi gyermekkori álom. Az internet megadja mindezt – ha nem is mindig a valós világban. Persze ad rengeteg hihetetlen lehetőséget is információszerzésre, tudásbővítésre, kapcsolatok keresésére, saját értékeink nyilvánosság elé vitelére, megmérettetésre, szórakozásra és feltöltődésre. De mint a legtöbb jó dolognál, mindig ott van a „de". Például a kóros internetfüggés – amit világszerte kutatnak, hiszen a jelenség globális, több tízmillió függő van ma már, és egyes adatok szerint a baj a magyar felhasználók 6 százalékát is érinti.

Aki tapasztalta már, hogy barátját, ismerősét szinte nyomtalanul beszippantja az internetes háló szövevényes, csalogató sűrűje, az tudja, hogy miközben ő egy valódi emberi lényt veszít el, a másik egy csodálatosnak tűnő álomvilágba viszi magát. A nagy kelepce azonban az, hogy miközben mindenki azt szeretné, hogy önmagáért szeressék, a virtuálisan felturbózott jelenlétben éppen ez vész el sokszor, és az összes lájkolás ennek a kicsicsázott imágónak szól, nem neki.

Persze nemcsak ilyen csapdákat rejt a netes világ. A szexfüggő felnőtteknek való szex- és pornóoldalakat böngészget leállíthatatlanul, a kapcsolatfüggő nem tud lemondani az online beszélgetésekről, túlértékeli a netes „barátságokat" a valódiakkal szemben, hírcsoportokat, levelezőlistákat, közösségi szájtokat les megszállottan. A szerencsejáték- vagy vásárlásfüggő mániákusan fogad, üzletel és veszi az „akciós, jutányos" holmikat. Internet nélkül nem lenne a túlzott információszerzési kényszer jelensége, ami folytonos figyelést jelent a világhálós frissítésekben, hírekben és a különböző adatbázisokban, és net nélkül nem lenne számítógépes játékokba, különböző virtuális világokba, második életekbe való mértéktelen belefolyás sem.

Az igazi internetfüggő az, aki a legjobb barátjával még sohasem találkozott

Bármennyire nem szeretik néhányan bevallani, mégis ki kell mondani: minden függőség érzelmi hiánytünet. Az ördögi kört az okozza, hogy sokszor a bekerülés hátterében éppen az az ok áll, amit a szenvedélybetegség maga is tovább növel: a kiforratlan személyiség magára maradottsága. Merthogy a netes helyszínek menekülési lehetőséget adhatnak, ki lehet szállni az érzelmi nehézségekkel, problémákkal terhelt való világból, amelyekben ott a stressz, a depresszió, az idegesség, a munkahelyi, tanulmányi, párkapcsolati problémák.

Az érzések azonnali kilocsogása

Érzelmi inkontinencia: ezzel a fogalommal lehet leírni a jelenséget, amelynek során valaki azonnal kiönti magából a sérelmeit, érzéseit, és mások azonnali jelenlétét, segítségét követeli.

Tari Annamária pszichoterapeuta könyvet írt az 1976–1995 között született, úgynevezett Y generációról, akik belenőttek a netvilágba, nekik természetes, hogy online is léteznek, és hogy bosszúságukat, haragjukat, egyéb érzelmeiket azonnal ráboríthatják egy másik emberre, hiszen mindig van valaki online, akivel chatelni lehet, vagy kitenni a lelki bajt a twitterre, a facebookra, és egy pillanat múlva ott a válaszáradat. A szakember szerint azonban az internetes „barátok" azonnali feszültségcsökkentő reagálása legtöbbször nem segíti hatékonyan az egyént a problémamegoldásban. Abban ugyanis lényeges rész a feszültségtűrés és a sérelmek, konfliktusok belső feldolgozása, a saját érzelmi válaszok megtalálása, amihez idő kell. Az érzések magunkban tartása – legalábbis egy ideig – ezért fontos.

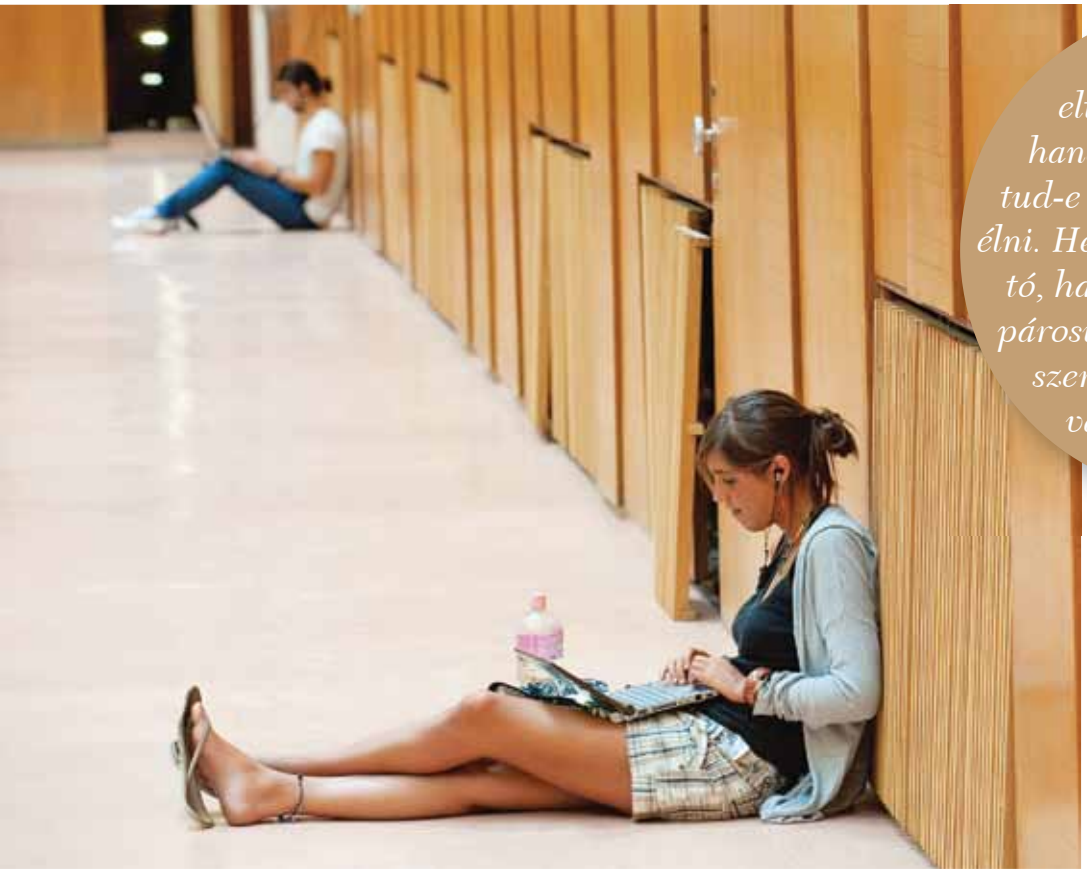
Aki kontrollálatlanul másokra zúdítja érzéseit, valójában eszköznek használja a másik

Hátborzongató halállista

Ma már sajnos halálos áldozatai is vannak az internetfüggésnek. Brutális reakciók is jellemezhetik azokat, akiktől megpróbálják elvonni szenvedélyük tárgyát – életével fizetett több szülő is, mert megszállott gyermekét korlátozni akarta.

Kalapáccsal ütötte agyon apját egy tizennégy éves fiú Oroszországban, mert szülei eltiltották kedvenc számítógépes játékától. Bécsben másfél évvel ezelőtt egy tizennégy éves lány az anyját szurkálta halálra azért, mert a szülő csökkentette volna a világhálón töltött idejét. Gyerekek is sokszor lesznek a függő szülők áldozatai: egy internetfüggő, napi tíz órákat is játszó dél-koreai nő megölte a játékát sírásával megzavaró hároméves fiát.

Nagy port kavart az az eset is, amelyben egy 41 éves dél-koreai férfi és egy 25 éves nő elhanyagolta és hagyta lassan éhen halni saját három hónapos kislányukat, míg ők napi 12–14 órán keresztül egy olyan online játékot játszottak, amelyben egy „második világban" élve egy virtuális gyermeket „babusgattak".



Nem a neten eltöltött idő számít, hanem az, a használója tud-e nélküle is teljes életet élni. Heti 8–20 óra elfogadható, ha más tünetekkel nem párosul, vagyis nincs kényszeres, ellenállhatatlan vágy a fentlógásra

embert, és sokszor olyan érzéseket ébreszt benne, amelyekkel saját magának kellene megkínlódnia. A belső feszítést ki kell tudni bírni – de manapság sokan nem hajlandóak egy nehezebb helyzetet átszenvedni, hanem mindent meg szeretnének úszni gyorsan és fájdalommentesen, hiszen a világ is ezt sugallja, a gyors „sikert". Márpedig a késleltetés képességének hiánya minden addiktív magatartás kulcstünete. Azok az alkalmazások kockázatosak leginkább, ahol az adott cselekvésnek gyorsan teljesül a következménye, és a válasz, az „örömteli jutalom" azonnal jön. Ezért van, hogy lottófüggőt nemigen találunk, nyerőgépfüggőt bőven.

Fiatalok, férfiak, kismamák veszélyben

A netfüggés külföldi és hazai kutatói korábban úgy vélték, inkább a kamaszkorú fiúk a veszélyeztetettek, akik társas kapcsolataikban nehézségekkel küzdenek. Az Információs Társadalom- és Trendkutató Központ Internetpszichológiai Kutatócsoportja dr. Ritter Andrea vezetésével évekkel ezelőtt már meghatározta a tipikus függő képét: az illető férfi, húsz év alatti, az internet nem feltétlenül szükséges sem a munkájához, sem a tanulásához. Mégis napi hat óránál többet lóg a neten, főképp csevegésekben és online játékokban vesz részt. Sokan közülük még csak általános iskolások. Azóta finomodott a kép, itthon a szenvedélybetegség általában a fiatal felnőtteket érinti, 25–35 éveseket, és a betegek háromnegyede férfi.

Az utóbbi években új csoport jelent meg világszerte: a kisgyermekes anyáké. Az elszigeteltségüket feloldó online közösségekben ugyan találhatnak erősítő csoportokat is, egy részük azonban hajlamos az egyedüllét és a követelőző újszülött elől szimulált életterekbe és chatszobákba menekülni.

Van létező segítség is, szerencsére. Magyarországon az internetfüggéssel a többi szenvedélybetegség (alkohol-, drog-, nikotinfüggés, játékszenvedély, kényszeres vásárlás) között foglalkoznak, így a Nyírő Gyula Kórház addiktológiai osztályán is, de már lelkipásztorok körében is felvetődött a téma. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat pedig létrehozta a Fogadó Pszichoszociális Szolgálatot, Budapesten két helyszínen is kereshetik őket a rászorulók. Stílusosan a neten is elérhetők: http://www.kimondhato.hu. Itthon nincsenek drága, befekvős magánklinikák, ezek nélkül is lehet gyógyulni, például pszichológus vezette viselkedésterápiával.

Hodnik Ildikó

Gyanújelek: teszt a netfüggésről

1. Az internet gyakran foglalkoztat, akkor is gondolok rá, ha offline vagyok.
2. Egyre több időt kell a neten töltenem, hogy elégedett legyek.
3. Képtelen vagyok korlátozni, hogy mennyi időt töltsek az interneten.
4. Nyugtalanná és ingerlékennyé válok, ha megpróbálom lemondani vagy korlátozni az internethasználatot.
5. Az internet jó lehetőség, hogy problémáimat elfelejtsem, vagy a rossz közérzetemet (tehetetlenség, bűntudat, félelmek, depresszió) javítsam.
6. Hazudtam már családomnak vagy barátaimnak, hogy eltitkoljam előlük, mennyi időt töltöttem az interneten.
7. Veszélyeztettem már munkámat, tanulásomat, továbblépési lehetőségeimet, esetleg emberi kapcsolataimat az internet miatt.
8. Szinte mindig többet netezem, mint amennyit elhatároztam.

Ha a nyolc kérdésből ötre igen a válasz, érdemes segítséget keresni. Ha pedig net nélkül elvonási tünetek jelentkeznek, akkor mindenképpen. Mik ezek a tünetek? Feszültség, szorongás, testi, lelki izgatottság, düh, nyugtalanság, félelmek, kényszeres gondolatok, rossz hangulat, depresszió, ürességérzés, unottság, érdektelenség, fantáziálás és álmodás az internettel.

Anglia jó példát jelent

Kétnapos szakmai úton járt Angliában szeptember végén Gieth Krisztina a Dóri Ház, Wittingerné Szabó Angelika a Tábitha vezető ápolója és Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány marketing- és kommunikációs igazgatója. Megtekintették a Chase és a Shootingstar gyermekhospice házakat és részt vettek egy egynapos szakmai képzésen. A két hazai gyermekhospice ház vezető ápolói így személyes tapasztalatokat szerezhettek, illetve kérdezhettek az angol szakemberektől.

A Shootingstar és a Chase Alapítvány 2011 áprilisában egyesült. Az egyesüléssel létrejött szervezet 200 főt foglalkoztat és Anglia legnagyobb gyermekhospice-szal foglalkozó alapítványa lett. Jelenleg azon dolgoznak, hogy a két ház filozófiáját, az ellátási formákat és protokollrendszereket összefésüljék és egy standard leírás alapján működjenek. Legfeljebb 24 éves korig fogadják a gyermekeket és betegségüktől, állapotuktól, szociális helyzetüktől függően többféle szolgáltatást nyújtanak nekik, illetve rövid ideig a családjukat is támogatják.



Wittingerné Szabó Angelika és Gieth Krisztina

Az angol vendéglátók – Gita Pratiwi, a korábban meglátogatott Richard House titkársági vezetője irányításával – nagyon gazdag programot szerveztek a Szemem Fénye Alapítvány munkatársainak. Rendkívül segítőkészek voltak és véleményük szerint a jövőben még akár az is szóba jöhet, hogy náluk „dolgozhat", tanulhat angolul beszélő nővér vagy terapeuta egy-egy hetes ciklusokban.

Aranygyűrűvel kitüntetett támogató

Törökbálintért Emlékplakettel és aranygyűrűvel tüntették ki Galambos Lászlót, a Szemem Fénye Alapítvány főtámogatóját. A rangos elismerést augusztus 20-án, az államalapítás alkalmából a művelődési házban rendezett ünnepségen adta át Turai István polgármester.

Az önkormányzat rendeletének értelmében a „Törökbálintért Emlékplakett" kitüntetést azok a személyek, társadalmi szervezetek, intézmények, egyesületek kaphatják, amelyek Törökbálintért, a város fejlesztéséért jelentős értékű társadalmi munkát végeztek, a településért maradandót alkottak, a város gazdasági, társadalmi és kulturális életét jelentősen előbbre vitték, a város lakosságáért kiemelkedő tevékenységet végeztek, a város jó hírnevét bármilyen téren öregbítették. A kitüntetésből évente legfeljebb kettő adományozható.

Turai István polgármester többek között a következőkkel méltatta Galambos László tevékenységét: „Vannak gyermekek, akiknek nem adatik meg a hosszú élet. Mi értük vagyunk, és azokért az emberekért, akik a legjobban szeretik őket!" Ez a Szemem Fénye alapítvány mottója. Galambos László 35 éves budapesti informatikai vállalkozó, a Welt 2000 Kft. sikeres üzletembere. Városunkban az ő kezdeményezésére és jelentős anyagi áldozatvállalással járó felajánlásával nyitotta meg kapuit Magyarország második gyermekhospice háza, amelynek lakói azok a folyamatos ápolást és gondozást igénylő gyermekek és szüleik lesznek, akiknek betegsége az orvostudomány mai állása szerint nem gyógyítható. A rövidebb vagy hosszabb



Galambos László (balra) átveszi az emlékplakettet Turai Istvántól

– akár több évtizedig is tartó – krónikus betegség alatt e segítséggel ők is a lehető legteljesebb életminőséget élhetik.

Galambos László Törökbálinton született, családja, testvére is tősgyökeres törökbálinti, aki így beszél szülővárosáról: – Törökbálint elhelyezkedését, környezetét tekintve szerintem a legjobb hely az országban egy ilyen tevékenységhez. De ennél még fontosabb, hogy itt születtem, sőt nemcsak én, hanem az összes felmenőm is itt élt. Szeretem ezt a „falut". Ez az a hely, amit szűkebb értelemben a hazámnak nevezhetek. Ismerem az itt élő embereket, az utcákat. Ismerem a múltat és látom a jövőjét. Nekem fontos ez a hely.

Szakmai eszmecsere

A közép- és kelet-európai gyermekhospice házak helyzetéről rendeznek kongresszust október 26-tól 30-ig Minszkben. A rangos nemzetközi eseményen a nyugat-európai országok szakemberei is részt vesznek, akik előadásokon, illetve személyes beszélgetéseken adják át ismereteiket, tapasztalataikat. A nemzetközi kongresszus a kelet-közép-európai régió számára nemcsak ismeretszerzési, hanem bemutatkozási lehetőséget is jelent, részeseivé válnak a nemzetközi kapcsolatrendszernek. A szakmai eszmecserén jelen lesz a Szemem Fénye Alapítvány több munkatársa, dr. Benyó Gábor, a Tábitha Ház főorvosa előadást is tart. A minszki kongresszuson ismét beszélgethetnek dr. Anna Garchakovával, aki tizenhat éve a Fehérorosz Gyermekhospice Ház igazgatója. Az elismert szakember a közelmúltban kétszer járt Pécsett.

Épülőben a szivárványfal

Kétszázezer forint híján csaknem kétmillió forintért vásároltak üvegtéglát azok a nagylelkű adományozók, akik értik és támogatják, miért fontos, hogy megépüljön a szivárványfal a pécsi Dóri Ház kertjében. Nos az építés novemberben elkezdődik. Az első sort azokból a vörös, narancs, sárga és zöld színű téglákból rakják össze, amelyeket eddig összesen 1,8 millió forintért vásároltak meg az adományozók.

Ezek a téglák valóban különlegesek. Nemcsak azért, mert üvegből készültek és a szivárvány színeiben ragyognak, hanem azért is, mert egy átlátszó matricán feltüntetik az adományozó nevét, aki személyes üzenetet is küldhet a gyászoló hozzátartozóknak. A legtöbben már éltek is ezzel a lehetőséggel, és számos olyan üzenetet fogalmaztak meg, amelyek nem csak a legnehezebb percekre vonatkozóan hordoznak megszívlelendő útmutatót. Íme néhány közülük: Jól csak a szívével lát az ember; Az élet elpusztíthatatlan. De hinni kell, hogy így legyen; A szív észt ad, de az ész nem ad szívet.

Tizenhat téglából kezdődik most az építkezés a Dóri Ház kertjében. A kertet szegélyező szivárványszínű üvegfal az intimitást teszi lehetővé a gyermeküktől búcsúzó családoknak. A Szemem Fénye Alapítvány nagyon bízik abban, hogy az üvegtégla-vásárlás a jövőben is folytatódik. A bevételből ugyanis a Dóri Ház három újabb szobáját alakítják ki, valamint a ház havi hárommillió forintos működési költségét fedezik belőle.

Az üvegtégla vásárlása tehát egy új támogatási forma, amit a Szemem Fénye Alapítvány hosszú távra szólóan szeretne hazánkban is meghonosítani. Az ötlet Angliából származik. A loughborogh-i Rainbows gyermekhospice ház találta ki ezt a támogatási formát. A közép-angliai intézmény tizenhat évvel ezelőtt nyitotta meg kapuit a súlyosan beteg gyermekek és családtagjaik előtt és azóta is sikeresen működik. Bárki megrendelheti a színek szerint más-más eszmei értéket képviselő üvegtéglákat, legyen szó magánszemélyről, cégről, bármilyen közösségről. A közelmúltban arra is volt példa, hogy egy bank dolgozói adtak össze egy nagyobb összeget üvegtégla vásárlására.

Aki szeretne ilyen téglát vásárolni, a Szigetvári Takarékszövetkezet bankszámlájára utalhatja a kiválasztott színnek megfelelő összeget. Számlaszám: 50800111-11083762. A közlemény rovatba bele kell írni az üvegtégla szót, a színt és a felajánló nevét.

Aki üzenetet is szeretne írni, annak ügyelni kell arra, hogy az idézetek maximum ötven betűből állhatnak, ez egy háromsoros szöveget jelent. Az alapítvány szakemberei azt kérik, hogy az üzenet legyen derűs és pozitív. Ha bármilyen kérdésük van, hívják fel a (72) 526-658-as telefont vagy küldjenek egy e-mailt a titkar@szememfenye.hu email-címre és a munkatársak segítenek.

Üvegtéglafajták és árak

Vörös	25 000 Ft
Narancs	50 000 Ft
Sárga	100 000 Ft
Zöld	250 000 Ft
Bíbor	500 000 Ft
Lila	1 000 000 Ft
Kék	2 000 000 Ft



Fotó: Mihály L.

Szakmai nap Törökbálinton

Délelőtt a szakembereket, délután pedig az érdeklődőket várják október 22-én, Törökbálinton a Munkácsy Mihály Művelődési Házban rendezendő Tábitha Gyermekhospice Napra. A program 10.30-kor Gyura Barbarának, a Szemem Fénye Alapítvány elnökének köszöntőjével kezdődik, majd dr. Benyó Gábor, a Tábitha Ház orvos igazgatója tart előadást „A felnőtt- és gyermekhospice ellátás közötti különbségek" címmel. Ezt követően Gieth Krisztina és Wittingerné Szabó Angelika vezető ápolók mutatják be a Dóri Házat és a Tábitha Házat.

A délutáni program 14 órakor fotókiállítással kezdődik. A tárlat címe: A gyógyíthatatlan gyermek álmai. Tizenöt órakor Schmittné Makrai Katalin, a köztársasági elnök felesége, a rendezvény fővédnöke, Turai István, Törökbálint polgármestere és Galambos László, a Tábitha Ház főtámogatója mond beszédet. Ezt követően Gyura Barbara és Wittingerné Szabó Angelika beszél arról, hogy milyen segítséget jelenthet a gyermekhospice ház mindazoknak, akiknek szükségük van rá. A program jótékonysági koncerttel folytatódik, melyen fellép Kertesi Ingrid, az Operaház magánénekese, a Törökbálinti Kamarakórus és a Duna Szimfonikusok Kamaraegyüttese Boros Tibor és Deák András vezényletével.

A minden érdeklődő számára nyitott és ingyenes program az Oszkár és a rózsaszín ruhás hölgy című film vetítésével zárul. A film megható alkotás egy gyógyíthatatlan kisfiú utolsó napjairól.

Támogatásra buzdít a horvát főkonzul



Ljiljana Pancirov főkonzul, Horvátország pécsi konzulátusának a vezetője október 6-án a Dóri Házban járt. Mivel hazájában még kevés tapasztalatuk van a gyermekhospice-ról, a főkonzul a magyar példán keresztül szeretett volna többet megtudni azok működéséről, s ahogy ő fogalmazott: gazdagabb személyiség lett, miután kilépett a ház kapuján. – Rendkívül megtisztelő látogatást tehettem a Dóri Házban, amely megváltoztatta a gondolkodásmódomat. Sok érzelem ment át rajtam a látogatás során mind a Dóri Ház, mind az itt dolgozók kapcsán. Szeretnék gratulálni azoknak az embereknek, akik az életüket és munkájukat a rászorulóknak szánják – üzente a főkonzul, majd hozzátette, reméli, hogy a társadalom felismeri ennek a csodálatos küldetésnek a létjogosultságát, és minél több üvegtéglát vásárolnak a szivárványfal építéséhez. Ljiljana Pancirov a működési költségek finanszírozására is tett javaslatokat, sőt, ő maga is támogatni kívánja az intézményt.

Jár a betegszállítás

Súlyos betegsége és a rendkívül alacsony immunglobulinszintje miatt tartós és rendszeres immunglobulinerősítésre szorul a 14 éves K. Á. A kisfiút havi rendszerességgel Budapestre, a Szent László Kórházba kell vinnie a Tolna megyei településen lakó családnak. Nehéz anyagi körülményeikről szóló levelében az édesapa azt írta, hogy a kisfiút a rendkívül gyenge ellenálló képessége miatt sem busszal, sem vonattal nem tudják Budapestre vinni – minden apró fertőzés számára végzetes lehet –, viszont a havi autózást – amelynek költsége körülbelül harmincezer forint – nem bírja a család pénztárcája.

Az nem derül ki a levélből, hogy felajánlották-e nekik vagy ők kértek-e betegszállítást, de ha ez eddig nem került szóba, akkor javasoljuk, hogy feltétlenül beszéljék ezt meg a gyermek háziorvosával, illetve a kezelést végző szakorvossal. A jelenleg érvényes rendelet szerint ugyanis jár a betegszállítás annak a személynek is, aki fertőzésveszély miatt közforgalmú járművet nem vehet igénybe.

Garzont kap a megégett kisfiú családja

A napokban nagyon jó hírt kapott a Szemem Fénye Alapítvány: a Dombóvári Önkormányzat egy 40 négyzetméteres garzont biztosít a megégett kisfiúnak és családjának. Az alapítvány hetek óta szervezi a megsegítésüket. Lakást próbáltak keresni nekik, illetve adományokat gyűjtenek a rendkívül rossz és nehéz körülmények között élő anyának és három gyermekének.



Olvasóink bizonyára emlékeznek rá, hogy szeptember 5-én Attila a tolnai Csibrákon benzinnel felgyújtotta magát az omladozó falú családi házuk udvarán, azóta a fővárosi Bethesda Kórházban ápolják. Az állapota válságos, de stabil. Az alapítvány vállalta, hogy heti egy-két alkalommal elviszi hozzá az édesanyát.

Közben felvették a kapcsolatot Szenczy Sándorral, a Baptista Szeretetszolgálat vezetőjével, kérve, hogy ha tudnak, ők is segítsenek. A szeretetszolgálat vállalta, hogy berendezik a család otthonát. A Szemem Fénye Alapítványhoz eddig beérkezett pénzadományokból – 140 ezer forint – fizeti a család rezsijét. Ez nyilván egy rövid időre elég, de remélik, hogy a család helyzete stabilizálódik. Addig viszont bármilyen támogatást – pénzadomány, tartós élelmiszer, ruhák, játékok stb. – szívesen továbbítanak az érintetteknek. A gyermekek ruhamérete: 128–164, cipők: 35, 37, 39.

Aki segíteni szeretne, az az 50800111-11083762-es számlaszámon „Attila” megjelöléssel hozzátehet valamit ahhoz, hogy rendeződjön az életük. Az alapítvány viszi az édesanyát a kórházi látogatásokra. Ha valaki csomagot szeretne a kisfiúnak küldeni – szereti az állatfigurákat, különösen a plüss lovacskákat – „Attila” megjelöléssel az alapítványhoz postán vagy személyesen is eljuttathatja. Kérik, hogy a csomagokon vagy banki utalásnál a közlemény rovatba feltétlenül írják be, „Attila részére”.

Számlaszámok: Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762, Unicredit: 10918001-00000033-67470006. Postacímek: Szemem Fénye Alapítvány 7634 Pécs, Rácvárosi út 37., Tábitha Ház 2045 Törökbálint, Bartók Béla utca 21. Az adományokat ezeken címeken személyesen is átadhatja, melyeket az alapítvány eljuttat az érintett családhoz.



Megérkeztek a Szemem Fénye Alapítvány és a Baptista Szeretetszolgálat által összegyűjtött adományok a felújításra szoruló házba

Fotó: Tolnai Népújság



Fotó: Mihály L.

A holtan született gyermekekért

Minden év október 15-én a halva született gyermekekre és a születést követő egy éven belül elhunyt kisbabákra emlékezik az emberiség. Ez a bébigyász világnapja. Minden évben hárommillió gyermek születik holtan e világra, közülük mintegy félezer baba hal meg Magyarországon előbb, mintsem, hogy megszülethetett volna.

Pedig a család legnagyobb boldogsága az újszülöttek érkezése. Hónapokon át álmodozunk róla, nevet választunk neki, megosztjuk az örömhírt a testvérekkel, nagyszülőkkel is. Az ultrahangos felvételeken még a nemét is láthatjuk és saját gesztusainkat is felfedezni véljük benne. Anyaként megéljük, hogy szíve együtt dobban a miénkkel, mozog, rugdos, üzen nekünk, hogy egy hús-vér vagyunk: ő a mi gyermekünk! Aztán egy napon, mint derült égből a villámcsapás, elhangzik az orvos szájából a drámai mondat: – Sajnálom, de nem ver a szíve…

Magyarország – a Szemem Fénye Alapítvány által – idén először egy olyan nagyszabású, társadalmi célú rendezvénnyel készült erre a napra, melynek legfőbb célja, hogy szakítsunk az eddigi rossz hagyománnyal, és próbáljuk meg méltó módon elbúcsúztatni azokat a kisdedeket, akiknek nem adatott meg, hogy felnőjenek. Október 14-én Budapesten, a Nemzeti Erőforrás Minisztériumban egy olyan találkozót szerveztek, amelyre meghívták az összes szülészet képviselőjét. Azért, mert elsőként velük szerették volna megbeszélni, miért fontos az, hogy a halva világra jött vagy az egy éven belül elhunyt gyermekek el legyenek temetve, maradjon utánuk nyom, emlék, amelybe a sokkhatásból később magukhoz térő szülők bele tudnak kapaszkodni, és méltó módon őrizhetik annak a kisgyermeknek az emlékét, akit ugyan nem volt lehetőségük dédelgetni, nevelni, de akit sosem felejtenek el. A szülészek segítségével részükre kétféle lehetőséget ajánlanak azoknak a családoknak, akiket ilyen megrázkódtatás ér.

Az egyik az úgynevezett Memory Box program. Ennek lényege, hogy megbeszélnék a szülőkkel, hogy temessék el a kicsit. A szülészeti osztályokon a jövőben rendszeresíteni szeretnék az úgynevezett Memory Boxot, azt a kegyeleti segédeszközt, amelyben minden fontos kellék rendelkezésre állna ahhoz, hogy a szülők méltó módon elköszönjenek a halva született babáktól. Többek között lenne benne egy hófehér rugdalózó, egy kis sapka, takaró, egy egyszer használatos fényképezőgép, amellyel lefotózhatnák a babát, és egy talplenyomatot őrző anyag.

Akik ezt nem akarnák, azok a pécsi központi temetőben lévő Angyalsétányon helyezhetnék el a kicsi hamvait. A hamvasztás költségét a Szemem Fénye Alapítvány állná. A nem Pécsett világra jött gyermekek után csak az odaszállítás költségét kellene fizetni.

A bébigyász világnapja alkalmából, október 15-én este 7 órakor pedig mécsest gyújtottak minden eltávozott kis lélek emlékére a pécsi Angyalsétányon. ●

Egy asszony segítségre vár

Szegényesen, de szeretetben éltünk férjemmel és három gyermekünkkel 2002-ig, amikor a férjemről kiderült, hogy leukémiás. Akkortól beköltözött az életünkbe a rettegés – írta a Szemem Fénye Alapítványnak Nagy Ferenc Istvánné egy Ceglédhez közeli településről. A férje négy évig küzdött a rákkal, 2006-ban meghalt. A betegsége alatt rengeteg adóssága gyűlt össze a családnak, amit az egyedül maradt asszony sok munkával nagyrészt rendezett és igyekezett teljesen egyenesbe jönni. Amikor egy picit fellélegezhettek volna a sok rossz után, 2008 nyarán kiderült, hogy a legkisebb gyermeke, a most 12 éves Ferike is leukémiás. A több fázisból álló, sok megpróbáltatással járó kezeléssorozat úgy tűnt, meghozta az eredményét és tavaly nyáron már azt remélték, hogy csak kontrollra kell járniuk Budapestre, a II. Gyermekgyógyászati Klinikára. Most tavasszal azonban az orvosok egy csomót tapintottak a kisfiún és a vizsgálatok eredményei sajnos azt igazolták, hogy a kisfiú ismét beteg.

A levél így folytatódik: Most, hogy Ferike újra beteg, nekem fel kell adnom a munkám, mert vele vagyok (leszek) a kezelések alatt és fizetés nélkül maradok. Ápolási díjból és családi pótlékból lehetetlen lesz fenntartani a családomat. A kisebb lányom még tanul, a nagyobb ugyan befejezte a tanulmányait, de munkanélküli. Ferike mostani kezeléséből adódóan többféle diétát kell alkalmazni, plusz a napi létfenntartása a családnak olyan feladat, ami meghaladja az erőmet. Már most van adósságom és közüzemi számla elmaradásom. Ráadásul a tisztításnál derült ki, hogy kilyukadt a kazánom. Kétszobás családi házban lakunk négyen és sajnos drága lesz a fűtés, mert nincs szigetelésünk, penészesednek a szobák.

Kérem, ha tudnak, segítsenek, bármilyen támogatást megköszönök Ferike gyógyulása érdekében és az otthoni körülményeink jobbításáért. Elérhetőségem a Szemem Fénye Alapítványnál.

Nagy Ferenc Istvánné

A Szemem Fénye oldalakat összeállította: Török Éva

Minőség a gyógyításban

A TEVA társadalmi szerepvállalásáról – fogalmazzunk így: a különböző területeken megnyilvánuló támogatói gyakorlatáról – beszélgettünk Paplanos Péterrel, a TEVA Magyarország Zrt. kommunikációs vezetőjével.



Paplanos Péter, a TEVA kommunikációs igazgatója Gyura Barbarával, a Szemem Fénye Alapítvány elnökével Pécsett, a Dóri Ház egyik gyógyulásra váró betegének szobájában

● Mióta van jelen a TEVA Magyarországon?

– 1993-ban alakult a TEVA hazai leányvállalat. 1995-ben a magyar gyógyszergyártásban jelentős múlttal rendelkező, debreceni Biogal gyógyszergyárat vásárolta meg és kezdett bele abba a fejlesztésbe, amelynek eredményeként ma már Európa számos országába, sőt Amerikába is szállítanak a világszínvonalon termelő gyárból. Az elmúlt 16 évben a debreceni gyár tablettagyártó-kapacitása tizenhatszorosára emelkedett. A hazai beruházások második állomása a gödöllői Humán megvásárlása volt 2000-ben, majd Sajóbábonyban hoztunk létre alapanyaggyártó üzemet. Mára a magyarországi TEVA a vállalat európai gyártó és kutató fejlesztő központjává vált, közel 3000 embernek biztosítva munkát, beruházásaink mértéke pedig elérte a 230 milliárd forintot. Csak érdekességként érdemes elmondani, hogy nagyságrendileg ez akkora összeg, amekkorát az Audi ruházott be Magyarországon.

A TEVA Magyarországon az egészségügy, a sport, az oktatás és a kultúra elkötelezett támogatója

● Mi az oka annak, hogy egyre több gyógyszerre van szükség? Jelentősen romlott az általános egészségi állapot, avagy korábban nem volt megfelelő kapacitás a betegek ellátására?

– Párhuzamosan fejlődött a diagnosztika és a gyógyszeripar. Korábban sok volt az olyan terület, ahol még nem voltak meg a szükséges terápiás lehetőségek, vagy ezek nem voltak eléggé hatékonyak. Abban, hogy az elmúlt egy évszázadban jelentős mértékben növekedett a születéskor várható élettartam, 20–25 százalékban benne vannak az egyre jobb gyógyszerkészítmények is. Hogy egy kicsit kapcsolódjak itt a Szemem Fénye Alapítványhoz, annak céljaihoz, az ehhez kötődő társadalmi szerepvállalásunkhoz, természetesen az sem mindegy, hogy egy kisgyermek meddig maradhat még a családja körében.

● Nálunk az orvos és gyógyszerészképzés a TEVA véleménye szerint is kiváló szellemi kapacitást eredményezett. Önök mégis fektetnek pénzt az egyetemi oktatás színvonalának emelésére. Miért érzik ennek fontosságát?

– Mert a képzésen belül szükség van bizonyos fokú specializációra. Ezért van szoros kapcsolat például a debreceni egyetem vegyészeti tanszéke és a gyógyszergyárunk között. További fejlődésre mindig szükség van és lesz, s erről a TEVA nem mondhat le. Életpályát is tudunk ezzel mutatni, kínálni a gyógyszerészképzésben részt vevőknek. A debreceni egyetemen kihelyezett tanszékünk van, másrészt az érdeklődőknek arra is lehetőséget biztosítunk, hogy a gyakorlati idejük egy részét vagy egészét a gyárban töltsék. Így a legújabb technológiákkal is megismerkedhetnek, s a legkiválóbbaknak ösztöndíjrendszert hoztunk létre, tizennyolc debreceni vegyész, biomérnök egyetemista tanulmányait segítjük.

● Ez tehát a tudomány egyik területe, ahol támogató tevékenységével jelen van a TEVA. Milyen egyéb területeken vannak még jelen?

– Például az orvosképzésben. Magyarországon – és ezt nagyon kevesen tudják – másfél évtizede gyakorlatilag megszűnt az államilag finanszírozott orvosképzés. A gyógyszeripar támogatása nélkül a továbbképzés számos lehetőségére nem lenne mód.

● És mit tartanak a következő fontos területnek?

– A kultúrát. Mindenki számára fontos lenne. Végül is például egy élvezettel végignézett színházi előadás jó közérzetet is eredményez, s ez hozzájárul az ember egészségéhez, még ha ez első hallásra furcsának is tűnik. Azt gondoljuk, hogy a gyógyítás nem ér véget azzal, hogy odaadunk egy tablettát.

● Konkrétan?

– A kultúrát támogató tevékenységünk fővároscentrikus. Többre az adott helyzetben nincs lehetőségünk. A Vígszínháznak és a Pesti Színháznak vagyunk a főtámogatói. A TEVA támogatásának is köszönhető, hogy folyamatosan tudnak bemutatni új darabokat, végezhetnek fontos felújítási munkákat ezekben a színházakban.

● Ez a két színház a nézőszám-befogadást illetően a legnagyobbak közé tartozni. Szerepe volt ennek a



Fotó: Mihály László

TEVA, a minőségi gyógyszer

A TEVA a világ vezető generikus gyógyszervállalata több mint 60 országban 40 ezer embernek ad munkát. A TEVA Magyarország egyik legnagyobb gyógyszergyártója, közel 3000 embernek ad munkát és az elmúlt 18 év során 230 milliárd forintot fordított a hazai gyártás, valamint kutatás fejlesztésére, mára a vállalat európai gyártó és kutató fejlesztő központjává vált.

Díjak és elismerések

A TEVA-csoport az elmúlt években több nagyberuházás megvalósítása mellett döntött, melyet kormányzati szinten is elismertek. Ennek eredményeként 2009-ben a vállalat megkapta „Az év legnagyobb beruházója" címet. Ugyancsak 2009 sikerét jelzi az ekkor megkapott Üzleti Etikai Díj is. 2009-ben, majd ezt követően 2010-ben is átvehette a vállalat az Innovációs Díjat. 2010-ben a TEVA az oktatásra irányuló támogató tevékenységéért megkapta a témában adományozható legmagasabb kitüntetést, a Kármán Tódor-díjat.

döntésükben? Több ember, hatékonyabb reklám?

– Természetesen ez is benne volt. A döntésben annak is fontos szerepe van, hogy mennyire áll közel az adott támogatott terület a cég filozófiájához, másrészt megnézzük természetesen, hogy milyen környezetben és hány emberhez juthat el az üzenetünk.

● *Mondhatjuk azt is, hogy bizonyos vállalatnagyságon túl a társadalom különböző területein a támogatói jelenlét már-már kötelező magatartás?*

– Mondhatjuk, de ugyanakkor Magyarországon még bőven lenne fejlődési lehetősége a vállalatoknak. Mi mindenképpen egy példaértékű társadalmi szerepvállalást szerettünk volna és szeretnénk megvalósítani a jövőben is.

● *Van ennek mottója?*

– Nincs. Azért nincsen kifejezett mottónk, mert annyi területen vagyunk jelen, hogy ezt nehéz lenne összefogni egy rövid mondatban. Meghatároztuk, hogy melyek azok a területek, ahol mi segítünk, s ezek között az első helyen az egészségügy van – adott esetben közvetve, mint például a Szemem Fénye Alapítvány esetében –, illetve a sport, a kultúra és az oktatás.

● *Nézzük meg a sportot!*

– Két oldala van: ismertségünk növelését segíti a népszerű sportágak támogatása, másrészt a sport az egészséges élet egyik legfontosabb feltétele, biztosítéka. A legtöbb orvos egyetért abban, hogy a sport, a rendszeres mozgás a legfontosabb prevenciós eszköz. Ezért a főszponzora a TEVA a debreceni labdarúgásnak, illetve a Vasas vízilabda-csapatának.

● *Mérhető valamilyen módon ennek a támogatásnak a hatékonysága?*

– Abban mérhető, hogy hányan váltanak jegyet egy vízilabda-mérkőzésre, vagy ülnek le a képernyő elé megnézni a találkozót, illetve mérhető különböző kutatásokkal a vállalat ismertsége is. E három révén pontosan számszerűsíthető megítélésünk változása.

● *Mérték már?*

– Igen. Debrecenben például a lakosság 98 százaléka tudja azt, hogy mi az a TEVA, országosan is mértük a sport- és színházlátogatottság révén. Ma már a TEVA név ismertsége igen jelentős. Most az a feladatunk, hogy pontosan tudják meg az emberek, vállalatunk mivel foglalkozik, mert például az alig ismert, hogy ma Magyarországon minden hetedik beteg gyakorlatilag TEVA-gyógyszertől gyógyul.

● *Van egy határ az ismertség megteremtésében, amikor egy cég azt mondja: rendben, elértük a célt, több pénzt erre már nem kell fordítanunk?*

– Nincs, már csak azért sem, mert az ismertségnövelésen messze túlmutat támogatói és társadalmi tevékenységünk. Hiszünk abban, hogy a gyógyítás nem ér véget a kiváló minőségű, hatékony és megfizethető árú készítmények fejlesztésével és gyártásával. A megelőzés és az egészségmegőrzés szempontjából is fontos a rendszeres testmozgás. Az élsport támogatása pedig kiváló motivációt jelenthet mindenkinek a rendszeres sportolásra, míg például a kultúra a lélek egészségéhez tesz sokat hozzá. Mindezek mellett az olyan kezdeményezések, mint a Szemem Fénye Alapítvány támogatása amellett, hogy aktívan hozzájárul a beteg gyermekek teljesebb mindennapjaihoz, valamennyiünket büszkeséggel tölt el.

Mészáros Attila ●

Szivárványfal

A fényen innen és túl

Szivárványfal megépítését tervezi a Szemem Fénye Alapítvány az első hazai gyermekhospice ház, a Dóri Ház kertjében. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal diszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít.
Az üvegtéglákon feltüntetésre kerül a támogató neve, aki személyes üzenetét is elküldheti a gyászoló hozzátartozók részére.
Bárki vásárolhat üvegtéglát, legyen az magánszemély, vállalat vagy bármely közösség.
Kérjük, támogassa Ön is ezt a nemes kezdeményezést!



Vörös: 25 000 Ft



Narancs: 50 000 Ft



Sárga: 100 000 Ft



Zöld: 250 000 Ft



Bíbor: 500 000 Ft



Lila: 1 millió Ft



Kék: 2 millió Ft

Bankszámlaszámunk a támogatás utalásához: 50800111-11083762



Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



Huszonnégy évig élt a hétévesen „halálraítélt” fiú

A ma embere is ehet a mamutvadászok bőséges asztaláról

Megérthetik egymást a marslakó férfiak és a vénuszi nők?

Sarka Kata:

Elsősorban anya és feleség vagyok

150 Ft

I. évf. 6. szám • 2011. november

Charity magazin

















4 ARC
Főként anya és feleség vagyok – *Sarka Kata mindig arra vágyott, hogy fiatalon vállalhasson gyermeket*

6 A HÓNAP TÉMÁJA
Adományok jó szándékkal – *Jótékonykodás az ínséges időszakban is*

8 A szeretet és a hit ereje – *Az, hogy Dávid élete hosszabb volt, az őt körülvevők szeretetének köszönhető*

10 SZEMÉLYES
Tamás szellemi szabadsága – *Rengeteget kérdez, édesanyja nem is tud mindenre válaszolni*

12 Segítség a betegség viharában – *megalakult az Eurakvilo Gyermekonkológiai és Gyermekhospice Közhasznú Alapítvány*

14 Menekülnek a jobb életért – *Külföldön próbálkoznak: mit gondol a gyermek, mit érez a szülő*

16 ÉLETMÓD
18 ÉTREND
A modern ember is ehet a mamutvadászok asztaláról

20 PÁRBAN
Marslakó férfiak, vénuszi nők – hogyan értik meg egymást?

22 CIVIL ÚTON
Mindennapi megújulásunkat... – *a mindennapi.hu szerkesztőségében jártunk*

23 AZ ÉN BIBLIÁM
Jób megértése

24 JÓTÉKONY CELEB
26 LÉLEKUTAK
A hallgató lélek helyett a szenvedő test beszél

28 SZEMEM FÉNYE
Egy nagy, közös céllal

30 Méltósággal búcsút venni

31 Együtt a gyász is más

32 A jótékonykodás modern butikjai

33 Öltözz pirosba!

34 TÁMOGATÓK
Óvó intézmény.
Segítő Johnson & Johnson.
Együttérzés és felelősség

Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

A család harca



Mihály László felvétele

Nem szeretnék közhelyes moralizálásba bonyolódni a családról, mint a társadalom legkisebb, de talán nélkülözhetetlen alkotóközösségéről, a gyermekvállalásról, az emberi kapcsolatok minőségéről. Annál is inkább sem, mert ezeket a fogalmakat is kisajátította magának a politika, és napról napra fröcsögi róluk pártos szószszal leöntött lózungjait. Azoknak ugyanis, akik családot alapítanak, utódokról gondoskodnak, ez a világon a legtermészetesebb. Nem állnak ki a gangra vagy az utcasarokra hangzatos szólamokkal magasztalni életvitelüket. Olyan ez mint a levegővétel. Ennek következtében arról sem polemizálnak úton s útfélen, hogy értékesebbek lennének azoknál, akik nem ezt az életformát követik. Egyedül jobb nekik, vagy párkapcsolatban élnek ugyan, de nem vállal(hat)nak gyereket. Magánügy. Egyértelmű a képlet. Egészen addig, amíg nem szembesülünk valamiféle tragédiával, ami krízishelyzetet eredményez. Állunk értetlenül, képtelenek vagyunk felfogni az eseményeket. A tuti képletben egyre több ismeretlen elem jelenik meg. Megoldhatatlannak tűnik. Elvesztünk. A legelképesztőbb, ha védtelen gyerekkel, gyerekünkkel történik tragédia. Felfoghatatlan, hogy egészséges vagy annak vélt emberkéről kiderül, hogy súlyosan beteg. Ezekben az esetekben jelentheti a megoldó képletet a család. Már ha nem csupán formális a felállás. Elképesztően nehéz lehet úgy küzdeni a beteg gyerekért, hogy az egészséges ne lássa kárát. Érzelmektől zaklatott állapotban, hideg fejjel patikamérlegre tenni, mekkora áldozatot várhatunk el az egészséges gyerektől, a család többi tagjától, és minden rideg tényt, racionális magyarázatot lesöpörve az utolsó pillanatig hinni a hihetetlenben is.

Az ilyen krízishelyzetekben egy csapásra megváltozik az ember értékrendje. Komolynak vélt összetűzések, gyűlölködések válnak szégyellni valóan jelentéktelenné, és eladdig észre sem vett semmiségek nemesednek elérhetetlennek tűnő értékekké, melyekért fohászainkban lehoznánk a csillagos eget is.

A családok harca – az orvostudomány segítségével, természetesen – szerencsére egyre többször végződik győzelemmel. Hát még, ha a családot, a gyermekáldást jelszóként zászlajára tűző politika hatékonyabban segítené ezeket a rászoruló családokat. Javallanám, az alábbiakkal bővítsék jelszavaikat: egészségügy, szociális háló, civil gondoskodás.

Juhász László

Főként anya és feleség vagyok

Hajdú Péter televíziós műsorvezető és csinos (ha bulvárlap lennénk: bombázó) felesége, Sarka Kata kapcsolata, házassága, életüknek minden villanása a kezdetek óta élénken foglalkoztatja az erre fogékony embereket. Természetesen sokan szeretettel, rajongással beszélnek róluk, ám a világhálón és a sajtóban olvasható elképesztő mennyiségű hír, és azok reakciója – finoman szólva – nem mentes az irigykedő, bántó, sőt gyalázkodó megnyilvánulásoktól sem. Sztársors? Celebsors? Igen. Bár, mint tudjuk, ezeknek az említett bulvárgyöngyszemeknek nem igazán érdemes feltétlenül hitelt adni. Hogy közelebb kerüljünk az igazsághoz, bebocsájtást kértünk és kaptunk a pár otthonába. Tettük ezt annál is inkább, mert Hajdú Péter egyes műsoraival, Sarka Kata pedig adományszerző akcióival, figyelemkeltő megnyilvánulásaival karitatív tevékenységet is végez. Igyekeznek segíteni az elesetteken, rászorulókon. Mivel Hajdú Péter tévés tevékenysége ismertebb (de ettől függetlenül is), inkább Katára voltunk kíváncsiak. A pompás villa elé érve fokozódó szorongásunkat az őrző-védő szolgálat szívélyessége már oldotta, a ház asszonyának sugárzása, pertuajánlata, és a tizenöt hónapos Dávid barátkozó érdeklődése pedig el is űzte.

● Huszonöt évesen biztos anyagi háttérrel rendelkező, ismert és sikeres ember lettél. Manapság ezt kevesen mondhatják el magukról...

– Sikeres a magánéletem. Két gyönyörű gyerekem van, tökéletes házasságban élek. Ez siker, hisz a kortársaim még jó esetben is csak keresik az igazit, vagy nem is keresik, mert karriert építenek. Mindig is arra vágytam, hogy fiatalon anya legyek. Megadatott. Ismert pedig azért vagyok, mert egy ismert tévés személyiség a párom. Talán, ha már Dávid is bölcsis lesz, elkezdhetem az úgynevezett karrieremet építeni.

● Rendben, de modellként is jegyzett vagy úgy a kifutón, mint a fotósok világában.

– Amióta Hajdú Péter a férjem. Amikor vidékről fölkerült főiskolásként a metróra vártam, senki nem jött oda, hogy hú, de nagyon szeretne rólam fotókat csinálni. Ehhez a műfajhoz különben is elsősorban jó fotós és jó világosítás kell. Madonna is a világosítókkal barátkozott, mert a jó fények éveket tudnak eltüntetni. Modellnek sem tartom magam. Sosem csináltam olyan komoly szinten, mint például Görög Zita.

● Ez meglep, hisz a külsőddel sem, a koroddal sem lógnál ki a mezőnyből.

– Sokkal soványabbnak kellene lennem. Másrészt pedig kétgyerekes anyaként amúgy is nagyon meggondolnám, mi vállalható számomra. A ledér szerelések már semmiképpen sem. Konzervatívabb lettem.

● Akkor talán az említett főiskolán szerzett professzió jelentheti a jövőt. Mi is ez?

– A Nemzetközi Üzleti Főiskolára jártam. Egy évem van hátra, de nincs levelező tagozat, így a gyerekek mellett nem tudom befejezni. Szeretnék átmenni a Kodolányi János Főiskolára, ahol levelezőként tudnék diplomázni. Már csak azért is, hogy legyen jogalapom ezt megkövetelni a gyerekeimtől is. Addig is a TV2 Akadémiára járok. El is végzem, de a hathetes gyakorlat ráébresztett arra, hogy a két kicsi mellett ez a munka nem megy. Nem szeretném, hogy más nevelje a gyerekeimet. Teljes értékű anya és feleség akarok lenni. Aztán meg nem is igazán vágyom képernyőre, mert lámpalázas vagyok, és egy kis beszédhibám is van. Szerkesztőként viszont el tudnám képzelni magam. Vagy olyan műsor munkatársaként mint a Szépségkirálynő, amibe idén belekóstoltam. Nagyon élveztem, és évente csak egyszer vonna el a csemetéimtől.

● Nem mocorgott benned a kisördög, hogy benevezz a versenybe?

– Jaj, nem! Sőt nagyon együttéreztem a lányokkal, hisz én is voltam már részese ilyen mustrának. Olyan mint egy halpiac. Nagyon kemény munka. Az kicsit zavart, hogy a férjemet mint producert 1300 gyönyörű fürdőruhás lány zsongta körül.

● Féltékeny vagy?

– Eleinte az voltam. A civil életből bekerültem egy különleges, ismeretlen világba, és a sajtó azonnal elkezdett hasonlítgatni Peti addigi barátnőihez. Elképedtem. Idő kellett hozzá, hogy a bulváros megnyilvánulásokat kezelni tudjam. Persze az olyan aljasságokat, hogy éheztetem a gyerekeimet, meg

Nem maradt barátok nélkül

Kata fájlalja, hogy régi barátai elmaradtak tőle. „Elmentem egy osztálytalálkozóra, ahol mindenki meg volt döbbenve, hogy ott vagyok. Elkeseredtem, hiszen én belül semmit sem változtam." Persze azért nem maradt barátok nélkül. Szoros a kapcsolata a jóbanrosszbanos Szabó Zsófival, aki Dávid keresztanyja, valamint „példaképem Doszpot Evelin barátnőm, aki nagy család és híres férj mellett fel tudta építeni saját karrierjét".

Segíteni akar és fog a rászorultakon

Katáék igyekeznek segíteni mindenkin, aki rászorul. „Nagyon megrázott a szívbeteg Magyar Lacika halála. (Írásunk: Charity Magazin 2. számában) Péter műsorában hallottam először róla. A kisfiú egyidős lenne Noémivel. A sors úgy hozta, hogy megismerkedtem a szüleivel és jó barátok lettünk. Tervezem, hogy az ő javukra, de másokéra is adománygyűjtést szervezek, illetve erre kapacitálok tőkeerős cégeket."



Érdemes a szemekbe nézni: Noémi, Kata és Dávid

Fotó: Mihály László

hogy nem kell a kisfiam, mert másodjára is lányt akartam, nem lehet megérteni. De féltékenység már nincs köztünk. Nem létezik olyan ember, aki a családunkat szétrobbanthatná.

● Azt tartják az élet civil térfelén, hogy a reflektorfényben élő celebek között minden elképzelhető.

– Nem tartom magam celebnek, és arra törekszem, hogy senki se gondolja ezt rólam. Ezért a jövőben igyekszem nem kommentálni a másokról szóló híreket, és nem veszek részt olyan tévés beszélgetésekben, amelyekhez igazán nincs közöm. A celeb az, aki ismert, bár semmi érdemlegeset nem tesz érte. Nekem most itt a családom, nekik élek, de ezért nem kell reflektorfényben lennem. Ha egyszer olyan munkát végzek, ami megérdemli a publicitást, örömmel állok elébe.

Juhász László ●

Legyőzték a féltékenységet

Kata ma sem emlékszik rá szívesen, hogy Dávid születésekor Noémi, aki jövő februárban lesz hároméves, rettenetesen féltékeny volt. Szívből haragudott öccsére és anyukájára is, amiért azt a másikat is képes szeretni. Aztán annyira összemelegedtek, hogy már aludni is csak együtt hajlandóak. Noémi zárkózott, nehezebben barátkozik, de ha cimborájává fogad, bizony azt is megnézheted, hogyan tud egyedül ráülni a WC-re. Dávid hamar haverkodik, és megállás nélkül produkálja magát. Folyvást csacsog és dalol a saját nyelvén, és önfeledten fotóztatja magát „A következő talkshow király" feliratú pólójában. Ja, és nincs éheztetve, bár ez alkalommal inkább a kanalat rágcsálja, mert jön a foga. Kata a gyereknevelés terén, az orvoson, védőnőn és Julikán, a pótmamájaként szeretett segítőjén kívül – akit a gyerekek is elfogadnak – nem igazán hallgat senkire.

Terhesség: 30 kiló plusz

Kata Cegléden született. Albertirsán töltötte gyermekkorát. Cegléden érettségizett, majd egy rendezvényszervező céget működtetett. A helyi csapatban, az NB I/B-ben kézilabdázott. A sportolóként elsajátított kemény munkának köszönheti vonzó alakját. A gének nem segítették, hisz „édesapám egy magas, 140 kilós ember, és édesanyám sem mondható soványnak". 2007-ben előbb elnyerte a Budapest legszebb lánya címet, majd a Miss Universe Hungary szépségmustrán második helyezett, vagyis az első udvarhölgy lett. Elmondása szerint első terhességekor 30 kg-ot, másodszorra pedig 28 kg-ot hízott. Most megint lesz miért harcolnia, mert anyósától születésnapjára egy főzőtanfolyamot kapott ajándékba. Karácsonyra profinak kell lennie töltött káposztából és halászléből egyaránt. Ez pedig kóstolás nélkül nem megy! „Jól haladok! Már a főzésben!"



Karácsony. A segítségnyújtás, az adakozás ideje. Ilyenkor minden lelassul, szociálisan is érzékenyebbek vagyunk. Ebben az időszakban rendszerint több adományt kapnak a civil szervezetek is.

Adományok jó szándékkal

Kaptak eddig. Az idei karácsony a jelenlegi világgazdasági helyzet miatt valószínűleg anyagi értelemben nem lesz rózsás. Nem csak az ajándékozás, hanem a vállalati adományozás szempontjából sem. A gazdasági válság hatására minden vállalat az adományozásra szánt keretét építette le elsőként. Ez érthető, így tudták megvédeni több kollégájuk munkahelyét.

Jó szándékú cégvezető vagyok

De képzeljünk el egy olyan világot, ahol cégvezetőként, egy üzlet tulajdonosaként költségvetési áldozatok nélkül is segítséget tudok nyújtani társadalmilag hasznos szervezeteknek.

Egy ilyen világ megteremtésén dolgoznak a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai. Ők tudják, hogy alternatív adománygyűjtési stratégiákat kell kidolgozniuk, másrészt törekedniük kell az egyre magasabb fokú pénzügyi önállóságra. Ha adományozásról beszélünk, nem kell mindig nagy összegben, ünnepélyes körülmények között átnyújtott hatalmas támogatásokra gondolnunk. A Szemem Fénye alapítvány több területen egyre inkább a „sok kicsi sokra megy" elvét követve kínál támogatási lehetőségeket, hogy a hétköznapok kis ünnepekké váljanak.

Hiszen egy kisebb összegű, ám rendszeresen érkező adomány is segítheti például egy beteg gyermek napi szállítását vagy étkeztetését. Több kisebb összegű felajánlás elegendő lehet egy nővér havi bérének kifizetésére is.

Jó szándékú alkalmazott vagyok

A Szemem Fénye Alapítvány számos kiadványt készít. Vállalkozó szellemű cégek saját marketingkeretükből ezeket az újságokat, könyveket, tájékoztató anyagokat is megfinanszírozhatják. Így ez a tétel a büdzséjükben marad, de nem minősül adománynak.

A hangsúly a folyamatosságon és rendszerességen van. Minden olyan adománygyűjtésnek – legyen az perselyezés vagy rendezvényhez kapcsolódó adakozás – a lényege, hogy rendszeres legyen. A perselyezés esetében nem az a legfontosabb cél, hogy százezres nagyságú összegek kerüljenek a kihelyezett gyűjtőeszközökbe. Ha több persely több helyszínen van kinn és minden hónapban behoz pár ezer forintot, az már fedezheti az alapítvány folyamatos működési költségeit.

Jó szándékú utazó vagyok

Külföldön többfajta adományozási forma létezik, amelyek az adományozó részéről sem járnak nagy költséggel, pusztán némi energiabefektetéssel. Ilyen a borítékban történő adománygyűjtés a repülőjáratokon és a szállodákban. A szállodai szobákban elhelyezett borítékokba a külföldi vendégek az utazás végén a számukra idegen valutában megmaradt pénzösszegeket tehetik. Ezt a pénzt már úgysem tudnák elkölteni, felajánlhatják hát jótékony célokra is. Az adományozást pedig végső soron az ezt felvállaló szállodalánc követi el.

Egy-egy repülőjárat esetében már a légitársaság személyzetének segítségére is szükség lehet. Itt a stewardess osztja ki és gyűjti össze a borítékokat. (Vagy például az angol légitársaságok repülőin charity lottót vásárolhat az, aki jótékonykodni akar.) Egyik megoldás sem kerül pénzbe, vagy csupán minimális anyagi ráfordítással jár. Csak néhány alkalmazottnak kell a projekttel egy kis időt foglalkozni. Viszont ezzel egy olyan közösségi típusú „found rasing"-et valósíthat meg a szervezet, ami az alapítványnak folyamatos bevételt adhat.

Tegyük fel, hogy egy légitársaság, vagy egy utazási cég felvállalja a nemes feladatot, hogy pénzt gyűjt a borítékok segítségével. Ha minden egyes utazás alkalmával összejön ötszáz forint, akkor az havonta több tízezres, de akár százezres nagyságrendű bevételt is hozhat egy alapítvány számára.

Jó szándékú magánember vagyok

A Szemem Fénye Alapítvány minden évben vásárol harminc-negyven műanyag perselyt és ezeket közösségi színtereken, szolgáltatóhelyeken, programokon helyezik el. Sokkal több helyen lehet majd használni azokat a könnyebben mozgatható – most készülő – borítékokat, papírperselyeket, amiket kisebb programokon is bevethetnek.

Ha valaki például otthon egy grillpartit, vagy egy baráti focimeccset rendez, az megszervezheti, hogy a résztvevők egy doboz sör árát az alapítvány papírborítékjába gyűjtsék. Az összegyűjtött adományt csak postán kell elküldeni az alapítvány címére. Kasza Szabolcs ●

Jó szándékú ajándékozó vagyok

Az alapítvány a karácsonyi ajándékozásban is támogatóira szorul, ugyanis az intézménynek erre külön pénzügyi kerete nincsen.

A betegszállításban érintett 60–80 gyermeket decemberben Mikulás- vagy karácsonyi csomaggal szokták meglepni. Tizenöt–húsz család van kapcsolatban a gyermekhospice házakkal, nekik is szeretnének karácsonyi ajándékot küldeni a szervezet vezetői. Ehhez is várnak játékokat, könyveket, édességet, élelmiszercsomagot, vagy bármilyen felajánlást, amit tovább lehet adni a gyakran több problémával is küzdő családoknak. Az alapítvány az önkénteseit is szeretné az ünnepek körül megajándékozni valami aprósággal.

Jó szándékú külföldiekkel foglalkozom

Sok külföldi máshogy viszonyul a tárgyakhoz mint mi. A külföldi tanulmányi féléven lévő egyetemi hallgatók például nem szokták magukkal vinni az általuk használt konyhai eszközöket, gyakran kidobják őket. Az Egyesült Államokban viszont az iskolaszezon végén a Charity Shopokban szokták leadni a vízforralókat, tea- és kávéfőző készülékeket.

A szeretet és a hit ereje



Hortenzia 24 évig ápolta fiát nagy szeretettel, akiről hétévesen azt mondták, nem éri meg a serdülőkort

Fotók: Mihály László

Lapunkban számos történettel találkozhatott a kedves olvasó, amely gyógyíthatatlan, illetve annak mondott beteg gyermekekről szólt. Az ő gyógyításuk, kezelésük folyamata törvényszerűen megviseli családjuk minden tagját. Különösen az azonos háztartásban élő szülőket, testvéreket. Függetlenül attól, hogy ennek a kritikus időszaknak gyógyulás vagy halál a vége. Annál is inkább, mivel a családtagok természetesen az utolsó percig reménykednek.

A különféle rákos betegségben szenvedők – az orvoslás magas szintjének köszönhetően – igen jelentős százalékban meggyógyulnak, és ez az orvosok által is megerősített tény, a fokozott reménytudat erőt ad szeretteiknek. Ám sajnos vannak a rákon kívül más alattomos betegségek is, amelyekkel kapcsolatban a gyógyítók is csak azt tudják mondani, hogy fel kell készülni a legrosszabbra. Ilyen az izomsorvadás, melynek leginkább serdülőkorban esnek áldozatul a gyerekek. Az egész testet elsorvasztó leépülés időszakában az élet minősége adhat némi boldogságot a betegnek.

A Pécsett élő Fórizs Jenőné, Hortenzia elsőszülött fia, Dávid három esztendeje, huszonnégy éves korában halt meg. Hétéves volt, amikor a diagnózis megszületett és elhangzott a „verdikt” is: a gyerek nem fogja megélni a serdülőkort. Az, hogy élete meghosszabbodott, az őt körülvevők szeretetének köszönhető.

Tragédiák sorozatával kezdődött a kis Dávid élete. Édesanyja veszélyeztetett terhesként – három spontán vetélés után – több hónapot töltött kórházban. A vizsgálatok kiderítették, hogy baj van: a gyerek nagyon kicsi, és a légzése sincs rendben. Szülés előtt közölték az anyával: lehet, hogy a baba nem marad életben. Ebben a helyzetben jelentette ki az apa, hogy csak akkor vállalja a gyereket, ha egészségesen születik. Dávid másfél kilóval jött világra, de a klinikáról már a duplájával vitték haza édesanyjához és nagyszüleihez. Eleinte szépen fejlődött, gyarapodott. Ám az apát így nem érdekelte a fia. Később is csak nagyon ritkán látta, a gyerektartást pedig többnyire nem fizette. Dávid tizennyolc hónapos volt, amikor édesanyja megismerte második férjét. Fórizs Jenő első perctől édesapaként szerette a fiút. Ő vitte óvodába, iskolába. Dávid tíz osztályt végzett. Eleinte „normál” iskolába járt, később állapotának romlása miatt kisegítő intézménybe íratták, ahol nem érték kudarcok, sőt történelemből és földrajzból kiemelkedően teljesített.

– Dávidkámnak egyre bizonytalanabb lett a járása, sőt többször váratlanul elesett. Az orvos azt mondta, gyenge, majd megerősödik. Abban az évben haltak meg a szüleim, amikor kiderült, hogy izomsorvadása van. Ám a sors kegyelméből szintén ebben az évben megszületett a Danikánk.

Dávid első perctől szerette az öccsét, aki piciként is és később is nagyon ragaszkodott a bátyjához. Sülve-főve együtt voltak. Tehette volna, de csak akkor költözött külön szobába, amikor Dávidkám állapota már megkövetelte az állandó ápolást. Ekkor én költöztem a szobájába. Csak úgy tudtam helytállni, hogy két csodálatos ember, a férjem és a kisfiam mindig mellettem voltak, és mindenben segítettek. Ha csak tehettük, együtt voltunk. Dávidka már tolószékre szorult, de vittük kirándulni, nyaralni, soha nem hagytuk magára. Dani így nőtt fel. Nem volt furcsa neki a helyzet, sőt a kis barátainak is természetes lett, hogy Dávid más, mint ők. Dani is jóban volt Dávid barátaival. Ugyanúgy ugratták egymást, évődtek egymással, mint ahogy ez minden testvérpár életében természetes.

Mindketten tudták mi Dávid betegsége, de hogy meg fog halni, nem akartuk kimondani. Azt tudtam, hogy a számítógépen kutakodik, de sosem mondta, mennyire van tisztában a helyzetével. Csak az utolsó napokban éreztem, hogy talán feladta. Kórházba került, ahol csendesen elaludt.

Hortenziáék már tudnak mosolyogni egy-két Dáviddal kapcsolatos vidám emléken, de – különösen a férfiak – idegenek előtt nem szívesen nyílnak meg. Pedig példaértékű az életük.

Juhász László

Az édesanya csak gyereke életének utolsó napjaiban érezte úgy, hogy fia feladta

A lélekdoktor véleménye

Dr. Fenyvesi Ilona pszichiáter főorvos szerint az említett család példája pozitív minta. A családokban történt tragikus esemény – mint például egy súlyos, gyógyíthatatlannak minősített megbetegedés – feldolgozása jelentősen függ a család egységétől, funkcionálásának milyenségétől. A doktornő válaszai természetesen nem egyedi igazságokat tartalmazó képletek, hanem – már a terjedelem korlátai okán is – inkább jellemzőnek is mondható, figyelemfelhívó példák.

Mik a tapasztalatai az egészséges testvérekkel kapcsolatban?

– Gyakori, hogy nem a beteg, hanem az egészséges testvér szorul pszichiátriai kezelésre. Az ő krízismegoldó képessége jelentősen függ a szülők viselkedésétől, attól, hogy milyen példát követhet. Lényeges, hogy a gyerek a személyiségfejlődésének melyik fázisában van. Lehet, hogy negatív reakciója az életkor által is meghatározható, és nem a beteg tesó esete váltja ki. Tipikus, hogy az egészséges gyerek úgy érzi, hogy nem fontos, mert az anyja mindig „annál a másiknál van". A csecsemő- és kisdedkorban az anya fizikai-lelki jelenléte alig pótolható. A nagyobbakat értelmes elfoglaltság, kortársak, barátok átsegíthetik a krízisen. Támogató, védő faktorok híján komolyabb testi panaszokba, rosszullétekbe menekülhetnek. Jönnek a „menjél vissza hozzá, ne is gyere haza, nem leszek a gyereked" kitörések, nagyobbaknál az iskolai teljesítmény romlása, csavargások, kimaradások, balhék. Sokat segíthet, ha a beteg testvér állapota javul, akárcsak ideiglenesen is hazamehet, és közös programokkal



Dr. Fenyvesi Ilona pszichiáter örül a szaporodó pozitív példáknak

lehet oldani a feszültséget. Persze itt a másik csapda, amikor az egészséges mást sem hall, mint hogy mit nem szabad csinálnia a testvérével.

Mi a helyzet az apákkal, akik döntően feketebárányokként, ki- és elhúzókként emlegettetnek a hasonló történetekben?

– Sok esetben jogtalanul. Nem tudom szignifikáns-e a válásoknak, az apák kihátrálásának száma. Tény, hogy hárítanak: nem tudnak részt venni a mindennapokban, mert meg kell keresniük a gyerek gyógyításával járó valóban tetemes pluszköltségeket. Jellemző, hogy az apák borzadnak a kórháztól, a szagoktól, nem bírják elviselni szenvedő gyermekük látványát, akivel ezt nem lehet megértetni, amikor ő a borzalmakat, a poklokat éli át. A családból el nem menekült és heroikusan dolgozó apák legfőbb „vétke", hogy nem erősítik párjukat, akik beteg gyermekeikkel élnek egy onkológiai osztályon, és akiknek egy-egy telefonhívás is rengeteg erőt adna.

Végül, de elsősorban az édesanyák...

– Kimondható, hogy a legtöbb teher rájuk hárul, hisz meg akarják menteni a beteg gyereküket, teljes értékű anyaként szeretnék nevelni, szeretni az egészségeset, és lelkük mélyén jó feleségek is lennének, de nem képesek teljes odaadásra, mert ki vannak csavarva. Ez a helyzet eredményezi az önmarcangolást, a „mit tettem rosszul?" és a „mi az, amit még megtehetnék a családomért?" típusú kérdések mantrázását. Az anyák ilyenkor kompenzálnak. Ajándékokkal halmozzák el az egészséges gyereket, és engedékenyekké válnak. Aminek hozadéka lehet, hogy egyetértve, nem konfrontálva, szeretetben élik meg és át a problémáikat. Nagyon fontosnak tartom, hogy ha a szülők elvesztik gyermeküket, ne a „hiány" elviselésére tett kísérletként, az ő pótlása okán vállaljanak másikat. Őt engedjék el, és az új jövevényt önmagáért szeressék. Egy biztos: legfontosabb a hit. Istenben, egy közös célban, a családunkban, mindegy, erőt ad, segíteni fog!

Tamás szellemi szabadsága



„Várj egy kicsit, életem!" Irén türelemre inti fiát, aki valamit nagyon el akar mondani. „Életem." Valóban. A kifejezés pontos. Irénkének a fia az élete. A fiúnak pedig az édesanyja. Irén egy fotelben ül, jobb kezénél „simogatásközelben" huszonnégy éves gyermeke: Tamás. A fiú testtartásán, viselkedésén azonnal látszik az izgalom, amit egy idegen érkezése okozott. Összerándítja izmait, görcsösen előrehajlítja vállait, szemeit természetellenesen forgatja. Az anyuka melletti fotelben találok ülőhelyet. Közben Irén gyakorlottan, egy érintéssel és néhány tárgyilagos jó tanáccsal megnyugtatja fiát. „Ne feszíts, ne idegeskedj!" A srác egyből leengedi vállait, hátradőlve szemlélődik. Édesanyja nyugodtsága hamarosan átárad fiára és átragad rám is.

– Későn kelt fel, most pihente ki a hétvégi fáradalmakat – kezdi az édesanya a napi beszámolót. – Kirándultunk az állatkertbe, megnéztük a Széchenyi teret, a püspöki palotát és a Zsolnay-szoborhoz is el tudtunk menni. Amit a kocsi engedett.

A „kocsi", azaz a kerekes szék Tamás esetében már sajnos kerekes ágy, ugyanis a fiú izombetegsége annyira előrehaladott állapotú, hogy már ülni is nehezen tud. Csak mentővel tudnak otthonról kimozdulni, ezért a nagy kirándulások is kimaradtak az életükből. Eddig. Most „Tomi kívánságára elvittek minket egy nagyobb áruházba is. Sokat időztünk a filmeknél, könyveknél és lenyűgözték a nagy tévékészülékek és a műszaki cikkek" – meséli az édesanya.

Irénnek öt gyereke van, de Tamáson kívül már csak egyikük él otthon. Ha a testvérek nincsenek elérhető távolságban, akkor Tomi édesanyjával a négy fal közé zárva él, hiszen a házból való kijutás nem megy segítség nélkül.

Így a fiú számára a hétköznapokban marad édesanyja napi házimunkájának figyelése, a csendes szemlélődés, a beszélgetés, az alvás, vagy a legnépszerűbb közös szórakozás: a tévénézés. Pár hónap múlva talán rendszeres elfoglaltságot adnak a könyvek is, hiszen Tamás jelenlegi álma az, hogy megtanuljon olvasni.

Mire édesanyjával eddig jutunk a beszélgetésben, a fiú már rég túllép kezdeti izgalmán. Nevetgél, egy másik beteghez látogatóba érkezett kisgyerek játékát figyeli, ritkán minket is hallgat.

Édesanyja kijelentésére – „Tomi mindenre vevő" – a fiú arcán büszke mosoly jelenik meg.

– Rengeteget kérdez, olyan sokat, hogy sokszor nem is tudok rá válaszolni.

E kíváncsiság és nyitottság miatt élvezi a fiú az életet a Dóri Házban is. – Annyira jól érzi magát, hogy megkérte a főnővért, hadd maradjunk még egy hetet – tájékoztat az édesanya, majd hozzáteszi: – Jó ez a családias légkör. Eddig sosem gondolkodott senki helyettem arról, hogy mit főzzünk holnapra...

„Amikor még nem voltam ennyire beteg, minden hülyeséget negcsináltam. Elmentünk szilvát szedni is."

Otthon már több mint negyedszázada Irén gondolkodik és gondoskodik.

– Esküszöm, nem tudom magának megmondani, hogyan csináltuk végig. Évekig nem aludtam éjjelente rendesen, mert Tomi sem tudott a fájdalmai miatt. Amikor kicsi volt, naponta hatszor fél órát tornáztatni is kellett és közben foglalkozni a másik négy gyerekkel.

Aztán Tamás idősebb lett, a testvérek önálló életet kezdtek élni. Irén maradt Tomival, élik – az anya megfogalmazása szerint – unalmas és monoton falusi életüket.

Az élet egyhangúságát csak a kórházi látogatások törték és törik meg ma is. Sajnos azonban ezek nem hoznak sok jót életükbe. Volt olyan hely, ahol be se hívták Tomit, csak elkérték a papírjait, újabb jelentéseket nyomtattak és útjára engedték a családot. Volt olyan orvos, aki vizsgálat, beszélgetés nélkül titulálta szellemileg súlyosan sérültnek és beszédképtelennek a fiút.

– Annyira megalázónak éreztem a gyermekemmel való viselkedését, hogy legszívesebben otthagytam volna. Meg se várta, hogy megszólaljon a fiam... – emlékszik Irén.

– Nem baj – zökkent ki minket a beszélgetésből Tamás, aki egy ideje kizárva a külvilágot, a mellette játszó kisgyerekben gyönyörködik. Félmondatával a kisgyerek édesanyjának kívánta jelezni, hogy nem baj, ha a gyermek bemegy Tomi szobájába, őt nem zavarja.

– Nagyon szereti a gyerekeket – súgja Irén –, gyakran mondta nekem, hogy szívesen foglalkozna hivatásszerűen velük.

– Szóval voltak az életünkben nagy pofonok – szövi tovább beszélgetésünk fonalát az édesanya, arcán látszik, fel-



Tamás nagy elhatározása, hogy megtanul olvasni

kavarták a kórházi emlékek. Emiatt nem adtam ki Tamást a kezemből és nem is fogom soha.

Az eddig higgadt, erős nő néhány pillanatra elgyengül, félmondatokban beszél, könnyezik. Megtudom, a fiú izomsorvadását egy születése körüli műhiba okozta. Azóta pedig igazán sehol sem tudtak rajta segíteni.

– Az elmúlt huszonöt évben tulajdonképpen körülötte forog az életünk – néz gyermekére Irén. A felnőtt fiúra, aki mára érti és elfogadja helyzetét. – Tomika ma már megmondja a véleményét, hogy hova nem szeretne menni, mit nem szeretne tenni. Igazából érzi azt is, ha megnézik. Ilyenkor mondja is nekem: anyu én nem megyek, engem ne sajnáljon senki!

– Amikor még nem voltam ennyire beteg, minden hülyeséget megcsináltam. Elmentünk szilvát szedni is – zendít rá egy sztorira Tamás, de beszédképességei nem bírják követni gondolatainak gyorsaságát.

Édesanyja mondja el végül a történetet a kilencéves Tomiról, aki rávette legidősebb lánytestvérének gyerekeit, hogy menjenek el szilvát szedni és hogyan kellett megkeresni őket a faluban.

– Már nem tudok ilyeneket csinálni, most már fájnak a csontjaim – zárja le a történetet Tamás.

Amikor arról kérdezem, hogy miért szeretne olvasni, egészen izgalomba jön. Megint gyorsan beszél. Nem értek mindent, édesanyja foglalja össze mondandóját.

– Azért szeretne megtanulni olvasni, hogy ha majd veszek neki egy kisebb számítógépet, akkor engem taníthasson számítógépezni és ő dirigálhasson nekem. Nem vagy semmi öreg – fordul fiához az anya. – Ezt így, mások előtt kell a tudomásomra hoznod?

Nevetünk. Mielőtt távozom, Irén még arról beszél, hogy Tamás milyen jól képes megjegyezni az évszámokat és mennyire érdekli a történelem. Meg, hogy milyen ismeretterjesztő filmeket szoktak nézni. Anya és fia. Együtt. Úgy tervezik, életük végéig így lesz.

Kasza Szabolcs ●

Barátság a betűkkel

Tamást koraszülöttként mesterséges lélegeztetéssel, hétnapos korában pedig teljes vércserével tudták életben tartani. Az évek során folyamatosan romlott az állapota, több ortopédiai műtéten is átesett, melyek során combcsontja megrövidült. Görcsös idegrángásai nehezen kontrollálhatóak, ezért egy úgynevezett Baclofen-pumpát ültettek a bőre alá, ami folyamatosan adagolja gerincvelőjébe az izomlazító gyógyszert. Kezdetben kerekes székbe kényszerült, ma már állandóan fekszik. Teljesen kiszolgáltatott, önmagát egyáltalán nem tudja ellátni. Iskolába nem járhatott soha, de nagyon szereti a hangos könyveket, nagy kedvence Örkény István. Nagy elhatározása, hogy megtanuljon folyékonyan olvasni. A betűket már ismeri.

Ketten maradnak

Irén öt gyermeket nevelt fel, Tamás a legkisebb a családban. Jelenleg vele, illetve másik fiával és annak barátnőjével él a Komárom-Esztergom megyei Tárkány községben. A fiatal pár nemsokára elköltözik, hogy önálló életet kezdjenek. Ekkor nehezebb lesz Tamás és édesanyja élete, de nem maradnak egyedül, mert a legtöbb testvér igen közel lakik hozzájuk. Irén legidősebb lánya és családja például rögtön a szemközti házban. Az édesanya mégis nehezen éli meg, ha gyermekei kirepülnek. „Eleinte ez olyan, mintha az embernek az egyik végtagja hiányozna" – mondja.

Felkérés rúdtáncra



Mihály László felvételei

Tamás humorát Mihály László, fotóriporter kollégánk is megismerhette. A tűzoltóságon tett látogatásuk közben, amikor Laci az emeletek közötti gyors közlekedést biztosító csúszórudat vizsgálta, Tomi csak ennyit kiáltott neki: „Tánc!"

Segítség a betegség viharában

Az orvul támadó betegség olyan, mint a békésen hajózóra lecsapó szélvihar. Irányt, célt, mindent megváltoztat egy pillanat alatt. Új feladatokat és felismeréseket ad, átértékeli a létet, megtanít másként cselekedni és gondolkodni, másként élni az életért

A Pál apostol hajójára lecsapó tornádó erejű szelet a Biblia Eurakvilónak nevezi. S ezt a nevet választotta magának a pécsi gyermekklinikán működő új alapítvány is, amely a rosszindulatú betegségek viharába került gyermekek támogatására született.

– Olyan feladatok megoldására vállalkozunk, amelyeket a mai körülmények között nem tudnánk másként megoldani – magyarázza dr. Ottóffy Gábor, az idén nyáron bejegyzett Eurakvilo Gyermekonkológiai és Gyermekhospice Közhasznú Alapítvány elnöke. – Ilyen volt annak a kizárólag adományokból épült játszótérnek a létrehozása, amelyet október végén adtunk át a gyermekklinikán gyógyuló és ide még kontrollra visszajáró kicsiknek. Hogy miért választottuk éppen ezt első teendőnknek? Mert ezek a beteg gyermekek elsősorban gyerekek, akiknek természetes eleme és igénye a játék. S amint egy kicsit jobban érzik magukat, máris játszani kezdenek bármivel, ami a közelükben van, legyen az infúziós állvány vagy gyógyszeresdoboz. Úgy élnek az „éppen most”-ban adódó élményekkel, ahogyan mi felnőttek csak ritkán vagyunk képesek. Szenvedésekkel teli küzdelmeik közben is tudnak önfeledtek lenni, megragadják és megbecsülik az élet pillanat adta örömeit.

Amelyekből minden bizonnyal sok kijut majd számukra új udvari játékaikon is. A szülők, klinikai dolgozók, támogatók összefogásával megépített 2 millió forint értékű játszótér bizonyíték arra is, hogy a jó cél mindig megmozdítja a segítő szándékú embereket. S célokban továbbra sincs hiány, hiszen az alapítvány a gyermekonkológiai ellátás területén is sok fontos feladatot tűzött ki maga elé.

– Klinikánk onkohematológiai osztályán évente 30-40 újonnan diagnosztizált rosszindulatú daganatos, illetve leukaemiás gyermeket kezelünk – mondja a kuratórium elnöke, aki az osztály vezetőjeként is jól ismeri az orvoslásra váró problémákat. – Alapítványunk egyik fő célja a kezelés minőségének fejlesztése, a személyi és tárgyi feltételek javítása. S ez utóbbi nem csak fontos új műszerek beszerzését jelenti, hanem egy olyan környezet létrehozását, amely a gyermek életerejét növeli, gyógyulását hatékonyabban támogatja. A gyermekonkológia ugyanis alapvetően az életről szól. A beteg gyermek életéről, de szülei, testvérei életéről is, akik szintén igénylik a támogatást ebben a nehéz időszakban. Ezért szeretnénk az osztályon egy olyan helyiséget kialakítani, ahol a pszichológus, lelki gondozó nyugodt körülmények között foglalkozhatna kezeltjeinkkel és családtagjaikkal. S szeretnénk annak a feltételeit is megteremteni, hogy a jövőben a kisgyermekek folyamatosan együtt lehessenek szülőjükkel.

Hogy a gyermekeket végig segíteni tudjuk, a szülőket is fel kell készíteni

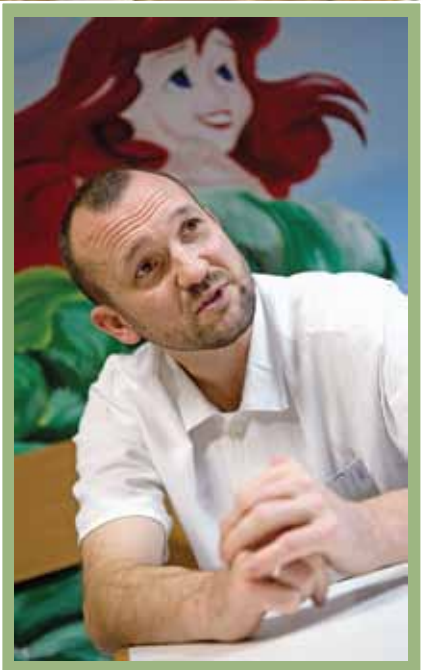
Jelenleg a Lions Club Normandia Pécs működtet az osztály közelében szülőszállást, de a fenti cél érdekében az alapítvány hosszabb távon a kórházi szobák számának növelését – ezek mindegyikét kétágyas, saját fürdőszobássá építenék át – is szeretné elérni. Az osztály bővítésének távlati tervei között, amelyeket pályázatok segítségével is igyekeznek megvalósítani, nagyobb játszóhelyiség, személyzeti pihenőszoba, oktatóterem kialakítása is szerepel. Az alapítvány a klinika falain, udvarán túlra is szeretné kiterjeszteni támogató tevékenységét.

– Ha egy gyermek állapotában visszafordíthatatlan romlás következik be, s a további kezelések már csak felesleges szenvedést okoznának neki, palliatív ellátással, fájdalmai, szenvedései lehető legnagyobb mértékű csökkentésével igyekszünk mindennapjain könnyíteni – magyarázza a szakorvos. – Ezt az életvégi, segítő ellátást igénybe veheti a klinikán, de ma már a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házaiban is. Ám ha úgy dönt, hogy saját otthonában szeretné tölteni élete utolsó időszakát, nekünk ebben kell támogatni, és ott kell segítenünk őt.

Ottóffy doktor számára nem új ez a feladat, hiszen lelki gondozó és gyógytornász segítséggel már másfél éve látogatja azokat a kis betegeit, akik életük utolsó szakaszát otthon szeretnék eltölteni. De évek óta nyújt telefonos segítséget is szüleiknek, háziorvosuknak. Az alapítvány keretei között lehetőség nyílik egy olyan összetételű és létszámú palliatív csoport létrehozására és működtetésére, amely a Dél-Dunántúl mind a négy megyéjében képes ellátni feladatát. Munkájuk anyagi hátterének biztosításához az OEP támogatására is számítanak.

– Otthoni gyermekhospice szolgálatunk – tagjai orvosok, szakápolók, gyógytornászok, lelkészek, pszichológusok, lelki gondozók lesznek – fizikai és lelki állapotuktól függő rendszerességgel látogatja majd a gyerekeket – mondja. – Nagy hangsúlyt fektetünk a lelki gondozásra, amely az egész családra kiterjed. Ahhoz ugyanis, hogy gyermeküket végig segíteni tudják, a szülőket is fel kell készíteni minden várható eseményre. Támogatásukat, s a velük való szoros együttműködést szolgálja majd tervezett 24 órás telefonos szolgálatunk. De a legfőbb célunk az, hogy a gyermek otthonában még minél több örömteli élményt begyűjtve, minél teljesebben élhesse meg az életét…

Molnár Valéria



Dr. Ottóffy Gábor (41) osztályvezető klinikai szakorvos, csecsemő-gyermekgyógyász, klinikai onkológus, hematológus szakorvos, az Eurakvilo Gyermekonkológiai és Gyermekhospice Közhasznú Alapítvány – bankszámlaszámuk: MKB 10300002-10531950-49020012 – kuratóriumának elnöke. 1995-ben diplomázott a pécsi egyetem általános orvostudományi karán. 2001 óta dolgozik az egyetem gyermekgyógyászati klinikájának onkohematológiai osztályán, amelynek négy esztendeje vezetője.

Egykori betegből önkéntes segítő

Az alapítvány a gyógyítómunka személyi feltételeinek javítása érdekében is tenni kíván. Ennek egyik tervezett eszköze az osztályon kezeltek számára többszörösen is hasznos lehet. Lehetővé tennék, hogy a rosszindulatú betegségből gyógyult, s így kis pácienseket a maguk példájával is bátorító fiatalok pár hétig önkéntes segédápolóként dolgozhassanak az onkohematológián. Az egymást váltó önkéntesek felkészítéséért, felügyeletéért a szakápolók némi tiszteletdíjat kapnának az alapítványtól. S talán ez a szerény jövedelemkiegészítés is hozzájárulhat ahhoz, hogy a jól képzett, tapasztalt szakembereket sikerül itthon, az osztályon tartani.

Őszinte válasz minden kérdésre

– A klinikán naponta találkozom beteg gyerekekkel, de az otthoni gyermekhospice másféle kapcsolatot alakít ki orvos és beteg között – meséli dr. Ottóffy Gábor. – De ott már nem is a kezeléseket irányító orvosra van szükség, hanem egy bizalmasra, akinek súlyos kérdésekre kell válaszolnia. Míg úton vagyok – s jó, hogy néha hosszú az út –, ezeken gondolkodom. Persze, sohasem tudhatom előre, mi hogyan lesz, s mi az, amit a gyerek majd tudni akar. S hogy tőlem megkérdezi-e, amit szüleitől tán nem fog, mert nem akarja őket ezzel is szomorítani. Csak azt tudom, hogy ha csendben elhangzik a kérdés: „Mennyi időm van még hátra?" – őszinte válasszal tartozom neki...

Mihály László felvételei

Menekülnek a jobb életért

Magyarországon nincs háború, mégis egyre többen döntenek úgy, külföldön folytatják az életüket. Többségüket nem a kalandvágy, hanem a kényszer hajtja: az életben maradásé. A visszafizetendő hitelek, a munkahelyek hiánya és az alulfizetettség fiatalok és középkorúak ezreit kényszerítik arra, hogy hátrahagyva otthonukat, szeretteiket más országban próbáljanak szerencsét.

„Sokat kaptam Angliától, de a honvágy nem múlik el”

Tamás (28) 2006-ban költözött ki Angliába abban a reményben, hogy segíteni tud a szüleinek és saját magának. Vendéglátó-technikusként végzett Pécsen, el is helyezkedett a szakmájában, de nagyon keveset keresett. Mégis dolgozott, amíg bírta, aztán egyszer csak jött a lehetőség, hogy kimehessen Angliába. Úgy érezte, ez lesz a legjobb megoldás.

– Az első két év nagyon nehéz volt, de nem adtam, nem adhattam fel, hiszen a kényszer nagy úr, és én úgy érzem, kényszerből vagyok itt. Már több mint 5 éve vagyok kint, és még mindig kell pénzt hazaküldenem, miután a rokkantnyugdíjas szüleimet kirúgták, és azóta sehol nem találnak munkát. Le vannak írva. Szakácsként itt sem éri meg annyira dolgozni, ezért egy raktárban kötöttem ki. A fizetésem egész jó, működik a szakszervezet és vannak jogaink is.

● *Milyen változásokat hozott neked Anglia?*

– Úgy érzem, sokat kaptam ettől az országtól. Nemcsak anyagilag: a személyiségem is sokat fejlődött. Itt többnyire boldogok az emberek és egyszerűek, ha valami rossz történik, mindig azt mondják, „ilyen az élet”, nem bonyolítanak túl semmit.

● *Akkor jól érzed magad ott?*

– Szeretek itt élni, de nagyon hiányzik az otthon. Mindig hazamegyek, ha szabadságon vagyok, és ezt a hiányt igazából soha sem lehet megszokni. A hatodik karácsonyomat fogom itt tölteni, mert az élelmiszeriparban dolgozom, és innen nem engednek el senkit. Borzalmas itt karácsonyozni, hiába beszélünk telefonon, attól még távol vagyunk. Bár van egy angol család, akik befogadtak, velük szoktunk összejönni az ünnepekre. Ez szerintem nagyon szép, szeretem őket. Itt amúgy is könnyű barátokat szerezni, mert nyitottak, kíváncsiak az emberek.

● *Mit tervezel a továbbiakban? Visszajössz?*

– Hazamenni? Azt nem lehet. Mindenképp maradok még, vagyis most tervezem, hogy jövőre megpróbálok eljutni óceánjáró hajóra főzni, aztán vissza ide. Meglátjuk. Szeretnék egyszer hazamenni, de erre nem látok sok esélyt az elkövetkező jó pár évben.

● *És a honvágy?*

– Az sosem múlik el. Hiányoznak az otthoni ételek és italok, a magyar bor. Az angolok konyhája rettenetes, megszokhatatlanul rossz. Viszont szakács vagyok, így megoldom: mindig főzök magamnak. Ami viszont nagyon hiányzik, az egy harmonikus kapcsolat valakivel, aki mellettem áll, de itt nagyon nehéz megteremteni bármi ilyesmit. Volt egy távkapcsolatom, persze tönkrement, de nem feltétlenül a távolság miatt. Lehet távkapcsolatot működtetni, de nem ilyen hosszú távon, és kell hozzá erő.

● *Mit gondolsz, jól döntöttél annak idején?*

– Összességében örülök, hogy itt lehetek. Már sok mindent megtanultam, és tudok érvényesülni. A legfontosabb pedig, hogy anyagilag tudom támogatni az otthoniakat. Amúgy egyre több 18–20 évessel találkozom, akik leérettségiznek, és már jönnek is külföldre. Az otthoni híreket soha nem figyeltem és most sem, de a szüleim mindig tudatják velem az eseményeket. Elszomorít, amit tőlük hallok, hogy minden egyre roszszabb és rosszabb… Lassan elfogy Magyarország, az a gyönyörű ország. Sajnálatos, de pénzből élünk, és nyilván senki nem akar a bankok tulajdona lenni, végül az utcán aludni. Én legalábbis biztosan nem.

„Nem láthatom felnőni az unokáimat”

Hogy annak nehezebb, aki elutazik, vagy annak, aki marad, szinte lehetetlen megítélni. Gizella (56) úgy érzi, nagyobbik fiát örökre elveszítette aznap, amikor felszállt a Londonba tartó repülőgépre.

– Mindig azt hittem, a fiaim hamarosan családot alapítanak, gyerekeik lesznek, családi házuk és szép életük, én pedig boldogan nézhetem őket. A vágyam majdnem teljesült: nézhetem őket a webkamerán keresztül… Nagyobbik fiam, Andor, évekkel ezelőtt döntött úgy, nem robotol többé minimálbérért egy cukrászdában, inkább Angliába megy. Hiába próbáltuk lebeszélni, féltettük, hiszen még a nyelvet sem tudta, azt mondta, úgy érzi, ebben a városban, ebben az országban nincs jövője. Elment, mi pedig itthon maradtunk.

● *Hogyan tartják a kapcsolatot?*

– Először telefonon beszélgettünk, aztán megbeszéltük itthon, hogy veszünk számítógépet, lesz internetünk, és megtanuljuk kezelni. Ha gyakrabban akarjuk látni, nincs más választásunk. Azóta skype-olunk, mint annyian mások, ez az egyetlen örömünk.

● *Boldog ott a fiúk?*

– Sosem volt egy elveszett gyerek, itthon is mindig rengeteg barátja volt. A raktárban, ahol dolgozik, megismerkedett egy magyar lánnyal. Egymásba szerettek… két éve megszületett az első gyerekük. Azóta már újabb jövevény is van, így két unokával is büszkélkedhetek!

● *Átölelhették már őket élőben is?*

– Igen, szerencsére. Összegyűjtöttük a pénzt, és kimentünk őket meglátogatni, amikor megszülettek a gyerekek. Ők is hazajönnek, ha tudnak, de a két kicsivel már nehezebb utazni. Az egészben az a legszörnyűbb, hogy nem lehetünk ott, hogy segítsünk, ha baj van, nem vigyázhatunk rájuk.

● *Tervezik, hogy hazaköltöznek?*

– Nem. Úgy érzik, ott megvan mindenük, itthon a bizonytalanság, a munkanélküliség várna rájuk. És igazuk is van. De ha belegondolok, hogy az unokáim már nem is magyar állampolgárok, hogy felnőnek anélkül, hogy együtt lehetnénk velük, hogy elvihessük őket óvodába vagy iskolába, úgy érzem, megszakad a szívem. Az sem biztos, hogy ha felnőnek, emlékeznek majd arra, milyen a magyar nyelv, és soha nem fogják otthonuknak tekinteni Magyarországot. Úgy érzem, mindannyiukat elveszítettem.

Katus Eszter ●



A búcsú pillanataiban még aligha tudják, mi vár rájuk külföldön

Illusztráció: Mihály László

Már az egyetemet sem itt végeznék a magyar diákok

Egyre több végzős középiskolás vagy nemrég érettségizett fiatal érdeklődik a külföldi egyetemi továbbtanulásról az itthoniak helyett. Az Európai Unió országaiban ugyanis a magyar jelentkezők is ugyanolyan feltételekkel pályázhatnak egy-egy szakra való felvételre, mint az ott élők. Emellett esélyük van arra is, hogy kollégiumi elhelyezést nyerjenek, vagy épp jó eredményeik alapján tandíjmentességet, esetleg ösztöndíjat szerezzenek a fizetős szakokon. Az ott megszerzett diplomával pedig már haza sem jönnek, inkább külföldön helyezkednek el.

Csak ígérnek, közben pénzt csalnak ki a fantomcégek

Bár az állásközvetítésért Magyarországon, illetve az EU-ban egyetlen cég sem kérhet pénzt, sokan mégis fantomcégek csapdájába esnek, akik kihasználják a külföldi munkavállalásban járatlan jelentkezőket. Ezekből a „cégekből" a munkaerő-piaci korlátozás májusi feloldása után egyre több van: nagy fizetést, akár nyelvtudás nélküli munkát és boldogulást ígérnek külföldön, miközben komoly pénzeket csalnak ki a munkát keresőktől. Holott a munkaközvetítők legfeljebb egyéb, kapcsolódó, de nem kötelező szolgáltatások költségeit fizettethetik meg az álláskeresőkkel.



A tél mellékhatásai

Rövidebb nappalok, korai sötétedés, kevés napfény. Ezek a hívószavak jellemzik a ránk váró időszakot. Azonban ha tudatosan felkészülünk a borúsabb évszakokra, megelőzhetjük szervezetünk immunrendszerének legyengülését és a téli depressziót is. Annál hatékonyabbak lehetünk, minél korábban elkezdjük a küzdelmet! Emlékeztető és gondolatébresztő következik.

Amint beköszönt a hideg ősz, vége a szabadtéri programoknak, az emberek nagy többsége leül a televízió elé, pedig ilyenkor kellene leginkább a rendszeres testmozgásra és az egészséges étrend betartására odafigyelni. De ha kevesebbel is megelégszünk, legalább naponta fél órát legyünk a szabadban, ez elegendő fénnyel „tölti fel" a szervezetünket. Nem árt tudni, hogy sok tudós a szezonális rosszkedv egyik fő okozójának a napfény hiányát tartja.

Ha pedig rosszkedvűek vagyunk, hajlamosak lehetünk zsíros, szénhidrátban gazdag ételektől vigaszt várni. Sokan úgy gondolják, azért kell többet ennünk, hogy melegen tartsuk magunkat. Ez óriási tévedés. A túlsúlyos emberek valójában jobban fáznak, ugyanis eddigi életük során fehér zsírszövetet halmoztak fel. A melegen tartó zsír viszont a barna zsírszövet. Ez pedig csak csecsemőknél van jelen.

Télen gyakran választunk energiában és kalóriában gazdag ételeket, amelyek édesebbek, zsírosabbak és olcsó vigaszt nyújtanak. Ezzel csak az a baj, hogy ezek elkerülhetetlenül a vércukorszintünk hirtelen lezuhanását eredményezik, amitől még jobban kívánjuk az energiát. Lassanként ördögi körbe kerülünk: eszünk és éhesebbek leszünk.

Miért érzik sokan úgy, hogy mindig éhesek? A mérsékelt övi tél hőmérséklete nem indokol jelentős változásokat az étvágyunkban. Viszont a sötétség által kiváltott melatonin hormon szerepet játszhat az étvágy alakulásában. Tehát mindig gondoljuk végig: most csak a hormon dolgozik bennünk, vagy tényleg éhesek vagyunk?!

Jóga mint torna

Sokan jógáznak rendszeresen, anélkül, hogy ismernék ennek az eszmerendszernek, életmódnak az alapjait. A gyakorlatok így is működnek. Érdemes szem előtt tartani viszont, hogy a szakértő irányításával végzett jóga- vagy nyújtógyakorlatok eredményesebben csökkentik a mérsékelt hátfájást, mint a könyvből elsajátított praktikák.

Amerikai kutatók 228 krónikus alsó hátfájással küszködő beteget figyeltek meg 2007 és 2009 között, akiknek hatvan százaléka szedett gyógyszert a panaszaira. Az alanyokat három részre osztották. Az első csoport tagjai jógaoktatáson vettek részt, a másodikban nyújtógyakorlatokat végeztek hetente egyszer 75 percen keresztül egy szakember irányításával. A harmadik csoport tagjai egy önsegítő könyv segítségével próbálták magukat gyógyítani.

A kutatók felméréseket végeztek a folyamat közben, végén és három hónappal később is. Eredményeik szerint a jógázók és a nyújtógyakorlatokat végzők jobb állapotba kerültek, mint az otthon gyakorlók. Többen voltak köztük azok is, akiknek nem kellett többé gyógyszert szedniük. A jógázás azonban nem hozott sokkal komolyabb enyhülést, mint a megfelelően vezényelt fizioterápiás izommozgás.



Bor: bármikor, bármire

Korábban már néhány tanulmány felhívta rá a figyelmet, hogy a kismértékű alkoholfogyasztás erősíti a csontsűrűséget, a mértéktelen alkoholizálás viszont a csontritkulás egyik nagy kockázati tényezője.

Most angol tudósok ezer női ikerpár étkezési szokásait és csonttörési kockázatait elemezve jutottak arra a következtetésre, hogy napi egy pohár bor erősíti a



csontokat és csökkenti a csontritkulás kockázatát. Egy neves szaklapban közzétett tanulmány eredményei azt mutatták, hogy a borfogyasztóknak nagyobb volt a csontsűrűségük, mint a nem ivóknak vagy azoknak, akik másfajta alkoholt fogyasztottak.

A kutatók nem találtak összefüggést a magas zöldség- és gyümölcsfogyasztás és a csontsűrűség között. Azt pedig egyelőre nem tudják a szakemberek sem, hogy a bor miként képes növelni a csont sűrűségét. Korábbi tanulmányok azt sugallják, hogy a benne lévő polifenolok – amelyek a szőlő héjában találhatók –, nem pedig az alkoholtartalom az, ami ilyen hatással bír.

Otthon rosszabbat kapnak

Amerikai kutatók megpróbálták összehasonlítani, hogy mit esznek a gyerekek otthon, illetve mit fogyasztanak az iskolai menzán.

Minden harmadik amerikai gyerek túlsúlyos vagy kövér. Ezért az Egyesült Államokban az elhízás okainak kutatása a szakemberek állandó feladatává vált. Csaknem harminckétmillió gyerek az iskolában ebédel, ahol vagy a helyszínen főznek, vagy valamilyen központi konyháról hozzák az ételt.

A kutatók eleinte úgy vélték, hogy a szülők – állításukhoz hűen – egészségesebb ételt adnak gyermekeiknek, mint amit az iskolai menzán kínálnak nekik. De a vizsgálatokból kiderült, hogy az oktatási intézményekben kapott ennivaló lényegesen több gyümölcsöt, zöldséget és könnyű tejterméket tartalmaz, mint az otthoni koszt. Az otthoni kínálat sok helyütt a gyorséttermek repertoárjához hasonlít.



Agresszív üdítők

Nemcsak a túlzott alkoholfogyasztás, hanem a különféle cukros, szénsavas üdítők mértéktelen ivása is agresszivitást szülhet – állítják egy amerikai tanulmány szerzői. A kutatók elismerték, hogy közvetlen összefüggés nem mutatható ki a szénsavas italok túlzott fogyasztása és az agresszív cselekedetek gyakorisága között, de mindenképpen figyelmeztető jelnek tekinthetjük, ha gyermekünk, embertársunk állandóan ilyen üdítőket iszik. A tudósok a vizsgálat során számos más befolyásoló tényezőt (családi és szociális helyzet, a nevelés) is figyelembe vettek és azt tapasztalták, hogy azok a diákok, akik több szénsavas üdítőt ittak, megfigyelhetően nagyobb arányban dohányoztak és fogyasztottak alkoholt is.



Az édes savanyú

Ez is azok közé az információk közé tartozik, amit nagyszüleink is már régen megmondtak. Tény: a savanyú káposztának számtalan jó tulajdonsága van. Rendkívül magas



a rosttartalma, így segít megtisztítani a beleket a lerakódott salakanyagoktól. Átmossa a vastagbelet, helyreállítja a bélflórát, ezzel pedig megkönnyíti az emésztést és az anyagcserét. A népi gyógyászat a savanyú káposztát méregtelenítésre is ajánlja, hatóanyagai a vércukorszintet is stabilizálják, ezzel megkönnyítik a szénhidrátok lebontását. A finom savanyúság vitaminokban és ásványi anyagokban is gazdag, a benne található A-, B- és C-vitamin, valamint a magnézium, a vas, a kalcium és a kálium mind elengedhetetlenek a megfelelő zsíranyagcseréhez.

Megfejtik a fekete halált

Megfejtették a pestis genetikai kódját. A „fekete halál" a történelem legpusztítóbb járványa volt, amelynek áldozatait számos tömegsírban temették el. A mostani genetikai vizsgálatokhoz a Londonban talált egykori áldozatok maradványainak fogaiból vettek DNS-mintát a kutatók. Ez az első alkalom, amikor egy valamikori kórokozó genomját sikerült rekonstruálni. Az elemzés eredményeként kapott adatok lehetővé teszik, hogy a baktérium változásait nyomon kövessék, ami a mai fertőző betegségek alaposabb megértését is segíti. Ez a baktériumtörzs az őse valamennyi pestisbaktériumnak, amely ma világszerte előfordul. Minden ma zajló járványkitörést a középkori pestis leszármazottja okoz. Eszerint az eltelt hatszáz év alatt a kórokozó genetikai térképe alig változott. A következő lépés a tudósok ígérete szerint annak megállapítása lesz, hogy miért volt annyira halálos a kór.



Visszafogják a születést

A világ népessége már 2006-ban elérte volna a hétmilliárd főt, ha Kína nem tart ki eddigi családtervezési politikája mellett – állítják kínai politikusok és szakemberek. Kínában a hivatalos indoklás szerint a népességszám környezetre és az erőforrásokra gyakorolt hatása miatt vezették be az 1970-es évek végén a máig érvényes családtervezési politikát, amit a köznyelvben „születésszabályozásnak", vagy „egykepolitikának" is neveznek. A lényege, hogy a városi házaspárok esetében egy gyermekre korlátozzák a világra hozható gyerekek számát, miközben más (megengedő) szabályok érvényesek a vidékiekre, a nemzeti kisebbségekre és azokra a házaspárokra, amelyek mindkét tagja egyke. Becslések szerint a lakosság 36 százalékára vonatkozik az „egy gyerek" szabály.



A modern ember is ehet a mamutvadászok asztaláról

Közkeletű tévhit, hogy az őseinkberdiéta „hússal hús” evést jelent. Ez az étrend rendkívül sok rostot is tartalmaz, és külön ügyel a vitaminbevitelre. Sokat segíthet cukorbetegeknek, laktóz- és gluténérzékenyeknek is

Vagy két és félmillió éven át, egészen úgy tízezer évvel ezelőttig az emberek nagyjából ugyanazt ették: sovány vadhúst, halat, növényeket, gyökereket, magokat és bogyókat. Na persze a valódi kőkori embernél azért inkább úgy nézett ki a dolog, hogy amikor sikerült egy termetes mamutot levadászni, akkor volt hús egy ideig, amikor pedig nem, akkor maradtak a bogyók, gyümölcsök, magok – vagy a kényszerű böjt.

A kőbaltájukat lengető és bogyógyűjtögető ősrokonok étrendjét az 1970-es években paleodiéta néven Walter L. Voegtlin gasztroenterológus rehabilitálta. Szerinte, bár technikai tudásunk óriásit fejlődött az elmúlt időkben, testünk alig változott valamicskét a kőkorszak óta, és genetikailag valójában még mindig a kőkorszaki étkezésre vagyunk bekódolva. Az élelmiszeripar mai vívmányai alig száz éve születtek, legtöbbjük az utóbbi húsz évben. Ez a hirtelen változás számtalan kór forrása, megjelentek a táplálkozással összefüggő civilizációs betegségek, a szív- és érrendszeri bajok, egyes daganatok, allergiák és bizonyos bélproblémák. A paleo étrend hívei szerint viszont a színhúsból, halból, valamint zöldségekből, gyümölcsökből, magvakból és bogyókból álló étrend hatékonynak bizonyul számos mai népbetegség kezelésében, jó az érszűkület, az agyvérzés, az infarktus, a cukorbetegség megelőzésére.

A kőkori étrend nincs kőbe vésve. A fő szabályok megtartásával ki-ki a maga testére szabhatja

Dietetikusoknak és vegetáriánusoknak talán égnek állna a hajuk a kőkori menü láttán, pedig kutatók azt állítják, a kőkor népe például ásványi anyagokból kétszer, rostokból, rákellenes antioxidánsokból tízszer, omega-3 zsírból meg ötvenszer többet fogyasztott, mint mai utódai. A káros fajta zsírokból viszont százszor kevesebbet. Nem ettek tejtermékeket, gabonaféléket, kenyeret, hüvelyeseket, kukoricát, burgonyát és cukrot sem. Sokkal kevesebb szénhidrátot vittek be a szervezetbe, viszont sok, ma fűszernek használt, vitamindús növényt rágcsáltak.

Az egyre divatosabbá váló paleo étrend a barlanglakók ételeit azért szelídítve ajánlja, betegségek ellen és fo-



A 16 éves koromtól fennálló iszonyú, migrénes jellegű, alkalmanként homályos látással kísért fejfájásom teljesen megszűnt. (János)

A cukorbetegségem megszűnt. Az étkezés utáni kétórás vércukrom 8,6-ról 4,2-re csökkent. A refluxom teljesen a múlté. (Pál)

A paleolit táplálkozás élelempiramisa

A kőkori táplálékpiramis alján a gabonafélék helyett a húsok állnak. Egy igazi paleohívő ennivalójának kétharmada állati eredetű élelem, egyharmada pedig növényi. Ám sokan csak a kenyérféléket, hüvelyeseket, burgonyát, cukrokat és a tejet hagyják el, és legalább feleannyi, vagy több zöldséget és gyümölcsöt esznek, mint húst. A zsír, a só ebben az étrendben nem tilos, és a kávé sem, persze mértéktelennek nem kell lenni.

A sikertörténetek forrása: http://www.tenyek-tevhitek.hu/

gyókúrázóknak. Az eredmények azt mutatják, az étrendtől egyharmadával csökkent a kalóriabevitel, negyedével a zsírfelvétel és felével a szénhidrátok fogyasztása. Az emberek három hét alatt átlagosan 2,3 kg-ot fogytak, miközben finomakat ettek. Az ősemberdiéta követői is azt mondják, hogy a legtöbb baj az elhízásból adódik – ám azt tészták, pékáruk, sütik falásával inkább el lehet érni, mint roston sült csirkemellel.

Már nem vagyunk ősemberek

Nem mindenki ért egyet a paleo hirdetőinek nézeteivel, például azzal, hogy nem a zsír, a koleszterin, a húsok okozzák elsősorban a civilizációs betegségeket, hanem a túlfinomított szénhidrátok – márpedig mai étrendünk alapját ezek képezik. Persze lehet vitatkozni, és az is nagy igazság, hogy az egyénre szabott diéta a legjobb, a túl sok hús nem válik be mindenkinek. Az ellenzők többek között azt is mondják, hogy az ember igenis változott eleget ahhoz, hogy kenyeret is ehessen, sőt régészek találtak kőkorszaki mozsarat is, lisztmaradványokkal. Hús pedig átlagban úgy 25 százalékban lehetett az étrendben, bizonyos betegségekkel meg az ősember azért nem találkozott, mert 30-40 évesen meghalt. Azt azonban elismerik még a vitatkozók is, hogy a paleo diéta kétségtelen előnye, hogy nem javasolja a mesterségesen előállított, túlfinomított élelmiszerek fogyasztását.

Cukor helyett sztívia

Hazánkban is terjedőben van ez az étrend, könyvek, cikkek jelentek meg róla. Aki ki akarja próbálni, hogy milyen hatással van rá a barlanglakó ember étlapja, néhány praktikus tanácsot talál a neten, ahol a hazai paleósok több honlapon is megosztják tapasztalataikat. Például: cukor helyett nyírfacukrot érdemes venni vagy sztíviát. Ez természetes, növényi édesítő, cukorbetegek is fogyaszthatják, kalóriatartalma pedig nulla. Tehéntej helyett szójatejet, tejföl helyett zabtejszínt, lisztek helyett kevés zabkorpát, rizslisztet lehet használni. Ételeket sűríteni magával a turmixolt zöldséggel is lehet. Hodnik Ildikó ●



Répás fasírozott brokkolis zöldségkörettel

A paleofasírtban nincs zsemle, hanem, ha két főre készül az étel, a negyed kiló darált húst egy tojással, egy reszelt sárgarépával, szezámmaggal vagy darált dióval, mandulával, reszelt hagymával, fokhagymával, a szokásos fasírtfűszerekkel dolgozzák össze, és zsírban sütik ki. A karfiolt, brokkolit, répát megpárolják, és hogy kicsit trükkösebb íze legyen, beleforgatják a felkockázott szalonnán üvegesre pirított hagymába.



Mihály László felvételei

Almás muffin, mandulaforgácsokkal ékesítve

Az édesség nem tilos, sőt a paleósok tobzódnak a muffinreceptekben. Egy tuti ajánlat: 15 dkg darált mandulába 25 dkg reszelt almát keverünk, majd 4 dkg nyírfacukorral, 1 csomag sütőporral megszórjuk. Egy dl zabtejszíntől gazdagabb ízű lesz a tészta, de el is hagyható. Két tojás megy még bele, és ha szilikonformában sütik ki, akkor olaj sem kell sem a tésztába, sem a forma kikenéséhez. A tetejét mandulaforgácsokkal szórjuk meg.

Marslakó férfiak, vénuszi nők – hogyan értik meg egymást?

Örök titka az emberiségnek, hogyan képes a nő és a férfi megérteni egymást, hiszen ahogyan már Karinthy Frigyes is megmondta, annyira mást akarnak: a nő a férfit, a férfi a nőt

A modern időkben, amikor még a sok ezer éves nemi szerepek is átalakulóban vannak, nem véletlenül van olyan érzésünk néha, hogy fordítógépet kellene mellékelni mindenkihez, hogy jól meg tudja fejteni, vajon mi is van a másik szavai mögött valójában. Mit akart mondani, most azzal a kijelentésével mire utalt, és tényleg azt gondolja, amit kimondott?

Nem, bizony nem. Hiába használják férfiak és nők ugyanazokat a szavakat, viselkedésmintákat, a másik mást érthet alatta. A legegyszerűbb példa: ha a nő azt mondja otthon, hogy „Hú, milyen hideg van idebent!", az igazából azt jelenti, „Rakd meg a kazánt!". Ám a férfi tovább ül kényelmesen, vette az adást, csak az neki arról szól, hogy a nő „Panaszkodik a hőmérsékletre." Filmek vígjátéki eleme, amikor a nő kedvesen megszólal: „Drágám, jó lenne egy kávé…", mire a férj boldogan közli, „Igen, nekem is hozz egyet."

Egyiknek eszköz, másiknak érzés

Persze komoly kutatások is elemzik ezeket a jelenségeket. Connie Glaser, a nemek közti kommunikáció, az úgynevezett gendernyelv szakértője azt mondja, a férfiak számára a kommunikáció egyszerűen egy eszköz, arra jó, hogy a véleményüket elmondják. Többnyire tanácsot adnak vagy utasításokat, nem szórakoznak részletekkel, a mondanivaló finomításával. A nők viszont érzések és információk közvetítésére használják elsősorban a kommunikációt. Sokkal részletesebben beszélnek, körülírnak dolgokat, és nem is akarnak erőteljesnek tűnni, nehogy megsértsék a másikat. Gyakori, hogy a saját személyüket, tekintélyüket, státusukat, eredményüket jelentéktelenebbnek tüntetik fel. Több kérdő mondatot alkalmaznak, nem is azért, mert ténylegesen van kérdésük, hanem mert ezzel is a beszélgetést akarják fenntartani.

Hamis „buta kérdések"

A szakértő szerint viszont munkahelyen, ha férfiak és nők együtt dolgoznak, fontos, hogy az ilyen különbségeket jól értelmezzék, vagy ha kell, változtassanak. Ne kezdje egy nő azzal a hozzászólását, hogy „Talán most egy buta kérdést teszek fel…", mert a férfi beszélgetőpartner azonnal úgy fogja elkönyvelni, hogy most egy buta kérdés jön. A sajnálkozás sem ajánlott. Nők egymás között sokszor használják a „sajnálom" kifejezést, de ez nem arra utal, hogy valamit elrontottak, rosszul csináltak, hanem általánosan sajnálkoznak afelett, hogy valami rossz történt.

Vidám férfi–nő szótár: kommunikáció

Nők: Megosztani a gondolataidat, érzéseidet valakivel.

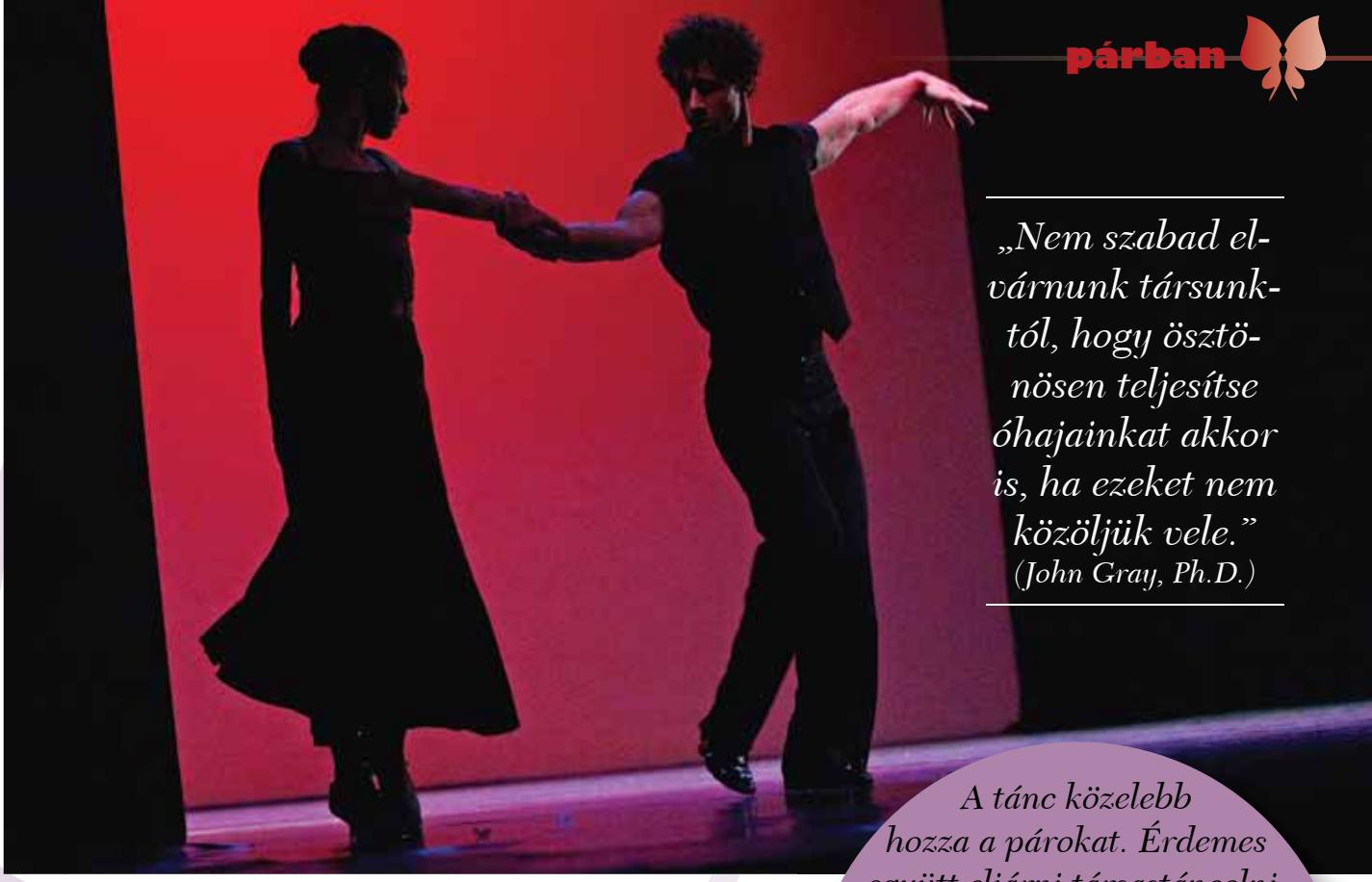
Férfiak: Hagyni egy cetlit a hűtőn, hogy sörözni mentél a haverokkal.

Nőknek: A barlangba bújót nem kell bolygatni

A férfiak inkább csak akkor osztják meg a bajaikat, ha már nem tudják egyedül megoldani, és tényleg segítség kell, vagy ha a másikat okolják. Nem szívesen vallják be, hogy valamivel nem tudnak megbirkózni. A nők sokat beszélnek a problémáikról, eközben hangosan gondolkodnak, nem várnak feltétlenül javaslatokat. Ez a más szemlélet stresszes helyzetekben szokott robbanásveszélyes helyzetet okozni, amikor a férfi egy fáradt nap után hazaér, csendben elvonulna valami kuckóba, hogy lenyugodjon, de jön az asszony, aki elárasztja a maga napjának eseményeivel. Ha pedig nem, akkor az aggódó kérdéseivel, amitől a férfi végképp úgy érzi, még a saját otthonában sincs egy percnyi nyugalma. Nem véletlen, hogy a férfiaknak kell a kis zug, a kisszoba, a garázs, vagy, ha más nincs, a legkisebb helyiség, ahol magányában, reklámújságok mögé rejtőzve megpihenhet. Jó tudni tehát, hogy a férfiú még mindig emlékszik a barlang csendjére – hagyni kell, hogy megtalálja.

Férfiaknak: Figyelem biztató mormogásokkal

Az uraknak a csodálatosan hatékony hümmögéseket javasolja dr. Gray, ami a könyveiben leírt számtalan nagyon hasznos, gyakorlati tanács egyike. A biztató mormogásokat akkor vesse be a férfi, amikor a nő beszél. Figyeljen rá, de közben – ahelyett, hogy elemezné a helyzetet vagy tanácsokat osztogatna – inkább mondjon olyanokat mint az aha, ó, hmm. Ezek olyasmiket fejeznek ki, mint: „Figyelek, csak beszélj tovább", „Most már értem!", „Ezt nem érdemelted meg, hogy történhetett?" Egy kis simogatás, pillantás, fejbólintás elég ahhoz, hogy mindezekkel a helyzet végén a nő azzal ölelje át a férfit: „Milyen jó, hogy meghallgattál, olyan drága vagy." Néhány ilyen fogás apróságnak tűnik, de aki valóban boldogabb, megértőbb kapcsolatot akar a társával, annak jól jöhet, ha beletanul a másik gondolkodásmódjába, nyelvezetébe. Mert a helyzet az, hogy sem a Marson, sem a Vénuszon nem lehet élni, férfiaknak és nőknek a Föld a hely, ahol egymásra találhatnak.



Illusztráció: Mihály László

„Nem szabad elvárnunk társunktól, hogy ösztönösen teljesítse óhajainkat akkor is, ha ezeket nem közöljük vele.”
(John Gray, Ph.D.)

Egy férfi viszont csak akkor mond ilyesmit, ha tényleg elnézést kér, de többnyire akkor is gyengeségnek tartja, alkalmatlanságnak vagy az önbizalomhiány jelének.

Bólogatni sem mindig egyértelmű. Ha egy nő bólogatással kíséri munkatársa mondanivalóját, az nem feltétlenül azt jeleni, hogy egyetért vele, hanem csak annyit, így biztatja a folytatásra, figyel rá.

A marslakó problémamegoldást akar

Szerencsénkre a kutatók azt is megállapították, hogy a hivatali, munkahelyi kommunikációnál a bizalmas beszélgetésnek jóval kevesebb buktatója van. Az egyik legismertebb férfi–nő szótár megalkotója dr. John Gray, aki úgy vélte, a férfiakat elképzelhetjük a harcias és egyértelmű Mars bolygó lakóiként is, míg a nők a kifinomult és érzelmes Vénusz szülöttei. Alapvető különbség, hogy a marslakókat az serkenti legjobban, ha szükség van rájuk és bíznak bennük. Ezért ha a nő panaszkodik, első dolguk, hogy megoldásokat keresnek, mert úgy gondolják, ha elintézik a problémát, megszűnik a baj. A vénuszlakókat viszont a kényeztetés ösztönzi, az érzés, hogy meghallgatják őket, és együttéreznek velük nehéz helyzetükben. Ha a Marsról jött férfi a gyors megoldások híveként tanácsot ad, a nő úgy érzi, kioktatják, és nem hallgatják meg. Még jobban elkeseredik, és megvádolja társát, hogy nem figyel rá. Máris kész a bolygóközi konfliktus.

A nemek közti félreértések témakörének kutatói gyakran tapasztalják, hogy a férfiakat rendkívül frusztrálja, ha panaszkodást kell hallgatniuk – de azért, mert úgy érzik, valamit tenniük kellene, és ők a hibásak, hogy párjuk ennyire boldogtalan. A nők jól teszik, ha sérelmeik, bánatuk, feszültségeik megosztása közben használják a varázsmondatot: „Nem te tehetsz róla.” Vagyis fejezzék ki, hogy nem a férfit hibáztatják a helyzetért.

A tánc közelebb hozza a párokat. Érdemes együtt eljárni társastáncolni, mert szimbolikusan kifejezi a férfi–nő viszonyt: a férfi függetlennek és önállónak érezheti magát, hiszen ő vezet, a nő pedig megtapasztalhatja a folyamatos ráfigyelést és biztonságot, és hogy együtt tud működni a férfival.

Szeretni kell a hősöket

Gray határozottan állítja: a férfi a nő szemében hős akar lenni. Ha a nő bármilyen okból csalódott vagy boldogtalan, a férfi ezt saját kudarcaként éli meg. Társa boldogtalansága megerősíti legmélyebb félelmét: egyszerűen nem elég tökéletes. Manapság sok nő nem veszi észre, milyen sebezhetőek a férfiak, mennyire szükségük van nekik is szeretetre. A szeretet segít a férfinak rájönni: éppen elég tökéletes ahhoz, hogy képes legyen teljesíteni mások kívánságait.

Hodnik Ildikó

Vidám férfi–nő szótár: bigyó
Nők: Olyan berendezések, amik egy autó motorháztetője alatt találhatók.
Férfiak: Az a kis szerkezet, ami miatt nehéz egy nő melltartóját levenni.

Vidám férfi–nő szótár: sérülékenység
Nők: Elárulni a legbensőbb érzéseidet valakinek.
Férfiak: Bokszolni herevédő nélkül.

Mindennapi megújulásunkat...



A mindennapi.hu néhány munkatársa (Balavány György jobbra, mellette Pusztai Emese)

Fotó: Petrik András, mindnenapi.hu

Elszántak. Látszik rajtuk. Kihallik minden mondatukból. Elszántak, de nem olyan értelemben, ahogy mi – a mai korcsmától és közbeszédtől „megcsömörlött" emberek – gondolnánk. Valami új és tiszta elszántságot képviselnek.

A szerkesztőségi ülés egy pillanatában Balavány György, a mindennapi főszerkesztője fellapozza a Bibliát és elkezdődik a szokásos napi áhítat. György Márk Evangéliumából olvas fel egy részt, majd személyes hangvételű kommentárjával hozza mindennapjainkhoz közel. Miközben beszél, valakinek az arcán elmélyülés, másnak töprengés, megint másnak elcsigázottság látszik. De egy biztos: a Szentírás napi szinten újul meg a kis közösség diskurzusában, napi szinten kapcsolódik össze a hétköznapi valósággal. A záró ima pedig napi szinten ad erőt a munkatársaknak, hogy szem előtt tartsák a mindennapi.hu alapvető küldetését.

Ugyanis a mindennapi egy keresztény szemléletű online napilap.

– Az én szerepem ebben az egészben, hogy az a vízió, ami bő másfél éve – sok imára adott válaszként – megfogalmazódott bennem, megvalósuljon – mondja György. – Azzal kerestem meg főtámogatónkat, Galambos Lászlót, hogy létre kellene hozni egy valóban az evangéliumi gondolkodásmódot tükröző, de egyházaktól, felekezetektől, konkrét ideológiáktól független médiumot, aminek függetlensége egyúttal istenfüggőség.

– Úgy vélem, hogy a keresztény gondolat, az evangélium a legnagyobb integráló erő – jelenti ki a főszerkesztő. – Ha valaha lesz ebben az országban, a mi világunkban olyan társadalmi, lelki és szellemi megújulás, ami igazán eredményes, az hitem szerint csak az evangéliumi gondolkodás mentén történhet. És én azt szeretném, hogy ennek a megújulásnak a mindennapi legyen a motorja.

Közben György körbevezet az egy budapesti lakásban berendezett szerkesztőségen. Konyha, főszerkesztői szoba (tárgyaló), egy Vágoda feliratú ajtó, ami mögött az interneten olvasható-látható újság rövid dokumentumfilmjeit készíti a multimédiás stáb. Majd a legnagyobb iroda következik, ahol a szerkesztő-újságírók végzik munkájukat.

Tizenketten dolgoznak főállásban a portálnál. György mellett Pusztai Emese vezető szerkesztő és a rovatvezetők kitartó munkája kell a honlap folyamatos frissítéséhez. A „hadra fogható" külső segítők létszáma hónapról hónapra változik, de húsz–huszonöt ember mindig közreműködik a mindennapihoz kapcsolódó munkálatokban.

– Tartani akarjuk azt a progresszivitást, amit a fősodor sajtótól elvárnak az olvasók, de semmiképpen nem vagyunk értéksemlegesek – mondja Pusztai Emese.

– Nem akarunk rétegmagazint sem csinálni – kontráz Balavány György. – Mindenképpen szeretnénk beleszólni a társadalom működésébe. Ehhez az kell, hogy ne csak hitelveinkben, hanem a szakmai minőség tekintetében se kössünk kompromisszumokat.

Aki kíváncsi arra, hogy ez miként valósul meg, látogasson el a mindennapi.hu weboldalára.

Kasza Szabolcs ●

Szellemi

A mindennapi.hu a keresztény útkeresés színtere is akar lenni, megérteni és megmutatni, hogy milyen is a keresztény ember. Mert a szerkesztők szerint nem olyan, mint amit hétköznapi sztereotípiáink alapján gondolunk.

– Izgalmas időben jöttünk létre. Sokak szerint a nyugati civilizáció a keresztény gondolatra épül. Azt is látjuk, hogy ez a civilizáció hanyatlik. Most nagy szükség van a kommunikációra, ezért nagyon sok válsággal kapcsolatos gondolatot próbálunk tematizálni. De igen nehéz a párbeszédet beindítani. Nehéz bevonzani az izgalmas, provokatív és egyedülálló gondolatokat – mutatja be a kihívások egy részét Pusztai Emese.

Közéleti

A mindennapi szerkesztősége általános szellemi megújulást szeretne előidézni a közbeszédben és a közgondolkodásban, hogy Balavány György szavaival élve a múlt terhes örökségének nevezett beszikkadt, ránk száradt gondolkodási formulákat – jobb vagy bal, ellenzéki vagy kormánypárti, barát vagy ellenség – elfelejtsük.

A legtöbb szerkesztői, belső és külső konfliktus a függetlenség megvalósításával kapcsolatban jön elő. De ezeket Balavány György szerint fel kell vállalni.

– Ez egy közéleti lap. Nincs tabutéma. Hiszen van egy mindenható Isten, akinek kinyilatkoztatott akarata van az élet minden területére nézve, akkor nem vonhatjuk ki ez alól se a politikát, se a gazdaságot, se a kultúrát.

Mi nem vagyunk senkinek sem az ellenségei. Tehát nincs olyan ember, politikus, akinek a pusztulását kívánnánk. Egyszerűen arról van szó, hogy vannak politikai jelenségek és mi megpróbáljuk megkeresni az ezekre adható, a Biblia üzenetének megfelelő reflexiókat, válaszokat – mondja.

Jób megértése

Van egy nagyon érdekes ószövetségi történet a Bibliában, amit valamiért az író – aki szerintem nem más, mint maga Isten – fontosnak tartott közölni. Ez pedig Jób, egy többgyermekes, jómódú családapa története. Jób a Szentírás mércéjével nézve is feddhetetlen életet élt. Mégis életének egy időszakában rengeteg katasztrófa érte. Ennek hatására embertársai próbálták rávenni arra, hogy tagadja meg az Istent. Vagy – mondták neki – az is előfordulhat, hogy ez az Isten nem is létezik. De Jób biztos volt abban, hogy nem követett el semmit, ami miatt balsorsát megérdemelné, és azt is tudta, hogy Isten létezik. Úgy gondolta, megvan az oka annak, hogy miért történnek vele ezek a dolgok.

Nagyon izgalmas ebben a történetben, ami a színfalak mögött zajlik. Isten próbára teszi Jóbot. Megengedi az ördögnek, hogy megkísértse. Az ördög pedig megpróbálja elérni, hogy Jób megtagadja Istent. De ez az ember sosem tagadja meg! Pedig borzasztó dolgokon megy keresztül: meghalnak a gyermekei, elveszti a vagyonát.

A történet megmutatja, hogy vannak dolgok, amit még nem érthetünk meg. Lehet, hogy néhány mozaikképet össze tudunk rakni, de a teljes képet nem láthatjuk. A lényeg, hogy ne veszítsük el a hitünket soha. Ha az ember a hitét elveszíti, akkor mindent elveszít. Miután Jób rájött erre, Isten kárpótolta őt. Újra visszakapta vagyonát, gyerekei születtek.

Nem javaslom azonban, hogy a történetből kiindulva mindenki hibátlannak gondolja magát. De elképzelhető, hogy nem csak a bűneink, hibáink miatt, hanem fejlődésünk előmozdítása érdekében történnek velünk rosszabbnak gondolt események.

A kereszténység talán leglényegesebb üzenete, hogy Isten szeretetét fejezte ki Jézus Krisztusban, aki bűneink megváltásáért halt meg. Jób történetéből mai szemmel viszont azt is kiolvashatjuk, hogy igen, meg vagyunk váltva és el vannak intézve dolgaink, de mégiscsak folyamatosan változnunk, fejlődnünk kell.

Azt vettem észre, hogy a hívők életében központi tényezőként, feladatként jelenik meg a változás. Isten életünk előrehaladtával mindig felfed valamit, ami még bennünk rejlik.

Mint sokan mások, évekig én is a teremtő Istenben hittem. Egészen huszonhét éves koromig nem nagyon értettem a megváltás lényegét. Amikor végre megértettem – amikor a szívembe égett az, hogy Jézus meghalt értem –, akkor kezdett el bennem és velem megváltozni minden. Ezekután kaptam Istentől egy próbatételt, amelynek során majdnem meghaltam. Akkor hasonlóan nem értettem a helyzetet, mint Jób. Mindent megpróbálok, mindent megteszek és mégis meg fogok halni?

Azt ajánlotta egy barátom, hogy olvassam el Jób történetét. Elolvastam és megnyugodtam abban, hogy ezeket az eseményeket most még nem látom át, de a hitem megvan. Később mindent meg fogok érteni. Azóta eltelt öt év. Úgy gondolom már értem, hogy az akkori események miért voltak, mit jelentettek.

Jób története megtanít minket a legfontosabb dolgokra, hogy ismerjük el hibáinkat, legyünk engedelmesek és képesek a változásra.

Galambos László ●

Isten áldásából él

A Szemem Fénye Alapítvány főtámogatója, Galambos László informatikai vállalkozó már húszéves korában egy informatikai cég ügyvezetője volt. Élete során egyre inkább meggyőződésévé vált, hogy a pénz és a karrier nem elég a boldogsághoz. A nagy fordulat 2004-ben következett be életében, amikor felismerte, hogy az evangélium igaz, és elfogadta Jézus Krisztust megváltó Urának. Azóta örömmel vallja, hogy Isten áldásából él, és szeretné élete minden területén szolgálni őt.



Jób feleségének panasza, Picart metszete

Bogdányból a Vatikánba

Az idei vatikáni karácsonyfa-állítás különlegessége lesz, hogy azon az ukrajnai görög és római katolikus egyházak püspökein kívül az ukrán ortodox egyház vezetői is részt vesznek. Egy másik érdekesség pedig az eseménnyel kapcsolatban, hogy a munkácsi görög katolikus egyházmegye által felajánlott fenyőfa lesz a vatikáni Szent Péter tér karácsonyfája 2011-ben. A 30 méter magas fenyőfát Kárpátaljáról, a rahói járási Tiszabogdányból (Bohdan) szállítják a Vatikánba, míg további 43 fenyőt Lemberg megyében vágnak ki a pápai lakosztály és az apostoli paloták termeinek díszítésére.



A pénz melegénél

Harmincmilliárd forint értékű fűtőanyaggal támogatott a Magyar Nemzeti Bank (MNB) két alapítványt. Az adományra jogosult civil szervezeteket húsz pályázó közül választották ki. A jegybank évente negyven-ötven tonna megrongálódott, elhasználódott bankjegyet von ki a forgalomból. Ezek megsemmisítése



során tömör, téglaalakú brikettek készülnek, melyek a barnaszénhez hasonló fűtőértékkel rendelkeznek és vegyes tüzelésű kazánban használhatók fel. Idén is jótékony célra ajánlja fel az MNB a több tonnányi brikettet, amellyel egy évig a Vésztői Sérült Gyermekekért Egyesület és a Miskolci Autista Alapítvány munkatársai fűthetnek majd.



Bankvarázs

Idén nyolcadik alkalommal indította el a K&H gyógyvarázs gyermek-egészségügyi programját a K&H Csoport és az Egészséges Nemzetért Alapítvány. Országszerte ötven bankfiókban szerveztek gyűjtőakciót harmincöt egészségügyi intézmény gyermekosztálya javára. Jó állapotban lévő játékokat és könyveket vártak az adományozóktól a gyűjtés szervezői.

Az akció során – a Kereskedelmi és Hitel Bank Zrt. megbízásából – több mint száz ládányi csomagot szállítottak az ország különböző részein található gyermekosztályokra, rendelőintézetekbe. Az Egyesített Szent István és Szent László Kórházba például hétszáz darab játékot és könyvet vittek. A bank 2008-ban saját dolgozóit is aktiválta a gyűjtésben, 2009-ben négy bankfiók bevonásával az ügyfeleket is megszólította, 2010-ben huszonkettő, idén ötven K&H-fiók vett részt az adományok gyűjtésében.

A program fő elemét képező országos pályázat hatálya kiterjedt az Országos Egészségbiztosítási Pénztár által finanszírozott, Magyarországon fekvő- és járóbeteg-szakellátást végző gyermekszakkórházak, kórházak, klinikák és országos intézetek gyermekosztályaira, illetve a gyermekmentési tevékenységet végző mentőszolgálatokra is. Az intézmények a bruttó huszonötmillió forintos pályázati alapból egyenként legfeljebb ötmillió forint értékben pályázhattak gyermekgyógyászati és -mentési eszközökre.

A program másik két eleme kifejezetten a kórházban élő, gyógyulni szándékozó gyermekek mindennapjait hivatott könnyíteni egy szórakoztató programsorozattal, illetve országos szintű könyv- és játékgyűjtéssel.

Képviselők fociztak

Az energiatudatos felhasználásra való nevelést már gyermekkorban el kell kezdeni. Többek között emiatt szervezték meg az E.ON Hungária Zrt. munkatársai Energiahatékonysági Kupájukat. A jótékonysági rendezvény során a cég ötmillió forint összegű adományt adott át a Dr. Török Béla Nagyothallókat Oktató Általános Iskola alapítványának.



Az Energiahatékonysági Kupa keretein belül a Dr. Török Béla Nagyothallókat Oktató Általános Iskola tanulóinak futballmérkőzését követően a Csampa Zsolt képviselő vezetésével felvonuló magyar országgyűlés válogatottja barátságos mérkőzésen mérte összse tudását az E.ON energiahatékonyság programjában részt vevő E.ON-munkatársak és partnerek csapatával.

Ment a multi



Kilenc teljesen felszerelt számítógépes konfigurációt ajánlott fel a nyugat-dunántúli régió mentőinek a Flextronics International Kft. A számítógépek segítségével az Országos Mentőszolgálat Zala megyei mentőállomásai végezhetik gyorsabban és hatékonyabban háttérmunkájukat. Az adomány azért is bír kiemelkedő jelentőséggel, mert a mentők közismerten nehéz infrastrukturális feltételek között dolgoznak, informatikai fejlesztési lehetőségeik korlátozottak. A Flextronics híradástechnikai és elektronikai berendezések gyártásával foglalkozó multinacionális cégnek egyébként Zalaegerszegen kívül Magyarország két városában, Sárváron és Tabon is van gyáregysége.

Édesanyja nyomdokain haladva

Harry leguggolt a nyolcéves Molly mellé, kezébe fogta piciny kezecskéit, majd a lány kishúgával beszélgetett arról, milyen kihívást jelent a nővéréről való gondoskodás. A herceg szeretett édesanyja, Lady Diana halálának tizennegyedik évfordulóján látogatott meg néhány nagyon beteg fiatalt, emléket állítva ezzel édesanyja jótékony tetteinek és jelezve, hogy ő sem kíván eltérni a szülői példamutatás által kijelölt úttól.



Mollynak két éve agyvérzése volt, azóta sajnos beszélni és nyelni sem tud. A mozgás is csak nehezen megy számára. Mióta beteg, húga, Daisi is sokat segít neki. A nehezebb napokon énekkel szórakoztatja. Egy beosztást is elkészített, melyben kijelölte, melyik barátja mikor látogassa meg a lányt, hogy nővére sose legyen magányos.

Daisi fáradozásainak köszönhetően elnyerte a leggondoskodóbb kisgyermeknek járó díjat, amit II. Erzsébet unokája adott át neki a WellChild nevet viselő kezdeményezés pártfogójaként. (A szervezet a beteg gyerekeket és családjaikat segíti az Egyesült Királyság területén.) A legbátrabb kisgyereknek járó díjat a hatéves Harley Lane és az ötéves Sophie Cooper kapta. Harleyt négyévesen megfertőzte az életveszélyes meningococcus vírus, ezért mindkét kezét és lábát amputálni kellett, Sophie pedig koraszülöttként kapott szélütést.

Napilap, napi adomány

Több millió forintos adománnyal járult hozzá a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat működéséhez a Metropol. Születésnapi kiadása bevételének 10 százalékát ajánlotta fel az ingyenes napilap az alapítvány javára. A Metropol egyébként évek óta egyre nagyobb hangsúlyt fektet a társadalmi felelősségvállalásra. Ennek jele a havonta megjelenő Közérdek című mellékletük is, amely az emberi környezettel és környezetvédelemmel tudatosan foglalkozó tartalmaknak és márkáknak biztosít megjelenési lehetőséget. A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat egészségügyi programjára fordítja a támogatást.

Jacko hagyatéka



Felnőttek Michael Jackson gyermekei és apjuk példáját követve segíteni akarnak a rászorulókon. Paris, a popsztár tizenhárom éves lánya, valamint a kislány két testvére, a tizennégy éves Prince és a kilencéves Prince Michael a Los Angeles-i gyermekkórházba látogattak. A hármast nagynénjük, La Toya és nagymamájuk, Katherine kísérte el az ajándékátadásra. Tíz képet adományoztak a kórháznak, amelyeket a „pop királya" készített. A képek a család egy közeli barátjától, Brett-Livingstone Strongtól származnak, ő ajánlotta fel a jó ügy érdekében Jackson képeit. La Toya szerint testvére, Michael Jackson boldog lenne, ha látná, hogy a rajzai mosolyt csalnak a gyerekek arcára, és boldogságot hoznak a kórház falai közé.

A Lady segít

Jelenleg egy indiai árvaház létrehozását tervezi, harmincéves kora előtt pedig örökbe szeretne fogadni egy ázsiai csecsemőt. Lady Gaga jótékonykodik. Az énekesnő turnéja közben több indiai intézetet is meglátogatott, hogy információkat gyűjtsön, hol van a legnagyobb szükség a segítségre. A sztár egy alapítványt szeretne létrehozni a szegény sorban élő harmadik világbeli gyerekek megsegítésére. Most van igazán lehetősége erre, karrierjének felfelé ívelő szakaszában.



Lady Gagáról ezek mellett azt is beszélik: már eldöntötte, hogy nemsokára anyai feladatot is vállal: egy ázsiai kisgyereket akar magához venni harmincadik születésnapja előtt.

Az éhező gyermekekért

Az éhínség sújtotta kelet-afrikai országokba tervez látogatást Katalin cambridge-i hercegnő, hogy ezzel biztosítson nemzetközi figyelmet és segítséget az elmúlt ötven év legsúlyosabb szárazságával küzdő régiónak. A cambridge-i hercegnő az ENSZ Gyermekalapjának (UNICEF) koppenhágai központi raktárában tett látogatása során adott először interjút azóta, hogy a brit királyi család tagja lett. A beszélgetés során arra kérte a nyilvánosságot, hogy adományokkal segítsék a kelet-afrikai éhezőket. Az egyik segélymunkásnak pedig azt is elárulta, hogy a közeljövőben szeretne ellátogatni Kenyába. A brit trónörökös felesége ezzel Diana walesi hercegnő nyomdokaiba lépne, aki a Vöröskereszt zimbabwei segélyközpontjában tett 1993-as látogatása során segített az éhező fiatalokon. A cambridge-i hercegi pár eljegyzésére alig egy évvel ezelőtt került sor egy kenyai vakáción. Az Afrika szarván elterülő országot és a környező régiót azóta az elmúlt ötven év legsúlyosabb szárazsága sújtja, állandó veszélynek kitéve ezzel tizenhárommillió ember, köztük 320 ezer gyermek életét. Az UNICEF számára is kiemelt cél, hogy idén 25 millió fonttal, 2012-ben pedig további kétszázötvenmillióval segítse az érintett afrikai területeket.



A testi tünet térképet ad a mélyebb okokhoz

A betegség szinte térképet is ad az ember kezébe, arra a lelki területre irányítva a figyelmét, ahol a gond igazi forrása van. Az egyik legismertebb „térképész" Ruediger Dahlke, orvos, pszichoterapeuta, aki több könyvet is írt a témában, s bejárta a testet A-tól Z-ig, az Achilles-íntól a zsírszövetig, hogy megvilágítsa, melyik testtájunk és betegségünk miféle üzenetet hordoz a test és a lélek kapcsolatáról.

Allergia: **Az allergén által szimbolizált tulajdonság elutasítása. Pollenallergia esetén például a szexualitást, megtermékenyítést, szőrallergia esetén a kedveskedést, szeretetet nem tudja a személy elfogadni.**
Cukorbetegség: **Szeretethiány, a szeretet befogadásának nehézségei.**
Emésztési probléma: **Valamit nem tudunk megemészteni, lenyeljük a mérget.**
Fejfájás, migrén: **Maximalista emberre utalhat, aki túlhajszolja magát.**
Gyomorpanaszok: **Túl sokat töprengő ember, aki valamit nem tud elengedni.**
Hasi panaszok: **Egzisztenciális félelmekre utal.**
Magas vérnyomás: **Túl merev személyiség, aki görcsöl egy problémán, de nem tudja megoldani.**
Mell panaszai: **Az anyasággal, gondoskodással való problémák.**
Női szervek betegségei: **Meg nem élt nőiség, elutasított szexualitás.**
Reuma: **Önmagát és kapcsolatait nem tudja kellően elfogadni.**
Szembetegségek: **Valamit nem akarunk meglátni. Rövidlátás: a jövőbeni dolgok hárítása. Távollátás: az orrunk előtt levő dolgok felett hunyunk szemet.**
Szívpanaszok: **Nem a szívünk igazi szava szerint élünk.**
Baleset, csonttörés: **Nem a helyes úton járunk, túl merevek vagyunk, változásra van szükség.**
Bőrbetegség: **Túlzott zárkózottság, keménység.**
Epebántalmak: **Keserűnek érezzük az életet.**
Fülbetegségek: **Nem akarunk meghallani valamit, nem figyelünk a belső hangra.**

A hallgató lélek helyett a szenvedő test beszél

A betegség nemcsak testi baj. A lélek jelez ilyenkor nagyon sokszor, hogy valami nincs rendben. Az ágynyugalom lehetőséget ad az embernek, hogy megszemlélhesse magát kívülről, ráébredjen eddig nem tudatosult helyzetekre, körülményekre. Segít ebben, ha feltesszük a kérdéseket: miért most adtam meg magamat a betegségnek? Miért épp ennek?

Nyugdíjba vonult háziorvosom annak idején, ha elkapott egy durva náthavírus, azonnal kiírt egy hétre azzal, igen, elég volt egy időre a munkahelyi stresszből, látja. Úgy vélte, ilyenkor az embereknek nem az orrfolyásból, hanem a főnökből, a kollégákból kell kigyógyulni. Ő is azok közé az orvosok közé tartozik, akik hisznek benne, hogy a testet nem lehet csak magában „megjavítani", emellett a pszichés állapot is fontos, a léleknek is rendeződnie kell a gyógyuláshoz. Sőt, ami még ennél is érdekesebb: a betegségterület meg is mutatja, hol rejlik igazából a probléma.

A betegség kíméletlen jóbarát: pontosan megmutatja, hol rejlik a gondunk

Megfázásnál például a láz leteríti a pácienst, és jelképesen mutatja a haragot, ami „égeti" a dolgozót, a tüsszögés nemcsak a vírusokat löki ki, de távol is tartja a többieket, akikből éppen besokalltunk. A köhögés egész jó „ugatás" másokra – az az elfojtott, de mégis csak feltörő jelképes kiabálás, amit nem tehettünk meg a valóságban, pedig talán meg kellett volna.

Testünk és lelkünk szoros kapcsolatban áll, és aki egyszer is életében heves szívdobogást kapott szerelemtől vagy ijedelemtől, az tudja, hogy az érzelmek hatnak a testre. Izzadás mögött is állhat félelem, szorongás miatt is megborulhatnak az alvási szokások, vagy éppen a gyomor, a bélműködés panaszait is okozhatja stressz vagy egyéb ok. Csalánkiütést ugyanúgy lehet kapni allergia miatt, mint pszichológiai reakcióként. A depresszió bizonyítottan gyengíti az immunrendszert, és a fertőzések, betegségek hamarabb megtalálják az embert. Tudományosan már igazolták, hogy az olyan betegségekben, mint a szívinfarktus, a szív- és érrendszeri panaszok, a colitis ulcerosa, a fekélyek vagy akár a rák is, az érzelmi tényezőknek jelentős szerepük van.

Sokan érzik egy-egy nehéz nap után, hogy a háta majd beszakad, a nyaka fáj,

A rettegett kórból is van gyógyulás

A rák az egyik legmegrázóbb diagnózis. De nem kell azonnal végzetes kórként gondolni rá, vannak, nem is kevesen, akik kigyógyulnak belőle. Sok okból keletkezhet, de mára már az is kiderült, hogy például a stressz, vagy valamilyen trauma is szerepet játszhat a kialakulásában. De miért lesz rákos egy özvegy a férje halála után alig egy évvel, és miért nem lesz az egy másik? A személyiség is számít. Ugyan kutatások szoros összefüggést mutattak ki a tumoros betegségek és a megözvegyülés között, azonban az derült ki, hogy csak azok lettek betegek, akik a haláleset után depresszióba estek.
A stresszt fokozottabban átélők és a rák megjelenése között kapcsolatot találtak, ugyanígy azok, akikben a megküzdési szellem nem túl erős, vagy akik hideg, elutasító szülői környezetben nőttek fel, szintén jobban ki vannak téve ennek a betegségnek. A haragjukat elfojtó, másoknak túlságosan megfelelni akaró, a konfliktusokat kerülő emberek is gyakrabban lesznek rákbetegek mint az érzelmeiket, indulataikat szabadon kiélő, magukat elfogadni tudó társaik. De a környezet is bőven hozzátehet ahhoz, hogy valaki tönkremegy-e a napját elárasztó feszültségben. Olykor megdöbbentő esetek is kiderülnek: egy dél-magyarországi hivatalban például a kíméletlenül teljesítményközpontú, nagyon rideg főnök mellett az ott dolgozó mind a négy kolléganője rákbeteg lett. Nehéz azt gondolni, hogy véletlenül.



Illusztráció: Mihály László

Ha betegségben szenvedünk, érdemes elgondolkodni, mit jelent a betegség számunkra, és mit kellene megváltoztatni az életünkben ahhoz, hogy állapotunk javuljon

Házaspárok tagjai is átvehetnek egymástól betegségeket, öntudatlanul próbálva könnyíteni ezzel a másikon. A gyermekek testi bajai gyakran a családi gondokat tükrözik vissza, az apa, anya problémáit, a szülők közti kapcsolat feszültségeit

a feje hasogat. Amikor kivizsgálják, nincs testi ok – ám a stressz fokozhatja az izomfeszülést, az meg elintézi az agyonterhelt, váll- és deréksajgós állapotot.

A stressz kezelése életet menthet

A stresszről ma már köztudott, hogy gyengíti az immunrendszert is – ám ami az egyik embernek felzaklató esemény, a másiknak feszültségkiadási lehetőség. Nem lehet ezért kimondani, hogy a stressz alapvetően rossz lenne.

Wéber Katalin klinikai szakpszichológus szerint bizonyos személyiségvonások is hajlamosítanak betegségekre. Aki folytonos stresszben él, időhiányban szenved, és mindent maga akar kontrollálni, könnyebben kap szívinfarktust, míg aki nem képviseli kellően a saját érdekeit és agresszióját befelé fordítja, ráknak, autoimmun betegségeknek is ki lehet téve. Pszichoterápiával lehet segíteni, de a szakember mégis óva int mindenkit attól, hogy súlyosabb esetben csak ilyen kezelésre hagyatkozzon. A test reagál a leglassabban a pszichoterápiára, és elképzelhető, hogy mire a kezelés elérné a célját, a beteg meghal. A saját magunkkal végzett belső munka szükséges a gyógyuláshoz, és ahogyan a lélek, a hibás gondolkodás megbetegítheti az embert, megváltozva meg is gyógyíthatja. Ám mindent pusztán lelki okokra visszavezetni is hiba lenne. Inkább az a fontos, hogy az orvosi és pszichológiai kezelés kombinációját alkalmazzák a gyógyítás során.

Hodnik Ildikó ●



A rendezvény szünetében a vendégek meglátogatták a Tábitha Házat. Képünkön: Schmittné Makray Katalin, Szenczy Sándor, Pataki Petra, Gyura Barbara, Selmeczi Gabriella, Galambos Cecília, Benyó Gábor, Galambos László és Petra nevelője

Fotók: Mihály László

Egy nagy, közös céllal

A Szemem Fénye Alapítvány Tábitha Gyermekhospice Nap elnevezésű rendezvényének október 22-én adott otthont a törökbálinti Munkácsy Mihály Művelődési Ház. A délelőtti szűk körű szakmai előadásokat követő délutáni kötetlenebb program rengeteg érdeklődőt vonzott.

Szabályos misszió az, amit a Tábitha Ház (Magyarország második gyermekhospice háza) és a Szemem Fénye Alapítvány képvisel – hangsúlyozta köszöntőjében Turai István, Törökbálint polgármestere – Nemcsak abból a szempontból, hogy megadja a lehetőséget a beteg gyermekek családjainak, hogy méltóképpen tölthessék el életük utolsó időszakát. Sokkal inkább azért is, mert az elmúlással, a hospice gondolatával kapcsolatos kérdésekben példát ad a társadalom tagjainak.

Az alapítvány kettős missziójának teljesítésében nyújt igen nagy segítséget a Tábitha nap két „főszereplője”: Galambos László és felesége, Cecília. Ők természetesen visszautasítanák a főszereplő címet, alázatos életfelfogásukat Galambos László köszöntő szavai is igazolják. Az alapítvány főtámogatója hangsúlyozta, hogy párjával egyáltalán nem önmaguk előtérbe helyezését tartják fontosnak, hanem, hogy olyan dolgokban vegyenek részt, amelyek nem csak ehhez a földi valósághoz köthetőek. „Azt gondoljuk, hogy az a hit, az a reménység, amivel bennünket az Úristen elhívott, az nem egyszerűen arról szól, hogy azt a mi saját négy falunk között valljuk meg, és nem arra szolgál, hogy tétlenül üljünk a szobában.”

Ez a tettrekészség a ma divatos felfogással szemben nem puszta önmegvalósítást jelent náluk. „Nem mi állunk középen, hanem a Jósisten, akit szolgálunk.” Isten országát a Galambos házaspár szerint már itt is elkezdhetjük építeni azzal, hogy ha egymás felé szeretettel fordulunk. Tapasztalatuk szerint ezt a szeretetet és odafordulást pedig érdemes intézményesíteni. „Érdemes egy olyan csodálatos szervezeten keresztül foglalkozni ezzel, mint amilyen a Szemem Fénye Alapítvány, ahol a szaktudás, a lelkesedés és a szakértelem egyaránt jelen van. Mindannyian megtehetjük, hogy adunk nem csak anyagi javainkból, hanem az időnkből, vagy szaktudásunkból.”

A fentiekben közölt lélekemelő gondolatokat a Szemem Fénye Alapítvány munkatársainak előadásai fogták közre: délelőtt szakmaibb, délután kötetlenebb formában. Először Gyura Barbara, az alapítvány elnöke,

a Szemem Fénye létrehozásának okait fejtette ki személyes hangvételű köszöntőjében.

Ezután dr. Benyó Gábor, a Tábitha Ház orvos igazgatója külföldi példák segítségével mutatta be, hogy milyen hosszú út áll még a magyarországi gyermekhospice rendszer kiépítői előtt.

A palliatív ellátás jellemzése szerint csapatmunka, amiben rengetegen dolgoznak együtt, hiszen rengeteg feladat van. A palliatív feladatokat ellátó csapatnak a hét minden napján huszonnégy órában rendelkezésre kell állnia.

Ahogyan rendelkezésre kell állnia Gieth Krisztina csapatának is. Előadásában Krisztina, a Dóri Ház vezető ápolója az első hazai gyermekhospice ház indulása óta eltelt négy és fél hónap történéseit vázolta. Jelenleg tizenhét ápoló dolgozik a házban és június óta hét beteg vette igénybe szolgáltatásainkat – tájékoztatta közönségét, majd a házban élt egykori és visszatérő lakókat mutatta be.

Megismerhettük Zsófit, aki túl van már egy sikertelen vesetranszplantáción és soha életében nem ihatott meg egy pohár vizet. Hajnit, egy gyerektestbe zárt huszonkét éves fiatalt, aki ügyesen számol és olvas, gyönyörű karkötőket és nyakláncokat tud fűzni. Dórit, aki izomsorvadásban szenved és édesapjával végre igazi otthonra lelt egy pécsi albérletben. Katát, akinek kétéves korában agytörzsi tumora volt, nagyon szereti a zenét és a zeneterápiás foglalkozásokat. Botondot, akinek ismeretlen eredetű mozgáskoordinációs betegsége van, nagyon jó kedélyű és szereti a tornát és a zenét, és egyébként hetven év fölötti nagyszülei gondozzák. Szabolcsot, aki csak rövid időt töltött a Dóri Házban és ápolói szerint nagyon kedves és barátságos kisfiú. Albát, aki életvégi ellátásra érkezett a Dóri Házba és nagyon megszerették az ápolók is. Tamást, aki az első beteg volt a Dóri Házban, aki szavakkal is el tudta mondani, hogy mennyire jól érezte magát itt és menynyire hálás az odafigyelésért.

Zárásként Krisztina egy képet mutatott a Dóri Ház dolgozóiról és ezt kommentálva búcsúzott: Sok ember sok helyről, egy nagy közös céllal. ●



Turai István, Törökbálint polgármestere köszönti a város művelődési házában megjelent vendégeket

Mi is a gyermekhospice ellátás?



Egy olyan komplex szemlélet, amelynek célja, hogy megelőzzük vagy oldjuk a fizikai és spirituális szenvedést, amelyet egy krónikus, az életet veszélyeztető állapot tart fenn. Célunk a betegek és környezetük, az őket ápoló szülők, az őket segítő emberek számára a legteljesebb élet, az élhető élet biztosítása. Életet adni a gyermek éveinek és nem csak egyszerűen éveket adni a gyermek életének – hangzott el dr. Benyó Gábor (képünkön) előadásában.

Embert próbáló feladat



Mindenki átérzi milyen rettenetes lelki teher egy szülő számára gyermeke gyógyíthatatlan betegségével szembesülni. Az érintett családokban a gyermek elvesztése miatti rettegés mellé mindennapi életvezetési problémák társulnak. Hiszen a nap huszonnégy órájában gondoskodni kell a beteg gyermekekről: megszervezni az ellátását, az ápolását úgy, hogy közben a család működőképes maradjon és a szülők a kenyérkereső foglalkozásuknak is eleget tudjanak tenni. Ez bizony embert próbáló feladat. Ezért van szükség a gyemekhospice házakra. Hogy enyhítsék a szülők gondját, hogy segítsenek a legnehezebb helyzetben – mondta köszöntő beszédében Schmittné Makray Katalin (képünkön), a Magyar Köztársaság elnökének felesége, a program fővédnöke.

Méltósággal búcsút venni

A Memory Box program bemutatása és a Bébigyász Világnapjának magyarországi ismertetése volt a célja a Szemem Fénye Alapítvány október 14-én megrendezett kerekasztal-megbeszélésének.

A Nemzeti Erőforrás Minisztérium épületében megtartott találkozón jelen volt dr. Mogyorósi Dorottya személyi titkár az Egészségügyért Felelős Államtitkárság képviseletében, és a Szemem Fénye Alapítvány fő támogatója, Galambos László is.

– A mai nap célja nem a botránykeltés – hangsúlyozta köszöntőjében Gyura Barbara, a Szemem Fénye Alapítvány elnöke. Elmondta, hogy sokkal inkább arra a problémára szeretnék felhívni a figyelmet, hogy még ma sem mindenütt vesznek egységes módon, megfelelő méltósággal búcsút a halva született csecsemőktől hazánkban. A nem megfelelő búcsú pedig patológiai gyászfolyamatokat is eredményezhet: a családok kétharmada megy tönkre egy ilyen tragikus eset hibás kezelése miatt.

A Szemem Fénye Alapítvány a tragédia mélységét és intenzitását próbálja ellensúlyozni segítő szolgáltatásaival. A pécsi temetőben megvalósított Angyalsétány, az Örök Gyermek emlékmű mellett a Galambos László jóvoltából megvásárolt nyolcvan Memory Box emlékdoboz is ezt a célt szolgálja, ami az első gyászreakciók elmúlása utáni emlékezést teszi lehetővé. Ez segítség lehet azoknak a szülőknek is, akik valamilyen okból nem láthatták, vagy nem kívánták látni gyermeküket közvetlenül a tragikus eset után.

A Memory Box többek között egy egyszer használatos fényképezőgépet és egy dombornyomat készítésére alkalmas szettet tartalmaz. Ez azoknak a szülőknek készült, akik a tragédia pillanatában nem láthatják, vagy nem kívánják látni gyermeküket, néhány év múlva viszont mégis szükségük van az emlékezésre. Tartalmaz továbbá egy kelengyét, hogy sose temethessék el méltatlan módon az idő előtt elhunyt magzatokat. Az alapítvány munkatársai elkészítettek egy kiadványt is, amely a gyászfolyamat menetének és a szülők helyzetének megértéséhez járul hozzá.

A Szemem Fénye Alapítvány a rendszeres gyászrendezvényein túl a jövőben internetes gyászterápiát, tanácsadást is kínál a www.gyermekgyasz.hu oldalon keresztül.

A találkozó a programra képviselőt küldő néhány egészségügyi intézmény esetében a további megbeszélések lehetőségét hozta, a szaktárca munkatársainak figyelmét pedig a bébigyászhoz kapcsolódó problémákra hívta fel. ●


A Memory Box tartalma


Gyura Barbara bemutatja a Memory Box programot


Galambos László köszönti a vendégeket


Dr. Mogyorósi Dorottya méltatja az alapítvány kezdeményezéseit



Fotó: Mihály L.

Együtt a gyász is más

Könnyek, elmúlás, meghitt hangulat. Idén is megtartotta mindenszentek napi nyilvános megemlékezését a Szemem Fénye Alapítvány. November elsején délután a pécsi köztemető gyermekparcellájában, az „Örök Gyermek" emlékműnél azonban már egy órával a megemlékezés előtt szemlélődők, érdeklődők jelentek meg, többen az előkészületekben is segédkeztek. Kisgyermekek vettek részt szüleikkel a mécsesek meggyújtásában, majd meghitt hangulatban gyászolt, emlékezett együtt több mint száz ember az elhunyt gyermekekre.

Az emberek arcán a szomorúság, a fájdalom mellett a közös emlékezés nyugtató hatása, „ereje" is megmutatkozott. A gyertyák és a mécsesek mellé tűzött papírdarvak hívták fel figyelmünket a béke, a belső béke fontosságára. A papírdarvakat a Pécsi Origami Kör tagjai készítették és ajándékozták az alapítványnak.

Az alapítvány rendezvényén minden évben megidézi a leghíresebb origami papírfigura, a daru legendáját. Ez a legenda egy japán kislány történetéhez kapcsolódik. Szadako Szaszaki a hirosimai atombomba utóhatása miatt gyógyíthatatlan betegségben szenvedett. A kislány legjobb barátja vigasztalásképpen egy japán legendát osztott meg a leukémiás kislánnyal. A legenda szerint, ha valaki ezer darumadarat hajtogat, akkor kívánhat valamit és a vágya teljesülni fog.

Szadako 644 darabot készített el, mielőtt meghalt. Barátai és iskolatársai folytatták az origamik készítését és az ezer darut Szadako sírjába helyezték.

Több japán fiatalnak köszönhetően 1958-ban minden leukémiás és beteg gyermek emlékére átadtak a hiroshimai Béke Parkban egy emlékművet, mely Szadakót ábrázolja, darumadárral a kezében. Az emlékmű talapzatán három rövid mondat áll: This is our cry. This is our prayer. Peace in the world. (Ez a siralmunk. Ez az imádságunk. Legyen béke a világon.)

Attila egyre jobban van

Már látogatni is lehet Attilát – közölte telefonon az örömhírt a szeptemberben magát benzinnel felgyújtó fiú édesanyja. A Tolna megyei Csibrákon élő gyermeket jelenleg a baleseti sebészeten ápolják, ide került az intenzívről. Nemrég a bal lábát műtötték.

Remélem, hogy ez volt az utolsó műtét – adott hangot vágyának az anyuka, majd elmondta, hogy Attila lelkiállapota változó, hol jókedvű, hol lehangolt. Most éppen a műtét okozta fájdalmak miatt nehéz neki.

Attila édesanyja érdeklődött a Bethesda kórházban, hogy nem lehetne-e kicsit hazahozni, vagy legalább egy Dombóvárhoz közelebbi kórházba vitetni, de orvosai jelenlegi állapotára teintettel ezt még nem javasolták.

Mire hazaérkezik, Attilát egy felújított ház várja majd otthon. Addig is az édesanya folyamatosan látogatja és mutatja neki az épülő házról készített fényképeket.

Előző lapszámunkban számoltunk be arról, hogy a dombóvári önkormányzat egy negyven négyzetméteres garzont ajánlott fel a kisfiú családjának. Attila édesanyja a garzon hosszú távú igénybevétele helyett saját házukat kezdte el felújíttatni. Ehhez több helyről is kapott segítséget, a Szemem Fénye Alapítványon keresztül eddig például százhetvenezer forint jutott el hozzá.

– Ezt a pénzt az építkezéshez szükséges sóderre és homokra költöttük – tájékoztat az anyuka. – Eddig a fürdőszobafalat húztuk fel. A napokban a víz beköttetését is szeretném elintézni.

Attila állapotáról és az építkezés menetéről folyamatosan hírek jelennek meg a Szemem Fénye Alapítvány honlapján (www.szememfenye.hu)

A Szemem Fénye Alapítvány továbbra is fogadja és továbbítja a fiún és családján segíteni kívánó adakozók felajánlásait. Bankszámlaszámaink, ahová adományaikat utalhatják (kérjük, a megjegyzés rovatba írják oda: „Attila részére"):
Szigetvári Takarékszövetkezet 50800111-11083762,
Unicredit Bank 10918001-00000033-67470006.
Postacímeink csomagok felajánlásához:
Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tábitha Ház, 2045 Törökbálint, Bartók Béla utca 21. Egyéb segítség esetén telefonszám: (72) 526-658,
e-mail: gyurabarbara@szememfenye.hu

A jótékonykodás modern butikjai



Fotó: Mihály L.

Egy hely, ami nem turkáló. Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik. Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét. A hely: a Charity Shop.

Angliában többféle Charity Shop is megfér egymás mellett. Vannak olyan utcarészek, ahol öt-hat civil szervezetnek van közvetlenül egymás mellett az üzlete, így egyfajta Charity Shop-utca alakul ki.

Magyarország első Charity Shopját Pécsett, a Szemem Fénye Alapítvány működteti, de van már Barcson is egy üzletük. A hatékony működés érdekében azonban minél több – legalább ötven – ilyen üzletet akar fenntartani az alapítvány, hogy az üzletek közötti folyamatos árumozgás megvalósításával, akciók bevezetésével a Charity Shop valóban jól működő bolthálózat legyen itthon is. A Charity Shop-hálózat kialakításának koordinálását és az üzletek napi szintű működésének irányítását tartja most legfontosabb feladatának Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány marketing- és kereskedelmi igazgatója.

Jelenleg Pécsett a Király utcában és Barcson van egy üzlete az alapítványnak. De nyitni fognak egy üzletet Érden, Dombóváron, Tapolcán és Siklóson is.

Elég sok adományt kap az alapítvány, bár a sok felajánlás nem mindig jelent jó minőséget is. A szervezet munkatársai ezért azt kérik, hogy akit a jó szándék vezérel, az inkább kevesebb, de jó minőségű ruhadarabot hozzon. Ugyanis a rosszabb minőségű ruhák helyét is igyekeznek megtalálni, de a végelszámolásnál általában kiderül, hogy magas a továbbadás költsége. A Charity Shop-hálózat bevételét a Dóri és a Tábitha gyermekhospice intézmények fenntartására költi a szervezet. S bár a házak jól felszereltek, de több millió forintba kerül a működtetésük.

Az Ivanics csoport vállalta fel, hogy az ingyen és bérmentve adományba Németországból kapott Ford szállítóautót teljes mértékben felújítja, lefesti és ezt a szolgáltatást az alapítvány részére térítésmentesen biztosítja. Ezzel az autóval az üzletek közötti áruforgalmat lehet majd bonyolítani.

– Budapesten, Székesfehérváron és Győrött mindenképpen szeretnénk üzleteket nyitni – közli Iványi Zoltán. – Ehhez ötven–nyolcvan négyzetméteres üzlethelyiségeket kell találnunk lehetőleg adományként, vagy a piacinál jóval kedvezőbb bérleti díjért. ●

Minden segítség jól jön

A Charity Shopok minden héten hétfőtől szombatig működnek. Az átlagember tud segíteni vásárlással, önkéntes munkával (egy óra is segítség) tud segíteni adományozással és tud segíteni azzal, hogy a munkahelyén megszervezi az adományozást. Ehhez szívesen adunk eszközöket, zsákot – tájékoztat Iványi Zoltán.

Tábitha Klub

December 14-re tervezi a Tábitha Klub harmadik találkozóját a Szemem Fénye Alapítvány. Az összejövetel meghívott vendége: Járai Zsigmond közgazdász lesz, aki jelenleg a Költségvetési Tanács vezetője. A Szemem Fénye Alapítvány a Tábitha Klub találkozói segítségével tájékoztatja az alapítvány támogatóit működéséről és meghallgatja a résztvevők javaslatait, észrevételeit.

A klub alapvető célja, hogy résztvevői anyagi eszközeikkel, kapcsolataikkal, gazdasági látásmódjukkal támogassák a Szemem Fénye Alapítvány forrásteremtő munkáját. Gyura Barbara, az Alapítvány vezetőjének tájékoztatása szerint a legfontosabb, hogy minél több olyan embert gyűjtsenek ebbe a klubba, akik hosszú távon elköteleződtek az alapítvány, a beteg gyermekek segítése mellett. Ez a segítés nem pusztán anyagi segítséget jelent. A Tábitha Klub olyan érdekközösség akar lenni, amelynek tagjai együttműködnek, támogatják egymást egyéni munkájukban is. Ebbe az érdekközösségbe várják a további tagokat is. További információ: szememfenye@szememfenye.hu

Öltözz pirosba!

Mint egy flashmob. Csak egész napig tart. Elindulsz reggel a buszszal és a sofőr piros sállal a nyakában mosolyog rád, és megdicséri a te piros sálad vidám mintáit. Beérsz a munkahelyedre, ahol mindenkin látsz egy piros ruhadarabot. A gyermeked hív és elújságolja, hogy nem tudja mi történt, mindenki piros ruhában mászkál az egyetemen és egyvalaki egy papírperselyben pénzt gyűjt.

November 25-én lesz a Szemem Fénye Alapítvány Öltözz pirosba! elnevezésű rendezvénye. Közösségek, iskolák, munkahelyi és baráti körök tagjainak, képviselőinek jelentkezését várjuk, akik részt vennének a Szemem Fénye Alapítvány programjában!

Mire jó ez?

Közösségi élményben vehetsz részt, adakozhatsz, és kifejezheted a nagyvilág számára, hogy te igenis a jó dolgok mellé tudsz állni!

Hogyan lehet részt venni?

Gyűjts magad mellé embereket és vegyétek fel a kapcsolatot a Szemem Fénye Alapítvány munkatársaival. Regisztráljatok, hogy ti is részt vehessetek az országos programban.

Kinek jótékonykodhatsz?

Az Öltözz pirosba akcióból beérkező bevételeket a beteg gyermekeket és családjaikat segítő Dóri és Tábitha Gyermekhospice Házak napi működésére költik az alapítvány munkatársai.

Hogyan jótékonykodhatsz?

Az alapítvány munkatársai kérésetekre papírperselyt küldenek nektek, ezekbe a papírperselyekbe 200 forintos adományokat helyezhetnek el a résztvevők. Az összegyűjtött felajánlásokat postai úton adhatjátok fel az alapítvány címére.

Van mivel versenyezni!

Angliában 2010-ben egymillió fontot gyűjtöttek össze az Öltözz pirosba! akcióval úgy, hogy mindenki, aki csatlakozott, egy fontot ajánlott fel. ●



Fotó: Mihály L.

További információ és regisztráció:
Czétényi Anitánál
Szemem Fénye Alapítvány
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
Tel: 06 (72) 526 658
E-mail: kapcsolat@szememfenye.hu
Web: www.szememfenye.hu

Szivárványfal tavasszal

Műszaki problémákat okozna, ha a szakemberek már novemberben elkezdenének dolgozni a Dóri Ház udvarába tervezett üvegtéglafalon, ezért tavasszal fog megépülni a Szivárványfalnak nevezett alkotás. A helyszínen szemlét tartottak a kőművesek, akik megtervezték az előkészületi munkálatokat. Nyilvánvalóvá vált, hogy a kezdetben tervezettnél hosszabb időt fog igénybe venni a kivitelezés. Így tavaszig még rendelni is lehet a színek szerint más-más eszmei értéket képviselő üvegtéglákból. A kápolnához és ravatalozóhoz tartozó emlékkertet határoló üvegtéglafal diszkrét védelmet nyújt majd a gyermeküket búcsúztató családoknak, egyben az átszűrődő fényeknek köszönhetően örök szivárványhatást biztosít. Az üvegtéglákra a támogató nevét és a gyászoló hozzátartozóknak szánt személyes üzenetét is ráírják a kivitelezők.



Üvegtéglafajták és árak

Vörös	25 000 Ft
Narancs	50 000 Ft
Sárga	100 000 Ft
Zöld	250 000 Ft
Bíbor	500 000 Ft
Lila	1 000 000 Ft
Kék	2 000 000 Ft

Megmutatni az égboltot

Egy tükörgömböt szeretnének felépíteni a Dóri Ház udvarán a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai. Ez a konstrukció lehetővé tenné, hogy azok a kerekes székes gyerekek is láthassák az égboltot, akik már nem tudják a fejüket felemelni. Az ötlet kidolgozásához és megvalósításához azonban anyagi, szellemi és fizikai támogatásra egyaránt szükség van.

Ha üvegtéglát vásárolna vagy egyéb módon segíteni szeretne a beteg gyermekeken és családjukon, a következő elérhetőségeken veheti fel a kapcsolatot a Szemem Fénye Alapítvány munkatársaival: szememfenye@szememfenye.hu ● (72) 526-658, (23) 332-106 iroda: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. ● bankszámlaszám: 50800111-11083762

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Óvó intézmény



Pénzes Józsefné vezető, Bóbita Óvoda Törökbálint

Az adományokat az óvodába járó gyermekek szülei adták, mi csak a szervezésben jeleskedtünk – közli szerényen a törökbálinti Bóbita Óvoda vezetője, Pénzes Józsefné.

A Bóbita Óvoda szüreti délutánt szervezett a kisgyermekeknek és szüleiknek. Az oktatási intézmény dolgozói ezt az alkalmat használták fel arra, hogy néhány szóval bemutassák a Szemem Fénye Alapítvány működését. Az ünnepségen adományokat is gyűjtöttek az alapítványnak. Harmincezer forintot sikerült összeszedniük.

A törökbálinti Bóbita Óvoda két épületben, tíz csoporttal és háromszáz gyerekkel működik. Az itt dolgozó óvodapedagógusok nem csak anyagi, de egyéb módon is segíteni kívánnak a Szemem Fénye Alapítványnak. Felajánlották, hogy ha óvodáskorú gyermek lesz a Tábitha Házban, szívesen játszanak, foglalkoznak vele, segítenek az ellátásában. ●

Segítő Johnson & Johnson

A Johnson & Johnson nemzetközi, multinacionális vállalatot pontosan 125 éve, 1886-ban Robert Wood Johnson közösen alapította meg két testvérével (James és Edward Mead Johnson). Hitvallásukkal összhangban nagy hangsúlyt fektetnek a család, újszülött- és gyermekegészségügy támogatására, amelyet a társadalmi környezet számos csatornáján keresztül meg is tesznek. Ezen esetek során nem egy-egy család vagy gyermek megsegítését tűzte ki célul a vállalat, hanem közösségeken kíván segíteni. Így történt ez az északmagyarországi árvízkárosultak, vagy vörösiszap-katasztrófa szerencsétlenül járt családjai esetében is.

Czétényi Róbert humánerőforrás-menedzser, Johnson & Johnson Kft., Budapest

– Próbáltunk helyi, személyesebb támogatási formát is keresni – tájékoztat Czétényi Róbert, a cég magyarországi divíziójának humánerőforrás-menedzsere. – Meghívást kaptunk a Tábitha Ház átadására. Az eseményen résztvevő pénzügyi vezetőnk beszámolója után mindannyian úgy véltük, hogy ez az a kezdeményezés, ami mellé oda kell állni.

A cég százötven–kétszáz gyermek ellátásához szükséges tárgyi támogatást adott, az elküldött termékek között fürdető, fogkefe, törlőkendő és testápoló is van. Czétényi Róbert arról is beszámolt a Charity Magazinnak, hogy a munkatársaiktól is szeretnének pénzügyi adományokat gyűjteni a Szemem Fénye Alapítvány javára. A magyarországi leányvállalaton belül, a Tábitha Gyermekhospice Ház részére terméktámogatást nyújtó fogyasztásicikk-részlegen forgalmazzák a különböző babaápolási szereket, női higiéniás termékeket, felnőtt bőr- és szájápolási készítményeket, illetve vény nélkül kapható gyógyszereket.

A vállalat a jövőben továbbra is elkötelezetten próbál segíteni minden társadalmi összefogást kívánó kezdeményezést.

Együttérzés és felelősség

Fülöp Judit vezérigazgató-helyettes, Tatai Környezetvédelmi Zrt., Tata

A Tatai Környezetvédelmi Zrt. idén első ízben döntött úgy, hogy támogatja a Szemem Fénye Alapítványt, ezért megkerestük őket, hogy miért, milyen körülmények között nyújtottak segítséget. Fülöp Judit, a cég vezérigazgató-helyettese elmesélte, hogy véletlenül akadt rá egy cikkben az alapítványra.

– Mint anya, egyből átéreztem ezeknek a szülőknek a helyzetét. Nekik nem csak azzal kell szembenézniük, hogy elveszíthetik gyermeküket, hanem anyagilag is nehéz helyzetben vannak.

A támogatás ötlete azonnal megfogalmazódott benne, azonban alaposan utánanézett, hogy valóban hiteles és megbízható-e az alapítvány. A támogatási formát kiválasztva a cég a pénzügyi dotáció mellett döntött, hogy a Szemem Fénye a működéséhez szükséges legoptimálisabb módon tudja felhasználni a segítséget.

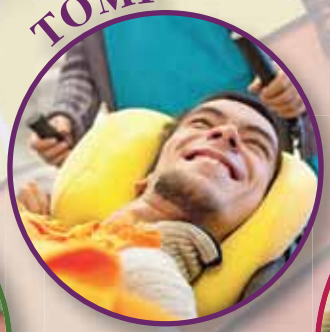
– CSR-tevékenységünket alapvetően társadalmi alapon szervezzük és számos területen nyújtunk támogatást – tájékoztat Fülöp Judit. – A rászorulók esetében olyan szervezeteket választunk ki, akik szűkebb csoportok érdekeit szolgálják, ezért csekély támogatásra tudnak szert tenni. A kulturális programoknál inkább a nagyobb tömegeknek szóló eseményekben veszünk részt.

A Tatai Környezetvédelmi Zrt. társadalmi elkötelezettsége abban is megnyilvánul, hogy fő tevékenységével a környezeti károk felszámolásában vesz részt, illetve ipari hulladékból készít új termékeket, alapanyagokat az ipar számára.

A Tatai Környezetvédelmi Zrt. vezetősége minden esetben hosszú távú gondolkodásra törekszik. Társadalmi felelősségvállalásában is ezt a stratégiát követi, amennyiben anyagilag ezt megteheti. Támogatottjaival szeret hosszú távú együttműködést kialakítani, amely további biztonságot jelent a felek számára.

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!















Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány
Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza
az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben
szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik
állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!
Adószám: 18321407-1-02


ÖLTÖZZ
pirosba
NOVEMBER 25.
Öltözz pirosba
november 25-én,
és támogasd 200 Ft-tal
a Szemem Fénye Alapítvány
Dóri és Tábitha Gyermekhospice Házát!
További információ:
(72) 526-658 • kapcsolat@szememfenye.hu
www.szememfenye.hu
Szemem Fénye Alapítvány

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



A szívünket kell megnyitni az örömre

Jobban érdekli a láb gazdája, mint a betegsége

Ki nem hagyná életéből, hogy leukémiás lett

Azurák Csaba:

A gyerekekkel töltött idő pótolhatatlan

150 Ft

I. évf. 7. szám • 2011. december

















Charity magazin

A Szemem Fénye Alapítvány magazinja

Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
A gyerekkel együtt töltött idő pótolhatatlan – *Azurák Csaba, egy józan, korrekt, vidéki srác portréja*

6 A HÓNAP TÉMÁJA
A szívünket kell megnyitni az örömre – *„Az igazi karácsony az Isten és az ember közötti csodálatos találkozás”*

8 Ha kisült már, ide véle... – *Stark András pszichiáter*

9 „Nehéz lesz ez a három nap” – *riport a pécsi börtönből*

10 SZEMÉLYES
Tabukat döntögetve menti a családokat – *Néha szabdságra kell küldeni a szülőket – mondja Sorompó Anett szociális munkás*

12 Összeköt és szétszakít – szerelem az interneten

14 Az egészség koronáját csak a beteg láthatja meg – *Perecz Viktor nem érzi veszteségnek a betegséggel eltelt időt*

16 ÉLETMÓD

18 ÉTREND
A karácsonyi asztal rejtett üzenetei

20 PÁRBAN
A szeretet hármassága: testben, lélekben, szellemben

22 CIVIL ÚTON
Menedék az utcafronton – *a Baptista Szeretetszolgálat szociális segítői*

23 AZ ÉN BIBLIÁM
A megváltás személyes, és mindenki számára nyitott kapu

24 JÓTÉKONY CELEB

26 LÉLEKUTAK
A tél békéje, a lélek csendje

28 SZEMEM FÉNYE
Közösségi és karitatív – Öltözz pirosba!

30 Mindenható szeretettel

31 2011 – a stabilitás éve

32 Hetven felett is aktívan

33 Személyre szóló szeretetcsomag

34 TÁMOGATÓK
Gasztroblogger – segít, ahol kell – *jótékonysági akciókat szervez a Segítsüti*

A zsoltárok visszajönnek

Furcsán változhat az emberben az ünnep. A karácsony nekem mindig mesebeli volt, egy álom. Mint Andersen kis gyufaárus lányának. Kerestem azt a titkot, azt a fényességet és meleg, csendes békét, amire sokszor kívülálló kolduskénti vágyakozunk, hiába, de ami ott rejlik valahol ebben a misztikus éjszakában. Amiről minden azt sulykolja ilyenkor a fejünkbe, hogy a szeretetről szól. De a való világ szentestéi annyiszor csak inkább az ingerült, tűzhely előtti kapkodások, görcsbe rándult gyomorral elköltött vacsorák vagy a dús ajándékok, de a hozzájuk járó üres szavak évfordulói, és a néma fohászt nem égi eljövetel, hanem nagyon is földi elmenekülés reményében rebegik el a jelenlévők. Vannak, akik nem tudnak ünnepelni. Képtelenek bizalmasan egymáshoz érni, azt hiszik, a boldogság bűn, a meghatottság szégyellni való gyengeség. Haragot szítanak, veszekedést, vagy közömbösséget mímelnek, mert félnek az intimitás közelségétől, a szent pillanat áhítatától, amiben túl hangos lenne magányos lelkük sikolya.

Változik az emberben az ünnep, ahogy múlik az idő. Sok-sok éven át az ünnepváró időket munkával töltöttem, év végi hajtásokkal, új projektek kiötlésével, amiket éppen ilyenkor követeltek meg valamiért. A fáim nőttek, egyre több gömbbel és girlanddal, csillaggal és égővel, míg végül tele lett dísszel egy egész beépített szekrény. Kívül kellett az ünnep, ha már belül nem tudott ott lenni. Aztán váltottam, és más munkák jöttek, más idők, sokkal több lemondással. Már nem jutott új fénysorra, de nem is hiányzott. Most elég néhány jelkép, ág, a régi jó díszek, csak a legkedvesebbek. A fények belülre költöztek.

Változik az ünnep, ahogy sokasodnak a halottaink. Míg édesapám élt, szentestén a kedvéért elénekeltünk néhány ilyenkor szokásos katolikus zsoltárt, és ő, mint valami nagy gyerek, csillogó szemmel énekelte velünk, fahangon persze. Mindig elérzékenyült, és kicsit mindig megmosolyogtuk. Nagyanyámnak, aki már túl gyenge és beteg volt ahhoz, hogy templomba járjon, pedig hívő református volt, és hiányzott neki a gyülekezet, az úrvacsora, ezen az estén minden évben eljátszottam a kedvenc zsoltárjait a zongorán. Minden évben ott ült az a pici öregasszony a nagy fotelben, szégyenlős kis pirulással, mint akinek nem jár ilyen meglepetés, és minden évben megkérdezte: Hunnan ösmered ezeket a szép énekeket, lánko?

Ők meghaltak, és velük eltűntek a zsoltárok. Még túl közel van a veszteség az énekléshez. De akiket egyszer szeretni tudtunk, azokat örökké szerethetjük. Hiszen hallottuk Pál apostoltól, hogy a szeretet soha el nem múlik. Velünk lehetnek, akik elmentek. Karácsony ünnepén is. Haláluk után is. Úgyhogy tudom, a zsoltárok egyszer visszajönnek.

Hodnik Ildikó



Mihály László felvétele

A gyerekekkel együtt töltött idő pótolhatatlan



Fotó: Mihály László

Talán az internetről is meg lehetne írni egy Azurák Csaba-portrét, hiszen a nevére százötvenezer találat ugrik elő. Na igen, de akkor hol lenne az igazi, élő ember? Persze hol van az igazi ember a mai médiavilágban, ahol a „sztár" a megszokott előtag, és úgy képzeljük, hogy nagyon is tudatosan „csinálnak meg" egy tévés személyiséget. Viszont ő azt mondta erről korábban, hogy nem akar műmájer jegyekkel felruházott valaki lenni, vagy úgy kell, amilyen, vagy sehogy. Nekem mindenesetre az az érzésem alakult ki, hogy „igen, ez egy hiteles ember". Másfél órám volt rá a TV2 székházának egy csendes kis szobájában, hogy kiderítsem, így van-e.

Azurák Csaba **1976. július 3-án született. A Kodolányi János Főiskola angol–kommunikáció szakán végzett 1998-ban. Utolsó évesen már szerződése volt a Magyar Rádióval. Tanára, Lánczi András szerettette meg vele a politológiát, így elvégezte a politikai szakértő szakot is a Corvinus Egyetemen. A TV2-nél a Napló riportere, műsorvezetője volt, a Mokkában köszöntötte a nézőket reggelente évekig, 2009-től pedig a Tényekben láthatjuk hétköznap esténként.**

– Józan, korrekt vidéki srác. Ezt mondtad magadról több korábbi interjúban is. Nekem hihető ez rólad, és szerintem a nézőknek is ez jön le – tegeződünk mint kollégák. Így beszélgetni is könnyebb. Vele meg egyébként is az, az első pillanattól kezdve érdeklődő, figyel, készségesen válaszol.

– Hogy a nézők is ezt látják-e, nem tudom. Ha önazonos az ember, tehát az egész pályája, a tettei szinkronban vannak azzal, amit mond, akkor azt hiszem, korrekt tud maradni. Hogy vidéki srác vagyok, azért meg hálát adok a sorsnak, a vidékiség ad egyfajta józanságot. Igen, tartom, amit mondtál. Nem sokat változtatott rajtam a televíziózás.

Habár sztárrá tette. De nem szereti. Amikor ez szóba kerül, meg is jelenik egy kis fintor azonnal.

– Nem normális, amit a bulvármédia a mai televíziósokkal művel. Elhitetik veled, hogy különlegeset csinálsz és fontos vagy, pedig nem vagyunk sztárok, egyszerűen csak végezzük a munkánkat, ami a nyilvánosság előtt zajlik. Nem tanítják, hogy ezt hogy kell kezelni, és vannak, akik nem tudnak mit kezdeni ezzel a helyzettel, és persze azzal sem, ha egyszer elfordul róluk a reflektorfény. Nem kell ebbe beleőrülni.

Nem bizony, de ehhez azért neki is kell a barátok kontrollja, és az a háttér, amit a szüleitől kapott.

– Erősnek látszik az értékrend, amit követsz.

– Olyan szülőkkel áldott meg az ég, akiktől rengeteget kaptam, kapok. Nem rágták a számba, hogy kisfiam, légy becsületes, jóindulatú vagy ápold a barátságokat, egyszerűen az életükkel mutattak példát.

– A nézők előtt nőttél föl, végigjártad a fokozatokat. Most vagy a topon, legalábbis sokak szerint a hírműsorvezetés a szakma csúcsa.

– A legmagasabb polcon talán az van, igen. De ahhoz, hogy ezt jól csinálja az ember, kellett a tíz év terepmunka a Magyar Rádióban és a TV2 Naplójában, vagy a Mokkában a több száz politikai és egyéb interjú. Soha nem jelentkeztem semmiért, az élet hozta a lehetőségeket, meg nem is az az alkat vagyok, aki könyökkel szeretne elérni dolgokat.

Kegyelmi állapotban vagyok, szeretem, amit csinálok

És hogy mi lesz a Tények után? Nem tervez előre, de azért később csendesebb, letisztultabb műfajban is kipróbálná magát, valamilyen színvonalas beszélgetős műsor gazdája szívesen lenne.

– Borosgazda is lennél? Esetleg polgármester öregkorodban? Ez is hírlik rólad.

– Édesapámmal, bátyámmal a móri Brindisi Szent Lőrinc Borlovagrend tagjai vagyunk. Régebben volt egy kis családi pincénk, ott voltam a szüreteken, borfejtéseken. Emberekkel foglalkozni pedig mindig is szerettem, figyelni rájuk, és a vendéglátásban, az idegenforgalom, a gasztronómia terén ez fontos is. Igen, jó lenne egész nap valami ilyesmit csinálni. A polgármesterség? Inkább azt gondolom, hogy lesz olyan életszakasz, amikor a közösségért tud dolgozni az ember. De én most is azt tartom, hogy egy közéleti embernek kutyakötelessége a szülővárosát, megyéjét képviselni, a jóhírét vinni.

– Téged sok akcióban, jótékony eseményen látni.

– Akinek a szava, hangja, keze messzebbre elér a televíziós jelenlét miatt, ki kell állnia dolgokért. Kell, hogy jótékonykodjanak, hogy karitatív rendezvényeken vegyenek részt. Igyekszem én is minden olyan ügy nyilvánosságra kerülését segíteni, ami gyerekekről, elesettekről szól. Nekem is van két kislányom, emiatt is érzem a felelősséget, amit egy családapa érez.

De azért, amikor arról kérdeztem, hogy mi az, ami felkavarja, hiszen annyi drámával találkozik nap mint nap a stúdióban, kiderül, azokat a bejátszásokat, amelyekben kicsik szenvednek betegség, tragédia miatt, nem is tudja igazán megnézni. Mégis nagyon sok ilyen helyzetben forgatott már.

– A mai televíziózás konfliktus- és drámaközpontú, az ilyen műsorok nagyobb figyelmet kapnak. Ezek a tudósítások is helyre tudják tenni az embert, hogy becsülje meg, amije van. A tragédiák megviselnek, de csak erősítik bennem a szándékot, hogy segítsek.

Zavarban van kicsit, és leszögezi, minderről nem azért beszél, hogy dicsekedjen, hanem, hogy az emberek tudjanak a lehetőségekről. Vannak normális célok, azok mellé kell odaállni. A családnak, a gyerekeknek, a közösségnek, egymás tiszteletének van ereje, a mai világ nem erről szól, de éppen ezért kell erősíteni ezeket az értékeket. Ő is ezt szeretné, amennyire a lehetőségei engedik. És máris felcsillanó szemmel meséli is, mit szervez. Májusban Jövő+ fesztivál néven Székesfehérváron olyan háromnapos rendezvény lesz, aminek célja, hogy a fenntartható fejlődés, a környezetvédelem, a tudatos életmód kérdéseit közelebb hozza az emberekhez: mi lesz a földdel, ahol a gyerekeink élnek, mit is hagyunk rájuk?

Szóval, hogy kiderült-e, hiteles ember? Nekem igen. Persze igazán laza akkor lesz az ember, amikor a kérdéseknek vége, és míg a fotós a legjobb beállításokat keresi a címlapképhez, csak úgy csevegünk már, például arról, hogy Rák jegyű. Vagyis romantikus, családszerető, de azért lobbanékony is, ám a mérge hamar elfüstöl. Így van, bólogat erősen. Tüzes lélek lakik a jófiú kinézet mögött. Egy-két pohár bor után ejtőzve valami kellemes pincében meg biztos, hogy még mélyebben lehetne átbeszélgetni a világ nagy dolgait. Úgyhogy ha majd tényleg borosgazda lesz valahol, talán folytatjuk egyszer.

Hodnik Ildikó ●

Apamesék

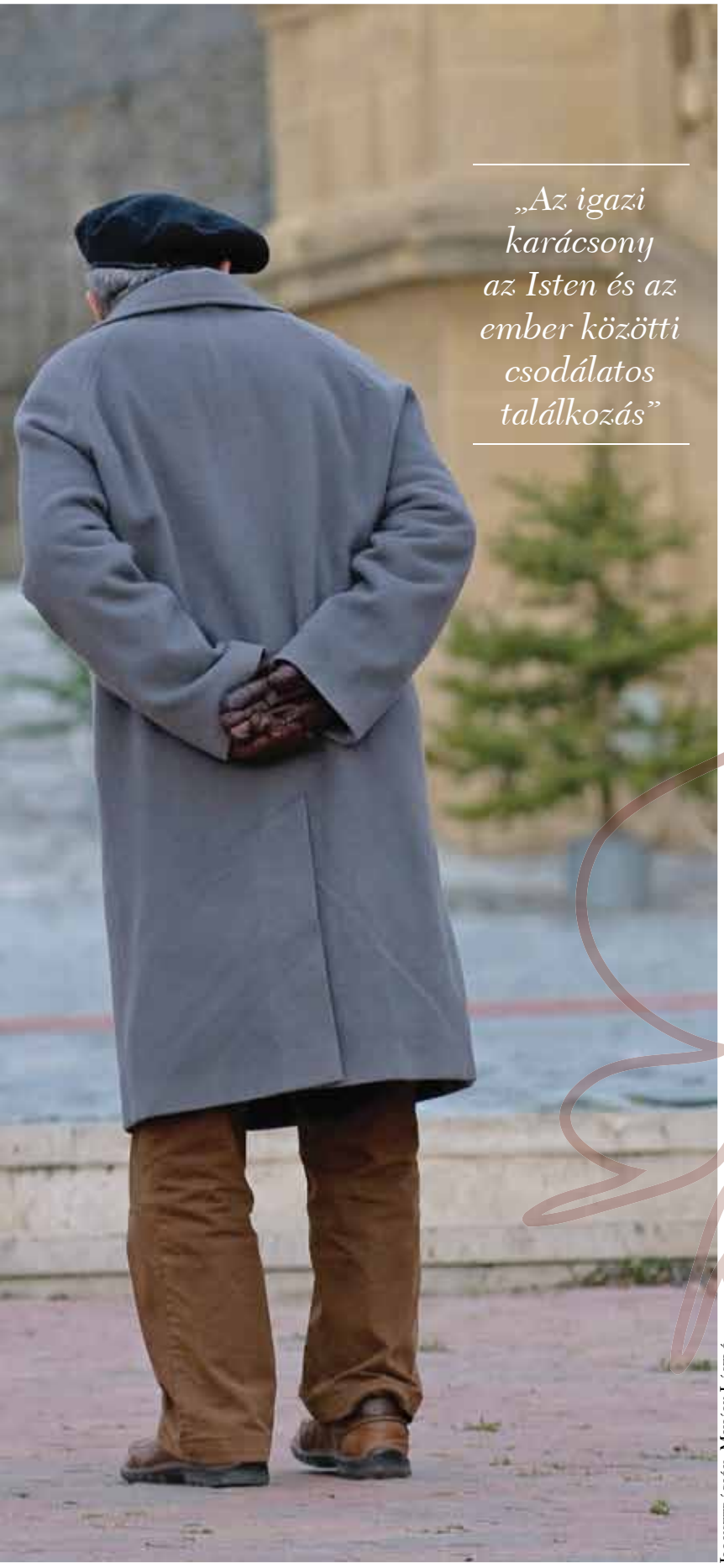
Az, hogy a lányait imádja, sugárzik. Mesél is nekik, most éppen a Csodasakk a kedvenc, közben pedig Csaba szépen sakkozni is tanítgatja lányait. De különleges mesék is vannak náluk, hiszen a kicsik szeretnek hallani apa gyerekkoráról, így születnek az „Apa történetei". A hétköznapi emlékeket az édesapa meseszerűvé színezi, és tanulság is van, mondjuk a sok befalt édesség utáni fájó pocakról.

Kis családi lexikon

A nagy szerelmek **– Zsófi és Hanna. Zsófi 6 múlt, Hanna 4 lesz. A kedvükért lesz az apából Tom macska, aki kergeti őket, sokat játszanak együtt. „Életük minden fontos pillanatában ott kell, hogy legyek, ezt nem cserélném el semmiért", mondja a tévés, és azt is, hogy a médiavilág illékony, az idő viszont, amit együtt tölthet a gyerekeivel, pótolhatatlan.**

Valódi hátország **– Gréti, a feleség. A műsorvezető társa televíziós szerkesztő, akinek kiváló érzéke van a lakberendezéshez is. Provence az egyik kedvenc vidéke, nem csoda, hogy barátságos otthonukat is ilyen stílusban rendezte be, sok fehérrel, hangulatos részletekkel.**

Példakép **– a tévés édesapja. Akire a fia annyira büszke, hogy kicsit még a hangja is fátyolos lesz, amikor arról beszél, hogy édesapjára mindenben fel tud nézni, de legszigorúbb kritikusa is. Élete egységes, következetes, kitartó, szívós munkával elért teljesség. Amihez hatvanévesen még borversek írása is társult, úgyhogy Azurák Mihály költeményei miatt is borfesztiválok kedvelt meghívottja.**



„Az igazi karácsony az Isten és az ember közötti csodálatos találkozás”

A szívünket kell megnyitni az örömre

„Az információk áradatában élő embert karácsony ünnepe az ősrégi üzenettel szólítja meg: „Az Ige testté lett, és közöttünk élt. Láttuk dicsőségét, az Atya Egyszülöttjének dicsőségét, akit kegyelem és igazság tölt el.” (Jn 1,14.) Az üzenet a világ legnagyobb hírügynökségein is túltesz, hisz egyikük sem tud egy olyan hírrel előállni, amely annyira lekötné az emberek figyelmét, mint ahogyan ezt az angyali híradásban halljuk: „Ne féljetek! Íme, jó hírt hozok nektek, amely nagy öröm lesz az egész népnek. Ma megszületett a Megváltótok, az Úr Krisztus, Dávid városában.” (Lk 2, 11.) A karácsonyi üzenet minőségében is minden eddigi híradás fölé emelkedik, mert soha sem sikerült valakinek egy olyan hírt megfogalmazni, amely annyira meggyőzően átöleli és biztonságba helyezi az ember életét és egész történelmét, mint ahogyan azt a mennyei seregektől körülvett angyal hirdette: „Dicsőség a magasságban Istennek, és békesség a földön a jóakaratú embereknek!”(Lk 2, 14.) A Szentírás több helyen is beszél a csodálatos karácsonyi eseményről. A Lukács szerinti beszámoló, amelyet az éjféli misén olvasunk fel, a legismertebb és a legkedvesebb, mert részleteiben elmondja nekünk Jézus születésének történetét és körülményeit. Évről évre örömmel és szeretettel idézzük fel ezt a leírást, hiszen annyira hitelesen tárja elénk a csodálatos karácsonyi éj hangulatát és izgalmait. Meghatódunk a jászolba fektetett kisded Jézus megtalálásakor, aki az ártatlan gyermek mosolyával Isten örömét és szeretetét sugározza felénk.

Ha újra helyesen akarjuk ünnepelni a karácsonyt, akkor fel kell fedezzük üzenetének fontosságát és időszerűségét. Ehhez nem elég megvallani az igazi hitet, és azt mondani: e Gyermekben maga Isten jelent meg közöttünk. A szívünket kell megnyitni az örömre, hisz Isten képességet adott és lehetőséget engedett arra, hogy megismerjük Őt és felfedezzük a mi életünkben. A próféták jövendölése beteljesedett, és akinek jövetelét angyalok hirdették, már elérkezett hozzánk. Engedjük, hogy tegye lelkileg tartalmassá és gazdaggá ünnepünket. Hozzon örömet, vigasztalást és békét életünkbe és vezessen el a remény és a hit forrásaihoz. Így kívánok mindenkinek áldott karácsonyi ünneplést!”

(Részletek Bölcskei László katolikus püspök karácsonyi pásztorleveléből)

Illusztrációk: Mihály László

A várakozásban rejlik az igazi varázslat

Régebben könnyű volt elhinni, hogy az ajándékokat a Mikulás csempészi be a kitisztított csizmákba, ahogy azt is, hogy a karácsonyfa alá a Jézuska hozza el, amire vágyunk.

Hiszen nem voltak hatalmas üzletek, bevásárlóközpontok, ahol a gyerekek saját szemükkel láthatták az ajándékba szánt játékokat, édességeket, nem találkozhattak lépten-nyomon Mikulás-jelmezbe bújt férfiakkal, nem volt internet, tévé, legfeljebb rádió, ott pedig senki sem beszélt arról, hogyan lopják be a feldíszített fenyőfa alá a szülők az ajándékokat.

Minden titokban, csendben, a gyerekszemek elől elrejtve történt, hogy a szenteste valóban igazi meglepetés legyen. A szaloncukrot már napokkal december 24-e előtt elkezdték kötözni a családok, hogy akkor este csak fel kelljen aggatni a faágakra. A díszek egy részét papírból, vattából készítették, a karácsonyfaizzók helyett gyertyák, csillagszórók ragyogták be a szobát, a lakásokat megtöltötte az ünnepi ételek, sütemények és habcsókok illata.

S hogy mi került még a fenyőfára? Kicsi, piros szívecskék azokkal a jócselekedetekkel, amelyeket a gyerekek vittek véghez. Meglehet, nem is a gyertyák, hanem ezek adták a meleget, amelytől kipirultak az arcok a karácsonyfa körül...

Az együtt töltött idő a legnagyobb ajándék

A Bólyi Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat, ahogy minden évben, idén is megpróbál ünnepi hangulatot teremteni ott is, ahol karácsony csak egy nap lenne a hétköznapok sokaságában. A térségben számos család él, akiknek sem ajándékokra, sem fenyőfára nem futja, sőt, a mindennapi megélhetés is komoly gondot okoz.

Vállalkozók és adományozók segítségével azonban játékokat, valamint tartós élelmiszereket gyűjtenek össze, és egy hangulatos, ünnepi műsorral gazdagított rendezvényen adják át a meglepetéseket a rászorulóknak. Az esemény különlegessége, hogy a nevelőszülőknél, lakásotthonban élő gyerekek ilyenkor találkozhatnak igazi, vér szerinti szüleikkel, akiktől azért szakadtak el, mert a megélhetésük nem volt biztosított. Nem a szeretet hiányzott, hanem az anyagi biztonság, a meleg szoba, az étel, a ruha. Így, amikor eljön az a decemberi nap, amikor egy kicsit minden úgy lehet mint régen, amikor még együtt volt a család, a gyerekek és szülők boldogan, könnyes szemmel ölelik át egymást, remélve, hogy még hosszú-hosszú órákig tart az idő, hogy nem kell elengedniük egymást.

Örömöt szerezni – nemcsak ünnepnapon

Furcsa szállítmány érkezett a baranyai Alsószentmártonba november 11-én. A csomagot Budapestről küldték, feladó azonban nem szerepelt a dobozon. Az adományozó ugyanis csak adni akart, viszonzást nem várt. Alsószentmártonban minden évben misével, közös ebéddel, programokkal és lampionos körmenettel ünneplik a falu névadóját, Szent Mártont. Kiderült azonban, hogy a gyertyás felvonulás mindig gondot okoz, hiszen az óvodások, kisiskolások nem boldogulnak a törékeny, könnyen átforrósodó mécsesekkel. Hiába próbáltak jó és főleg olcsó megoldást találni az óvoda dolgozói: hol papírból, hol befőttesüvegből készítettek gyertyatartót, hogy a szülőknek ne kerüljön pénzbe, egyik megoldás sem volt az igazi. Direkt erre a célra gyártott mécsesekre pedig nincs pénz, a családok többsége segélyeken tengődik, a falu ugyanis a második legszegényebb település az országban. Minderről egy internetes közösségi portálon olvasott az a budapesti fiatalember, aki hatvan darab körmeneti gyertyát rendelt és küldött az alsószentmártoni gyerekeknek. A kicsik többsége még soha nem látott műanyag, fogantyúval ellátott mécsestartót, megilletődve tartották maguk előtt. A felnőttek nem győztek hálálkodni a titokzatos adományozónak, akinek megüzenték, a gyerekek a maguk módján, rajzokkal fogják meghálálni a nemes gesztust.

A legemlékezetesebb karácsony

Egy ismeretlen angol katona a következőket írta haza 1914-ben, az első világháború „lövészárok-karácsonyról":

„Ez a legemlékezetesebb karácsony, amit valaha láttam, vagy látni fogok: azt hiszem, tegnap öt óta egyetlen lövés sem dördült, egyik oldalról sem. A tegnapi éjszaka tiszta és nagyon hideg volt, úgyhogy nem sokkal pirkadat után tüzeket gyújtottunk, és elénekeltünk pár karácsonyi dalt. A németek kezdték az egészet – lámpásokat tettek ki a lövészárkaik peremére, és átjöttek mihozzánk, boldog karácsonyt kívánni. Még daloltak is nekünk, szóval szépen összebarátkoztunk. Többen közülük nagyon jól beszélnek angolul, így hát beszélgettünk is. A mieink közül pedig páran átlátogattak hozzájuk. Biztos a karácsonyi hangulat teszi, de ma fel-alá rohangáltunk a lövészárkon kívül. Máskor bezzeg még a fejünket sem merjük kidugni. Nyolc körül megreggeliztünk, nagyon jólesett, főleg a kakaó. Még postát is kaptunk. Csomagot kaptam, benne pulóver, cigaretta, alsónemű... Kaptunk egy-egy kártyát a királynőtől, amit el is küldök nektek, kérlek, őrizzétek meg nekem. Soha nem gondoltam, hogy karácsonykor még kezet fogok egy némettel a senkiföldjén, és azt hiszem, a ti fejetekben se fordult meg hasonló. Sok szeretettel, Fiatok."

(Összeállította: Katus Eszter)



Ha kisült már, ide véle...



Fotó: Mihály L.

Számos oka van annak, hogy a keresztény kultúrkör egyik jelentős ünnepe, a karácsony sokak számára közel sem azt jelenti, azt valósítja meg, amit elvárnának tőle, amire ez alkalommal vágynának. Szakrális tartalma, lényege természetesen megmaradt, az ismert történelmi okok ellenére is. A hívő embereknek, látszólag, nem lehet problémájuk. A nem hívők pedig a karácsonyt a szeretet, a család ünnepeként definiálva próbálnak a hétköznapokból elemelkedni. A tapasztalatok, statisztikai és egyéb felmérések szerint egyre kevesebb sikerrel. Természetesen nem általánosítható, de tény, mégha közhelyes is, hogy az igaz érzések helyett fényárban úszó kényszeres vásárlás, ajándékhalmozás előzi meg a karácsonyt. A talmi csillogásnak pedig árnyoldala is van, ahol boldogtalan, szeretethiányban szenvedő embertársaink saját életük kioltását tervezik, és ha nem segítünk, a gondolatot cselekvés követi. Róluk kérdezzük dr. Stark András pszichiáter, pszichoterapeutát, a Pécsi S.O.S. Élet Telefonszolgálat vezetőjét.

● Az Ön által vezetett telefonszolgálatnak biztosan nem lenne létjogosultsága, ha igaz lenne az a tétel, hogy az öngyilkosok 90%-a pszichiátriai beteg.

– Ez egy olyan hamis biológiai-pszichiátriai szemlélet, mely egyszerű gyógyszerszedéssel megoldható betegséggé redukálja az öngyilkosságot, pedig az egy bonyolult, társadalmi, társas lélektani, kulturális, történelmi okok által vezérelt cselekmény. Természetesen a depressziós betegek veszélyeztetettsége nagyobb, de ezzel nem lehet elintézni a kérdést, annál is inkább sem, mert az éghajlat is befolyásoló tényező lehet. A karácsony a rövid, borongós nappalok, a korai sötétedés, a hosszú éjszakák miatt is kritikusabb időszak a többi ünnepnél.

● Ilyenkor jelentősen növekszik a segélykérő hívások száma?

– Igen, de elsősorban nem az ünnep előtt, hanem utána, amikor csalódás okozta elkeseredettség uralkodik el az embereken. Valamint az új év első napjaiban, amikor felismerik, hogy a hangzatos fogadalmak megvalósításához jelentős erőfeszítésre lenne szükség. Az ünnep előtti időszakban kevesebben telefonálnak, mert még él bennük a remény, a csoda eljövetelének lehetősége. Nagy az elvárás ezzel a néhány nappal szemben. Különösen azokban, akik frusztráltak attól, hogy egész évben nem voltak képesek kinyilvánítani érzelmeiket, és elhatározzák, hogy most ezt szeretetáradattal be fogják pótolni. Nyomatékul drága ajándékokat vásárolnak, de nem tudják, mi az a személyes pont, amihez azt kötniük kellene.

● Kik a leginkább veszélyeztetettek?

– Fokozottan kellene figyelnünk az egyedülálló, magukat feleslegesnek tartó szülőkre, nagyszülőkre. Legalább az ne látsszon, hogy a kötelezőt tudjuk le, ha meglátogatjuk, felhívjuk őket. A kamaszok, a felnőttkorba átlépő fiatalok helyzete még nehezebb, összetettebb. A tinik, de – különösen karácsonykor – még a húszas éveik elején járók is vágynak a szülői szeretetre, gondoskodásra, ám azt is elvárják, hogy felnőttként kezeljék őket. Nagyon fontos lenne, ha megpróbálnánk a családtagjaink szemszögéből látni a helyzetüket. Nem kell ítélkezni, a szerető figyelem, a jelenlét, a meghallgatás is eredményes lehet.

Juhász L. ●

Cry for Help

Az S.O.S. Élet Telefonszolgálat Pécsett a (80) 505 390-es telefonszámon várja a segélykérők hívásait, naponta este 7 óra és reggel 7 óra között. A szolgálatot dr. Kézdi Balázs 1975-ben alapította angliai minta alapján. Lényeges, hogy a segélykérő anonim marad, így nem kell szembesülnie gyengeségével, szégyenérzetével, bűntudatával. A beszélgetéseknek nem a tanácsadás a céljuk, hanem, hogy felmutassák a kiút lehetőségeit, kitágítsák a perspektívát. Sikeres történetekről még ráutalásszerűen sem számolhatnak be a szolgálat munkatársai, de azt elmondhatják, hogy számos esetben jeleznek vissza a segélykérők és elmesélik, miként tudtak a beszélgetés hatására letenni az öngyilkosság gondolatáról.

„Nehéz lesz ez a három nap”

Rács, vasajtó, zár. Sötét folyosó. Újabb ajtó. Retesz vissza. Egyenruhás ember jön szembe. Köszön. Kísérőnk is. Cinkos mosoly. Belépőkártya, pittyegés, ajtó nyílik. A Baranya Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet egy közösségi termébe jutunk. Négy ember – két felnőtt, két fiatalkorú – érkezik hozzánk beszélőre.

– Most jó kedvem van – kezdi Czine Gábor –, éppen tárgyalásról jövök, nem találtak bűnösnek.

A negyvenes éveiben járó férfi egy másik ügy miatt van most börtönben. Saját elmondása szerint egy barátja egy kerékpárt adott neki, arra kérve, hogy segítsen eladni a biciklit. Később kiderült, az áru lopott volt. Czine Gábor komoly bírságot kapott. Nem tudta kifizetni, inkább börtönbe vonult. Nem először.

Gábor bizakodik. Reméli, családja még karácsony előtt ki tudja fizetni a bírságot és az ünnepekre hazakerülhet. A férfinek négy gyermeke van, érthető, hogy karácsonykor otthon szeretne lenni. Ha tehetné, mindenképpen otthonában töltené a szentestét a huszonhat éves Magyar Gergő is, aki kábítószerrel való visszaélés miatt került az intézetbe.

– Hazaérve egy forró vízzel teli fürdőkádba ülnék. Több órás fürdés – egy szimbolikus megtisztulás – után jöhetne a közös vacsora a családdal – mondja. – Átölelném a szüleimet és a testvéreimet. – Ez lenne a tizenkilenc éves Váradi Dávid első dolga, ha karácsonykor hazamehetne. A fiú 2006-ban karácsonyozott utoljára otthon. – Akkor még túl fiatal voltam, minden hülyeségbe belementem – emlékezik.

Egyből a családjához menne haza a húszéves Miletics Balázs is.

– Itt nem tudjuk igazán átérezni azt, hogy karácsony van, hiszen nem lehetünk együtt szeretteinkkel.

Balázs korábbi börtönévei során mindig azt tervezte, hogy úgy tekint az ünnepre, mintha egy átlagos nap lenne. De ezt sosem tudta megtenni.

– Nehéz lesz ez a három nap – mondja. – De szerencsére dolgoznom is kell majd a konyhán.

Magyar Gergő is szerencsésnek érzi magát, hogy dolgozhat karácsonykor is. Így nincs ideje túl sokat gondolkodni, szembesülni azzal, hogy távol van szeretteitől. Nehéz karácsonya lesz, hiszen édesapja márciusban halt meg.

– Most, a karácsonyi képeslapok küldésénél vált nyilvánvalóvá számomra, hogy édesapámnak sajnos nem küldhetek már semmit. Halálát még mindig nem tudtam igazán feldolgozni.

A körülmények ellenére mindenki igyekszik a lehetőségekhez mérten meghitten tölteni az ünnepeket. Czine Gábor például zárkatársaival egy karácsonyfát szeretne feldíszíteni, és kisebb ajándékokkal is meg kívánják lepni egymást. Mindenki kihúzza annak a nevét, akinek ajándékot ad. Tavaly ezt a módszert választották Gergőék is. A fiatal férfi emlékei szerint a közös élmény összehozta kicsit a csapatot.

– Ilyenkor kiderül, hogy mindenkinek hiányoznak az emberi gesztusok – mondja.

Így van ezzel Váradi Dávid is, akinek óriási erőt adna, ha végre hazakerülhetne. Számára ez lenne a legnagyobb ajándék. A gesztusok Dávid életében is fontosak. A fiú arcképével is vállalta lapunkban a megjelenést:

– Hallottam, hogy beteg gyermekeket támogat ez a lap. Én jelenleg így tudok segíteni, hogy vállalom a nyilvánosságot. Számomra fontos ez az ügy és jó lenne, ha fontos lenne mindenkinek.

Kasza Szabolcs

Itt sem más

– Sok fogvatartottnak nagyon hiányoznak ebben az időszakban a szerettei – mondja Koncz Katalin bv őrnagy, vezető nevelő. – Sajnos vannak közöttük olyanok is, akik büntetésük lejártával sem tudnak hova hazamenni. Csoportfoglalkozásokkal, ünnepi műsorokkal és folyamatos készülődéssel próbáljuk enyhíteni a magányt. A felnőttekkel és a fiatalkorúakkal is rendszeresen karácsonyi műsort készítünk, amit kisebb közönség előtt adnak elő. Hívunk művészeket is, idén a Pécsi Szeráfi Kórus lép fel nálunk. Ezenkívül több egyház is tart foglalkozásokat az adventi időszakban. A szeretet a börtön falain belül sem szűnik meg. Karácsony környékén jobban figyelnek egymásra a fogvatartottak és bátrabban felvállalják érzelmeiket is. Az ünnep itt sem más, mint kinn. A lényeg: a szeretet itt is jelen van.

Jól megírni

– Áztatott kenyérbélből különféle formákat (rózsákat, kosarakat) készítek, ezt adom majd át családtagjaimnak a beszélőn. Hatalmas örömmel tölt el, ha látom, hogy a lányom mennyire örül annak, amit kapott – Czine Gábor az ajándékozás örömérőll csillogó szemekkel beszél. Talán a kézműves-foglalkozásoknak köszönhető, hogy több rab is ad önállóan elkészített ajándékokat szeretteinek. Mások a képeslapok küldését találják célravezetőnek: – Egy képeslapban minden benne van. Csak az üzenetet jól meg kell írni – véli Váradi Dávid.



Mihály László felvétele

Tabukat döntögetve menti a családokat

A laikus biztosan nem így képzeli. A „szociális munkás” kifejezés hallatán aligha gondol bárki is egy apró, szőke, csinos és a legutolsó divat szerint öltözködő fiatal nőre. Márpedig Sorompó Anett ilyen. Még nem is jár a magnó, ő rögvest belecsap a közepébe.

– Nekem sokkal könnyebb a családok bizalmát elnyerni, mint a pszichológusoknak – állítja. – Ennek egyik oka, hogy a szülők segítése az első időszakban inkább gyakorlati ügyintézésből áll és a páciens életét megkönnyítő intézkedésekből. A családok nem is mindig értik, hogy miért is kellene pszichológushoz fordulniuk, amikor nem ők, hanem a gyerekük beteg. Én a klienssel a megszokott környezetében találkozom, ahol könnyebben fel tudom mérni az úgymond „pszichoszociális” hátterét, így a segítség mikéntjét is hamarabb megtalálom, persze minden esetben szorosan együttműködve a pszichológussal.

Anett most a Semmelweis Egyetemen tanulja a szociális munka tudományát, jóllehet, több mint egy évtizede dolgozik a fővárosi Bethesda Gyermekkórházban. – Sokkal tudatosabb vagyok, amióta pszichológiát tanulok – feleli arra a kérdésre, hogy vajon mit tud hozzátenni egy tankönyv ahhoz, amit a betegágy mellett nővérként, majd később hivatásos segítőként tapasztalt. – Korábban gyakran előfordult, hogy „túlsegítettem”, ami nem volt szerencsés. Túlságosan belementem a probléma érzelmi részébe, így nagyon nehezen tudtam valós segítséget nyújtani. Megtanultam, hogy mekkora az az érzelmi távolság, amin belül még sikerül rálátni a helyzetre, de nem kerülök olyan közel, hogy az zavaró legyen. A legnagyobb segítséget a profi szakmai háttér jelenti, a szociális munkás a többi szakember segítsége nélkül képtelen lenne sikereket elérni.

A preparált láb lelke

– Sorsszerű volt ez a hivatás, ez az én utam – magyarázza. Egy idős doktornőről mesél, aki mindennap kiflivel és kakaóval fogadta a Bethesdában és sok-sok együtt töltött ügyelet után „kitalálta”, hogy Anett szociális munkás legyen. Ennek csaknem tíz éve. – Azt hiszem, így vagy úgy, de magamtól is megtaláltam volna. – A gyógytornász

Van az úgy, hogy a szülőket szabadságra kell küldeni saját gyermekük mellől. Néhány órára, napra, netán hetekre is. Különösen igaz ez azoknál, akik beteg vagy sérült gyereket gondoznak. A Bethesda Gyermekkórház szociális munkása ebben segít. Sokszor akkor is, ha nem akarják. Sorompó Anett számtalan családot mentett meg ily módon a széthullástól.



szakon, ahova akkoriban jártam, az egyik anatómiavizsgán egy preparált lábat kellett elemezni. Én azonban a kórisme helyett azon gondolkodtam, hogy vajon hol járhatott ez a láb, vajon puha fűvön, vagy kemény kövön taposott. Jobban érdekelt tehát a láb „gazdája", mint a betegsége.

Kell a pihenő a szülőknek

Anett sokat mesélt a munkájáról, praktikus, apróbb-nagyobb hétköznapi segítségekről, ügyintézésekről, papírok beszerzéséről, hivatali sorbanállásokról, olyan tevékenységekről, amelyeknek első hallásra vajmi kevés köze van a kórházi munkához. És beszél mindarról, amit ő csak úgy hív: „mentesítés".

– Néha szabadságra kell küldeni a szülőket. Azokat, akik hónapok, évek óta nonstop a beteg vagy sérült gyerekük mellett vannak. Nem könnyű segíteni nekik. A magyar szülő vagy teljesen elhagyja a gyermekét, vagy egy percre sem engedi el a kezét. Figyelembe kell vennünk a család jellegzetességeit, s azt is, hogy hatalmas különbségek vannak országon belül is. Egészen másképp kell viszonyulni egy kissé konzervatívabb, vidéki anyához, mint egy emancipált városi nőhöz.

A mentesítés egy lehetőség a beteg gyerekét gondozó szülőnek. Ez pedig nem kevesebb és nem is több annál, mint hogy néhány órára, napra, netán hétre gondoskodnak a helyettesítéséről. A legtöbb szülő először reflexszerűen utasítja el, mondván, ez a dolga, megszokta, nem teheti meg… És ekkor Anett előveszi a „csodafegyverét". Rákérdez olyan dolgokra, amikre az adott helyzetben nagyon nem illene: például, hogy mikor volt utoljára fodrásznál, vagy mikor aludt utoljára együtt a férjével. Ezek bizony tabutémák ott, ahol súlyos beteg gyermek van. – A szülők először megdöbbennek, majd elgondolkodnak – magyarázza Anett. – Aztán a legtöbben rájönnek, hogy lehet valami abban, amiről beszélünk, és nem könnyen ugyan, de végül is elfogadják a segítséget.

Megmentett családok

A mentesítésnek sokféle formája van, a pár perces hivatali ügyintézéstől kezdve a gyerek akár több hetes elhelyezéséig. Legyen szó akármilyen segítségről, a legfontosabb minden esetben az, hogy csökkentsem a szülő bűntudatát – mondja magától értetődő természetességgel.

Anett számtalan családot mentett meg. Egyszerű, hétköznapinak tűnő, apróbb-nagyobb segítségekkel, amelyek jóvoltából apa és anya átmenetileg ki tudtak lépni abból a helyzetből, amelyben régóta benne vannak, olyan régóta, hogy már nem is vették észre, hogy baj van.

Mostanában ki-kitekinget a zuglói kórház falain túlra, aktív részesévé vált a Dóri Ház és a Tábitha Ház missziójának. Szociális tanácsadóként segíti a munkájukat. A gyermekhospice tevékenység kapcsán adódik a kérdés, vajon miként tudja feldolgozni, hogy a családok, amelyekkel évek óta – ahogy ő fogalmaz – „együtt dolgozik", elveszítik a gyermeküket. – Minden gyerekkel egy kicsit én is meghalok – mondja Anett, de – teszi hozzá sietve – megtanultam, hogy a sikerélményekre koncentráljak még a gyász közepette is. Ha másképp' tenném, egy idő után nem tudnék segíteni, márpedig holnap is szükség van a munkámra.

Sorompó Anett azt mondja, régi álma, hogy tanítson. Semmi kétség, fiatal kora dacára nagyon sok megosztásra váró élmény, tapasztalat gyűlt össze benne. Céljai között szerepel egy olyan hálózat kialakítása, amely felkutatja az „elszigetelődött" családokat, amelyek sérült, beteg gyermeket gondoznak. Sokszor látta ugyanis, hogy ezek a szülők bezárkóznak, jobb esetben „csak" az ismerősök, a rokonok maradoznak el, rosszabb esetben a család is szétesik. A mentesítés célja, hogy időben lépjenek, és megakadályozzák ezt a folyamatot. Anettnek ez sikerült. Nem csak egyszer.

Szigeti Ildikó



Fotó: Vörös Szilárd

Jókor jött a segítség

Egy háromgyerekes család élete alapjaiban rengett meg, amikor az egyik kicsivel a mentő nem ért be időben a kórházba és az agyvérzése maradandó károsodást okozott. A gyerek állapota napról napra romlott, vele együtt a családé is. A szülők a válás szakadéka felé zuhantak. Közben egyre kristályosabbá vált, hogy a kicsinek intézményi ellátásra van szüksége. Az apa határozottan ellenezte, ami tovább mélyítette a házaspár válságát. Anett családterápiás javaslata átlendítette a szülőket a holtponton. Együtt maradtak, azóta megszületett a legkisebb gyermekük is és mostanában öten látogatják a beteg kisfiút.

Pihenésként fest

Anett 31 éves, orvosi papírja van arról, hogy hiperaktív. Talán ennek a megnyilvánulása az is, hogy eddig 17 különböző helyen lakott már. Tanárként dolgozó párjával és 11 éves lányával él. Az ELTE-n szerzett szociális munkás diplomát, most a Semmelweis Egyetemen folytatja tanulmányait. Menet közben eszik, napi 8 kávé a szokásos „adagja". Néha egy kicsit megpihen. Ilyenkor fest. Akvarelleket készít a legszívesebben. Azt mondja azért, mert gyorsan elkészül, és akkor sem lehet utólag belejavítani, ha valamit nagyon elront.

Összeköt és szétszakít – szerelem az interneten

Megtalálni a másik feled, a társat, akivel minden könnyebb, nagyon nehéz. Mégis mindenki hinni akar abban, hogy egy napon majd szembejön, akár lent az utcán, akár egy másik országban, akár az interneten. Hiszen annyira szeretnénk boldogok lenni! És bizony, néha vannak csodák, még ha nem is sikerül mindenkinek.

A „virtuális" szakítás ugyanúgy fáj

Evelinnek (29) éppen volt barátja, amikor két éve az egyik ismerőse rávette, regisztráljon végre a Facebookon. Megtette. Mintha egy új világ nyílt volna meg előtte, tele lehetőségekkel és új kapcsolatokkal, amelyek nem ismertek távolságot.

– Elkezdtem játszani egy játékot, aminek a célja az volt, hogy minél több ismerőst gyűjts. Mivel tudtam angolul, nem jelentett akadályt, hogy a magyar játékosokon túl külföldiekkel is megismerkedjek. Ahogy segítettünk egymásnak a játékban, lassan kezdtek előttem kibontakozni a különböző kultúrák: Kína, India, Horvátország… Mindenhol akadt egy-egy játékos, akivel el lehetett beszélgetni. Annyira, hogy végül a hétköznapi kapcsolatomra már nem is jutott idő. A barátommal eltávolodtunk egymástól, végül szakítottunk.

● *Annyira lefoglalt a virtuális világ?*

– Igen. Szinte fizikailag fájt, ha nem ülhettem a gép előtt, és nem láthattam, mi történik a többiekkel. Úgy éreztem, igazi barátokat találtam, akik kedvelnek, akik ugyanúgy gondolkodnak, ugyanazt szeretik csinálni, amit én, éljenek bárhol a világban. Utoljára az egyetemen éreztem olyan felszabadultnak magam. Azt gondoltam, végre megtaláltam a helyem.

● *Korábban mi hiányzott?*

– Talán furcsán hangzik, de a szellemi színvonal. Az, hogy angolul beszélgethettem, rengeteget fejlesztett a nyelvtudásomon, és valahol büszkévé tett a tudat, hogy olyanokkal is megértetem magam, akik szintén nem az anyanyelvükön szólalnak meg. Kicsit olyan volt, mint egy „elit klub". Aztán rám talált a szerelem is… Egy cseh fiú volt, Martinnak hívták. Az elején nagyon jól alakultak a dolgok. Egyre meghittebb „beszélgetéseink" voltak, a levelezések során megismertük egymást, és úgy tűnt, egymásban megtaláltuk mindazt, amit eddig hiába kerestünk. Meghívott magához Prágába, én pedig mentem. Bár mindenki le akart beszélni róla, életem végéig bántam volna, ha akkor nem utazom el. Sajnos, kevés időt tölthettünk együtt, és miután hazaértem, megváltoztak a dolgok.

● *Mi történt?*

– Ő úgy vélte, mi már egy pár vagyunk, pár évig kibírjuk így, aztán én kiköltözöm hozzá. Hiába mondtam neki, hogy ez így nagyon nehéz, hiszen alig tudunk találkozni, nem élhetünk évekig egy virtuális kapcsolatban! Aztán csak úgy hagyjak itt mindent? A családomat, a munkámat? Azt hitte, megcsalom, hogy találtam valaki mást, azért mondom ezt… és ettől kezdve már csak bántottuk egymást. Mindenkire féltékeny volt a közösségi oldalon, semmit sem írhattam, senkivel sem beszélhettem, én pedig úgy éreztem, újra elvették a szabadságom, börtönné változtatták a helyet, ahol boldog voltam.

● *Szakítottatok?*

– Ha lehet így mondani. Hiszen „járás"-e az, ha egyszer találkoztál valakivel? Végül nem bírta tovább: kitörölt mindent, ami hozzám kötötte, és attól kezdve nem létezem a számára.

● *Milyen a virtuális szakítás?*

– Maga a pokol. Minden rá emlékeztetett, amikor felléptem az oldalra, játszani sem tudtam többé. Így lassan kikerültem a játékosok közösségéből, csak pár ember maradt, akikkel továbbra is tartottam a kapcsolatot. Valójában ugyanaz történt meg velem, ami az életben, csak már nem volt hova menekülni… Persze, tudom, bármit hozhat a holnap. Csak néha nehéz hinni ebben….

Kétgyerekes „apuka" lett az agglegényből

– Ákosnak az volt a szerencséje, hogy nem az interneten találkoztunk először – mondja nevetve Orsi (35), kétgyerekes családanya. – Épp megfogadtam, hogy soha többé nem ismerkedem a neten, miután sikerült lezárnom egy viharos kapcsolatot a Facebookon megismert exemmel, akiről hamar kiderült, mennyire más, mint a közösségi oldalon mutatott arca. De, ha nincs ez a rossz élményem, talán nem is megyek el arra a játékostalálkozóra, ahol először összefutottunk Ákossal.

● *Játékostalálkozó?*

– Igen, mindketten ugyanazt a stratégiai játékot játszottuk egy kicsi, de összetartó magyar közösségen belül. Én örültem, hogy végre egy este kikapcsolódhatok, nem akartam ismerkedni sem. Épp csak bemutatkoztunk egymásnak, aztán ő korán hazaindult. Ráadásul az útitársamról azt hitte, biztos a párom, ezért meg sem mert szólítani.



Illusztráció: Mihály László

● *Mégis valami kezdetét vette ott.*

– Bár korábban már ismerősök voltunk, ez részemről ki is merült abban, hogy néha segítettünk egymásnak a játékban. Ő bezzeg nézegette az én profilomat már egy ideje, de ezt csak utóbb mesélte el. A rövid találkozás után viszont elkezdtük egymást figyelni. Viccelődtünk, írtunk egymás falára, majd jöttek a privát üzenetek, és másfél hónappal később megbeszéltük az első randit. Még nem voltam kész egy új kapcsolatra, ezért hálás voltam, hogy egyáltalán nem sürgetett. Ez is tetszett benne: végre egy fiú, aki tud udvarolni, és ennek meg is adja a módját. Rengeteget beszélgettünk, kiderült, hogy szinte mindenben egyezik az ízlésünk, zenében, filmben, ételekben. Ugyanazokon a poénokon nevetünk, szeretünk társasozni, együtt órákig autós oldalakat nézegetni, még a könyvtárunk és a családi szókincsünk is egyforma. És amiben nem vagyunk sziámi ikrek, az is jó úgy, ahogy van. Miután egymásra találtunk, pár napra rá mindketten abbahagytuk a játékot. Végre teljes volt az életünk, és inkább egymással töltöttük azt az időt.

● *Azóta is minden rendben?*

– Több mint egy év telt el azóta, és máig fülig szerelemben, békességben élünk. Mindketten pontosan tudjuk, milyen jó dolgunk van! Csodás az összhang köztünk, de igazi társak a nehézségekben lettünk. Például, amikor már ő segített a gyerekekkel, amikor én lebetegedtem. Vagy mikor eltörte a lábát, egy hónapra fekvőgipszet kapott, és én ápolgattam. Az első perctől fogva tudta, hogy van két gyermekem, akiket egyedül nevelek. Ez így volt természetes mindkettőnknek, nem is beszéltünk külön róla. Persze megfordult a fejemben, hogy nem fog-e mindjárt hanyatthomlok menekülni. De bíztam benne, hogy ha igazán engem akar, akkor elfogadja az egész „csomagot”.

● *És a gyerekek?*

– Attól kevésbé tartottam, hogyan fogadják majd őt a csemetéim. A gyerekek ösztönösen jó emberismerők, pár perc alatt el tudják dönteni valakiről, hogy érdemes-e a szeretetükre. Aztán egyik nap Ákos azzal hívott fel, hogy mi lenne, ha a mami egy barátja eljönne látogatóba, és hozna a gyerekeknek sütit. Az akkor hároméves lányom tíz perc után a nyakában lógott. Az ötéves fiam lassabban oldódott fel, neki fél óra kellett, hogy felmásszon Ákos nyakába. A rajongásuk azóta sem csökkent, azonnal rajta csüngenek, ahogy belép az ajtón. Persze, voltak kisebb nehézségeink az összecsiszolódás során, de ezeket közösen oldottuk meg. A gyerekek is érezték, hogy édesanyjuk kiegyensúlyozott és jókedvű, így könnyebben fogadták el őt. Ákosnak nincs gyereke, de ösztönösen jól bánik a kicsikkel, és hamar meg is szerették egymást. Ő ül le leckét csinálni a fiammal, oviba viszi a lányomat, sokszor ő mondja az esti mesét.

● *Igazi apuka lett?*

– De még mennyire! A barátai, akik rég elkönyvelték őt igazi agglegénynek, azóta is csak mosolyognak, hogy egyik napról a másikra kétgyermekes „apuka” lett. Részemről csak a biztatás kellett, hogy jól csinálja, és bízzon magában. Hiszen én is bízom benne, bízom kettőnkben…

Katus Eszter ●



Mihály László felvétele

„Ahogyan a világra nézel, a világ is úgy fog visszanézni rád." Már rég nem kételkedek e ki tudja, hol olvasott gondolat igazában, de gyakran eltűnődöm azon, hogy mitől is tudunk másként szétnézni magunk körül. Hogy boldog pillanataink teszik-e mosolygósabbá, ami visszanéz ránk, vagy épp veszteségeinktől látszik-e szebbnek, ami számunkra még megmaradt. De kérdés, hogy veszteség-e, amit először annak gondolunk? Mert Perecz Viktor például már nem érzi annak a súlyos betegséggel eltelt időt. Sőt, azt mondja, ki nem hagyná az életéből, hogy leukémiás lett 17 évesen...

Lehet, hogy furcsán hangzik, de idővel megtanultam másként nézni magára a betegségre is – magyarázza a 23 éves pécsi fiatalember. – Nem a rosszat, hanem annak lehetőségét láttam benne, hogy felfedezhessem az élet igazán fontos dolgait. A rák segített felismerni, hogy az addig észre se vett apróságok valójában hatalmas, erőt adó és éltető csodák. Hogy, ahogyan mondják, az egészség korona az ember fején, de csak a beteg láthatja meg azt… Persze minderre csak jóval a gyógyulásom után kezdtem rálátni, hiszen amikor megbetegedtem, azt sem értettem, hogy mit történik velem.

Az áldz kór ugyanis teljesen váratlanul szólt bele Viktor életébe. Az akkor még kamasz fiú addig ugyanúgy élt, sőt, kicsit aktívabban is, mint kortársai. Tanult, sportolt, zenélt, és sok időt töltött a barátaival. Együtt voltak a Balatonon azon a nyáron is, amikor barátja orvos édesapjának feltűnt, hogy Viktor mennyire sápadt és fáradékony. Vért vett tőle, s már másnap telefonált neki: sürgősen várják a gyermekklinikán.

– Egy számomra addig ismeretlen világba csöppentem, amelyben egyik fájdalmas vizsgálat jött a másik után. Aztán elmondták, hogy akut lymphoid leukémiám van, s azt is, hogy a kezelések során mi fog történni velem. Hallottam, de valahogy mégsem fogtam fel az egészet, s csak az az egy kérdésem volt, hogy karácsonykor már otthon lehetek-e… Hát otthon lehettem, de nem úgy, ahogyan még nyáron reméltem. Csak feküdni tudtam, iszonyatosan rosz-

Az egészség koronáját csak a beteg láthatja meg

szul voltam – de mégis az a karácsony indított el bennem valamit. Mert körülvett a családom, eljöttek hozzám mind a barátaim, s én miattuk, általuk kezdtem erősebbnek érezni magam. Erőt adott a szeretetük, s megértettem, hogy miattuk sem adhatom fel. Szeretnék még sok időt tölteni velük, fogalmazódott meg bennem, ahogy később a többi vágyam is: szeretném megnöveszteni a hajam, szeretnék újra tavaszt látni, szerelmet érezni, boldognak lenni…

Volt idő, amikor Viktor minderre gondolni sem tudott. Aktív kemoterápiája hét hónapja alatt ugyanis voltak olyan időszakok, amelyekben elveszítette minden hitét. Amikor hiába biztatta magát azzal, hogy holnap jobb lesz, egyre rosszabb és rosszabb lett számára minden.

A kezelések mellékhatásaként szájnyálkahártya-gyulladást kapott, az égő fájdalomtól nyelni sem tudott. Aztán jött egy mélyvénás trombózis, majd újra más okozott már-már elviselhetetlen szenvedést neki. Nem titkolja, hogy az öngyilkosság gondolatáig is eljutott, amit csak azért nem valósított meg – 3 hónapja ágyban feküdt, 20 kg-ot fogyott már ekkor –, mert fizikálisan erőtlen volt hozzá…

– Az ember utólag rájön, hogy amire betegségében vágyik, az nem más, mint a régi élete. Amelyben kínlódás nélkül tudott nyelni, kedve szerint sétálgatni az utcán, nagyokat nevetni a barátaival. Arra vágyik, amit észre sem vett, s tán nem is becsült azelőtt… Úgy érzem, a betegségem jó irányba változtatott, és élménydúsabbá tette számomra az életet. Hiszen annyi dologban megtalálhatjuk az örömet! Nem gond számomra például, hogy – ez is a betegség következménye – két csipőprotézissel élek. Beültetésük után ugyanis megszűnt lábaimban a kínzó fájdalom, és újra tudok gyalogolni, úszni, biciklizni. S az se baj, hogy a protézisekkel – pedig de szerettem korcsolyázni! – csak nézelődhetek a műjégpálya szélén, hiszen a fontos az, hogy élek, hogy ott nézelődhetek, és osztozhatok mások örömében… Hogy van lehetőségem felfedezni a dolgok derűs oldalát. Nemrég például biciklizés közben fellökött egy autó. Hát nem vicces, hogy az ember úgy is kórházba kerülhet, hogy nem is leukémiás?...

Jó lenne, ha a gyógyult fiatalok önkéntesként dolgozhatnának

Derűjét, az élet apró, de gyógyító erejű csodáiba vetett hitét Viktor igyekszik továbbadni sorstársainak is. Egykor betegként vett részt a súlyos kórral küzdő gyerekek Bátor Táborában, ma már önkéntes segítőként próbál saját példájával is erőt adni a tábor lakóinak. De segíteni szeretne azokon is, akik ugyanazon az osztályon, ugyanazokkal a nehézségekkel küzdenek, mint ő egykoron. Perecz Viktor egyik ötletgazdája és létrehozója a pécsi gyermekklinika onkológiai betegeit támogató Eurakvilo Alapítványnak, amelynek kuratóriumi titkáraként is aktívan tevékenykedik.

– Alapítványunk szeretné elérni, hogy a rosszindulatú betegségből gyógyult fiatalok pár hétig önkéntes segédápolóként dolgozhassanak az onkohematológián. Magam rendkívül fontos lehetőségnek tartom ezt, hiszen jelenlétünkkel, tapasztalatainkkal erőt és hitet adhatunk a kórral még küzdőknek. Emlékszem, régen mit nem adtam volna érte, ha én is találkozhatok valakivel, aki túlélte ezt az egészet… Aki elmondja akkor nekem, hogy igen, van egy betegséged, ami halállal is végződhet, ám ami mégsem tilthatja meg, hogy jövőt tervezz és megkeresd önmagad. Mert csak az tud igazán küzdeni magáért, aki már tudja, hogy ki ő, és mit akar, aki belül megfogalmazza, hogy kiért és miért is érdemes élnie…

Tanulom azóta is folyamatosan magamat – vallja meg. S bár még mindig nem tudom pontosan, ki vagyok, azt már tudom, mit szeretnék: többek között jó orvossá válni, gyerekeket gyógyítani – s tudom, hogy van hozzá hitem, hogy el is érjem… Molnár Valéria ●

Tunikán billentős barátság

Az igazi tisztelet nincs korhoz, ranghoz kötve, s becsülendő emberi értékeken alapul. A kölcsönös tiszteletből mély barátság születhet, ahogyan történt az Viktor és kezelőorvosa között. De hiába kerültek egymáshoz egyre közelebb, kapcsolatuk – talán a korkülönbség, talán a régi orvos–beteg viszony miatt – eleinte még kissé feszélyezett maradt.
– Te Viktor, ez így nem mehet tovább! Megtennéd kérlek, hogy fenékbe rúgsz? – javasolta egyszer egy derűs pillanatban az orvos, s nevetve máris előrehajolt. Viktorban először elhűlt a vér, de aztán meghozta barátságukért az áldozatot. Ám valamiért mégis kényelmetlenül érezte magát.
– Ez így nem az igazi – morfondírozott hangosan. – Ez így egyoldalú... Kaphatnék tőled, kedves Gábor, én is egy fenékbe rúgást?
Kapott, s a feltörő nevetés már két igazi barát, jó cimbora közös kacagása volt...

Megúszta, most átússza

Viktor általános iskolásként korosztálya legjobb úszói közé tartozott – 100 mellen 5. helyezett lett az Országos Diákolimpián. Később felhagyott e sporttal, de betegágyán egyszer felvillant benne a kérdés: vajon milyen érzés lehet átúszni a La Manche-csatornát?
– Nemrég eldöntöttem, hogy megtapasztalom – mosolyog –, hiszen az élet lehetőséget ad nekem erre is. Várom a nemzetközi orvosbizottság engedélyét, és készülök szorgosan. A táv áramlattól függően 40 km, ami 14–16 óra alatt teljesíthető. A legnagyobb kihívást a 17 fokos víz jelenti, de már ahhoz is szoktatom magam. „Ha nem bírod, majd felszállsz a kompra!" – ugratnak a barátaim. Fel én! – nevetek velük, s arra gondolok, hogy számomra az se tragédia, ha az átúszás netán mégse sikerül. Onnét nézve ugyanis, ahonnét én visszatértem, már nincs kudarc és veszteség, csak örömteli tapasztalás...

A B megnyugtat

A megnövelt B-vitamin-bevitel jelentős mértékben képes csökkenteni a munkahellyel kapcsolatos stresszérzést ausztrál tudósok eredményei szerint. Hatvan résztvevő személyiségvonásait és szociális helyzetét térképezték fel a kutatók, külön kitérve a munkahelyükön feléjük támasztott igényekre, szorongásuk mértékére, valamint a bennük levő feszültség intenzitására. Három hónap elteltével megismételték a vizsgálatokat. Ekkor már jóval alacsonyabb mértékű munkahelyi stresszről számoltak be azok, akik nagy dózisban kaptak B-vitamint. A húsban, babban, teljes kiőrlésű gabonákban egyaránt megtalálható B-vitamin jótékony hatása eddig sem volt ismeretlen a szakemberek előtt, mégis kevesen fogyasztanak elegendő mennyiséget ebből a vitaminból. Pedig a B-vitamin rendszeres bevitelével csökkenteni lehet a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, a depresszió és a szorongás kialakulási lehetőségeit is. Ez a munkaadók érdekével is összhangban áll, hiszen a kiegyensúlyozott lelkiállapotú munkaerő jóval hatékonyabb munkavégzésre képes.



A jövő év gyógynövénye



Az édesgyökér lett a 2012-es év gyógynövénye Németországban. Az édesgyökér jótékony tulajdonságai legalább háromezer éve ismertek. A növény hatóanyagának köszönhetően jó köptető, nyálkaoldó és köhögéscsillapító hatású, de alkalmazzák izomgörcs oldására is. A népnyelvben édesfának, cukorkórónak is nevezett cserje egy méter magasra nő meg. Két faja él Magyarországon. Gyógyászati célra a növény gyökerét lehet használni, gyűjtési ideje októbertől áprilisig tart. A würzburgi egyetem biológusai és külső szakértők 1999 óta választják meg az év gyógynövényét Németországban. Idén a golgotavirág viselte a címet.



Illusztráció: Mihály L.

Biciklizz szájmaszkban!

A nagyvárosokban kerékpárral közlekedő fiatalok tüdejébe kétszer több korom jut, mint a gyalogosokéba – állapították meg brit kutatók. Ennek oka, hogy kerékpározás közben gyorsabban és mélyebben veszünk levegőt, mint a normál ritmusú gyaloglás alatt. Hasonló eredményekre jutottak kanadai kutatók is. Szerintük a kerékpárosok gyakrabban kapnak szívinfarktust, mint a tömegközlekedők. A kanadai kutatásban arra is felhívják a figyelmünket, hogy a városi forgalomban – ahol sem az autósok, sem a kerékpárosok nem igazán tartják be a közlekedési szabályokat – kockázati tényező a balesetveszély is. A tudósok azt tanácsolják: bringázzunk inkább zöldövezetben, s városban is az inkább a csendesebb, kevésbé nagy forgalmú utcákat válasszuk! Használjunk szájmaszkot és legyünk nagyon körültekintőek a balesetek elkerülése érdekében.

Előbb szexelnek

Szexuális életüket tekintve veszélyeztetettebbek az érettségit nem adó intézmények tanulói – állítja egy, a magyarországi helyzetet is vizsgáló nemzetközi kutatás. A szakmunkás- és szakiskolai tanulók előbb kezdenek szexuális életet élni, és jóval kisebb arányban használnak óvszert. Míg a fiúk között majdnem háromszoros, a lányok esetében több mint négyszeres az egyáltalán nem védekezők aránya a gimnazistákhoz és szakközépiskolásokhoz képest. A vizsgálat szerint az általános iskolások körében csökkent az alkohollal vagy valamilyen tiltott szerrel korán kapcsolatba kerülők száma. A kutatás szerint a tizenegyedik osztályosok több mint háromnegyede kipróbálta már a cigarettát, és tízből kilenc fogyasztott már alkoholt. A kilencedikesek harmada kipróbált már valamilyen tiltott szert is.





Vakulásig dohányozni

A dohányfüsttel négyezer különböző égéstermék kerül a levegőbe, melyeknek nagy része mérgező. Ezek a szem felszínével érintkezve kötőhártya-gyulladást, szemvörösödést, irritációt okozhatnak. A rendszeres dohányzás vaksághoz is vezethet. A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájának kutatói fedezték fel a dohányzás újabb negatív mellékhatását. Dr. Németh János, a klinika igazgatója szerint a cigaretta fogyasztása megsokszorozza a vakság kialakulásának esélyét, ráadásul a meglévő, vaksághoz vezető szembetegségek lefolyását is felgyorsítja. Ennek a mérgező anyagok bevitele mellett az az oka, hogy dohányzás során a szemben oxigénhiányos állapot lép fel.

Túlsúlyban

A felnőtt magyar lakosság kétharmada testsúlyproblémákkal küzd. A probléma egyre több gyermeket is érint Magyarországon. A túlsúly és a kövérség nem csak esztétikai értelemben rossz, hanem számos betegség forrása is. A magas vérnyomás, a zsíranyagcsere zavara, a cukorbetegség és ízületi betegségek jelentős része is az elhízás következménye. Amikor a vérzsírok szintje megemelkedik, kórosan elváltozik az érfal, ennek pedig egyenes következménye lehet a szívroham és az agyvérzés. Az elhízás követ-



keztében kialakuló hormonzavarok és az érfalak rossz állapota potenciazavarokat is okozhat. A magas vérnyomás egyik leggyakoribb hajlamosító tényezője a stressz mellett az elhízás.
Az elhízás azért következik be, mert a kalóriabevitel tartósan nagyobb, mint a szervezet energiaszükséglete. Az elhízás kezelésének alappillérei között ezért megtalálható a diéta, az életmódváltás, a fizikai aktivitás támogatása és szükség esetén a gyógyszeres és műtéti kezelés. A kalóriabevitel csökkentése nem elég, az sem mindegy, hogy milyen az étrend tápanyag-összetétele. Számos nemzetközi kutatás eredménye arra utal, hogy a szénhidrátban szegény, magas fehérjetartalmú étrend hosszú távon a leghatékonyabb.



Sülve, főve, fütyülve

Fogyasztható nyersen, főzve, párolva, sütve. Kiváló zöldség, nélkülözhetetlen kelléke a magyar konyhának. Egész évben beszerezhető. Ez a sárgarépa.

Ha a sárgarépát főzve fogyasztjuk több bétakarotinhoz juthatunk, mintha nyers formában esszük, mivel a vastag sejtfalak miatt a szervezet a nyers sárgarépa bétakarotin-tartalmának csak negyedét képes hasznosítani. A hőkezelés miatt a karotin hozzáférhetőbbé válik.

A sárgarépa jól hat az emésztésre, megakadályozza a puffadást, a székrekedést, erősíti az immunrendszert, és egyes vizsgálatok szerint a daganatos betegségek megelőzésében is fontos szerepe lehet. Alacsony energiaértéke miatt szívesen alkalmazzák különféle diétáknál, de fogyasztása ajánlott szív- és keringési betegségekben szenvedőnek is.

A sárgarépában lévő A-vitamin különösen nélkülözhetetlen a szemek és a nyálkahártya egészsége szempontjából. Hiánya farkasvakságot okozhat.

Meditáció: a pillanat művészeinek



Számos lelki betegség hátterében az áll, hogy a páciens saját gondolatainak rabja. Ennek oldásában, a betegségek megelőzésében segíthet a meditáció. A Yale Egyetem kutatói által végzett vizsgálat szerint a rendszeresen meditálók képesek arra, hogy a gondolatok elkalandozásáért vagy egyes idegrendszeri rendellenességekért (például a skizofréniáért vagy autizmusért) felelős agyterületeket „kiiktassák".
A Yale kutatói funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat (MRI) segítségével tapasztalt és kezdő meditálók agyi működéseit figyelték meg. A fent leírt jelenség akkor is észlelhető volt, amikor nyugalmi állapotban voltak, de nem meditáltak.
Ez arra utalhat, hogy a meditálók egyfajta új alapállapotot építenek fel, amelyben több figyelem jut a pillanatnak, mint az énnek.

Gát a maláriának



Egy nemzetközi kutatócsoport felfedezése áttörést jelenthet a malária elleni harcban, megnyitva az utat a halálos kór elleni új gyógyszerek fejlesztése előtt.
A tudósok igazolták, hogy a maláriát okozó paraziták emberi keringésben való túléléséhez kulcsfontosságú egy enzimcsoport, az úgynevezett protein-kinázok működése. Ha meggátolják ezeknek a működését, a paraziták elpusztulnak. A kutatók a továbbiakban olyan gyógyszereket keresnek, amelyek alkalmasak a protein-kinázok célzott gátlására.

Kell a D!

Télre kiürülnek szervezetünk D-vitamin-készletei, ezért gyakorlatilag mindenkinek rendszeresen kellene D-vitamint fogyasztania. D-vitamint többek között a csukamájolajban, a májban, a tojássárgájában és a különféle tengeri halakban találunk, és ma már kifejezetten D-vitaminnal dúsított termékek (joghurtok, kenyerek) is kaphatóak. Természetes módon azonban nem tudjuk napi D-vitamin szükségletünket fedezni. Ezért a téli hónapokban mindenkinek oda kell figyelnie D-vitamin hiányának mesterséges pótlására. Több kutatócsoport arra is felhívja figyelmünket, hogy túlzásba sem szabad vinni a D-vitamin fogyasztását. Ugyanis vesekő kialakulásához, szélsőséges esetben a vese elmeszesedéséhez vezethet.



A karácsonyi asztal rejtett üzenetei

Nem véletlenül van hal, dió, mák, alma, méz, fokhagyma a karácsonyi asztalon. A sok évszázados szokások máig meghatározzák az ünnepi menüt. Régen hittek a karácsony áldó erejében, amely lehetővé tette, hogy a következő év termékeny legyen, a család bőségben éljen. Úgy főztek, és úgy díszítették az asztalt, a házat, hogy a szenteste éjjelén ellátogató angyalok, holtak és a kis Jézus szállást és ennivalót találjanak.

A téli napforduló ideje a legrégebbi időkben is kitüntetett szaka volt az esztendőnek, bőség- és az egészségszerző rítusokkal. Később a keresztény világban a jézusi születés szimbólumköre épült rá az ősi szokásokra, antik hagyományokra, sokszor szorosan összefonódva.

Bőséget hozó fogások

A bableves megfelel annak is, aki tartani szeretné a szentestéig tartó böjtöt, de annak is, aki abban reménykedik, hogy a bab (ahogy a lencse is) bőséghez, gazdagsághoz juttatja a fogyasztóját.

Hal nélkül sem karácsony a karácsony, a böjtös ételek között ma is az egyik legnépszerűbb. A keresztényeknél magának a Fiúistennek a jelképe, de számos helyen a világban a sok pénzt szimbolizáló halpikkelyek miatt lett a halhús kedvelt fogás. Azt meg már a modern kor tudománya teszi mindehhez hozzá, hogy főként a tengeri halban és a busában jelentős mennyiségű, többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak vannak, ezek pedig fontos szerepet játszanak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megakadályozásában.

A káposzta a másik kedvenc fogás ilyenkor, de már a böjtöt megtörő disznótoros húsokkal összerakva. Amíg az amerikai eredetű zöldségfélék nem terjedtek el, az egyik legkedveltebb ételünk volt. A néphit szerint bőségvarázsló szerepe is van, sok levele miatt. Tudták az öregek, mi a jó: a savanyú káposzta tele van vitaminokkal, igen magas például a C-vitamin-tartalma. Hatásosan szabályozza a vércukorszintet, és csökkenti a koleszterinszintet is, erjesztése során pedig olyan jótékony baktériumok szaporodnak el, amelyek kedvező hatást gyakorolnak a bélflórára.

Gyógyít és gonoszt is űz

A fokhagyma is fontos szereplője a karácsonynak. Róla tudjuk ma már hivatalosan is, kutatásokkal megerősítve, hogy valóban csodálatos gyógynövény, az egyik leghatásosabb szer az érelmeszesedés megelőzésére és gyógyítására. Csökkenti a vérben a káros

A méznek óvó-védő, egészségmegőrző hatást tulajdonítottak. A fenyőfára aggatott mézeskalács elődje az ókorban áldozati és ajándéktárgy volt az isteneknek.



koleszterin szintjét, miközben növeli a „jó” koleszterin arányát, ezzel is akadályozva az érelmeszesedést. Értágító, vérnyomáscsökkentő hatása is bizonyított. A néphitben közismerten gonoszűző, karácsonykor nem csupán mézzel keverve vagy mézbe mártogatva ették, hanem ajtóra, ablakra keresztet is dörzsöltek vele az ellenséges hatalmak ellen.

Keresztény szimbolika az ételekben

Az alma és a dió egykor a karácsonyesti jóslás elmaradhatatlan kelléke volt. Akinek az asztal körül férges alma vagy dió jutott, arról azt tartották, hogy a következő évben megbetegszik. Ahol őrzik a régi hagyományt, a karácsonyesti vacsora előtt almát vágnak annyi részre, ahányan vannak – ez jelképezi a családtagok összetartozását. Az alma a paradicsomi tudás fájának gyümölcse, de az élet fájáé is. A dió ősi Krisztus-jelkép: ahogy a dióbél a héjában, úgy rejtőzködött a Megváltó anyja méhében, majd sziklasírjában, hogy utána az embereknek karácsonyi üdvössége lehessen.

Isteni édességek

A kenyér, a karácsonyi kalács az életet jelentő búzából készül, a jólétet jelképezi, a testi és a szellemi táplálékot egyaránt. Ha pedig még mákkal is van töltve, nemcsak bőséget, gazdagságot, hanem termékenységet is hozhat a házhoz, hiszen régen úgy tartották, mákos tésztát enni jó házasságot jelent. Emellett rontásűző szerepe is van a máknak, mivel a néphagyomány hiedelmei szerint szemeit a gonosz szándékú ellenségnek egyenként kell fölszedegetnie, mielőtt ártó tevékenységét megkezdhetné – ez pedig, tekintve a sok-sok mákszemet egy beigliben, irdatlan ideig is eltart. A tejjel és mézzel készülő süteményeknek is helyük van az édességek között ilyenkor, hiszen régi szimbolikus magyarázat szerint a tej és méz az emberi és isteni természetnek Jézusban való egyesülésére, egységére utal.

Hodnik Ildikó



Citromos sült hal, fűszeres mártással

A halszeleteket citrommal kívül-belül bekenjük. Egy kávéskanál só, fél-fél kávéskanál fehérbors és őrölt köménymag, és egy kis erős piros- vagy chilipaprika keverékével bedörzsöljük, majd negyedórát pihentetjük. Olajon serpenyőben ropogósra sütjük. Az olajból ezután mártást készítünk 4 evőkanál citromlé, 3 gerezd fokhagyma, kevés só és paprika hozzáadásával. A halat párolt zöldségekkel, borsóval is körítheti.



Székelykáposzta ízesen, kalóriatakarékosan

Tejfölös, lisztes sűrítés nélkül is készülhet székelykáposzta, és sertéshús helyett lehet csirke- vagy pulykamellet is választani. A hagymát és a húst kevés olajon megpirítjuk, majd paprikával, köménnyel, sóval, borssal fűszerezzük, fokhagymával, esetleg paprikával, paradicsommal kiegészítve. Vízzel felengedve pároljuk, majd félidőben a savanyú káposztát babérlevéllel hozzáadva összefőzzük.

A szeretet hármassága: testben, lélekben, szellemben

Jó szó, csak nem kell elkoptatni. Szeretet. Sokan ki sem tudják mondani. Mások meg érezni nem képesek – talán mert nem volt kitől megtanulniuk. És vannak, akik összetévesztik mással, szerelemmel, ragaszkodással, jóindulattal. Hogy mi a szeretet? Több ezer éves kérdés. Több ezer éves titok.

Hogy is gondolhatnám, hogy két újságoldalban megmondom a frankót a szeretetről, miközben tonnányi könyv van a témáról, és filozófusok, pszichológusok, költők és teológusok értekeznek róla hosszasan. Nem gondolom. Nem is foglalkoztat most a szeretet olyan formája, mint az anya–gyerek közti válfaj, vagy a magunk elfogadásán alapuló önszeretet, hanem a férfi és nő közti szeretet érdekel. Egy érzés, ami több a szerelemnél, viszont anélkül csak barátság.

Erosz, filia, agapé

A magyar nyelv van annyira kifinomult, hogy külön szava is van a szerelemre és a szeretetre, míg néhány más nyelvben nem különböztetik meg ezeket. Ismerjük viszont az olyan fogalmakat mint az erosz, ami a vágyakozó, erotikus szeretetet, szerelmet jelenti, a testet látja elsősorban, a fizikai vonzást. A filia a baráti szeretetről szól, a személyiség, a szellem, a gondolatok tiszteletéről a másikban. A testi élmény kiüresedhet, a személyiség varázsa is lehet, hogy szertefoszlik, a megszokás, az unalom, az ismétlődés elhalványíthatja, eltüntetheti ezeket. De nem az agapét, ami az önzetlen, elkötelezett, minden feltétel és számítás nélküli szeretet megnyilvánulása – és amivel a keresztény hitvilágban Isten szeret, akit egyfajta mintának állítanak elénk. Ha így tudunk a másikra nézni, a benne lévő többet, isteni részt is meglátjuk. Sokan hisznek benne, hogy férfi és nő között a legjobb az lenne, ha mindhárom szeretetforma építené a kapcsolatot.

A filozófusként, szociálpszichológusként is ismert, múlt századi humanista, Erich Fromm is azt mondja, hogy ugyan a szeretet nem a tárgyától függ, hanem egy magatartás, egyfajta lelki képesség, azért a típusai között vannak különbségek. Ám a legsarkalatosabb szeretetfajta, amely a szeretet összes típusainak alapjául szolgál, a felebaráti szeretet. Ezen Fromm a bármely emberi lény iránti felelősségérzetet, gondoskodást, tiszteletet, ismeretet érti, a kívánságot, hogy az életét segítsük. A felebaráti szeretet minden emberi lény szeretete, az a jellegzetessége, hogy senki sincsen kirekesztve belőle. Ami pedig a szerelmeseket illeti, a véleménye sarkalatos: „Ha a testi egyesülés kívánását nem a szeretet szítja fel, ha az erotikus szeretet nem egyszersmind felebaráti szeretet is, akkor legfeljebb orgiasztikus, múlékony egyesülésre vezethet. A nemi vonzás pillanatnyilag megteremti az egyesülés illúzióját, szerelem nélkül azonban ez az „egyesülés” idegeneket hagy maga mögött, éppoly távol egymástól, mint előtte voltak.”

> *„A szeretet az élet, az élet gyökere. Aki nem szeret, nem is él.”*
> *(Brunszvik Teréz)*

Persze, amikor ma a nyugati társadalomban a szeretetképesség sokféle „betegségeivel” találkozunk, és a másik emberrel való együttlétet sokszor csak menekülés a magány elől, nagy kérdés, hogy valójában hogyan is kell szeretni.

Támogatni, hogy önmagává váljon

A szeretet megfogyatkozott a világunkban, bár sokat beszélnek róla. Biztos, hogy időnként ki is kell mondani, nem elég csak megmutatni a másiknak. De az igazi szeretet elsősorban is cselekvő, ami azt jelenti, hogy törődünk annak az életével, akit szeretünk, felelősséggel vagyunk iránta és önmagunkért is. Tiszteletben tartjuk őt, és azt kívánjuk, a szeretett lény fejlődjön és bontakozzon ki a maga kedvére és

Az író szemével: többnek látni a másikat, mint ami

„Szeretni csak fölfelé lehet. Nem lefelé, csakis fölfelé. Senkit sem szeretünk azért, mert buta, gonosz, aljas, csúnya, büdös, kellemetlen, gyenge, gyáva – hanem azért, mert okos, jó, szép, kellemes, erős, bátor. Még akkor is, ha nem ilyen – ha szeretjük, belelátjuk vagy beleképzeljük mindezeket az értékeket. Ha azt mondod: „olyannak szeretlek, amilyen vagy", nem igaz! Mert ha valóban szeretsz, többnek látsz, mint amilyen vagyok. Ha szeretsz valakit, fölfelé nézel rá, minőségileg többnek látod. Mai kifejezéssel azt mondhatnánk, hogy a szeretet nem objektíven lát. Aki szeret, az nem a szemével, hanem a szívével lát."
„Szívvel látni nem azt jelenti, hogy nem látom a hibáidat, esendőségeidet, néha még a legtaszítóbb, legmegvetendőbb tulajdonságaidat is. Nem azt, hogy nem látom meg a gonoszságodat, amitől, mint minden ember, te sem tudtál vagy nem akartál megszabadulni – hanem azt, hogy mindezeknél följebb is nézek benned, és tudom, hogy több vagy, mint a démonaid!"
(Müller Péter)



Illusztráció: Mihály László

a maga módján, és ne abból a célból, hogy nekünk megfeleljen vagy minket szolgáljon. Ismerni is fontos a másikat, hogy ne illúziókat tápláljunk vagy egy elképzelt fantommal éljünk együtt.

Szeretni is tanulni kell

Az, hogy ki miként, milyen mértékben tud szeretni, függ a családi háttértől, a neveltetéstől. Akit szeretnek gyerekkorában, az egy életre megtanul szeretni. A titok amúgy nem annyira nagy, csak nehezen teljesíthető. Azt kell keresnünk, ami a legjobb annak, akit szeretünk, és bármi történjék is, a szeretetünk megmarad. Ez nem jelenti, hogy nem fejezhetjük ki haragunkat, csalódottságunkat, nem azt jelenti, hogy nem láthatjuk a hibákat és nem ösztönözhetjük a változást.

A felebaráti szeretet „tanulásával" be is lehet gyakorolni a szeretni tudás képességét. Ez Fromm szerint azzal kezdődik, hogy szeretjük a tehetetleneket, a szegényeket és az idegeneket, s azt is, aki segítségre szorul, az esendő, gyönge emberi lényt.

Hodnik Ildikó ●

Ahogy a gyerekek gondolják

- „Amikor nagyinak begyulladtak az ízületei, nem tudott már előrehajolni, hogy kifesthesse a lábán a körmeit. Most mindig a nagypapa festi a nagyi körmeit, pedig neki is ízületgyulladása van. Ez a szeretet." *Rebeka* – 8 éves
- „Amikor szeret valaki, akkor máshogy mondja ki a neved. Valahol érzed, hogy az ő szájában biztonságban van a neved." *Zsolti* – 4 éves
- „A szeretet az, ami karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani." *Robi* – 7 éves
- „A szeretet olyan, mint amikor egy kicsi öreg néni és egy kicsi öreg bácsi még mindig barátok, még azután is, miután jól megismerték egymást." *Tomi* – 6 éves
- „Amikor szeretsz valakit, akkor sokat pislogsz, és apró csillagocskák jönnek ki belőled." *Judit* – 7 éves
- „A szeretet az, amikor anyu látja aput a mosdóban és szerinte apu nem is gusztustalan." *Márk* – 6 éves
- „A szeretet az, amikor anyu kávét főz apának, de belekortyol mielőtt odaadná neki, csak a biztonság kedvéért, hogy ellenőrizze, hogy biztosan finom-e." *Dani* – 7 éves
- „Szeretet az, ami megnevettet, amikor fáradt vagy." *Teri* – 4 éves
- „A szeretet az, amikor elmondod egy fiúnak, hogy tetszik neked az inge, erre ő ezután mindennap csak azt hordja majd." *Nóri* – 7 éves
- „Ha jobban szeretnél szeretni, akkor egy olyan baráttal kezdd, akit utálsz." *Nikolett* – 6 éves

Menedék az utcafronton

Tíz évvel ezelőtt egyetlen iroda és egy autó állt az Utcafront munkatársainak rendelkezésére, mára országos szintű intézményrendszert építettek ki. Kezdetben utcai szociális munkások – hátizsákjaikban konzervekkel és takarókkal felszerelkezve – kezdték meg a budapesti drogszcéna feltérképezését. Idén a Baptista Szeretetszolgálat szociális segítő szolgálata több telephelyen több száz szenvedélybeteg és hajléktalan ellátását biztosítja.

A szervezet a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány alapító okiratában rögzített jézusi szeretetparancs útmutatása szerint folytatja munkáját: „Ti adjatok nékik enni!" Az Utcafront munkatársai között sokan baptistának vallják magukat. Ez azonban inkább egyéni motivációjukat jelzi, programjaik ugyanis kizárólag szakmai alapon működnek: térítő tevékenységet nem folytatnak.

Az Utcafront integrált intézményi formában működik, szolgáltatásai között átjárhatóság van. Ezáltal hatékonyabban tudja követni a kliensek igényeit.

– Legfontosabb célunk az élet védelme és a hátrányos helyzetűek életminőségének javítása. További feladatunknak tekintjük az ellátatlan hajléktalanok és szenvedélybetegek ellátórendszerbe való visszavezetését – tájékoztat Kumich Ágnes, a szolgálat egyik szociális munkása.

Az Utcafront országszerte nyújt ellátást fedél nélkül élőknek és többféle módon segíti a szenvedélybetegeket is.

Budapesten hat különböző szállón nyolcszázötven férőhelyet tartanak fenn hajléktalan embereknek. Szenvedélybetegeket gondozó női lakóotthon üzemel Miskolcon, férfi lakóotthon Debrecenben. Stabil tűcsereprogram működik Csepelen és pszichiátriai betegek nappali ellátó intézménye az ország több pontján. Mobil tűcsereprogramjukat is több városban megtalálhatjuk.

Fővárosi utcai megkereső szolgáltatásuk rendszeres segítői jelenlétet biztosít a szenvedélybetegek és a hajléktalanok számára, tűcsereprogramjukat igénybe véve díjmentesen és anonim módon tudják becserélni a használt injekciós tűket az intravénás drog használók. Így kisebb az esélye a különféle fertőzések (AIDS, hepatitis) terjedésének.

A tíz férőhelyes miskolci női lakóotthon kliensei gazdag programkínálatból választhatnak: többek között közösségépítő tréningeken, számítástechnikai oktatáson vehetnek részt, de jól érezhetik magukat művészettel foglalkozó körökben is. A szolgálat munkatársai elsősorban a lakók munkába állását, önálló, tiszta életük megkezdését próbálják segíteni.

A szerhasználattal felhagyó, de biztos háttér nélküli szenvedélybeteg férfiakat fogad a debreceni Boldogkerti Lakóotthon. Ez a tizennégy férőhelyes félutas ház is az önálló élet megkezdésében segíti klienseit. A lakók egyéni és csoportos terápiában vesznek részt és rendszeresen járnak dolgozni.

A szolgálat győri nappali pszichiátriai intézménye tizenöt beteget tud napi szinten fogadni. Az intézmény egyszeri meleg élelmet és terápiás foglalkozásokat biztosít ügyfeleinek, de bentlakási lehetőséget nem tud biztosítani.

Az Utcafront további szolgáltatásai között családoknak kínált segítő lehetőségeket is találunk: a szervezet munkatársai anyaotthonokat, családi napközit, átmeneti otthont és nevelőszülő-hálózatot is fenntartanak. Működtetnek idősek otthonát, kínálnak házi segítségnyújtást és étkeztetést is.

További információ: www.utcafront.hu.

Kasza Szabolcs ●

További információ

Baptista Szeretetszolgálat EJSZ – Utcafront Menedék ● Budapest, 1102. Bánya u. 1. ● T./F.: (1) 260-9855 ● utcafront@baptistasegely.hu ● intézményvezető: Miletics Marcell ● utcafront@baptistasegely.hu ● marcell@baptistasegely.hu ● irodavezető: Breznyánszkyné Horváth Eszter ● utcafront@baptistasegely.hu ● eszter@baptistasegely.hu ● szállóvezető: Uzonyi Mónika ● uzonyi.monika@baptistasegely.hu ● utca – tűcsereprogram-vezető: Somogyi Eszter ● syeszter@baptistasegely.hu ● központi iroda, adományok ● Budapest, 1064. Vörösmarty utca 40. ● T.: (1) 354-0780, (1) 354-0979 ● Boldogkerti lakóotthon ● 4030 Debrecen, Melith u. 6. ● tel.: (52) 474-127 ● boldogkert@baptistasegely.hu ● női lakóotthon ● 3508 Miskolc, Mésztelep u. 11. ● T.: (46) 786-191 ● baptistaszeretetszolgalat.miskolc@chello.hu ● pszichiátriai betegek nappali intézménye 9029 Győr, Ladik út 27. ● int. vez.: Pop Adrienn ● pop.adrienn@baptistasegely.hu



Hátizsákkal és csipesszel: akcióban az Utcafront szociális munkásai



A megváltás személyes, és mindenki számára nyitott kapu

Karácsony a szeretet, a család, a békesség ünnepe. Számomra az a legnagyobb dolog ilyenkor, hogy a karácsonyt tekintem a saját születésnapomnak. Igen, a saját születésnapomnak, mert azok a terhek és bűnök, amelyeket hordoztam, hordozok, Jézus Krisztus kereszthalála által „kifizetésre" kerültek. Ez a személyes megváltás pedig a nélkül nem történhetett volna meg, hogy Ábrahám, Izsák és Jákob istene nem születik meg Betlehemben emberi alakot öltve.

A szeretet ünneplése nekem azt jelenti, hogy karácsonykor megemlékezzek arról (amit egyébként minden ébredésemkor is megteszek), hogy a világot teremtő hatalmas isten az ő egyszülött fiát áldozta fel értem és helyettem, amiben pedig megmutatkozik isten igazi önzetlen szeretete, hiszen ezt az áldozatot én nem is érdemlem meg.

Az ünnepre készülve, a karácsonyfa alatt ezt a szívemben érzett szeretetet szeretném továbbadni szeretteim részére, legalább ebben az időszakban kifejezésre juttatni a hétköznapok rohanásából kiszakadva. Ilyenkor azon is sokat gondolkodom, hogy amit én megélek isten hatalmas szeretetéből nap mint nap, azt hogyan tudnám másoknak is elmesélni, másoknak is átadni, hogy ez nem egy délibáb, hanem valóság? Hogyan tudnám azt elmesélni, hogy a megváltás személyes és mindenki számára nyitott kapu, csak be kell menni rajta? Persze az ember általában azt tapasztalja, hogy ha valaki nem látja saját magát, a saját bűneit és vétkeit, és nem mer saját magával őszinte lenni egy tükör előtt állva, akkor azt sem fogja felismerni, hogy szüksége van a segítségre.

Hogyan tudnám másokkal megosztani, amit én megélek isten szeretetéből?

Sokszor felteszem magamnak a kérdést: vajon édesapám, ha élne, milyennek látna? Mi jutna rólam eszébe? Őt még némi befolyásolással örömre tudnám deríteni. Ekkor jön azonban a nehezebb kérdés, hogy istennek, aki a szívemet, a gondolataimat is látja, mi jut az eszébe, ha rám gondol? Ha erre őszinte választ akarok adni, akkor azt kell mondanom, lehet, hogy Isten ritkán derül mosolyra, vagy leli örömét bennem. Ilyenkor mindig rádöbbenek, hogy változnom kell, és hogy egyedül kevés vagyok mindehhez. Elszégyellem magam. Segítségért kiáltok. Jézus, segíts!

Ezekután a csoda megtörténik. Lesz hitem. Lesz erőm. Újra és újra tudatosul bennem, hogy nem én vagyok a „frankó srác", aki egyedül megcsinálta a „tutit". Így végül meglesz az alázat is bennem. És ha jönnek a szeretteim, barátaim, ismerősök, kollégák vagy idegenek, akkor hozzájuk úgy tudok fordulni, hogy én sem vagyok különb, viszont nekem van egy kifogyhatatlan, örök „forrásom", és a lelőhelyet szívesen megmutatom.

Ez az, amit igazán lehet ünnepelni! Ehhez nem kell semmi mást hozzátenni. Karácsony ünnepén ez a nagy üzenet: megszületett, aki megoldás az életemre az örökkévalóságig.

Galambos László ●

Mese és jótékonykodás

Egy világhálón született mese nyomtatott kiadásának megvásárlásával súlyosan beteg gyermekek élményterápiás táboroztatását segíthetjük. Aki megveszi a Bátor Könyvet, megismerheti a kis Csepp történetét. Elolvashatja a mesét, melynek cselekményét az olvasók is alakíthatták a www.batorkonyv.hu oldalon és a Bátor Tábor Alapítvány egy közösségi portálon található oldalán. D. Tóth Kriszta (képünkön) kezdte el írni a mesét, majd egy-egy rész létrehozásával más neves emberek is csatlakoztak hozzá. Figyelembe véve a közönség iránymutatását, egy-egy fejezetet komponált Kepes András, Bakos Piroska, Bazsó Gábor, Csiszár Jenő, Geszti Péter, Lackfi János, Mautner Zsófia, Oroszlán Szonja, Rácz Zsuzsa, Schell Judit, Süveges Gergő és Varga Livius is. A kötetet Holló Anna illusztrációi díszítik.



A könyv kiadásának nem titkolt célja megismertetni a nagyközönséget a Bátor Tábor nevével és tevékenységével. Minden eladott Bátor Könyv a súlyosan beteg gyermekek élményterápiás táboroztatását segíti. Az idén tízesztendős Bátor Tábor ingyenes élményterápiás programokat kínál daganatos, cukorbeteg, krónikus ízületi gyulladással, valamint hemofíliával kezelt gyermekek és családjaik részére. Turnusaiban a táborozók olyan programokon vesznek részt, amelyeket máshol – orvosi felügyelet híján – nem próbálhatnának ki. ●

Tajvan és Vajdaság

Könyvekkel támogatja a vajdasági általános iskolákat Tajvan Magyarországi Képviselete. A felajánlást kedden adták át az Országos Széchényi Könyvtárban. Az ötezer dollár értékű könyvadományban egyebek mellett kötelező olvasmányok, Fekete István, Móricz Zsigmond és Molnár Ferenc művei is helyet kaptak. Az adományozók nem véletlenül ajándékoztak könyveket. A tajvani gazdasági sikereket a tanulás, a tudomány támogatása hozta. Az iskolák jelzései szerint igény van a magyar nyelvű kötelező olvasmányok, szakirodalom, enciklopédiák, szótárak iránt. A fiatalok ugyanis nem tolonganak azért, hogy hozzájussanak az olvasmányokhoz, ezért szükséges, hogy ezek több példányban legyenek megtalálhatóak az iskolai könyvtárakban.



Jótékony képviselők



A szervátültetett gyermekek gondozására fordítja a Semmelweis Egyetem I. Számú Gyermekgyógyászati Klinika azt a pénzadományt, melyet a Szená-Torok kórus ajánlott fel. Az országgyűlési képviselőkből és minisztériumi dolgozókból álló kórus félmillió forinttal támogatja a klinika munkáját. A tizenötödik születésnapját ünneplő együttes jótékonysági koncertjén mintegy négyszázhúszezer forint gyűlt össze, melyet a tagok nyolcvanezer forinttal egészítettek ki. A kórus 1996-ban alakult, eddig több mint kétszáz fellépésük volt, amelyeken mindig jótékony célokra gyűjtöttek.



Másodszor segít a kenyér

Az adventi időszakban is folytatódik a nemzet kenyere program. A szervezők szegény gyermekek étkeztetését kívánják támogatni. A sikeres augusztusi rendezvény után több zsáknyi, öt-hat ezer cipó sütésére alkalmas liszt maradt a szervezőknél, akik ismét jótékony célra ajánlják fel az alapanyagot. Pécsett, az adventi időszak idején árusítják majd az elkészült cipókat. Megint adomány ellenében értékesíti a kis kenyereket a Pécsi Jótékony Nőegylet és a befolyt összeget a „Nekem nincs ebédem" programjára fordítja. Az adományokból azok a gyermekek juthatnak ingyenes ebédhez, akiknek szülei nem képesek finanszírozni a gyermekeik étkeztetését, és szociális támogatásra sem jogosultak. Tavaly áprilisban kezdeményezte Korinek László kriminológus egyetemi tanár, hogy az ország valamennyi megyéjéből, valamint a határon túlról összegyűjtött búzából készítsék el a nemzet kenyerét.

Porral támogató

Mikulás Gyár

Kívánságporral támogathatják a segíteni szándékozók a Mikulásgyár működését. A Kívánságpor a karitatív szervezet saját terméke. Az általuk kínált zsákokban speciális por van, amely a levegőbe szórva csillog-villog. A kis csomagot – amelyen a „Kívánj bármit, megkapod, ha a csillagokat elkapod" – felhívás olvasható – egyes újságárusoknál, könyvesboltokban és az ország nagyobb postáin is megvásárolhatják az érdeklődők.

Ünnepi vacsora Ellen Pompeóval

Ellen Pompeo, a Grace Klinika sorozatának sztárja nehéz sorsú fiatalokkal készít ünnepi vacsorát. A vacsorán részt vevő ötven fiatal közös jellemzője, hogy szinte egyikük sem talált támogató szülőkre a Los Angeles-i örökbefogadási rendszer segítségével. Többen soha nem rendelkeztek biztos családi háttérrel, gyerekként rendszeresen költöztek egyik helyről a másikra. Így sokan közülük olyan környezetben nőttek fel, ahol a karácsonyi és más ünnepi vacsorák meghittségét soha nem tapasztalhatták meg. Az Alliance for Children's Rights (Egyesület a Gyermekek Jogaiért) évek óta megrendezi ezt a karácsonyi eseményt, mindig neves emberek segítségével. Céljuk, hogy a valódi családjuktól elszakított fiataloknak is lehetőséget nyújtsanak a közös ünneplés szépségének megtapasztalására. Ezek a fiatalok az itt elsajátított mintát adják majd tovább saját gyermekeiknek.





Herceg az éhezőkért

Dániába utazott Vilmos herceg és felesége, hogy átfogó képet kaphassanak az UNICEF Kelet-Afrikáért végzett munkájáról. A hercegi pár Koppenhágában, az UNICEF egyik központjában járt. Megkóstolhatták azt a magas proteintartalmú földimogyorót, amit a rosszul táplált gyermekek számára küld a szervezet Afrikába. Majd a multivitamin-tablettákat is tesztelés alá vehették. Ezután már csak megcsodálták a kukorica és szója keverékéből készült muffint, ugyanis ezt már nem merték kipróbálni. Körülbelül 12 millió ember nem jut napi rendszerességgel elegendő táplálékhoz a kelet-afrikai régióban. Vilmos reméli, hogy látogatásukkal még nagyobb figyelem terelődik az UNICEF munkájára, s több támogatót nyerhetnek meg az éhező gyerekek számára.

Sztárok az AIDS ellen



A The Killers elnevezésű amerikai rockegyüttes 2006 óta minden karácsonykor kiad egy kislemezt a (RED) égisze alatt. A zenekar ezzel a gesztussal járul hozzá az AIDS elleni küzdelemhez. A (RED) márkajelzéssel kiadott termékek bevétele az Afrikában élő HIV-fertőzött nők és gyerekek segítésére szolgál. A kislemezen lévő számok egyesével is megvásárolhatóak digitális formában az iTunes elnevezésű szórakoztató portálon. Bono – a U2 frontembere – által létrehozott One alapítvány és a (RED) sztárokkal és neves politikusokkal együtt áll ki az AIDS elleni küzdelem mellett. Legfőbb törekvésük, hogy 2015-re elérjék, hogy a fertőzött anyukák ne adják át születendő gyermekeiknek a betegséget. A tudomány mai eredményei ugyanis lehetővé teszik, hogy a HIV-fertőzött anyák megfelelő kezelés mellett teljesen egészséges gyermeket hozzanak világra, ehhez azonban pénz kell. Ezt a pénzt próbálja összegyűjteni a mozgalmat támogató számos világmárka, többek között az Apple és a Nike is.

Adományból alkotás



Jane Birkin tavasszal a Japánt sújtó cunami hírére Tokióba utazott és helyi zenészek közreműködésével jótékonysági koncerteket szervezett. A sajátos hangszerelésű zenei összeállítás akkora sikert aratott, hogy Birkin a távol-keleti muzsikusokkal együtt hamarosan amerikai, majd európai turnéra indult. 2012-ben ellátogatnak Magyarországra is.

Budapesten ad koncertet január 22-én a modern francia sanzon egyik fontos szereplője, Jane Birkin; a húsz évvel ezelőtt elhunyt francia popidol, Serge Gainsbourg egykori élettársa. Az A38 hajón japán zenészek kíséretében énekli volt szerelme dalait.

Jane Birkin 1946-ban Londonban született. Pályafutását az Egyesült Királyságban színésznőként kezdte. 1968-ban játszott például a Wonderwall című filmben, amelynek zenéjét George Harrison szerezte. Élete akkor vett teljes fordulatot, amikor elnyerte egy francia film, a Slogan egyik főszerepét – a férfi főszereplő a francia kultúra nagy provokátora, Serge Gainsbourg volt. Közös duettjük, az 1969-ben készült Je t'aime... Moi non plus gyorsan meghozta számukra a világhírt.

Könnyen ment

Véletlenül eladományozta összes megtakarított pénzét egy 80 éves férfi az Egyesült Államokban. A férfi nem bízott a bankokban, ezért egyik kabátjába belevarrta tizenháromezer dollárnyi (mintegy hárommillió forint) megtakarított pénzét. Aztán adományt adott a helyi szeretetszolgálatnak. Véletlenül a kabát is bekerült az eladományozott holmik közé. Amikor erre rádöbbent, már késő volt. A szeretetszolgálat ugyan tüzetesen átvizsgálta az aznap kapott összes ruhát, de nem lelte meg a kabátot.

A tél békéje, a lélek csendje

Vannak évek, amikor az az érzésünk, alig van ősz és eltűnt a tavasz, a nyár sem olyan mint régen, a tél meg hol csikorgóan eltart márciusig, hol meg lucskos és őszies. Sokan mondják, hogy megváltoztak az évszakok, de nemcsak ez lehet az oka, hogy a régóta ismert nagy éves természeti ciklusokhoz manapság már nem úgy viszonyulunk mint egykor. Pedig természetnek és léleknek fontos harmóniában lennie.

Régen a tél a lecsendesülésnek, a lélek rendeződésének időszaka is volt, és a házon belüli közösségi szórakozásoké. Manapság ez a természetes belső elvonulás elmarad, helyette viszont sokszor ott a téli búskomorság, a hosszú esték barátokkal, családtagokkal együtt töltött örömteli órái helyett meg bágyadt tévébámulás.

Vekerdy Tamás pszichológus is úgy látja, kiszakadtunk a természetből. Nem mélyre ható élményünk a régen egészen más életmódra kényszerítő, az embert a házba záró tél és a téli sötétség. Így aztán nem lehet élményünk a téli napforduló, a december vége, amikor a legsötétebb van, amikor leghosszabbak az éjszakák, de amikor éppen újra hosszabbodni kezdenek a nappalok.

Valami mindig szól, tévé, zene, hangosbemondó. Pedig csak csendben halljuk meg egymást és a belső hangunkat

Érezzük még a természet ritmusát?

Nekünk a villany mindig egyformán világít, gyertyáink is már elektromosak, a karácsonyfán ugyanúgy mint a templomban, nem érezzük át a fogyó gyertya lángjának bensőségességét, reménytelennek tűnő és mégis diadalmas harcát a külső sötétséggel szemben. Viszont nem is vagyunk kiszolgáltatva a természetnek, „szabadok" vagyunk ebben az értelemben is. Hogy aztán hogyan élünk a szabadságunkkal? Ez már nagy kérdés.

Másként gondolja viszont ezt Tarr Bence László filozófus, kulturális antropológus, aki szerint az emberek érzik még, ami körülöttük történik, inkább a tudatos átéléssel van a baj. A természeti erők gyengülése nagyon sok embernél borítja fel a test és lélek törékeny egyensúlyát, hogy létrejöjjön a depressziónak nevezett lehangoltság, amely törvényszerű kísérőjelensége ennek az évszaknak. A természetes lehangolódás a bennünk működő életerők csökkenő szintjét jelzi. Így készít fel bennünket a természet a tél közeledtére, így jelez nekünk, hogy testi-lelki erőforrásainkat most már jó, ha tartalékoljuk, hiszen a hosszú hiány időszaka következik. A modern ember persze csak elsiet a figyelmeztető jelek mellett, és kényelmetlen gátló tényezőként, hangulatzavarként kezeli az ilyenkor jelentkező általános depressziót. Van, akinél ez az érzés csak pillanatnyi borzongás, és van, akinél mindez hosszantartó levertség, tartós melankólia. Az egyéni érzékenységtől függően más és más mértékben jelentkezik. Persze modern hangyavilágunkban mániás tevés-vevéssel ellenpontozhatjuk ezt a lehangoltságot, de alapvetően minden ember „veszi az adást".

A sötét oldal is a miénk

A lényeg mindenesetre az, hogy éljünk összhangban az évkör rendjével, fogadjuk el, hogy a téli időszak a megnyugvás, befelé figyelés, a belső rendrakás ideje. Ne ijedjünk meg sötét belső oldalunktól, az árnyék is az ember része, és minél jobban megismerjük, annál kevésbé lesz félelmetes. Fedezzük fel saját belső fényeinket.

Vágyakozás a fény után

A fény misztériuma átitatja a téli időszakot, többféle értelemben is. A tél az év legsötétebb része, ekkor kapjuk a legkevesebb napfényt, különösen a téli napforduló idején, amikor szimbolikus értelemben az „alvilág" legmélyén járunk. A fellobbanó fényekkel, mécsesekkel, még a mai karácsonyi díszégőkkel is a világból eltűnő fénynek akarunk segíteni, ugyanúgy, ahogyan a régiek, akik ilyenkor gyertyát gyújtottak, hogy támogassák a fény harcát a homállyal szemben.
A téli napforduló körül rendezett fényünnepek azt üzenték, hogy mindig van remény, a sötétség legmélyén mindig ott pislákol az új élet lángja. Egyes vallásokban ez az új év kezdete, mások az újjászületető Napistent köszöntik ilyenkor, vagy az istenfiú, Jézus világra jövetelét.

Akkoriban egy csodálatos világ volt...

„A téli időszakban már nem úgy van, mint régen. Megváltoztak az emberi magatartások, ma már nem olyan nyitottak az emberek, mint régen voltak. Akkoriban egy csodálatos világ volt, összejöttek a fiatalok a házaknál. Ma azt mondanák, hogy házibuli, akkor azt mondták, hogy cuháré van. Citerazenekarral táncoltak, énekeltek, kukoricát morzsoltak, ez hagyomány volt. A férfiak kártyáztak, az asszonyok pletykáltak és jókat danolásztak, kibeszéltek ezt, azt, amazt. A kemencében a lángos és a kenyér sült. Egész más világ volt." ***(Csordás Józsefné visszaemlékezése)***

A mesék és az elmélyülés ideje

A nők régen nem véletlenül varrták, hímezték a karácsonyi terítőt, a minták megszabott rendjének követése a lélek rendezésének volt egyik eszköze. Ilyenkor lehet átnézni a gyűjteményeket, képeket, szekrényeket, fiókokat is. A séta, a pihenés, relaxálás, a forró fürdő, a jó könyv is a belső igényekre való figyelést segítheti elő, de a hosszú tél a másokkal való együttlétekre, a mélyebb beszélgetésekre is lehetőséget teremt. Jöjjünk össze a barátokkal, akár közös, melengető italok, ételek főzésére is, hagyjunk időt egymásra. A lelassulás természetes, sőt szakadjunk ki az utóbbi évtizedekben ránk szabadított ünnep előtti őrületből. A túlfokozott pezsgésbe, mértéktelen fényáradatba bújtatott kereskedelmi csábítás elfedi az igazi igényeket.

A tél a családi kötelékek megerősítésének is ideje, az ősökkel való kapcsolat megélése, és a kályha mellé húzódó mesélés időszaka – vagyis elmélyedés a múltunkban és személyes örökségünkben, és ezeknek a továbbadása az utódoknak. Ez is ajándék, talán mindennél többet érő.

Hodnik I.

A testnek is kell a világosság

A fény nemcsak spirituális szempontokból lényeges. Fizikai hatással is van a pszichére, éppen ezért a fényterápia a legeredményesebb gyógymód a téli depresszió, vagyis a szezonális hangulatzavar ellen. Legjobb a teljes spektrumú mesterséges fényforrás, ez ugyanis a napfényt 95 százalékban utánozza. Naponta legalább két-háromszor kellene félórás fényfürdőt venni, szemmagasságban elhelyezett, legalább 2500 lux intenzitású égővel. Legjobb a 10 ezer lux lenne. Összehasonlításul: egy jól megvilágított helyiségben összesen csak 4-500 lux intenzitású fény szokott lenni. De az is sokat segít, ha kerüljük a neoncsöves helyeket, ezek munkahelyen is rosszak, mert a világos, fehér fény hatására hirtelen emelkedik a vérben a stresszhormonok szintje, és megzavarja a tobozmirigy működését is. Idegesség, agresszivitás és fáradtság az eredmény. Kiderült az is, hogy a gazdaságosnak kikiáltott fénycsövek többsége kifejezetten növeli a depressziót, a halogén izzók és a ledek már jobbak, de valójában a hagyományos villanykörték a legmegfelelőbbek még mindig. Sajnos éppen ezeket próbálják meg teljesen kiirtani, vagy legalább a kellő fényt kibocsátó változataiktól megfosztani az embereket.



Az adventi várakozás a lélek előkészülete

Illusztráció: Mihály László

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai is pirosba öltöztek



Fotó: Mihály László

Közösségi és karitatív – Öltözz pirosba!

Felelős

A Welt 2000 Kft., a Szemem Fénye Alapítvány főtámogatója mellett az akcióban részt vett az Ivanics Kft. is. Ivanics Lajos, a cég vezetője kiemelten fontosnak tartja a társadalmi felelősségvállalást és minden alkalommal személyes példáján keresztül is biztatja kollégáit, hogy álljanak a jó ügyek támogatása mellé. A cég a fehérvári és a budapesti kirendeltségein is gyűjtötte az adományokat, az akció lebonyolításának külön felelősei voltak munkatársaik között.

Pirosba öltözni és együtt nevetni. Pirosba öltözni és másokon segíteni. Pirosba öltözni... és pirosba öltözni.

– Nekünk ez fontos – mondta a pécsi Illyés Gyula Általános Iskola és Óvoda igazgatónője. – Nézz csak körül a ruhásszekrényedben! Ugye, hogy találsz valami pirosat? – tette fel a kérdést kollégáinak jótékonykodásra buzdító levelében az Ivanics Kft. ügyvezető igazgatója. – Jó látni, hogy vannak még dolgok, amiért összefog az ország – írta egy kommentelő az Öltözz pirosba!-nap képeihez hozzászólva a Szemem Fénye Alapítvány közösségi oldalán.

Rengeteg sajtóorgánum, vállalat, üzlet, intézmény és közösség állt a gyermekhospice ügye mellé november utolsó heteiben, kapcsolódva a Szemem Fénye Alapítvány Öltözz pirosba!-kampányához. Mintegy száztíz közösség vett részt regisztráltan, és lapzártánkig több mint egymillió-egyszázezer forint gyűlt össze az alapítvány akciója kapcsán.

A Wear Red! (Öltözz pirosba!) kampány egy közösségi akció, amit már az Amerikai Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban is több civil szervezet alkalmazott. Az eseménnyel hívták fel a figyelmet az általuk képviselt nemes ügy fontosságára, és adományokat gyűjtöttek céljaik megvalósítása érdekében. A koncepció egyszerű: viseljen mindenki az akció napján egy piros ruhadarabot, mutatva szolidaritását az alapítvány támogatottjai felé. Majd adományozzon egy fontot, jelezve, hogy részt vett az akcióban.

Az angliai mintát követve november 25-én Öltözz Pirosba! címmel jótékonysági akciót szervezett a Szemem Fénye Alapítvány. A civil szervezet Öltözz pirosba! kampányának célja, hogy a közösségek tagjai egy piros ruhadarab viselésével és kétszáz forintos támogatással segítsék Magyarország első gyermekhospice házait: a pécsi Dóri Házat és a törökbálinti Tábitha Házat. ●



Welt 2000 Kft., Budapest



Az Ivanics Csoport budapesti munkatársai



A pécsi Illyés Gyula Általános Iskola diákjai



A dunaújvárosi Arany János Általános Iskola tanulói



A baktói Babaház bölcsisei



Strabag Property and Facility Services Zrt.



A pécsi Biomark2000 Kft. vidám kollektívája



A veszprémi Bramac Kft. dolgozói



Lauder Javne Zsidó Közösségi Óvoda



A Zwack Unicum Nyrt. kollégái

Inkább oda

Az Öltözz Pirosba! akcióban részt vevő nyíregyházi Stella Rosa Étterem dolgozói felvállalták, hogy minden piros ruhában érkező vendég távozása után ők maguk dobják be az adományozásra szánt kétszáz forintot. Ha pedig valamelyik vendég borravalót szeretett volna adni, akkor megkérték, hogy inkább az alapítvány perselyébe dobja a köszönetnyilvánításra szánt összeget.

Középpontban

A jótékonykodás és az önkéntesség jegyében telt a november a pécsi Illyés Gyula Általános Iskola és Óvodában. Az Öltözz Pirosba! akció napja így egyfajta projektzáró rendezvény volt náluk, ahol jótékonykodásról szóló előadásokat hallgathattak a diákok.

A leggyorsabbak

Még jóformán el sem kezdődött az akció, mikor néhányan már adományaikat is elküldték. Az akció napján reggel érkeztek felajánlások a Szemem Fénye alapítvány számláira és több pécsi intézmény délután személyesen hozta be papírperselyét.

Mi kellett?

Kellett egy csapat. Kellett a csapatból egy megbízható személy, aki az adományok gyűjtését vállalta. Kellett egy tárgy. A pénzösszegek gyűjtésére bármilyen eszköz alkalmas, akár egy boríték, bögre, vagy befőttesüveg is. De kérésre a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai papírperselyt küldtek. Kellett egy fényképezőgép. Hiszen a jó hangulat, és az önfeledt szórakozás dokumentálására legjobb mód a kreatív fényképek készítése.

Mi lesz?

A Szemem Fénye Alapítvány következő Öltözz pirosba! akcióját 2012. február 17-re tervezi.

Mindenható szeretettel



Sokszor kapok hasonló megjegyzéseket: „Ha nekem is olyan sok lenne, akkor én is tudnék adni!"; „Ugye jó érzés adni, büszkeséggel tölt el?"; „Ezzel, hogy adsz, kompenzálsz, mert neked sok van?!"

Az ajándék, adomány általában függőséget okoz: az ajándékozottat lekötelezetté teszi, az ajándékozót a középpontba helyezi, mint valami urat. Ezzel ellentétben a mindenki által ismert, közkeletű szólás mégis azt állítja: „adni jó"! Mi tehát az igazság?

Nekem általában vegyes érzés adni. Ha adok, akkor saját magamat, a közvetlen környezetemet fosztom meg a családomra, barátaimra szánt időtől, tárgyaktól, anyagiaktól. Az adással sérül biztonságérzetünk, hiszen mindannyiunk ahhoz szokott hozzá, hogy a kézzel fogható – és mindig rendelkezésre álló – anyagi javak birtokában védhetjük ki a jövő problémáit, ezzel kontrollálva életünket, megteremtve ezzel – a hamis – biztonságérzetet. A javak – legyen az pénz vagy idő – végesek, ezek elapadhatnak. A jövőt nem ismerjük, tehát olyan motiváció szükséges az adakozáshoz, amely képes a biztonság iránti alapvető igényünket legyőzni.

Én azt tapasztalom, hogy minden dolog rászorulóknak adása, az idő, pénz másokra fordítása csak akkor jó, csak akkor működik, ha annak a szeretet a mozgató ereje, ha annak a szeretet a fő motivációja! Mert csak ezen van áldás, csak ez tudja legyőzni a hamis biztonság és az ego középpontba helyezésének vágyát! Csak hát a szeretet is olyan dolog, amelyben az ember kiszolgáltatott, hiszen csak a viszontszeretetre képes. Ha valakit nem szeretnek, akkor ő sem fog tudni szeretni, és ha nem képes szeretni, nem fog tudni adakozni.

Ha az embert a gondolataiban, cselekedeteiben az a szeretet vezérli, amelynek forrása Isten, és amelynek forrása tiszta és kiapadhatatlan, akkor egyre jobban eltörpül az én szerepe, és csökken a hamis biztonság iránti vágy. Ha ez a motivációnk, akkor csalódás nem érhet. Mert isten szeretetéből élni és tenni valamit, az nagyon más, ettől az ember – ez meglepő – úgy kezd működni, ahogy azt a Biblia is leírja: „…A szeretet hosszútűrő, kegyes; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem cselekszik éktelenül, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt, nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal; Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr…"

S ha ez így van, akkor az embert ez hajtja, nem engedi elcsüggedni, bezárkózni, csalódottnak maradni. Látni fog olyan ügyeket, olyan rászorulókat, akiknek szeretetre van szükségük. Szeretetre, amely megnyilvánul cselekedetekben is, jó ügyek támogatásában. Szeretetre, amely támogatja őket a szükségben. A mi családunknak ilyen ügy, ilyen emberek, ilyen hozzánk hasonló teremtmények azok a gyerekek és családjaik, akiknél előre látható, hogy ezt a földi életet hamarosan el kell hagyniuk.

Nagyon érdekes, hogy számunkra is – akik egészségeseknek gondoljuk magunkat – be fog következni a vég, de hát igyekszünk erre nem gondolni, mivel ez olyan távolinak tűnik, úgy élünk, mintha örök életűek lennénk.

A Charity Magazin is szeretné elérni, hogy a Szemem Fénye Alapítvány minél több támogatót megnyerjen a gyermekhospice ügyének, a szeretet gyakorlásának. Nekem fontos ebben az alapítványban, hogy őket támogassam: nemes az ügy, és biztos lehetek benne, hogy adományom jó helyre kerül és gondosan használják. Fő támogatóként azt kell mondanom, hogy nekem is végesek a lehetőségeim, így az alapítvány által támogatott gyermekeknek szükségük van az ön szeretetére, az ön cselekvő támogatására is. Kérem ezért, ha önt is megérinti a beteg gyermekek és családjaik támogatásáért folytatott küzdelmünk, támogassa őket alapítványunknak juttatott adományán keresztül!

Galambos László,
a Szemem Fénye Alapítvány főtámogatója



Mihály László felvételei

2011 – a stabilitás éve

Minden tekintetben javulást, fejlődést és főképp állandóságot hozott 2011 a Szemem Fénye Alapítvány életében. Az év egyik legfontosabb eseményeként márciusban megnyithattuk a pécsi Dóri Házat, hazánk első gyermekhospice házát. Ezt követte a Tábitha Gyermekhospice Ház működésének elindítása Törökbálinton. Az öt család elhelyezésére alkalmas ingatlan Galambos László, az alapítvány főtámogatójának nagylelkű felajánlása és kitartó – a teljes alapítványi működést is stabilizáló – folyamatos anyagi támogatása révén szintén a gyógyíthatatlan vagy súlyosan beteg gyermekek családjainak életét teszi könnyebbé.

Tudjuk, hogy a mai helyzetben csak önellátásra képes, önálló gazdasági tevékenységet folytató és több lábon álló civil szervezet lehet piacképes. Fontos, hogy a megfelelő marketingeszközökkel „megmutassuk" magunkat, hogy munkánk ne maradjon titokban. Így elkerülhető a bizalmatlanság. Igyekszünk megfogadni a gazdasági szektorból érkező tanácsokat és építő jellegű kritikákat is.

Amíg a Szemem Fénye Alapítvány viszonylag szerény pénzforrásokkal rendelkezik, a gazdaság bármilyen szélsőséges szele érzékenyen érintheti szervezetünket. A menedzsment azon dolgozik, hogy olyan stabil pénzügyi hátteret hozzon létre, amely biztonságot jelent abban a helyzetben is, ha az állam tovább csökkenti a civil szektor támogatására szánt keretét. Erre készülünk a folyamatosan bővülő Charity Shop-hálózatunk kiépítésével. Üzletünk van már Pécsett, Barcson, Tapolcán, Érden, Siklóson és Dombóváron.

Példát szeretnénk mutatni a többi civil szervezet számára is proaktív hozzáállásunkkal.

Óvatosak maradunk 2012-ben is. Bár töretlenül bízunk támogatóink nagylelkűségében, mégis szerénységre, gazdasági megfontoltságra intjük magunkat.

Ambiciózusak és elkötelezettek maradunk a gyógyíthatatlan gyermekeket gondozó családjaink felé. Arra törekszünk, hogy előteremtsünk minden forrást és biztosítsuk, amire beteg gyermekeinknek szüksége van, hiszen ők ezt igazán megérdemlik.

Gyura Barbara ●
kuratóriumi elnök,
Szemem Fénye Alapítvány

Szépülő Dóri Ház

Folyamatosan zajlik a Dóri Ház felújítása. Magyarország első gyermekhospice házának összes régi ablakát korszerűbb, az épület szigetelését jobban biztosító nyílászárókra cserélték a munkások a Segítsüti jóvoltából. A kültéri festés is elindult. A festékeket a Trilak Festékgyártó Kft. biztosította.

Attila állapota javul

Egy hónapot töltött a Dóri Házban Attila. November harmadik hetében érkezett. Két héttel korábban még kómában volt a gyermek, aki szeptember 5-én benzinnel gyújtotta fel magát családi házuk udvarán. A csibráki fiú még mindig sántít. Készül a kompressziós ruhája, ami abban segít majd, hogy mire teljesen meggyógyul szép legyen a bőre. Ha



az otthoni építkezés jó ütemben halad, és állapota sem lesz rosszabb karácsonyra hazakerülhet. Hosszabb ideig tart majd, míg feldolgozza a történteket. Ha ez megtörténik, a jövőben teljes értékű életet élhet. Gyógytornász, zeneterapeuta, pedagógus és pszichológus is foglalkozott vele a Dóri Házban, hogy a vágyott jövő hamarabb megvalósuljon.

Hetven felett is aktívan

Összeszokott csapat. Gieth Krisztina, a Dóri Ház vezető ápolója beszámolót tart az intézmény főorvosának. Kivel mi a helyzet a Dóri Ház legutóbbi vendégei közül, ki milyen állapotban van. A főorvos úr kérdez, tanácsot ad, terápiát javasol. Így mehetett ez régen is.

Dr. Varga Levente gyermekinfektológus főorvosként dolgozott a Baranya Megyei Kórházban. Itt volt vezető nővér Gieth Krisztina is. Most újra együtt dolgoznak a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice intézményében.

Varga Levente hetven év felett is aktív, hajlandó újabb szakmai kihívásokat felvállalni. Szigetvár és a pécsi BINOK Szakképző Iskola iskolaorvosa, és ellátja a Dóri Ház főorvosi teendőit is.

– Ha tudok valamit adni, akkor adok. Nem azért, mert olyan csodálatos ember vagyok, hanem mert az energiáimat, a megszerzett tudásomat fel kell használni – mondja.

Ez motiválhatta akkor is, amikor többedmagával elsőként az országban kifejlesztették a gluténmentes kenyérport, hogy a lisztérzékenyek is ehessenek kenyeret, vagy most, amikor pécsi iskolákban a tanulók számára ivókutak felállítását szorgalmazza.



Fotó: Mihály László

Varga Levente legfőbb hivatása a gyógyítás. Nap mint nap emberek sorsáról kell döntenie.

– Úgy kell vállalni a felelősséget, hogy kézben tartva a történéseket tudjak döntéseimen módosítani is. Fontos, hogy saját utamon járhassak, hogy a beteg és hozzátartozói megbízzanak bennem, amíg én nem mondom azt, hogy most a lehetőségeim és a gondolataim kimerültek. Fontos, hogy kapjak visszacsatolásokat. Ha az adott döntéssorozatomról tíz év múlva kapok visszajelzést, az is emeli az aktuális teljesítményemet.

– A főorvos úr az az orvos, aki nyomon követi a betegei sorsát akkor is, amikor már nem a páciensei. És szinte mindenre emlékszik évtizedek távlatából is – jellemzi munkatársát Gieth Krisztina.

– Érdekel a rám bízott emberek sorsa. A betegsége és az emberi oldala is – ismeri el Varga Levente. – Volt már szülő, aki a stílusom miatt eleinte vadállatnak gondolt, de három hét után már azt mondta: egy életre rám merné bízni a gyermekét.

Keresztényi segítség a KDNP-től

Személyi titkára révén teljes mértékű támogatását fejezte ki Semjén Zsolt, Magyarország miniszterelnök-helyettese a gyermekhospice önálló szakmakódjának megadásával és a Szemem Fénye Alapítvány munkájával kapcsolatban. Már csak egy technikai akadálya van – Soltész Miklós szociális, család- és ifjúságügyért felelős államtitkár tájékoztatása szerint – annak, hogy a gyermekhospice tevékenység önálló szakmakódot kapjon.

2011 szeptemberében Solti Ferenc, a törökbálinti KDNP Pest megyei küldöttje és Menus Zsófia titkár a Szemem Fénye Alapítvány törökbálinti gyermekhospice fekvőbeteg-intézményét látogatták meg. Ígéretet tettek a Szemem Fénye Alapítvány őket fogadó munkatársainak, hogy segítséget nyújtanak a szervezet egyik legfontosabb céljának – a gyermekhospice tevékenység állami támogatásának – elérésében. Ígéretükhöz híven október 20-án levélben keresték meg Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettest, Soltész Miklós államtitkárt, Harrach Péter Pest megyei KDNP-elnököt, és Csenger-Zalán Zsoltot, Törökbálint országgyűlési képviselőjét a gyemekhospice önálló szakmakódjának ügyében.

A KDNP törökbálinti szervezetének közbenjárására, most megkezdődhetnek azok a folyamatok, aminek elindulására már évek óta várnak a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai. A szakmakód megítélése óriási gyakorlati jelentőséggel is bír.

Az alapítvány szakmai tevékenységét a felnőtthospice szakmakóddal több okból sem lehet lefedni. A felnőtthosice főként daganatos betegekkel foglalkozik. Pácienseit életük utolsó néhány hónapjában gondozza, amikor betegségük már teljesen visszafordíthatatlan stádiumba került.

A gyermekhospice a diagnosztizálás kezdetétől a beteg és az ápolt családja mellé áll. Ez a páciensek számára ingyenes ellátási mód nem csak a daganatos megbetegedésben szenvedőkkel foglalkozik, hanem más típusú életet megrövidítő és életet veszélyeztető betegségben szenvedő gyermekeket, huszonnégy éves korig fiatalokat is fogad. Szolgáltatásai között a szülők hétköznapi életének könnyítése is hangsúlyos szerepet kap.

Személyre szóló szeretetcsomag

Jólelkű emberek küldhetnek személyre szabott meglepetéseket beteg gyermekek számára a Szemem Fénye Alapítvány Szeretetcsomag elnevezésű akciója kapcsán. A szervezet a postás szerepét szeretné betölteni az ajándékozási folyamatban.

A Szemem Fénye Alapítvány betegszállítási tevékenysége révén hatvan–nyolcvan gyermekkel és hozzátartozóival van kapcsolatban, gyermekhospice szolgáltatása révén pedig tizenöt–húsz családdal működik együtt. Bármennyire szeretnék – anyagi okokból –, nem tudnak mindenkinek személyre szabott ajándékot küldeni, ebben jólelkű emberek támogatására számítanak.

Több, a Szemem Fénye Alapítvány által segített gyermeket megismerhettek már a szervezet rendezvényei kapcsán, a Charity Magazin, vagy a szememfenye.hu cikkeit olvasva.

Nekik is lehet névre szóló ajándékot küldeni. A csomagokat a szervezet munkatársai szívesen továbbítják.

De bárki elképzelhet egy gyermeket vagy fiatalt és meglepetést küldhet számára. Ha egyértelműen jelzi, hogy mi van a csomagban, milyen nemű, mennyi idős gyermeknek szól a Szeretetcsomag, akkor az alapítvány munkatársai megkeresik az ideális címzettet és bontatlanul továbbítják neki az ajándékot.

Fontos hangsúlyozni, hogy Szeretetcsomag-akciójuk kapcsán a szervezet munkatársai olyan adományokat várnak, amit a csomag feladói is szívesen fogadnának. A nem megfelelő ajándék örökre szóló negatív élményt is okozhat a gyermeknek.

Segítsen a Szemem Fénye Alapítványnak mosolyt varázsolni a bántalmazott kisfiú Danika arcára, kicsit könnyebbé tenni Dóri életét, vagy örömet okozni Botondnak, és jó kedvre deríteni emberfeletti kitartással küzdő nagyszüleit is.

A Szeretetcsomagokat a következő címre küldheti: Szemem Fénye Alapítvány, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. További információkat a szememfenye@szememfenye.hu email-címen adnak az alapítvány munkatársai.



Kisangyalok lelnek nyugalomra

A Pécsi Köztemető gyermekparcellájában található Angyalsétány a magzati korban elhunyt, vagy halva született gyermekek emlékhelye. A sétány idén nyáron első alkalommal fogadott oltalmába két kisgyermeket, és most egy harmadik új otthonává vált.

„Szeretném férjem és a magam nevében megköszönni, hogy segítséget nyújtottak abban, hogy gyermekünktől méltó búcsút vehessünk, korábban elhunyt gyermekünkről pedig megemlékezhessünk az Angyalsétányon. Külön köszönöm, hogy sikerült elérniük, hogy a hamvasztáson kívül egyéb költségbe ne kerüljön a búcsúztatás, szerintem ez valóban nagy terhet vesz le a gyászoló családokról" – írta levelében a gyermek gyászoló édesanyja. Az Angyalsétány a szülőknek, családtagoknak biztosít lehetőséget, hogy méltóképpen búcsúzhassanak elhunyt gyermeküktől. Hogy emlékezzenek a család büszkeségére, aki már nem lehet velük, de szívükben örökké élni fog.

Három új Charity Shop

A Szemem Fénye Alapítvány Érden nyitotta meg újabb Charity Shop üzletét december 14-én. Az üzlethelyiséget Galambos László, az alapítvány főtámogatója térítésmentesen adta használatba. A napokban még két jótékony butik kezdi meg működését. Szemem Fénye Charity Shop nyílik Siklóson és Dombóváron is. Így az eddig működő pécsi, tapolcai és barcsi üzletéhez további három jótékony butik csatlakozik. A Szemem Fénye Alapítvány több lábon álló önfenntartó szervezet akar lenni, ezért kezdte meg kereskedelmi tevékenységét Charity Shopjaiban. A megtermelt profitot gyermekhospice házainak működtetésére költi. A Charity Shop nem turkáló, így a ruhák tárolásának is megfelelő körülmények között kell történnie. Ezért jó minőségű polcokat várnak adományként az alapítvány munkatársai.

Rendhagyó születésnap

Egy harmincfős baráti társaság tagjai Szederkényben gyűltek össze, hogy közösen ünnepeljék a három barát – Lipi Szabolcs, dr. Monori Gábor és dr. Szlávecz Tamás – negyvenedik születésnapját. A közös születésnapi rendezvény főszereplői nem kértek ajándékot. Arra biztatták inkább vendégeiket, hogy a meglepetésre szánt összeget dobják a Szemem Fénye Alapítvány perselyébe, segítve ezzel a szervezet gyermekhospice házainak működését. A csapat száztízezer forintot gyűjtött a beteg gyermekek javára.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Gasztroblogger – segít, ahol kell

Valami ragut kavargattam elbambulva – emlékszik bejegyzésében nemisbéka, az egyik gasztroblogger arra a pillanatra, amikor 2009 tavaszán megszületett fejében a Segítsüti akció ötlete.



Az ötlet ez volt: sütiárverés útján válságos helyzetbe került édesanyákat támogatni. El is kezdett szervezkedni, társakat keresni. Huszonhat gasztrobloggert kért meg, hogy süssenek egy tepsi süteményt és árverezzék el internetes oldalukon. Az aukció bevételét pedig fordítsák a Lea Otthon támogatására.

Már az első licit alkalmával majdnem félmillió forint gyűlt össze.

Egy évvel később még nagyobb energiával vágtak bele a kampányba. Megújult közös honlapjuk, gördülékenyebben ment a szavazás és a pénzgyűjtés, csatlakozott hozzájuk egy vendégblogger is. A második akció során a Manócsomag Közcélú Alapítvány közreműködésével két kórház koraszülöttosztályát támogatták. A kampány felajánlásainak végösszege majdnem kétmillió forint volt.

2010 őszén – az eltelt idő rövidsége miatt – egy teljesen új bloggercsapattal szerveztek aukciót. Négy és félmillió forintot gyűjtöttek össze, így öt kórházi koraszülöttosztály támogatását tudták megoldani.

2011 tavaszán már a Segítsüti és társakciójuk, a 'sok kicsi' adminisztrációjára és szervezésére létrehozott Sose Közhasznú Alapítvány koordinálta a kampányt. Az árverés bevétele a Down Egyesületet segítette, a felajánlások végösszege majdnem két és félmillió forint.

2011 őszén a Szemem Fénye Alapítványra esett a SoSe Közhasznú Alapítvány kuratóriumi tagjainak választása. Több mint kétmillió forintot gyűjtöttek a beteg gyermekeket segítő szervezet javára.

A Segítsüti támogatási kampányainál az egyik legfontosabb szempont az átláthatóság. Ezért nem pénzt, hanem – gondos egyeztetés és felmérés után – tárgyi felajánlásokat kínálnak. Minden vásárolt tételt közzétesznek, minden kiadást számlákkal igazolnak honlapjukon.

– Jótékonysági akcióink előtt igyekszünk a lehető legszélesebb körben felkutatni a támogatást igénylő ügyeket és megvizsgálni a kiválasztott szervezetet – tájékoztat Vaczkó Kovács Orsolya, a SoSe Közhasznú Alapítvány (www.sosealapitvany.hu) nevében.

– Amíg időnk és erőnk engedi, folytatjuk munkánkat és megpróbálunk még újabb akciókat szervezni, hogy minél több helyen tudjunk segíteni – teszi hozzá.

Kasza Szabolcs ●

Gasztroblogger

A gasztroblog online gasztronómiai élménybeszámoló, esetenként tanácsadás, tág értelemben vett recept és tág értelemben vett publicisztika. A gasztroblogger az, aki rendszeresen gasztroblogot ír.

Sok kicsi sokra megy

A szintén gasztrobloggerek által kezdeményezett „sok kicsi" elnevezésű karácsonyi akció során egy meghatározott jótékonysági cél támogatása érdekében gyűjtik az adományokat minden év decemberében. A támogatók között harminc értékes, a gasztronómiához kapcsolódó ajándékot sorsolnak ki a kezdeményezés szervezői (www.sok-kicsi.hu).

Az árverés menetrendje

Minden blogger elkészíti süteményét az árverés napjára. Minden tepsi süteményt kikiáltási ára ezer forint. A Segítsüti honlapján (www.segitsuti.hu) a Sütiárverés menüpont alatt lehet licitálni, ehhez csak egy egyszerű regisztráció szükséges. Ha van olyan gasztroblogger, aki megsüti süteményét az árverés második (vagy sokadik) helyezettje számára is, akkor a második (sokadik) helyezett – vigaszágasként – kifizetve az általa felajánlott licitösszeget, megkaphatja a sütit. A nyertesek és vigaszágasok a megszerzett édesség mellé egy-egy tiszteletpéldányt kapnak ajándékba a sütireceptek gyűjteményéből, a Segítfüzetből. Céges támogatók számára külön licitálási lehetőséget biztosítanak a szervezők. Nekik egy háromdarabos süticsomagot kínálnak.
A süticsomag kikiáltási ára ötvenezer forint. A céges licitnél vigaszág nincs.

Nem hazudik.
Nem általánosít.
Nem beszél mellé.

Mi az?



Nem csak kenyérrel élsz.

www.mindennapi.hu

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-1-02

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



Nincs családod? Kérlek, dolgozz helyettem hétvégén!

A hitvesi ágyban sosincs csak két személy

Erős hittel hiszem, hogy Bettinám teljesen meggyógyul

D. Tóth Kriszta: A tapasztalás minden előítéletet ledönt

150 Ft

II. évf. 1. szám • 2012. január

Charity magazin

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Galambos László, Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria, Szigeti Ildikó
Címlapfotó: Mihály László • *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

4 ARC
A D. Tóth egy jól bejáratott márkanév – *D. Tóth Kriszta egyetemi évei alatt angol nyelvű lapoknál dolgozott*
6 Gyógyító erejű is lehet a médiaszereplés – *Sokan vannak, akik a problémamegoldásnak a lehető legrosszabb formáját választják – mondja Zacher Gábor*
8 A HÓNAP TÉMÁJA
Láncszemek az adományozók és a rászorultak között – *Adni szeretnének, amíg tudnak, mert könnyen maguk is rászorulókká válhatnak*
12 SZEMÉLYES
Mint egy dobozba zárt világ – *Mindent megtesznek, mindent előteremtenek. Önerőből*
14 „Erős hittel hiszem, hogy Bettinám teljesen meggyógyul…” – *Élni akarása, lelki ereje nem hagyta el a legnehezebb időkben sem*
16 „Dolgozz helyettem hétvégén, neked úgysincs családod!” – *Egy cég elkezdett azzal foglalkozni, hogy álgyereket biztosítanak dolgozó embereknek*
18 ÉLETMÓD
20 ÉTREND
A disznótoros rehabilitálása: a népi étkezés értékei
22 PÁRBAN
Anyós: sárkány vagy szövetséges?
24 CIVIL ÚTON
Húsz év a fájdalom ellen
25 AZ ÉN BIBLIÁM
Jakab apostol levele
26 LÉLEKUTAK
A lélek tüze megmenthető
28 JÓTÉKONY CELEB
29 SZEMEM FÉNYE
Egy tollvonással is lehet segíteni
30 Az első búcsúk
31 Ápolni akaró önkénteseket képeznek
32 Tízéves a Szemem Fénye
33 TÁMOGATÓK
Születésnapi jótékonykodás
34 ÖLTÖZZ PIROSBA!
Februárban is Öltözz pirosba!

Szolgálatra készen



Vörös Szilárd felvétele

Aligha a „szeretet” szó motoszkált a fejemben, amikor a karácsonyi nagybevásárlásnál a pénztárhoz szuszakoltam magam a dühös, fáradt tömegben. Utáltam a végtelennek tűnő sort, utáltam a zsongást, amelyet kényszeredetten próbált „ünneplőbe erőltetni” a hangszórókból áradó karácsonyi zene, utáltam a sor elején értetlenkedő turistát, még a kosaramban türelmesen várakozó margarint is utáltam. Ez az érzés akkor tetőzött, amikor a pénztártól való távozás után belém nyilallt a felismerés: elfelejtettem a zacskót. Ismét lázas keresgélésbe kezdtem, hogy a táskám aljára süllyedt pénztárcámból elővarázsoljam a szatyor árát. Ekkor megszólalt mögöttem egy hang: hagyja csak! Mielőtt a füleimtől az agyamig jutott volna, a hang gazdája kifizette helyettem. Értetlenségemet látván, a fiatal férfi egy vállrándítás kíséretében annyit mondott: „karácsony van”.

És hogy mindez miért jutott eszembe? A mostani lapszám fókuszában a szeretetszolgálatok állnak. Olyan embereket mutatunk be, akiknek a segítőszándék a gondolkodásuk alappillére. Legyen szó egy apró gesztusról vagy egy árvaház felépítéséről a senki földjén. A lényeg ugyanaz: a reflex, ami a számomra, esendő embernek, furcsa, gyakran érthetetlen.

Sokáig abban a hitben éltem, hogy a szeretetszolgálatoknál mosolygós, kedves, előzékeny emberek dolgoznak, olyanok, akik feje fölött minden bizonnyal ott van az a bizonyos glória, csak mi, átlaghalandók nem látjuk. Aztán megismertem Danit. Jóképű, okos, humoros, amolyan „nők kedvence” típus volt. Marketingesként dolgozott egy multinál, mindaddig, míg csődöt jelentett a cég. Hónapokig kereste a megfelelő munkát, mígnem egy nap sokatmondó sms-t kaptam tőle: „megtaláltam”. Daninak egy szeretetszolgálatnál ajánlottak munkát. Mondhatnám, hogy a szeretetszolgálatnál eltöltött idő megváltoztatta, de ez nem igaz. Dani változatlanul a lányos anyák réme, ugyanúgy elfelejti visszaadni a kölcsönkért könyvet mint egykoron és továbbra is bliccel a BKV-n. Egyetlen aprócska különbséget látok rajta: míg korábban a tőle megszokott flegmasággal beszélt a munkájáról, addig manapság csillogó szemmel, átszellemülten avat be a feladataiba…

Altruizmus. Az etológusok e szóval illetik az állatok önzetlen viselkedését. Megfigyelték, hogy gyakorta saját érdekeiket háttérbe szorítva segítik egymást. A szakértők evolúciós okokkal magyarázzák, azt mondják, ezzel az amúgy meglepően gyakori viselkedésformával az állatok ösztönösen szolgálják fajuk fennmaradását.

Ha ez a magyarázat a szeretetszolgálatok mozgatórugójaként is megállná a helyét, az emberiség a lehető legjobb irányban haladna. Sajnos nem így van. Azt hiszem, ideje lenne tanulnunk az állatoktól. Hátha jobban megértjük a hivatásos segítőket, vagy legalábbis közelebb kerülnénk hozzájuk.

Szigeti Ildikó ●

A D. Tóth egy jól bejáratott márkanév



Elképesztő a köztévé Kunigunda utcai székházának falansztersivársága, szürkesége. Szerencsére mielőtt a tartalom és forma kölcsönhatásáról kezdenék a hely mai szelleme kapcsán elmélkedni, megérkezik D. Tóth Kriszta, és attól kezdve csak rá vagyok képes figyelni. Megértő kedvességgel átnavigál a szörnyű csapórudas beléptető szerkezeten, majd türelmet kérve elvonul sminkelni. Miközben a címlapfotó készül, szépségét csodálva, kicsit tátott szájjal arra gondolok, hogy szinte már mindent leírtak róla, amit lehet. Meg aztán ő egy tévés személyiség, nem egy luficeleb, akinek bármi áron ki és fel kell tűnnie. Valami jópofa kérdéssel kellene indítani, hátha szerencsém lesz...

Kriszta-karitász

D. Tóth Kriszta, miután Brüsszelből hazatért, híradós kollégáival részt vett az Ökumenikus Segélyszervezet egy ételosztó akciójában. Azóta is minden évben merőkanalat ragad. **(Írásunk a 8–11. oldalon.)**

Az akció értékét nem lebecsülve, önmagára nézve is fontosnak tartva, személy szerint jelentősebbnek tekinti a Magyar Speciális Olimpiai Szövetségben végzett munkáját. Hisz már nyolc éve önkéntesként tevékenykedik, és két éve jószolgálati nagykövetként dolgozik az értelmi és halmozottan sérült sportolók érdekében. – 2004-ben az olimpiai lángot fogadó rendezvény konferálása közben ismertem és szerettem meg ezt a nagy családot. Azóta vallom, hogy a személyes tapasztalás ledönt minden előítéletet, hárítást. Életem részévé váltak, amikor csak tudok, szakítok rájuk időt.

● *A világhálón olvasható, hogy a neve előtti „D" betű, mely a jeles írónőtől, Tóth Krisztinától hivatott megkülönböztetni önt, egy gyermekkori becenév kezdőbetűje. De, hogy mi ez a név, arról nem szól a fáma. Nagyon szeretném, ha nekem elárulná! Köztünk marad...*

– Nem szeretném elárulni, ez egy családi titok.

● *Na, tessék, bukta már az elején. Jó, akkor kitalálom: Dagi, Duci?*

– Inkább ne találgasson. Annyit sejtelmesen elmondhatok, hogy kövér kislány voltam.

● *Köszönöm. Az viszont biztosan tuti találat, hogy nem véletlenül lett újságíró.*

– Tizenhat éves koromtól annak készültem.

● *Azért, mert már nem, vagy pedig mert még mindig hallgatott a D-betűs becenévre?*

– Óvodás korom után már nem volt érvényes, de még ma is hallgatok rá.

● *Oké, de András öccse, aki szintén tévés, miért D. Tóth? Csak nem volt kövér kisfiú?*

– Nem. Tóth Andrások is vannak a közéletben, és szerinte, illetve a főnökei szerint a D. Tóth egy jól bejáratott márkanév.

● *Szakmai tudatosságát mi sem bizonyítja jobban, mint hogy egyetemi évei alatt angol nyelvű lapoknál dolgozott, és az Egyesült Államokban gyakornokoskodott. Ez utóbbi mit takart?*

– Médiaszakosként öten kerültünk Washingtonba. Rajtunk múlt, mennyi valódi feladatot tudunk ellátni. Igaz,



Örülök a DTK Show-nak, mert olyan műsorban próbálhatom ki magam, amilyenben eddig nem. A műsorral együtt én is sokat fejlődtem. Ma már jól érzem magam benne

Fotó: Mihály László

sokat dolgoztam érte, de a félév végén már önálló anyagaim is megjelentek.

● *Frissdiplomásként a honi kereskedelmi tévézés úttörői közé tartozott. Az induló csatornák közül miért a legkisebbet, a TV3-at választotta?*

– Mert itt egy nagyon jó csapat jött össze. Baló György, Hardi Mihály és a mesterem, Elek János. Azok az évfolyamtársaim, akik az RTL, a TV2 hírgyáraiba kerültek, nem kapták meg azt a segítséget, támogatást, majd pedig önállóságot, amit mi. Olyan alapokat kaptam ott, amelyeken a máig szilárdan állok.

● *Aztán mégis átcsábult az RTL-hez...*

– Csábulásról szó sincs. Lehetett tudni, hogy a TV3 befejezi működését, és az adódó lehetőséget meg kellett ragadnom. Az RTL-nél megismerhettem, milyen egy nagy gépezetben dolgozni. A híradózás megtanít egyfajta képi gondolkodásra, tempóra. Minden tévésnek le kellene húzni legalább egy évet híradósként.

● *Úgy képzelem, hogy tapasztalatokkal felvértezve ön is vágyott a közszolgálati híradózás után. Azt mondják, ez minden tévés álma.*

– Hm. Ezt mondják?

● *Optimális esetről beszélek, nem a pillanatnyiról, de nem akarom provokálni.*

– Nem is tud! Természetesen a közszolgálati újságírás vonzereje a mélyebb, elemzőbb hírszolgáltatás. Ezért is vállaltam, amikor felkértek, pedig a csatorna nézettsége igen alacsony volt.

● *Ismereteim szerint eztán emelkedett a nézettség, bár a csatorna híradója piacvezető sohasem lett. D. Tóth Kriszta viszont meg sem állt Brüsszelig, ahonnan szinte önálló intézményként a köztévét tudósította. Nem lehet, hogy elege lett ebből a híradós monotóniából és kicsit elmenekült?*

– Egyrészt, mikor tegyen meg az ember egy ilyen lépést, ha nem harmincéves kora előtt, amikor még nem kell családról gondoskodnia. Ilyen lehetőség, szakmai kihívás csak egyszer adódik az életben. Egy kis irodát vezettem, és huszonnégy órás készenlétben kellett önálló döntéseket hoznom tartalmi, formai, gyártási ügyekben. Szerettem ezt a munkát és Brüsszelt is. Miután megszületett a kislányom, próbálgattam, hogyan lehet anyaként, pici babával továbbra is jól teljesíteni. A férjem rengeteget segített, működött is minden, de nem volt ideális. Hiányoztak a nagyszülők, a rokonok, barátok. Hazajöttünk. Szerettem volna más műsort csinálni, de a csatornának ismét a híradónál volt rám szüksége.

● *2011 márciusában, midőn egyre erősebben fúttak a böjti szelek, ön felmondott a híradónál. Egyes vélemények szerint azért, mert nehezen viseli, hogy csak deréktól fölfelé láthatják a nézők, mások szerint pedig, mert nem értett egyet a híradó vezetőivel. Én igazán ez utóbbiról szeretnék beszélgetni magával.*

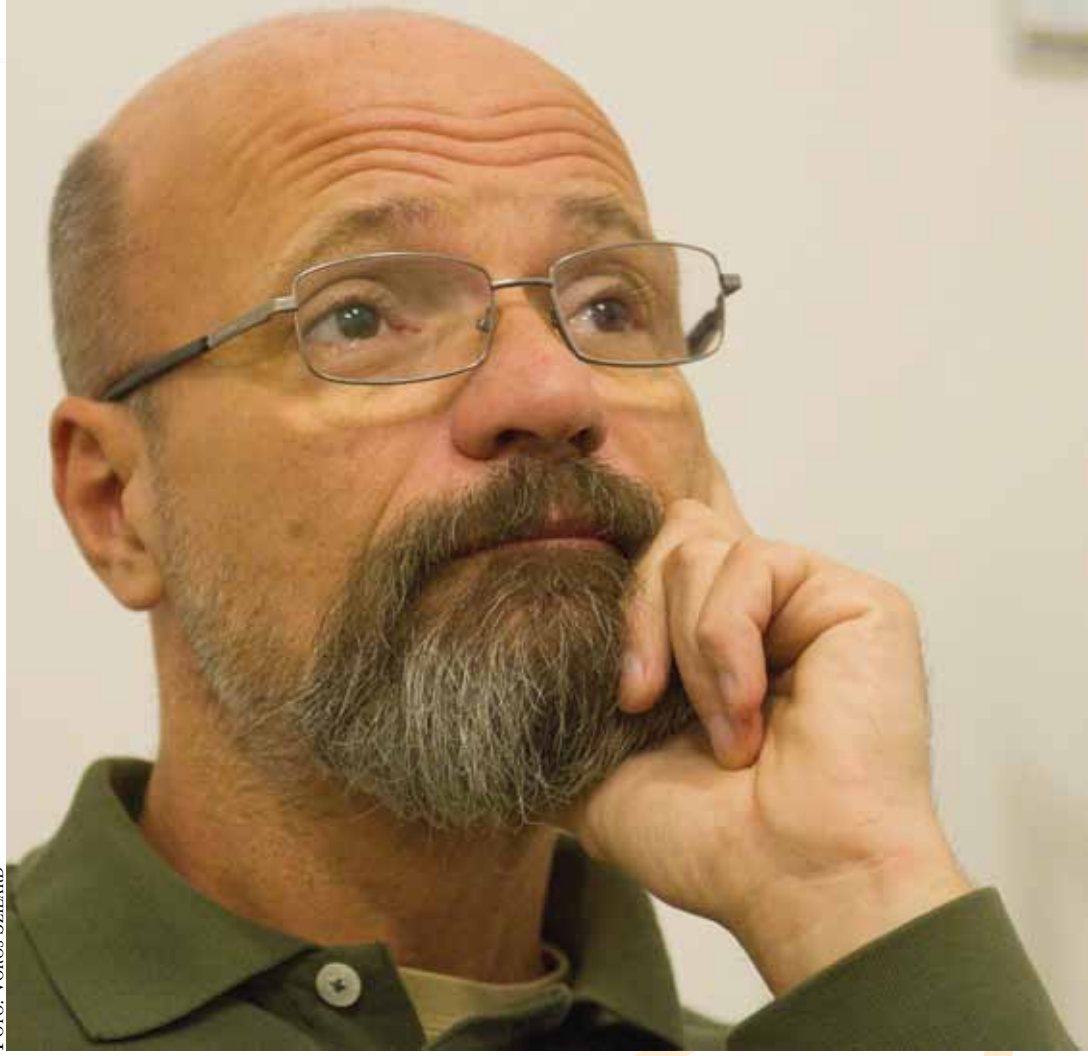
– Én viszont, ha nem haragszik, nem szeretnék erről beszélgetni, lezártam ezt az időszakot. Tény, hogy vágytam másfajta műsorra, de leginkább az fájt, hogy mivel hétköznapokon déltől este fél kilencig a televízióban voltam, nem tudtam megbeszélni a kislányommal a napi örömeit, gondjait. Alvás előtt éppen csak mesélni tudtam neki. Ezért is örültem a DTK Show-nak, meg azért, mert olyan műsorban próbálhatom ki magam, amiben eddig még nem. Az első szezonon vagyunk túl. A műsorral együtt én is sokat fejlődtem. Már jól érzem magam benne. A show-elemek mellett olyan embereket próbálunk megszólaltatni, akik nem csupán a celebvilág lakói.

Juhász László ●

Lola és Alex

Alex, Kriszta angol férje művészettörténész képesítéssel, kreatívként dolgozik a reklámszakmában. Nagyon jól érzi magát Magyarországon. Keresett szakemberként munkával is el van látva. Magyarul még nem tud igazán, de – Kriszta szerint – „édesapámmal, aki pedig angolul nem beszél, igen jól eldiskurálnak. Már, ha én nem vagyok a közelben". Kriszta és Alex Angliában ismerkedtek meg és a szerelem azon a ködös, esős vidéken sem ismer akadályt. Lola Brüsszelben született, és idén már iskolás lesz. Kétnyelvűként nő fel, ami felbecsülhetetlen adomány. Eleddig még csak igen kevesek láthatták, mert a szülei úgy határoztak, ne szerepeljen a sajtóban. Kriszta azt mondja: „Megbeszéltük Alexszel, hogy erről ő dönt majd akkor, amikor elég érett lesz hozzá. Visszahúzódó, mint az édesapja." De legalább olvashatunk róla a Lolával az élet, a Lolamesék, és a Nagylánykönyv című D. Tóth Kriszta-írásokban. Lola tudja, hogy az édesanyját sokan ismerik a tévéből, ami neki teljesen természetes. Ha egy családon belül két nemzet kultúrája találkozik, bizony nem könnyű elkerülni a súrlódásokat. Különösen a konyhában. Szerencsére Kriszta szeret és tud is főzni, így Alex megkedvelte a magyaros ízeket. Kriszta pedig elsajátított néhányat Albion konyhaművészetének jeles ételei közül.

Nagyon jól érzik magukat Magyarországon, de úgy állapodtak meg, hogy bármikor átköltözhetnek Angliába. Aztán hozzáfűzi: „Azóta tudom igazán milyen jó hazajönni, amióta hosszabb időre elmentem. Meg aztán Angliában sem könnyű érvényesülni. Az ottani médiából is sokakat elbocsátottak. Még a BBC-től is."



Fotó: Vörös Szilárd

Gyógyító erejű is lehet a médiaszereplés

Mint minden téli ünnepen, most is az egyik legtöbbet nyilatkozó orvos Zacher Gábor. Legyen szó szén-monoxid-mérgezésről, depresszióról vagy kábítószerről, az újságírók minden időben, minden helyzetben számíthatnak rá. „Üzembiztos" interjúalany – mondják rá a sajtóban. A budapesti Péterfy Sándor utcai Kórház toxikológiai osztályvezető főorvosával ezúttal nemcsak a partidrogokról beszélgettünk. Szerinte a gyakori médiaszereplés a kórháznak és a szakmának is elemi érdeke.

● Úgy tudom, nemcsak a fővárosban, hanem országos szinten is egyedülálló munkát végeznek az önök osztályán. Ismerik magukat az alapellátásban dolgozók?

– Azt gondolom, hogy egyre jobban és egyre többen ismernek minket. Ráadásul az ismertségünkkel arányosan mondhatni a megítélésünk is látványosan javul mind a szakma, mind a lakosság szemében. Megalakulásunk idején, vagyis több mint tíz éve még elég rossz csengése volt a toxikológiai osztálynak, az egész egy igen negatív hangulatú mítoszba volt beágyazódva, amiből csak nehezen tudtuk kiásni magunkat. Mára azonban megváltozott ez a szemlélet.

● A „beteganyag" terén nem hiszem, hogy nagy változás történt az elmúlt években. Mitől változott a megítélésük?

– A változás motorja ezúttal a sajtó, pontosabban a sajtó szüntelen érdeklődése volt. Nálunk mindig történik valami, amire egy-egy TV-csatorna vagy újság „rámozdul". Ezáltal hamar bekerültünk a köztudatba és a szerepünk egyértelműen pozitív kontextusban jelent meg.

● A sajtó is hozzájárulhat a megelőzéshez?

– Meggyőződésem, hogy igen. Egyértelműen a médiának köszönhető – többek között –, hogy az utóbbi években jelentősen csökkent a téli ünnepek ideje alatt elkövetett öngyilkosságok száma. Karácsony tájékán menetrendszerűen megkerestek az újságírók, mi pedig menetrendszerűen elmondtuk az aktuális fekete statisztikát. Ezek a nyilatkozatok valami módon azt eredményezték, hogy az emberek jobban odafigyelnek egymásra.

● Az orvosok közül Ön beszél a legtöbbször és a legtöbbet a sajtóban. Miért szereti ezt a szerepet?

– Úgy vélem, hogy az a szakmai tudás, aminek én a birtokában vagyok, sokat segíthet az embereknek. Magától értetődőnek tartom, hogy az általam hasznosnak ítélt információkat megosszam másokkal. Ha erre van némi képességem, akkor ez nem lehetőség, hanem kötelesség.

● *A legutóbbi szilveszteri tapasztalatait összegezve azt mondta, hogy az önökhöz beszállított részegek egyre fiatalabbak és egyre több köztük a lány. Veszélyben vannak a gyerekek?*

– Ezt családja válogatja. Azt tudni kell, hogy manapság a szülők egyszerűen nem ismerik saját gyereküket. Egy vizsgálat kimutatta, hogy egy átlagos felnőtt naponta legfeljebb 7 percig foglalkozik a csemetéjével. Ez az idő bizony nemcsak ahhoz kevés, hogy észrevegyék, ha baj van, egyszerűen ahhoz sem elég, hogy megismerjék a jeleket, amik általában megelőzik a végzetes tetteket.

● *Az ön által vezetett osztályra szinte naponta szállítanak be öngyilkos tiniket, sőt, egyre több gyereket is. Mi az első gondolata? Mérges rájuk vagy sajnálja őket?*

– Az első gondolatom általában egészen más. Végzem a dolgom, a kollégáimmal együtt igyekszünk minél hamarabb stabilizálni a beszállítottak állapotát. Általában pedig meggyőződésem, hogy az esetek döntő hányadában a fiatalok, a gyerekek nem tehetők felelőssé a tettükért. Minden esetben meg kell nézni a családi hátteret, a közeget, és csak ezután mondható bármiféle vélemény.

● *Mit szólnak a megmentettek? Mérgesek önökre vagy hálásak?*

– Nem szoktak mérgesek lenni, inkább hálásak. Az osztály falára egyébként nem véletlenül van kiírva: „Ez itt a való világ”.

● *Számon tartanak öngyilkossági rekordert az osztályon?*

– Igen, van valaki, aki már több mint háromszázszor kísérelt meg öngyilkosságot. Mostanában egyébként nem láttuk, remélem, jól van. Az ő példája is azt mutatja, hogy sokan vannak, akik a problémamegoldásnak a lehető legrosszabb formáját választják. A „rekorderünk” amúgy teljesen átlagos életet él, nincs vele semmi gond, de ha bármi akadályba ütközik, ha bármilyen negatív hatás éri, így próbálja „megoldani”. Ez manapság a legnagyobb gond. Ideje volna megtanulnunk a problémamegoldás egyéb módjait is, még akkor is, ha azok kicsit bonyolultabbak!

● *Sokan állítják, az internet elterjedésének egyik káros mellékhatása, hogy megszaporodott az öngyilkossági esetek száma a gyerekek és a fiatalok körében. Ön is osztja ezt a véleményt?*

– Sajnos tény, hogy a világháló mindenre kínál megoldást. Ha most felmennék egy közösségi oldalra és feltenném a kérdést, hogy mivel és hogyan ölhetem meg magam a leggyorsabban, pillanatokon belül özönlenének felém a válaszok, a tanácsok, ötletek. Valószínűleg, még társakra is lelnék.

● *Mennyire jellemző a problémamegoldásnak ez a módja a fiatalokra?*

– Nem a fiatalokra, inkább a magyarokra jellemző. Számos kutatás igazolta, hogy problémamegoldás tekintetében bizony igencsak rosszul állunk. Hajlamosak vagyunk a legegyszerűbb módszert választani, vagyis kilépünk a helyzetből.

● *Tapasztalatai szerint a rendszeres kábítószer-fogyasztók, avagy a partidrogosok vannak inkább veszélyben a világhálón beszerezhető, ismeretlen hatású szerek kapcsán?*

– A függőknek általában megvannak a jól bejáratott csatornáik, így nincs szükségük más, kreatív megoldásokra ahhoz, hogy kábítószerhez jussanak. Az interneten keresztül jellemzően az alkalmi drogosok próbálnak anyagot beszerezni. A világhálón akár egy órán belül bármi megkapható.

● *Ön mivel koccintott az újévre?*

– Nem, vagy csak nagyon ritkán iszom alkoholt. Az oka banális: nem szeretem az ízét. Legfeljebb a citromos sör vagy a fröccs jöhet szóba nálam.

Szigeti Ildikó ●

A Sacher-utód kedvence a mogyorós csoki

Elsőre nem vették fel az orvosira, ezért állatgondozónak állt. Később, az egyetem alatt műtősfiúként dolgozott, közben mentőzött. Majd két évtizedig nem tudott szabadulni ettől „a szerelemtől”. Orvosi pályáját baleseti sebészként kezdte, de gumiallergia miatt abba kellett hagynia. Ezután került a toxikológiára. Nemrégiben, Győrben egy lakossági fórumon úgy fogalmazott: „Mindig szerettem a vért, a verejtéket és a könnyeket.” Azt mondja, direkt örül annak, hogy az általa vezetett osztályon ismeretlen fogalom a hálapénz. Függőkkel foglalkozik, miközben önmagát is függőként definiálja. Igaz, esetében a csokoládé a szenvedély tárgya. Talán nem véletlenül. Dédnagyapjának unokatestvére (Metternich herceg híres udvari cukrásza) nevét viseli ugyanis a Sacher-torta. A rossz szokásai közé a pipázást sorolja, amire ugyanúgy nem hajlandó nemet mondani, mint egy tábla mogyorós csokira. Aki ismeri, meg sem lepődik azon, ahogy a toxikológiai osztály szilveszteri forgalmáról nyilatkozott. Gombóc Artúrra hivatkozva beszélt a kicsit részegekről, a közepes részegekről és a nagyon részegekről.

Megdöbbentő a tudatos felkészülés

Még a sokat látott toxikológust is megdöbbentette a budaörsi tinédzserek tavalyi kettős öngyilkossága. Zacher Gábor szerint a legszörnyűbb, hogy a fiatalok nem hirtelen, hanem tudatosan, módszeresen előkészítve követték el tettüket. Jellemzően a gyógyszerhez nyúlnak a legtöbben, az öngyilkosok több mint háromnegyede így próbálja megölni magát. Ebben az esetben számára az volt döbbenetes, ahogy előkészítették a tettüket. Ez ugyanis nem hasonlítható össze azzal, hogy az illetőt csapás éri, benyúl a gyógyszeres fiókba és előkap egy doboz altatót. Ezek a fiatalok nagyon tudatosan, sok információt összegyűjtve, nem egy hirtelen gondolattól, érzelemtől vezérelve vetettek véget az életüknek.

Fiatal, 19 és 21 éves lányokról van szó. Adódik a kérdés: vajon az életösztön miért nem győzte le a halálösztönt? Zacher Gábor azt mondja, nem tudni, mi volt az ok, az biztos, hogy ezek a lányok valóban meg akartak halni, ezt bizonyítja a hosszas és tudatos előkészítés. Tapasztalatai szerint vannak olyan esetek, amikor nincs eszköz, módszer, amivel le lehetne beszélni az illetőt a végzetes tettéről.

Láncszemek az adományo

Mint tudjuk, nincs olyan társadalmi berendezkedés, amelynek ne lennének vesztesei, olyan polgárai, akik az árnyékos oldalon élnek. Fokozottan igaz ez napjaink gazdaságilag válságos időszakára, amikor emberek sokaságának a létminimumért is meg kell küzdenie. Tudjuk, vannak, akik saját maguknak idézték elő hátrányos helyzetüket, de a többség nem önhibájából szorul segítségre. Különösen szomorú, amikor ártatlan gyermekek, vagy egy életet végiggürcölő védtelen öregek kényszerülnek az élet alapfeltételeit nélkülözni. Mindezek mellett lecsaphatnak ránk természeti és társadalmi katasztrófák is.

Nagyon fontos, hogy legyenek olyan civil szervezetek, melyek az említett gondokat orvosolni tudják. Persze ez egy öngyógyítási folyamat, hisz ha nincs meg bennünk a szolidaritásnak a szikrája sem, a segélyszervezetek önmagukban nem mennek semmire az adományaink nélkül. Az alábbiakban három szervezetről készült „villámfelvételt" mutatunk be.

Jézus szeretetparancsa szerint

Az elmúlt évben ünnepelte tizenötödik születésnapját a Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány. Ötezer forintos adományból kezdte karitatív tevékenységét az alapító Szenczy Sándor baptista lelkész. Munkájuk értéke manapság már milliárdokban mérhető. A kiemelten közhasznú szervezet ezerötszáz főállású munkatársa és közel kétezer önkéntese a világ tizennyolc országában végzi áldásos tevékenységét, melynek lényegét plasztikusan érzékelteti a jelmondatuk: „A szükségnek nincs származása, sem bőrszíne, sem neme, sem vallása."

Vagyis számíthat rájuk mindenki, aki szociális vagy egészségi okok miatt szorul segítségre, akit bármiféle diszkrimináció ér, aki szenvedélybetegségétől szeretne megszabadulni és az is, akinek itthon vagy külhonban természeti illetve társadalmi katasztrófa tette tönkre az életét.

Magasan képzett szakemberek garantálják, hogy projektjeik sikerrel végződnek, aminek eredményeként a magyar Baptista Szeretetszolgálat világszerte ismert és elismert szervezet lett. Ennek legutóbbi bizonyítéka Bill Clinton december végén kelt levele.

– Az exelnök, aki a haiti segélyezési munkálatok nemzetközi koordinátora, köszönetet mondott azért, hogy a szervezetünk irányításával és többek között jelentős magyar támogatással felépült egy gyermekközpont, amelyet január 7-én adtak át a földrengés sújtotta Port-au-Prince-ben – újságolja büszkén Révész Szilvia kommunikációs igazgató.

Azon kevés szervezetek közé tartoznak, akiket Észak-Koreában is megbecsülnek. Igaz, első alkalommal csak úgy léphettek be az országba, hogy 1 millió dollár értékű segélyt vittek magukkal. A pénzt amerikai baptisták adták össze. Aztán már szállíthattak oda, többek között kacsafarmot, gyógyszereket, ipari mosógépeket is.

Katasztrófák esetén 24 órán belül bevethető az adott helyszínen a Rescue 24 nevű speciális egységük. A szolgáltatást nemzetközivé fejlesztették, így



Ruhaosztás a Baptista Szeretetszolgálat egyik telephelyén

zók és a rászorultak között



Mihály László felvétele

Vujity Trvtko a gyerekek között a cipősdoboz-akció decemberi, pécsi eseményén

minden kontinensen vannak önkénteseik. Bár katasztrófák sajnos itthon is voltak, inkább a cipősdoboz-akcióra fókuszálunk Révész Szilviával:

– Tizenöt éve jöttek az első dobozok nyugatról, mi az elosztásukat bonyolítottuk. Aztán 2004-től kérjük a magyar embereket, töltsék meg ők a dobozokat. Nehezen, háromezer dobozzal indultunk, de az évek során fokozatosan nőtt a számuk. Még a válság ellenére is. Tavaly 24 500 doboz jött össze, melyből 2500 dobozt Erdélybe vittünk, ahol Böjte atya gondoskodott az elosztásukról.

Tvrtko és a cipősdobozba csomagolt szeretet

Köztudott, hogy Vujity Tvrtko ismertségét, befolyását felhasználva gyakorta válik segítőjévé arra rászoruló embertársainak, szószólójává olyan szervezeteknek, közösségeknek, melyeknek kell némi médiatámogatás ahhoz, hogy karitatív tevékenységüket eredményesen végezhessék. Biztosan neki is köszönhető, hogy a cipősdobozok fokozatosan egy sikertörténet szereplőivé válhattak.

● *Miért pont a cipősdobozok?*

– Mindenekelőtt azért, mert Szenczy Sándor a barátom. Tíz éve ismertem meg az afgán határ mellett, egy pakisztáni szemétdomb tetején...

● *Naná, hol máshol?!*

– Egymástól függetlenül jártunk ott. Arra lettem figyelmes, hogy valaki üvöltve telefonál a domb tetején magyarul. Mivel ez a szituáció viszonylag ritkán fordul elő, le is filmeztem. Összebarátkoztunk, és azóta több száz közönségtalálkozón vettünk részt együtt. A kis ajándékok formájában cipősdobozba csomagolt szeretetet pedig szép gesztusnak tartom, és örömmel vállalom az akció népszerűsítését.

● *Mit találtál ki első lépésként?*

– Azt, hogy megkérdeztem a feleségemet, szerinte mi legyen az első lépés? Ő a legtermészetesebb hangon közölte, szervezzünk egy jégkosárlabda-meccset. Így is lett. A sajtó is ráharapott, mindenki élvezte a jópofa bohóckodást a West End City Center tetején. Emlékszem, amikor az első doboz megérkezett, örömömben majd' a hátsómat vertem s földhöz.

● *A propagandamunkátoknak a gyönyörű Weisz Fanni színrelépésével jelentősen nőtt az esztétikai értéke.*

– Nem tagadom, az én ötletem volt. Köztudott, hogy a Baptista Segélyszervezet hathatósan támogatja a fogya-

tékkal élőket. Fanni, aki siket, szépségével, kisugárzásával népszerűsíti ezt a tevékenységet, és elvállalta a cipősdoboz-akció háziasszonyi szerepét is. Mivel ő is pécsi, sőt ő a város arca, nem véletlen, hogy az első 130 dobozt Pécsett osztottuk ki. Néhány hete pedig Fannival és a Baptista Szeretetszolgálat vezetőivel a Magyarországra akkreditált nagykövetek társaságában vacsoráztunk, akik – Japántól Pakisztánig – az országukra jellemző ajándékot tartalmazó cipősdobozokat adtak át a szervezet munkájának elismerése jeléül.

Ételt, otthont, esélyt

Huszadik éve működik az egyik legjelentősebb honi karitatív szervezet, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet. A kiemelten közhasznú intézmény határainkon túl is elismerést vívott ki magának. Hitvallásuk szerint az arra rászorulóknak nemre, nemzetiségre, vallásra, világnézetre való tekintet nélkül segítenek, sőt részt kívánnak venni a szükséghelyzetet teremtő okok feltárásában és azok felszámolásában is. A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően elfogadják, hogy munkájuk kapcsán nem végeznek missziós tevékenységet. Hazai és külhoni szerepvállalásuk a szervezet nagyságának megfelelően igen szerteágazó. A hagyományos pénz- és tárgyi adományok mellett sikeresek a telefonos, adományvonalon történő gyűjtőakcióik is. Két szomorú esemény, a hazai vörösiszap-katasztrófa és a japán földrengés és szökőár okán szervezésükben hetvenhétmillió forintot, illetve huszonhétmillió forintot telefonáltak össze az adakozók.

Ifj. Kis Boáz, a szervezet szóvivője elmondta, hogy az adománygyűjtésük „Ételt az éhezőknek, otthont az otthontalanoknak, esélyt az esélyteleneknek” mottója is érzékelteti egész éves tevékenységük komplexitását. Fontos a pillanatnyi segítség, de még lényegesebb, hogy hosszú távon is a rászorulók mellett álljanak. Természeti katasztrófák esetén, az otthonok helyreállítása után különféle fejlesztő programokkal is segítsék a közösség életének újjászületését. Az átmeneti otthonokba kerülő családoknak sem csupán lakhatást biztosítanak, hanem segítenek az adósságkezelésben, munkahelykeresésben, jogi és szociális problémák megoldásában. Végső céljuk a teljes reintegráció.

Nem csak az ünnepek idején, egész évben várják a segítő felajánlásokat. Az 1353-as adományvonalon hívásonként 250 forinttal lehet támogatni a szervezetet.

– Pénzt gyűjtünk elsődlegesen – magyarázza ifj. Kis Boáz –, mert így személyre és körülményekre szabottan segíthetünk. Ám mivel a pénz felhasználása ellenőrizhetetlen, tárgyiasítjuk azt. A tavaly tavaszi árvízben megsérült ingatlanok, ingóságok pótlását a konkrét igények szerint oldottuk meg cégek és magánszemélyek támogatásából. Kolontáron 33 család egyenként kétmillió forint értékű ingóságpótló utalványt kapott. A térség üzleteivel szerződve követhettük, hogy ki-ki azt vásárolta-e, amire az utalványt kapta. Lényeges az utánkövetés. Így az adományozót is tájékoztatni tudjuk arról, hogy mire áldozta a pénzét.

Sajnos tény, hogy a segítségre szorulók száma növekszik. Korábban napi ötvenen fordultak hozzánk, napjainkban hetven-nyolcvan megkeresést regisztrálunk. Országos intézményhálózatunkon keresztül 2011-ben több mint 270 ezer alkalommal nyújtottunk segítő kezet a hozzánk fordulóknak, emellett 500 ezer honfitársunknak juttattunk élelmiszersegélyt.

A Magyar Ökumenikus Segélyszervezetnél fontosnak tartják, hogy ismert, népszerű személyiségek segítsék a munkájukat. Szükség van figyelemfelkeltő arcokra, példamutató cselekedetekre, melyek a többi embert is motiválják. Az adventi ételosztáson D. Tóth Kriszta, Keresztes Ildikó, Wolf Kati, Szente Vajk és Kovács Kokó István is merőkanalat ragadott.

Lévai Anikó kérte fel a nagyköveti szerepre

Kokó, az olimpiai bajnok bunyós, aki a médiában is megállja a helyét, 2004 óta a MÖS egyik jószolgálati nagykövete.

● ***Miként talált önre a szervezet?***

– Lévai Anikó 1997 óta tölti be ezt a posztot. Ám elfoglaltságai miatt minden akció alkalmával nem tud a szervezet rendelkezésére állni. Nagy megtiszteltetés, hogy engem kért meg, legyek mellette amolyan társ jószolgálati nagykövet. Éppen egy adventi adománygyűjtés alkalmával kapcsolódtam a munkába.

● ***Minden akcióhoz adja az arcát vagy szelektál?***

– Amikor csak szükség van rám, országos vagy nemzetközi rendezvényen, örömmel megyek.

● ***Van személyes indíttatása is? Azt olvastam, hogy nem voltak tehetősek.***



Keresztes Ildikó, Wolf Kati és D. Tóth Kriszta ételt oszt az Ökumenikus Segélyszervezet egy akcióján


Kovács Kokó István természetesnek érzi, hogy ott kell lennie a jótékony eseményeken

– A hetvenes években igen kevesen voltak tehetősek. Az én családom sem tartozott közéjük, de nem nélkülöztünk. És nagy-nagy szeretetben nőttünk fel. Ugyanakkor találkoztam olyan családokkal, emberekkel, akiknek a sorsa már gyerekként is megindított. Ezek az élmények arra ösztökéltek, hogy ha egyszer tehetem, anyagilag és másként is segítsek a rászorulókon.

● Ezek szerint nem csupán jószolgálati nagykövetként, hanem magánemberként is jótékonykodik?

– Igen, de azt is a szervezet keretein belül teszem, hiszen a segélyszervezet akcióira viszem a személyes tárgyi adományaimat, ha kell, anyagilag is segítek, és alkalmanként feltárcsázom 1353-as adományvonalat is.

A hit védelme és a szegények szolgálata

Írásunk fent olvasható közcíme a Máltai-szervezetek több mint kilencszáz éves jelmondata. Üzenete ma is érvényes, bár sokkal szélesebb, sokrétűbb jelentéssel bír, mint az alapító atyák idején. A Magyar Máltai Szeretetszolgálatot 1989-ben alapította Kozma Imre atya. Csupán néhány hónappal azután, hogy Csilla von Boeselager létrehozta a németországi szervezetet.

Tevékenységük sokrétűségének, munkájuk értékének, súlyának bemutatását egy hosszabb tanulmány vállalhatná, hozzávetőleges sikerrel. Jelentős intézményhálózatuk a szenvedélybetegek, a gyermekek és családok, a fogyatékkal élők, a hajléktalanok, az idősek ellátását szolgálja, valamint működtetnek egészségügyi, oktatási, módszertani, lakossági szolgáltatásokat ellátó intézményeket.

A társadalomban egyre inkább nő a Máltaiak jelenléte iránti igény. A jelentős intézményhálózatuk az elmúlt évben is bővült. Többek között Devecseren gyermekházat adtak át, Tarnadobon pedig megnyílt az első Máltai Általános Iskola és Óvoda.

– Sok és sokféle megkeresés érkezik hozzánk – mondja Romhányi Tamás kommunikációs vezető. – A személyes kéréseken túl egyre több önkormányzat szeretné, ha átvennénk szociális, oktatási, egészségügyi intézményeik működtetését, vagy hogy igényeiknek megfelelő szolgáltatást hozzunk létre. Legalább egy bázist, ahol adományokhoz juthatnak az emberek. Tapasztaljuk, hogy a gazdasági gondok növekedésével arányosan nő a társadalmi szolidaritás is. Ennek egyik ékes bizonyítéka a tizenöt éve sikeres Adni öröm! nevű akciónk. Önkénteseink által a SPAR üzleteiben összegyűjtött élelmiszeradomány mennyisége mindig túlszárnyalta az előző évi teljesítményt. 2011-ben 160 üzletből 10 tonnával több adomány jött össze, mint 2010-ben 180 boltból. Vagyis karácsonyra 35 600, egyenként 4,5 kg-os egységcsomagot készítettünk és ajándékoztunk a rászorulóknak.

Megható, ahogy idős emberek a kis nyugdíjukból vásárolnak egy konzervet és pironkodva szabadkoznak, mert nem telik többre, de adni szeretnének, amíg tudnak, mert könnyen maguk is rászorulókká válhatnak. Nincs jelentős különbség a két helyzet között.

Az emberek példás hozzáállását tükrözi és egyben meg is erősíti Kozma atya kijelentése, melyben az árvízzel, vörösiszap-katasztrófával sújtott 2010-es évet nem a katasztrófák, hanem az összefogás évének nevezte.

Adányi László, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat katasztrófavédelmi szolgálatának programvezetője is azt emelte ki, hogy a segélyszervezetek és az adományozók szervezett összefogására van szükség a sikerhez, hiszen egyedileg senki sem lehet eredményes, másrészt el kell kerülni a párhuzamosságokat. Ahol több raklap ásványvíz van, oda ne vigyenek többet.

– Devecseren megalakult a civil humanitárius koordinációs központ, melynek létjogosultságáról már a felsőzsolcai árvíz idején említést tettünk. Ez egy alkalmi együttműködési fórum, ahol egyeztetjük a teendőket, nyilvántartásba vesszük az adományokat. Ügyelünk rá, hogy mindenki szükségletének megfelelően kapjon. Ezt leginkább a hatékony jelenléttel tudjuk elérni. Ez a filozófia más területen is jellemzi a Máltai Szeretetszolgálatot. Vagyis igyekszünk a károsultakkal együtt megélni a helyzetüket. A helyszínen tapasztaltak alapján a valós szükségleteknek megfelelően segíteni. Devecseren nyilvánvalóvá vált, hogy az iszappal elöntött házakba nem lehet visszaköltözni. Ezért, hisz az emberhez méltó lakhatási lehetőség a legfontosabb, és az nem a szükségszálló, albérletet biztosítottunk a rászorulóknak. Ezután lehetett foglalkozni az emberek lelkével. Pszichológusok, szociális munkások segítették feldolgozni a lelki problémákat. Igyekeztünk olyan rendezvényeket, programokat szervezni, melyek ideig-óráig elvonják az emberek figyelmét a gondjaikról. Meggyőződésem, hogy ez sokszor többet jelent a károsultaknak, mint a tárgyi adomány. Mindezek mellett természetesen aktívan részt vettünk az ingatlanok felújításában, azok berendezésében.



Karácsonyra 35 600 darab négy és fél kilós ajándékcsomagot állítottak össze és osztottak szét az adományokból a máltaiak

Juhász László ●

Mint egy dobozba zárt világ

A törökbálinti Tábitha Ház működésének 2011. szeptemberi beindítása után az első vendégek egyike volt a bájos tinilány, a pátyi Sebők Vivien, akit 2010. szeptember 25-én elütött egy autó. Vivien azóta kómában fekszik. Családja rendíthetetlenül bízik a javulásában, a csodában. Ennek érdekében az édesanya vezérletével mindent megtesznek, mindent előteremtenek. Önerőből.

Vivienék a Pest megyei Páty tetszetős családi házakból álló részén laknak. Az udvaron építő- és tüzelőanyagok, szerszámok állnak katonás rendben, sőt egy keverőgép is bevetésre vár. Biztosan lenne még teendő a ház körül, de ez tizenhat hónapja nem tartozik a sürgős elintézendők közé. Zsuzsa asszony kedves invitálását ellensúlyozandó, két vicsorgó szőrgombóc jelzi: semmi keresnivalónk errefelé. Az előszobában Vivien kiskamasz öccse, Viktor örömködik egy kicsit, majd jobb dolga lévén felvágtat a szobájába. A tágas nappaliban egy ápolási ágyon fekszik a kislány és éppen a soros kezelés zajlik. Zsuzsa asszony kéri, hogy közelről ne fényképezzük, mert „ha egyszer felépül, biztosan mérges lesz, hogy mások is látták ilyen betegen.”

Azon a szörnyű napon Vivien elkísérte a barátját a buszmegállóba. Hazafelé jött, és egy autó elütötte. Amikor az édesanyja aggódva felhívta, idegen hang közölte vele a tragikus hírt.

– Miközben szaladtam, rémképeket láttam a vérbefagyott lányomról. De ennél is rosszabb volt a helyzet. A mentő érkezéséig összeomlott a kislányom keringése, és újra kellett éleszteni. Az ütközéskor súlyosan megsérült a koponyája, az oxigénhiánytól pedig az agya is károsodott. Ezt mondják. De ennél az elmúlt tizenhat hónapban semmivel sem óhajtottak többet közölni. Pedig, higgye el, fel tudnám fogni, ha elmesélnék, mi miért történt a szervezetében és mi várható. Ezzel szemben azt sugallják, hogy adjam be valamilyen intézetbe. De Magyarországon nincsen kómás betegeket ápoló intézmény, csak az elfekvő. Hát nem! Szerintem az orvosoknak elképzelésük sincs arról, hogy mit mondjanak.

A családok szétesése, lelki összeomlása is elkerülhető lenne, ha minél több beteg gyermek eljutna a Tábitha Házba

– *Milyen beavatkozásokat hajtottak végre a kislányon?*

– A János Kórházban életmentő műtétre került sor. Itt eltávolították a koponya egy részét. Miután beültették az agyvizet elvezető shuntöt, intenzív osztályra, ráadásul a felnőttre került, mert ott jobb a felszerelés. Néha órákat vártam, hogy bemehessek hozzá. Két és fél hónap után három hónapig a Bethesda Kórház Gyermekrehabilitációs Intézetében feküdtünk. Ott szinte semmi nem történt. Azzal engedtek haza, hogy figyeljünk a felültetés fontosságára. A többire magunk jöttünk rá. Szeretnénk olyan körülményeket teremteni, ami a gyógyulásához, rehabilitációjához elengedhetetlen. Vásároltunk két speciális ágyat. Az egyikben folynak a kezelések, a másik a hálónkban van. Ott alszik, hogy figyelni és forgatni tudjuk. Kell egy kerekes szék, egy szerkezet, amiben naponta felállítjuk, speciális fürdető szék. Különböző szakembereket bízunk meg, hogy gyógyítsa a lányunkat. A szociális tárcát, vagy az egészségügyet nem érdekli, hogy mi van a gyerekkel, az meg pláne nem, hogy mi hogyan bírjuk. Néha azon gondolkodom, mit csinálnak azok, akik létminimumon élnek? Elfekvőbe rakják a gyereküket. Milyen világ ez? Vivien él! Reggel kinyitja a szemét, figyel, jól tűri a kezeléseket, aztán este elalszik. Az én kislányom nem egy feladós fajta. Karakán teremtés. Most is harcol, csak az ő kis világa olyan, mintha dobozba lenne zárva. Segíteni kellene neki ezt felnyitni.

Juhász László



Kérelem

Zsuzsa asszony néhány vizsgálatot szeretne elvégeztetni a kislányán. Nem érti, hogy az elmúlt tizenhat hónap alatt miért nem csináltak egyetlen MR-t sem. „Ha másként nem megy, megfizetem az árát, bár meggyőződésem, hogy a gyermekemnek ehhez a beavatkozáshoz térítésmentesen is joga van. Ezen kívül szeretném, ha a látását és a hallását is megvizsgálnák, de ezt is sorra megtagadják. Tudni akarom, mennyire érzékeli a külvilágot. Napközben nyitva a szeme, de lát-e vele, illetve érzékeli-e a zajokat? Ebben szeretném az arra illetékes szakemberek, intézmények segítségét kérni.



Zsuzsa asszony Vivien betegágyánál lányának még a baleset előtt készült fényképével

Fotó: Mihály László

Kezelések, költségek, biztosítás

Vivien kezelését, ápolását többféle szakember látja el. Szakképzett masszőrök, gyógytornász és más, különlegesebb professzióval rendelkező terapeuta áll csatasorba. A craniosacralis terápia például a gerincvelőben lévő folyadékot stimulálja, hogy az akadálytalanul áramolhasson a központi idegrendszer zavartalan működését biztosítva.

Zsuzsa asszony nem szívesen beszél róla, de Vivien otthoni ápolása kétszázezer és háromszázezer forint között mozog havonta. Csak a gyógyszertári számlájuk több, mint negyvenezer forint. Egy betegszállítás Pestre tizenhatezer forint. Szerencsére a családfő, Mészáros Bertalan, aki Vivient négyéves kora óta neveli, építésvezető egy cégnél és van munkája bőven. De mi lesz, ha a helyzet változik?

Zsuzsa asszony feladta az állását, és 26 500 forint ápolási díjat kap. „A kislányom balesete előtt két hónappal költöztünk ebbe a házba. Arra gondoltunk, hogy a velencei nyaralónkat eladva teljesen befejezzük... Abból a pénzből gondoskodunk Vivienről. Ez rendben is lenne, de bele sem merek gondolni, mi lesz, ha elfogy ez az összeg. A biztosító pedig egy fillért sem hajlandó fizetni, mert szerinte nem bizonyított a gázoló vétkessége. Állítják ezt annak ellenére, hogy a szakértői vizsgálat egyértelműen kimutatta, hogy az autós, jó látási viszonyok mellett a gázról sem vette le a lábát nemhogy fékezett volna, sőt a kormányt sem mozdította el.

Család – Tábitha Ház

Vivien balesetének első öt hónapjában Zsuzsanna szinte alig találkozott a kisfiával és a férjével. Viktort természetesen nagyon megviselte nővére balesete. Rendíthetetlenül várta, hogy Vivi hazajön és újra játszik vele. Ezt megfejelte az édesanyja hiánya.
A Tábitha Ház pszichológusának el is panaszolta bánatát. „Pedig mindent megpróbáltam, hogy ne hanyagoljam el, de az ember óhatatlanul az elesett felé húz. Mióta Vivi otthon van, még többet beszélgetünk, és esténként együtt imádkozunk Vivike gyógyulásáért. Ezért is örültem a Tábitha Ház adta lehetőségnek, hisz ott háromszor egy hétig a legmagasabb szinten és odaadással ápolták Vivikét, mialatt én teljesen Viktorkám anyukája lehettem. A férjem is emberfeletti terhet vállalt magára. A Tábitha Házban a beteg gyerekek gondozása mellett a fizikailag ugyan egészséges, de lelkileg annál inkább megviselt családtagokon is segítenek. Hihetetlen, hogy valaki ebben a világban egy családi házat áldoz arra, hogy másoknak jót tegyen. Áldja Isten!"

„Erős hittel hiszem, hogy Bettinám teljesen meggyógyul…”

Otthonukban rend van és ragyogó tisztaság, mint mindig, ám ez már rég nem ad békét a háziasszonynak. De Irénke nem találja nyugalmát másban sem, mióta gyökeresen megváltozott az életük. „Mintha kicserélődött volna bennem minden – hajtogatja most is könnyeivel küzdve. – Semmi sem ugyanolyan, mint volt, és már nem is lesz az sosem…”



Mihály László felvétele

– A nyári szünetben fociztunk a többiekkel, amikor elestem és megütöttem a fejem – emlékezik vissza lánya, Bettina arra a sorsfordító napra. – Szédelegve mentem haza, és nagyon rosszul voltam, hánytam egész nap. Anyukám elvitt az orvoshoz, aki először agyrázkódásra gyanakodott, majd kivizsgálásra kórházba utalt. Emlékszem, mennyire sírtam, amikor az MR után azt mondták, hogy nagy a baj. De valójában azért zokogtam, hogy ott kell maradnom, és nem mehetek vásárolni anyuval. Mert dehogyis tudtam még akkor, hogy mit jelent, ha valakinek agydaganata van!…

De édesanyjának is időbe telt elfogadni a szörnyű igazságot. Orsós Istvánné sokáig hinni sem akarta, hogy balesetben elhunyt férje után akkor 13 éves gyermekét is elveszítheti.

– Betti három hónapos, a nővére, Renáta három esztendős volt, amikor

az édesapjuk meghalt. Azóta egyedül nevelem őket, a lányaim jelentik számomra az életet – fogja Betti kezét két tenyere közé szeretettel Irénke. – Sokat dolgoztam, küszködtem értük, hogy apa nélkül se szenvedjenek hiányt semmiben, de ez nem volt áldozat, hiszen olyan gyerekeim vannak, akikre nagyon büszke lehetek. Kötelességtudók, szorgalmasak, családszeretők. Nehezen, de igen szépen éltünk, amikor hirtelen jött ez az újabb csapás...

Erős volt az élni akarása

A dombóvári család életében kártyavárként omlott össze minden, amit addig felépítettek, amit biztonságnak hittek. Az eszes, örökmozgó Betti klinikák lakója lett, és jó jegyek helyett az életéért kellett küzdenie. Hogy a bajban szerettei mellett legyen, az ott is kitűnő tanuló Renáta otthagyta a neves kaposvári gimnáziumot, s két évet veszítve ezzel városuk szakiskolájába jelentkezett. Az életét addig végigdolgozó édesanyjuk pedig munka nélkül maradt, hogy támogathassa küzdelmeiben Bettinát.

– Egy hónappal a balesetem után megműtöttek, aztán jött a kemoterápia, majd az őssejt-transzplantáció, meg a többi kényszerű beavatkozás – tekint vissza a fájdalmasan nehéz időszakra a ma már 17 éves Betti. – Mert mintha minden összeesküdött volna ellenem, minden rosszba beleestem, ami csak ebből a betegségből fakadhat. Szinte minden fertőzést elkaptam, aztán légmellem is lett, ami miatt kanült kellett a mellkasomba ültetni, majd lebénultam a jobb oldalamra. Az arcom teljesen eltorzult, a jobb kezemet, lábamat használni se tudtam, s még ma sem tudom tökéletesen.

Élni akarása, lelki ereje azonban nem hagyta el a legnehezebb időkben sem. Amint kicsit is jobban lett, másnak is példát, erőt adva ezzel, a kislány máris valami foglalatosságot keresett magának. Beteg kezeivel is festett, rajzolt, még pedig nem is akárhogyan. Díjnyertes alkotásaiból kiállítást is rendeztek a pécsi gyermekklinikán. De a tollat is jól forgatta, mert Mesés gyógyulás című meséjével egy országos pályázat egyik nyertese lett. A történetet színpadon is bemutatta egy budapesti társulat.

– Szinte mindig mellette voltam, s talán kiskorában sem játszottunk annyit, mint a betegsége alatt – meséli könnyes mosollyal Irénke. – S talán sosem éreztem erősebben, hogy egy test és egy lélek vagyunk… Ha Bettim, aki 48-ról 28 kg-ra fogyott, csak két kiskanál joghurtot is evett, úgy éreztem, én is ettem, s jól is laktam attól a két falattól… Reszkettem érte, ha elesett volt, és boldog, ha erősebbnek láttam. S amint kicsit jobban lett, már az én lányom akart segíteni másokon. Ha más nem akadt, gumikesztyűt fújt fel, díszített ki, s azzal szórakoztatta a nála kisebbeket. Az orvosok is nagyon szerették mindenhol. Egyikük még énekelt is neki, hogy azzal biztassa, bátorítsa, amikor Betti beszélni sem tudott.

Elkelne a segítség

De az élet felé vezetgette minden szeretetével, tettével Bettit az általa olykor anyatigrisnek becézett édesanyja is. A műtét után Irénke ébresztgette, s a kórházban is mindig ő fürdette, etette kislányát, akinek életéért még álmaiban is viaskodott. S akit – hogy is lehetne az anyaszívben ezek után újra béke? – ma is aggódva fürkész, bár Bettina harmadik éve tünetmentes.

Igaz, még csak magántanulóként, de már újra iskolába jár, a gimnázium 10. évfolyamát végzi igen eredményesen. Tanárai járnak ki hetente hozzá, még fennálló mozgáskoordinációs zavarai miatt ugyanis nehezen közlekedik, s otthon is felügyeletre szorul.

– Erős hittel hiszem, hogy Bettinám teljesen meggyógyul, de az életemben most ez az egyetlen dolog, ami miatt bizakodhatok – mondja Orsós Istvánné. – Hogy mellette lehessek, munkát ma sem vállalhatok, így lassan a napi megélhetésünk is veszélybe kerül. Amikor hazahoztam a kórházból, felépüléséhez megfelelő körülményeket kellett teremtenem. Felvettem 700 ezer forint kölcsönt, hogy rendbehozassam a fürdőszobát, és kicseréltessem a régi, lyukas radiátorokat. A törlesztés és a rezsi kifizetése után a családi pótlékból és árvaellátásból havi 30–35 ezer forintunk marad, ebből próbálunk megélni hárman. De adósságunk, tartozásunk nincs, ha krumpliból és tésztából is kell megoldanom az étkezést. Ám tüzelőre már nem telik, s ha elfogy ez az öt mázsa fa, nem tudom, mi lesz velünk… De ami a legjobban aggaszt, az a rossz, öreg tető. Mindenhol beázik a plafon, vizesednek, penészesednek a falak. Én támogatást eddig sose kértem, de e nélkül a tető cseréjét már képtelen vagyok megoldani. Most minden segítséget szívesen fogadnék, hiszen a penész Bettina még mindig sérülékeny egészségét veszélyezteti…

Molnár Valéria

Örülni az apró dolgoknak is

Talán mert a sajátjáért így meg kellett küzdenie, Bettina szereti és tiszteli az életet. Szívesen lenne majd orvos, hogy a betegeken segíthessen, de természetvédelemmel is örömmel foglalkozna, mert nagyon szereti az állatokat, növényeket is. Szorgosan tanul, hogy céljait elérhesse, s közben igyekszik a legkisebb dolgokban is erőt adó, feltöltő élményeket találni. Mint minden kamasz lánynak, persze, neki is vannak nagy vágyai. Gyakran álmodozik például egy nővérével közös laptopról, számukra az internet világa ugyanis csak az iskolában elérhető. De mert vágyait képes lehetőségeikhez igazítani, tiszta lélekkel tudott örülni a karácsonyra kapott filctollaknak is, hiszen most egy ideig megint lesz mivel szép rajzokat készítenie...

„Nem adom fel, anyukám!"

„Amikor már megértettem, milyen súlyos beteg vagyok, hogy ne anyut bántsam ezzel, Renitől kérdeztem meg, hogy meghalok-e – meséli Bettina. – S hittem a nővéremnek, amikor azt felelte, hogy nem, hiszen a Jóisten velem van... És mégis volt egy pillanat, amikor úgy éreztem, jobb, ha nem küzdök tovább. Anyukám, én feladom, mondtam anyunak, és soha nem felejtem el, milyen arccal nézett rám, mielőtt szó nélkül kifordult a kórteremből. Vártam, de nem jött vissza, s én a nélküle töltött órákban megértettem, hogy az életért nem csak magam miatt kell megküzdenem. Hajnali egykor hívtam fel mobilon: Anyukám, nem fogom feladni sose! Élni akarok! Élni veled, veletek, értetek is!..."

„Dolgozz helyettem hétvégén, neked úgysincs családod!”

A munkavállalók – kortól és nemtől függetlenül – gyakran szembesülnek azzal, hogy már az állásinterjún megbélyegzik őket: egyedülálló, családos, többgyerekes, gyerektelen, fiatal, túlkoros; majd ez alapján döntenek a felvételükről vagy elutasításukról. És ez még csak a kezdet, a helyzet akkor sem lesz egyszerűbb, ha valaki már bejutott egy munkahelyre. Az előítéletek ugyanis hosszú éveken át megkeseríthetik a munkavállalók életét, karrierépítését, megélhetését.



A leggyakoribb előítéletek forrása a munkahelyeken az életkor, a nem és a családi állapot. A huszonéves fiatalok túlórázzanak, dolgozzanak éjszaka, hétvégén, ünnepnapon is; a többgyerekes anyukák pedig azzal találják szembe magukat, hogy ne is akarjanak előrelépni a ranglétrán, hiszen „úgysem bírják majd”. Az előítéletek szerint a fiatal nőkre hosszú távon nem lehet építeni, hiszen előbb-utóbb szülni fognak, az ötvenen felüliek pedig lassúak, nem tudnak bánni a számítógéppel, és nem beszélnek idegen nyelveket.

Az elmúlt években a problémák egy részét már felismerték, és megpróbálnak változtatni rajta: a munkát kereső gyermekes anyukák többek között ingyenes tanácsadást kapnak, az idősebbek átképzésekre jelentkezhetnek, a munkaügyi központok ingyenes számítógépes és idegen nyelvű tanfolyamokat szerveznek. Arról viszont még mindig csak kevés szó esik, hogy a fiatalok, a gyermek nélküli nők, férfiak gyakran „húzzák a rövidebbet” a családosokkal szemben.

Mikor akar gyereket? Miért nem szült eddig?

Elsőre talán furcsának tűnhet, pedig ma már egyáltalán nem ritka eset, hogy a fiatal, gyermek nélküli munkavállalók egyetlen cégnek sem kellenek, ha pedig mégis, ők lesznek a „Jolly Jokerek” a dolgozók között.

Edina (30) hosszú ideje keres munkát, hiába. Pedig egyetemet végzett, szép, fiatal és lelkes. De ha valahova jelentkezik, a szakmai ismeretek firtatása mellett rendre felbukkan a kérdés, férjnél van-e már, mikor akar gyereket, mennyit, miért nem szült eddig.

– Ilyenkor mindig szorongva ülök, fogalmam sincs, mi lenne a helyes válasz. Ha azt mondom, még nincs, de hamarosan szeretnék, már csukják is be a kaput az orrom előtt. Ha pedig elárulom, hogy még nem tervezek gyereket, hiszen férjem sincs, akkor azt hiszik, hazudok, hogy letagadom a családi hátterem, a gyerekvállalási terveim, csak hogy megkaphassam a munkát. Aztán volt olyan is, aki rögtön azt kérdezte, leszbikus vagyok-e. Egyikőjük sem hiszi el, hogy még egyedülálló vagyok, vagy ha mégis, úgy néznek rám, mintha selejtes lennék. Megalázó az egész. Mindig azt hittem, ha megszerzem a diplomám, kitárul számomra a világ, jó állásom lesz, aztán majd jöhet a család, a baba. De úgy tűnik, se gyerekkel, se gyerek nélkül nem kellek sehova…

Gyakran hallom gyermekes nőktől, hogy örüljek az egyedüllétnek

Valinak (29) sikerült elhelyezkednie egy országosan elismert, állami cégnél. A munkával nem is lenne baj, mondja, de az egyenlőség elve valahogy nem érvényesül a kollégák között.

– Bár mindenki, mindig, mindenhol azt állítja, hogy ha van gyereked, az komoly hátrány a munkaerőpiacon, hogy a munkáltatók nem tolerálják a gyerekeket, illetve a velük együtt járó esetenkénti táppénzt, szabadságot, vagy ha oda kell érni értük az iskolába, óvodába, ennek ellenére nálunk a gyakorlat az, hogy ha a gyereknek van baja, akkor azonnal el lehet menni érte a munkahelyről, ha pedig beteg, szó nélkül jár a táppénz vagy a szabadság, a szülő választása szerint. Ha iskolaszünet van, akkor természetesen a családosok mennek szabadságra, mert otthon a gyerek, és nem tudják kire hagyni. Közben a folyosón azt ecsetelik egymásnak, hogy valójában meg tudnák oldani, hogy a nagyszülők, vagy a rokonok vigyázzanak a kicsikre, de szívesebben maradnak otthon, minthogy bejöjjenek dolgozni. Volt egy olyan időszak is, amikor az egyik kolléganőm mindennap elmehetett 20 perccel korábban, hogy odaérjen a bölcsődébe a gyerekért, a másik meg később jött be – ugyanezen oknál fogva.



Illusztráció: Mihály László

Nekem nincs családom, aki feltöltsön

– Én egyszer szerettem volna elkéretőzni, mert nyelvtanfolyamra jártam, csak öt percről lett volna szó. A főnököm úgy nézett rám – nem túlzok –, mintha az anyját akarnám megölni. Közölte velem (annak ellenére, hogy ő szintén késve járt dolgozni a gyerek miatt), hogy ha nem öt perc lenne, akkor az igazgatóhoz kellene benyújtanom írásos kérvényt. Mindezt úgy, hogy minden héten sokszorosan letúlóráztam azokat az öt perceket. Mindezek után nem csodálkozom azon, amit a neten olvastam a minap: egy cég elkezdett azzal foglalkozni, hogy álgyereket biztosítanak dolgozó embereknek, hogy őket is megillesse mindaz a kiváltság, ami a családos kollégáikat.

Vali hozzátette, minden ünnepnap, ha dolgozni kell, ő a kiválasztott, ha valaki nem ér rá, ő ugrik be helyettük, szabadságra sem igazán akarják elengedni, nyáron szinte esélye sincs rá. Az indok mindig az, hogy „neki nincs családja", ráér.

– Azt csak magamban szoktam hozzátenni, hogy így talán soha nem is lesz… Néha, amikor hallgatom a kollégáimat, ahogy a gyerekeikről mesélnek, mutogatják egymásnak a fotókat, mesélik, hol voltak nyaralni, vagy mivel töltik majd a hétvégét, elfog a kétségbeesés. Minden időm a munkára megy el, este fáradtan érek haza, már semmihez sincs kedvem. Sokszor hétvégén is dolgoznom kell, és nekem nincs ott a család, aki feltöltsön, aki miatt érdemes legyen robotolnom. Gyakran hallom gyermekes, házas nőktől, hogy addig örüljek, amíg így van, soha ne is menjek férjhez, inkább foglalkozzam magammal. Aztán veszik a kabátjukat, a táskájukat, és elindulnak haza, mert a gyereket el kell hozni az óvodából, vagy mert a férjük már várja őket az épület előtt. Tudom, nem könnyű gyerek mellett dolgozni, de gyerek nélkül sem az – mert a végén semmi más nem marad, csak a munka…

Katus Eszter ●

Jogszabályokat főként a gyermekes nők védelmében hoznak

A Munka Törvénykönyve szerint nőt nem szabad alkalmazni olyan munkára, amelyre annak egészségkárosító kockázata, vagy veszélyes megterheléssel járó munkakörülmények miatt alkalmatlan. Az ilyen munkaköröket a munkáltatónak kell meghatároznia a foglalkozás-egészségügyi orvos bevonásával.

A nőket védő egyéb rendelkezések:

- **a nőt szülésenként 24 heti szülési szabadság illeti meg → erre terhességi–gyermekágyi segély jár; 4 hetet a szülés előtt kell kiadni lehetőleg,**
- **a terhes nőt – terhessége megállapításától a gyermeke 1 éves koráig – az állapotának megfelelő munkakörben kell foglalkoztatni (ezt vele egyetértésben kell kijelölni) → erre az időre munkabérkedvezmény is megilleti,**
- **a kisgyermekes anyát különböző jogcímeken fizetés nélküli szabadság illeti meg akár a gyermek 14 éves koráig,**
- **a kisgyermekes anyát munkába állását követően a gyermek 9 hónapos koráig munkaidő-kedvezmény illeti meg szoptatás céljából (6 hónapig napi 2 x 1 óra, utána a 9. hónapig napi 1 óra – ikreknél többszöröződik),**
- **a gyermek nevelésében nagyobb szerepet vállaló szülőt (ez általában az anya), ill. a gyermekét egyedül nevelő szülőt a gyermek 16. évéig pótszabadság illeti meg: 1 gyerek után 2 nap, 2 gyerek után 4 nap, 3-tól 7 nap,**
- **a nő nem kötelezhető beleegyezése nélkül más helységben történő munkavégzésre terhessége megállapításától a gyermek 3 éves koráig.**

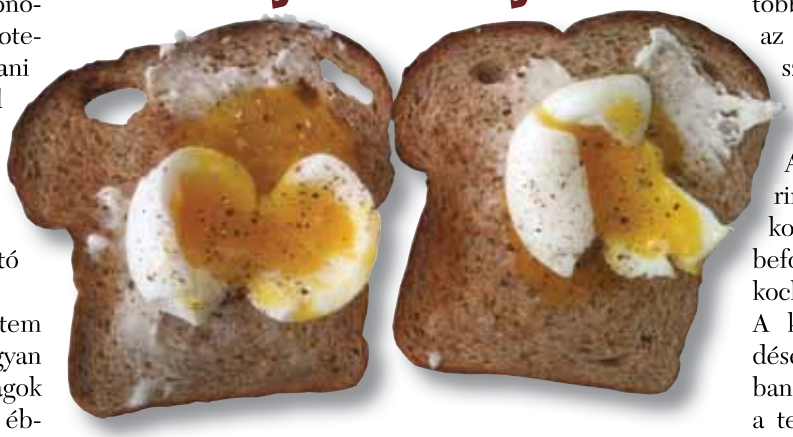
Nem vehető igénybe rendkívüli munkára:

- **terhessége megállapításától a gyerek 1 éves koráig,**
- **gyermekét egyedül nevelő férfi a gyermek 1 éves koráig,**
- **meghatározott egészségkárosító kockázatok között foglalkoztatott munkavállaló,**
- **gyermekét egyedül nevelő dolgozó a gyermek 1–4 éves kora között csak beleegyezésével vehető igénybe.**

A terhes, szülő nőt, ill. kisgyermekes anyát felmondási védelem illeti meg.

(Forrás: http://www.munkaesjog.hu/munkaido)

Hajtásra tojás



Brit tudósok kimutatták, hogy a tojásban, különösen a fehérjében lévő proteinek segítenek fenntartani az éberséget. Sokkal hatékonyabbak, mint a frissítés kedvéért leggyakrabban fogyasztott csokoládéban, kekszben és édességekben található szénhidrátok.

A Cambridge-i Egyetem kutatói azt vizsgálták, hogyan befolyásolják a tápanyagok az agysejteket, amelyek ébren tartanak bennünket és szabályozzák a kalóriaégetést. A tojásfehérje proteintartalmához hasonló keverék aktiválta ezeket a sejteket, ami az orexin nevű serkentő hormon felszabadulását váltotta ki. A cukor ezzel szemben gátolta az orexin felszabadulását.

Szóval, ha reggel választani lehet a lekváros pirítós és a tojásos pirítós között, inkább az utóbbit érdemes fogyasztani. Bár mindkettő ugyanannyi kalóriát tartalmaz, ha több fehérjét fogyasztunk, az azt jelzi a szervezetünk számára, hogy több kalóriát kell elégetnie.

A Brit Táplálkozási Alapítvány kutatói szerint a tojásban található koleszterin minimálisan befolyásolja a szívbetegség kockázatának növekedését. A koleszterinszint növekedését valójában nem a tojásban lévő koleszterin, hanem a telített zsírok okozzák. A koleszterinszintet és a vérzsírok szintjét ezenkívül a dohányzás, a túlsúly és a testmozgás hiánya befolyásolja leginkább. ●

Elég! Sétáljunk!

A stressz nemcsak egészségünkre, munkateljesítményünkre is rossz hatással van. Ha nagy rajtunk a nyomás, fáradttá, elgyötörtté válunk, mosolyogni sincs kedvünk. Nem szabad hagynunk, hogy a stressz eluralkodjon rajtunk, hiszen ez komolyabb betegségekhez is vezethet. Jó hír: egy nyugodt sétával is segíthetünk magunkon. A meditációs gyaloglás percek alatt képes oldani a stresszt, csökkenti a szorongást, idegességet.



Nincs rá szükség, hogy messzire menjünk, túrabakancsot sem kell húzni. Olykor elegendő lehet, ha az épület másik feléig elsétálunk. A lényeg, hogy gyaloglás közben agyunkat a múltban történt dolgokról átállítsuk a jelenre.

Figyel az étrendőrség



Az alkalmazottak étkezésének ellenőrzését javasolja egy egészségügyi szervezet Nagy-Britanniában. Az „Étrendőrség" felállítását javasló tanácsadó cég a dolgozók egészséges táplálkozását azért szorgalmazza, hogy kevesebb legyen a szigetországban a betegség miatti munkahelyi hiányzás. A legutóbbi statisztikai adatok szerint Nagy-Britanniában évente 175 millió munkanap megy veszendőbe betegség miatt, ami harmincezer milliárd forintnyi veszteséget jelent a nemzetgazdaságban. A javaslat szerint az egészségügyi hatóságok feladatköréhez tartozna a dolgozók étrendjének figyelése és tanácsadás az egészséges táplálkozás szélesebb körű megvalósítása érdekében. A szervezet szerint gyakoribbá kellene tenni a munkahelyi egészségügyi vizsgálatokat, a rákszűrést, a szív- és érrendszeri ellenőrzéseket.

Máshogy butít

Egyre több tudós állítja: nem igaz, hogy az alkohol elpusztítja az agysejteket. Először egy 1993-as tanulmányban lehetett olvasni arról, hogy nincs különbség az alkoholisták és nem alkoholisták agysejtjeinek sűrűségében. Ez persze nem jelenti azt, hogy nem kell mértéket tartani! Az alkohol megváltoztatja, eltorzítja a sejtek egymással való kommunikációját. Tönkreteszi izmaink működését, nehezíti a beszédet, roncsolja a mozgáskoordinációs képességeinket és negatívan befolyásolja az ítélőképességünket.



Kortalanná tevő vitaminok

Jobb teljesítményt nyújtottak a mentális teszteken azok az idős emberek, akiknek vérében nagyobb volt bizonyos vitaminok és omega-3



zsírsavak szintje – állapították meg amerikai kutatók. Az Oregoni Állami Egyetem munkatársai száznégy idős, átlagosan nyolcvanhét éves embert vontak be vizsgálatukba, akiket étrendjükről kérdeztek. Továbbá a megfelelő biomarkerek segítségével vérükben mérték a különböző vitaminok és tápanyagok koncentrációját, kognitív tesztekkel pedig szellemi teljesítményüket vizsgálták. Kiderült, hogy a B-, C-, D- és E-vitaminok, valamint a telítetlen zsírsavak magasabb szintje pozitív hatással volt a teszteredményekre.



Naponta sokszor hazudunk

Egyes kutatások szerint naponta háromszor, mások szerint akár kétszázszor is hazugságba keveredhetünk. De abban mindenki egyetért, hogy rutinból és öntudatlanul füllentünk, és legtöbbször igen átlátszóan tesszük ezt.

Az ok többnyire az önvédelem: meg akarjuk óvni magunkat egy kellemetlen helyzettől, személytől, vitától. Sokat számít, milyen mintákat tanultunk meg gyermekként, mennyire lehettünk őszinték a szüleinkkel otthon. Hiszen ha egy gyerek azt tapasztalja, hogy kisebb-nagyobb torzításokkal könnyebben tud érvényesülni, nagy valószínűséggel ezt a módszert felnőttként is alkalmazni fogja.

A hazugságok nagy része nem tervezett, nem is tudatos; gesztusainkat értelmezni és leleplezni is nehéz tudatosan. A szakértői útmutatás szerint viszont ebben a témában nyugodtan hallgathatunk az ösztöneinkre. Ha nem is tudjuk pontosan megfogalmazni, mi az, ami éppen gyanakvóvá tesz minket, a test, az arc és egyéb (nem verbális) csatornák segítenek minket „megérezni" a hazugságot. És nem árt észben tartani, hogy ez ugyanúgy igaz azokra a helyzetekre is, amikor mi vagyunk az elkövetők. ●

Okosodj: sportolj!

Ülő életmódot folytató egyetemista fiúkat kértek fel írországi kutatók arra a vizsgálatra, amely során a kemény testedzés és a memóriatesztek összefüggéseit tárták fel. Kiderült, hogy a testedzés bizony az agyat is tornáztatja, a mozgás jó hatással van elménk működésére.Először gyors egymásutánban emberi arcokról és idegen nevekről készült képkockákat mutattak a fiataloknak. Szünetet tartottak, majd a képeken szereplők nevének felidézésére kérték őket. Ezután az alanyok felét szobabiciklire ültették, és egyre keményebb iramban kellett sportolniuk egészen a kimerülésig. A csoport másik fele továbbra is nyugalomban üldögélt fél órán át. Ezt követően mindkét csoporttal ismét elvégeztették a memóriagyakorlatot: a testedzés után lévők jelentősen jobb eredményeket értek el mint korábban, míg azok, akik nem edzettek, nem mutattak semmiféle fejlődést.



Újjászületünk

Több kutatás is bizonyítja, hogy a légzés rendszeres figyelése segít az érzelmi hullámok elkerülésében, és a depresszióval szemben is hatékony. A japán Toho Gyógyszerészeti Egyetem egyik kísérletének résztvevőit például a jógából ismert hasi légzésre tanították meg. Ez sokkal mélyebb és koncentráltabb működést jelent a hétköznapi levegőcserénél. Húsz perc összpontosítás után a kísérleti alanyok vérében megnőtt a hangulatszabályozó anyagok szintje, valamint magasabb lett az oxigéndús hemoglobin szintje is az agy prefrontális kérgében. Ez az agyterület a figyelemért és a magas szintű információfeldolgozásért felelős.

Egy másik vizsgálat a légzés depresszióra kifejtett hatását elemezte. Azok, akiknek sikerült légzésüket kitartóan megfigyelni, a kísérletet követően kevesebb negatív gondolatról, és depresszióra jellemző tünetről számoltak be. A tudósok szerint a saját légzés tudatos megfigyelése segíthet a depresszió megelőzésében, ugyanis ilyenkor az ember eltávolodik problémáitól.



Részeges egerek



Egereken végzett megfigyelésekkel próbálja feltérképezni az alkoholizmus kialakulásának okait Nicholas Grahame professzor. A tudós évtizedek alatt olyan egértörzset tenyésztett ki, amelynek tagjai úgy isszák és követelik a szeszt, mint az emberi faj legelvetemültebb szenvedélybetegei. Az „új" egerek negyven generáció után minden kirakott folyadékból az alkoholt választják. A vizsgált állatok génkészlete nyolcvan százalékban megfelel az emberek génkészletének, ezért – Grahame professzor szerint – az egerek megfigyelésével jobban megérthetjük azokat az alapvető agyi mechanizmusokat, amelyek a szesz fogyasztásával kapcsolatosak. Így közelebb juthatunk az alkoholizmus gyógyításához.

Férfiasan káromkodik

Hazánkban egyre többet és egyre rendszeresebben káromkodnak a nők is. Dr. Huszár Ágnes, a Bevezetés a gendernyelvészetbe című könyv szerzője szerint már alig van különbség az obszcén szavak használatát tekintve az iskolás lányok és fiúk beszéde között. Ennek egyrészt a nyugati típusú kultúrákban megjelenő unisex magatartás az oka: sokan így próbálják megmutatni, hogy ki a főnök. Néhányan agressziójukat vezetik le egy cifra mondással, mások viszont egyáltalán nem mutatnak agressziót: trágár szavakkal töltik ki a szünetet beszédjükben, vagy a vicc kedvéért használnak nem szalonképes kifejezéseket.



A disznótoros rehabilitálása: a népi étkezés értékei

Manapság sokan fintorogva irtóznak a disznóvágástól, a disznótorost meg az utóbbi évtizedekben szinte kiátkozták egyes táplálkozástudományi irányzatok. A több ezer éves rituáléról újabban azonban megint kezdenek másként gondolkodni: hagyományőrzők fedezik fel a régi népi étkezési szokásokat, kutatók pedig azt derítették ki, hogy a húsok és zsírok nem is annyira veszélyesek mint hisszük.

A tél a disznóvágások ideje volt régen, vidéken ma is az, s habár manapság már vannak hűtőszekrények, azért András-naptól farsangig tart a disznóölés időszaka. A hideg idő kell a feldolgozáshoz most is, hiszen hajnaltól estig tart a munka, fontos, hogy ne romoljon meg a hús még véletlenül se. És ami még a hagyományokat illeti: az eredeti magyar gasztronómia szakértője, Cey-Bert Róbert Gyula ételtörténész szerint a disznóvágás és az azt záró disznótor még a XXI. században is a korai magyar hitvilágot közvetíti, hiszen sok helyen ma is kötelező a sertés „áldozati" sivítása, számos szertartás, rigmus, ének közepette.

A paraszti táplálkozás legalapvetőbb húsalapanyaga a sertés volt. Ahol mangalicát tartottak, talán nem is tudták, hogy mennyire jól tették, ma már ismert, hogy zsírsavösszetétele élettanilag kedvezőbb, könnyebben emészthető és nehezebben is avasodik. A régiek azonban nem vitték túlzásba, húsfogyasztásuk jóval kisebb volt a ma

> *„Ne egyél olyan ételt, amelyet a dédanyád nem ismert"*
> *(Michael Pollan amerikai újságíró)*

emberénél, a felvágottak teljesen hiányoztak az étrendből és a feldolgozott hústermékek közül a hurka, kolbász csak télen került az asztalra.

A szalonna rendszeres táplálékuk volt, de ha már szóba került, érdemes néhány új dolgot is megtudni róla. Az állati zsírok rossz hírét egy Ansel Keys nevű amerikai táplálkozástudományi szakember kutatásai alapozták meg még az 1940-es években, aki összefüggést vélt felfedezni az állati eredetű zsiradékok fogyasztása és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása között. Több kritikusa szerint azonban egyoldalúan értelmezett adatokat a teóriája alátámasztására. A koleszterinszint emelésével is meggyanúsították már az állati zsírokat, ám a kutatások nem hoztak egyértelmű eredményt, mivel több esetben nem történt koleszterinszint-emelkedés. Azonban ha magas szénhidrátfogyasztás is társult, akkor a zsírok és cukrok együttes hatása gyorsította az érfalak károsodását. Bruce German, a Kaliforniai Egyetem professzora egyenesen kimondja: az az állítás, hogy a telített zsírsavak bevitele bármilyen mennyiségben káros, túl leegyszerűsített, és nincs alátámasztva tudományos bizonyítékkal.

Érdekesség, hogy a birminghami Alabama Egyetem kutatói rehabilitálták a zsírban gazdag, hagyományos



A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai, önkéntesei is átélhették a disznóvágás örömeit még karácsony előtt. A közösségépítő tréningként megszervezett munkanapon mindenkinek jutott testhezálló feladat

A disznóvágás régen ünnep volt, az emberi táplálkozás természetes ciklusába tartozó közösségépítő rituálé

Illusztráció: Mihály László

reggelit, ami szalonnából, kolbászból, tojásból áll. Kutatásuk során úgy találták, a zsírban sült ételek beindítják a szervezet anyagcseréjét, így könnyebben égetjük el a további étkezések során bevitt kalóriákat, mintha szénhidrátban gazdag gabonapelyhekkel és péksüteményekkel kezdenénk a napot. Az ébredés után zsírban gazdag ételt kapott kísérleti egerek egészségesek maradtak, azonban a szénhidrátban gazdag reggelit fogyasztó állatok híztak, megnőtt a szív- és cukorbetegség, illetve az agyvérzés kockázata is náluk.

Gyógyítás szalonnával – a ketogén diétában

A szalonna, a töpörtyű, a sertészsír az úgynevezett ketogén diétában különösen ajánlott – ezzel az étrenddel az epilepsziás betegek egy részén lehet segíteni. Az érintettek közel hetven százalékának semmiféle gyógyszerre nem enyhülnek a rohamai, de a ketogén diéta ezen betegek hetven százalékánál is hatásos.

A valódi házikolbásznak is megvannak a maga értékei. Míg a bolti kolbász egyes üzemek számára az apróhús és a vágóhídi melléktermékek gazdaságos értékesítését jelenti, és fűszerekkel, tartósítószerekkel próbálják elnyomni a rossz minőségű, kolbásznak alkalmatlan alapanyag bizonytalan ízét, a saját kezűleg készített válfajban mindig tudhatjuk, mi van. Színhús, fokhagyma, só, bors, köménymag, pirospaprika. Tartósítószer sem kell, főleg, ha tisztítatlan tengeri só van benne, az tartalmaz elegendő nitrátot.

Az állat minden része hasznosul

A hurka meg a tudatos gazdálkodás egyik jelképe lehetne, hiszen a régi ember semmit nem dobott ki, nem volt divat a pazarlás, a belsőségeket, az agyvelőt, a tüdőt, szívet, vért is felhasználta a hurkafélékben, ahol az alapanyagot bélbe töltötték. Még a körömnek, fülnek, faroknak is volt helye: a kocsonyában. Amelyről Váncsa István azt állítja: „A kocsonya a disznónak egy végső koncentráltságú kivonata, éteri esszenciája…”

Hodnik Ildikó ●



Sült hurka és kolbász rácson készítve

Lehet úgy is sütni hurkát, kolbászt, hogy kevésbé legyen megterhelő a gyomornak. A hurkát, kolbászt megmossuk, gyengéden megszurkáljuk és csepegtető ráccsal ellátott tepsibe vagy sütőtálba helyezzük. 170 fokon sütjük, félidőben óvatosan mindet megfordítva. A kisülő zsírt később pogácsába vagy bármilyen sós-kelt tésztába használhatjuk fel. A finom falatokat házi savanyúsággal, puha kenyérrel kínáljuk.



Töpörtyűsütés és házi zsír kiolvasztása

A zsírnak való szalonnát egyenletes kockákra vágva kevés víz aláöntésével, időnként megkeverve, hagyjuk lassú tűzön átmelegedni. Mikor a zsír már kezd kiolvadni, erősebb tüzet adunk alá, és állandó keverés mellett pirulásig sütjük. Utána gyengébb tűzön pirítjuk tovább, apránként kis tejet öntve hozzá. Ha kész a töpörtyű, azonnal kiemeljük a zsírból, amit hagyjunk hűlni, majd zsírosbödönbe szűrjük át.

Anyós: sárkány vagy szövetséges?

Azt hisszük, a hitvesi ágyban csak két személy van? Sohasem. Párunk családja és a sajátunk is ott figyel láthatatlanul minden mozdulatunkban, főleg persze a szülők. Hiszen tőlük tanulunk szeretni, párkapcsolatban lenni, többnyire. Ha meg is szabadulunk őseink befolyásától, van egy kitartó „harmadik”, aki szinte egy házasságból sem hiányzik: az anyós.

Az anyós alapesete: a férj anyja. Akitől egy másik nő, akinek nyilvánvalóan nagyobb hatalma van nála, elrabolta a szeme fényét, a féltve nevelt, őrzött fiát, ezért féltékeny és a szíve mélyén vissza akarja kapni – vagyis versengve ugyanazért a férfiért küzdenek. Az anyós másik válfaja: a feleség anyja. Aki ősi női evolúciós mintát követ: a lehető legjobb hímet szeretné, akinek megvannak az erőforrásai és a képességei arra, hogy a lányát biztonságosan eltartsa majd, ha utód születésére kerül a sor. Ha pedig a választott nem ilyen, zsörtölődve ösztönzi nagyobb teljesítményre.

Trükkök a szeretett gyermek megtartásáért

Az „anyósprobléma” jelentőségét mutatja, hogy rengeteg vicc szereplője is a „drága mama”, akiről veje azért tudja, hogy egy kőhajításnyira lakik, mert mindennap leteszteli. Egyes anyósok az új nő megjelenését fiuk elvesztéseként, míg mások inkább egy új leánygyermek üdvözléseként élik meg. Az utóbbi csoportba tartozó édesanyák a későbbiekben hatalmas segítséget jelentenek, menyük valódi szövetségévé válhatnak. Mert igenis vannak olyan anyák, akik ítélkezés és fenekedés nélkül egyszerűen tényleg a gyermekeik boldogságát nézik, nem pedig azt, hogy mással ne lehessen boldog az ő gyerekük.

Lélekbúvárok, válóperes ügyvédek és hasonló szakemberek persze jól tudják, hogy ennél sokkal árnyaltabb a kép, sőt az éremnek két oldala van. Csehák Hajnalka pszichológus párkapcsolati tréningjeiben, terápiáiban szedte össze nagy tapasztalatát, és úgy látja: „Az anyák viselkedésének forrása az elengedésre való képtelenséget is tükrözheti. Nem akarják megengedni a fiuknak, hogy önálló életet kezdjen, végre felnőhessen. Mindent megtesznek, hogy jobbnak bizonyuljanak, mint a leendő feleség. Hiszen meg kell mutatniuk: nélkülük nem lehet élni. A fiatal, önmagának, párjának, és az őt befogadó családnak is megfelelni vágyó nőnek viszont szárnyait szegik a csatározások, sérül az önértékelése, önbizalma. Mindez egyértelműen negatív indulatokat, ellenszenvet ébreszt benne.”

A régi családot el kell hagyni az új szövetségért

De találkozhatunk ennek a fordítottjával is: ha feltűnik a színen egy lehetséges feleségjelölt, az anyák hirtelen olyan elesettek lesznek, annyira lehangoltak vagy éppen betegek, hogy elhitetik fiukkal, ők egyedül nem tudnának életben maradni. Vagy így, vagy úgy, magukhoz akarják láncolni. Ennek

Lindus üzenete: **Az elfogadás, a kölcsönös tisztelet a lényeg. Meg kell érteni, hogy egymáshoz tartozunk, össze kell tartanunk, hogy a családban mindenki jól érezze magát.**
„Én 12 éve vagyok feleség. A férjem családja nagyon könnyen nyitott felém, kedvesek, közvetlenek voltak velem, de anyósom úgy gondolta, hogy a jó viszony azt is jelenti, hogy mivel ő régebb óta asszony, nálunk is „rendezkedik” kicsit. Ebből nagyon sok vita volt, de a férjem mindig kiállt mellettem. Aztán egyszer elbeszélgettünk anyósomékkal. Elmondtuk kereken, hogy a mi ajtónk mindig nyitva áll előttük, de a mi házunkban mindenről mi fogunk dönteni, jól vagy rosszul, de mi. Anyósom sokáig emésztette a dolgot, de nem bánom már. . . Nagyon jó anyósom lett. Az évekig tartó harcot egy fantasztikus béke követi már jó ideje. Én mindenben számíthatok rá, önzetlenül segít nekem. Mindent elmondhatok neki, szinte a legjobb barátnőmmé lépett elő. Olyan kapcsolatunk van, amiről én régen csak álmodni mertem.”

Gabi üzenete: **Próbáljunk meg házastársunkkal egy hullámhosszra kerülni, kölcsönösen segíteni egymást az anyósokkal folytatott „harcban”.**
„Mikor a kedvesemmel megkezdtük a közös életünket, a szülői háza üres volt, anyósom egy másik faluban élt az akkori barátjánál. Boldogságunk határtalan volt, míg a mama be nem jelentette, hogy hazaköltözik. Egy világ omlott bennem össze, úgy éreztem, hogy innentől kezdődik a pokol! Szerencsére csalódnom kellett. Ő nem szólt bele a mi dolgainkba, megoszlottak a házimunkák, mindenben segített. Nagyon jól kijöttünk egymással. Egy idő után magamon vettem észre, hogy kezdek „anyósosodni”, vagy inkább anyáskodni fölötte. Azt a trükköt eszeltem ki, hogy hagyok neki némi beleszólási lehetőséget az életünkbe, illetve annak az illúzióját keltem. Kisebb-nagyobb problémák megoldásába belevonjuk, kikérjük a véleményét, aztán úgyis úgy oldjuk meg, ahogyan mi akarjuk. De erről már neki nem kötelező tudnia.”



Illusztráció: Mihály László

Az anyós–meny harcokban a nők örök vetélkedése is ott van a szeretett férfiért – ez esetben a férjjé lett fiúért

hátterében sokszor az áll, hogy félnek az egyedülléttől, az időskorral rájuk találó magánytól.

A másik oldalon, a menynél vagy éppen a vőnél is megvannak a félelmek. Gyakori, hogy amikor egy krízisben lévő pár tagjainál azt keresik, mi bosszantja őket valójában az anyós, vagy akár az após viselkedésében, vagy milyen cselekedeteket éltek meg bántásként, legtöbbször az derül ki, hogy valamilyen sebezhető pontra tapint rá a másik – esetleg olyan sérelemre, fájdalomra, önértékelési zavarra, ami a saját anyával, apával függ össze. Ilyenkor az ember olykor az önmagában megjelenő negatív érzelmeit, a dühöt, haragot, szomorúságot kivetíti, vagyis talál valakit, akire haragudhat anélkül, hogy bevallaná önmaga előtt feszültségének valódi forrását. Erre pedig önműködően beindulnak a megszokott védekező mechanizmusaink, és megkezdődik az egymás boszszantásának végeláthatatlan köre.

A párnak azonban – az anyákkal való „küzdelemben" – elsősorban is egymással kell megegyezésben lennie. A két fiatalból egy erős, önálló egységnek kell születnie, egy új családnak. Ehhez szükséges a lojalitás megtartása mellett a megfelelő érzelmi távolság a szülőktől, amit a másikba vetett hit, az érzelmi megbízhatóság érzete pótol.

A jó anyós olyan, mint az üstökös: ritkán közelít és akkor is húzza a csíkot

Sokszor valóban nehéz megbékélni a társ szülőjével. De segíthet, ha arra gondolunk: ez a nő annak az embernek az édesanyja, akit szeretünk. Ő szülte meg és nevelte fel azt a lényt, akinek a szívünket adtuk. Biztos, hogy úgy imádja a saját gyermekét, ahogy mi is fogjuk a miénket. Sőt, úgy, ahogyan reméljük, hogy a mi gyermekeink is szeretni fognak majd bennünket, ha felnőnek.

Hodnik Ildikó ●

Jó tanácsok menyeknek

- Ne kritizáljuk, ne szidjuk, ne ítélkezzünk. Akkor sem, ha ő megteszi.
- Ha beleszól a dolgokba, és nem egyezik a véleményünk, mondjuk meg, de kedvesen köszönjük meg a törődését. Az mindenképpen értékes, függetlenül a tárgyától.
- Ne büntessük unokamegvonással. Nagyszülőre szüksége van az unokának, ettől a gyereket sem szabad megfosztani.

Jó tanácsok anyósoknak

- Ne legyünk napi szinten az életükben, hagyjuk élni a fiatalokat.
- Ne szóljunk bele a gyereknevelésbe, de felajánlhatjuk a segítségünket, majd eldöntik, kérik-e. Ha igen, tartsuk be a szülők kéréseit, és ne írjuk felül a nevelési elveiket.
- Kerüljük az olyan mondatokat, mint: nem szólok bele, de..., csináld, ahogy akarod, de..., a te édesanyád nem tanított meg arra, hogy..., a kisfiam nem így szereti...

Húsz év a fájdalom ellen

A Magyar Hospice Alapítvány munkatársai immár húsz éve hangoztatják, hogy a gyógyításban már nem részesülő, előrehaladott állapotban lévő betegeknek igenis szükségük van egy másfajta ellátásra.



– Legfontosabb célkitűzésünk, hogy emberségessé és méltóvá varázsoljuk a krónikus betegségben szenvedő embertársaink életének utolsó időszakát – fogalmazza meg a szervezet hitvallását Muszbek Katalin, a Magyar Hospice Alapítvány igazgatója.

Senki nem szeret kórházba menni, így a „varázslat” ideális helyszíne az ápoltak otthona. A Magyar Hospice Alapítvány orvosokból, nővérekből, pszichológusokból, gyógytornászokból álló stábja szilárd alapokon nyugvó szakellátást kíván biztosítani a daganatos betegségben szenvedő emberek természetes környezetében. Tehát a betegek otthonukban olyan ellátásban részesülhetnek, melyet egyébként hagyományosan csak kórházban kapnának meg.

Más típusú szolgáltatást nyújt a Budapest Hospice Házban 2005-ben megnyílt tízágyas fekvőbetegrészleg, amely a szakmaiság mellett két fontos célt kíván megvalósítani. Az úgynevezett tüneti beállítás során a kritikus állapotban lévő betegek fájdalmát csökkentik, fájdalommentessé próbálják tenni életüket. A betegért emberfeletti erővel küzdő családtagokat pedig egy ideig mentesítik az ápolás, a folyamatos szolgálat terhe alól.

Ezt a szolgáltatást csak budapesti betegek vehetik igénybe. Az alapítvány azonban kínál egy harmadik lehetőséget is, ami mindenki számára nyitott. Ez a Budapest Hospice Ház fájdalomcsillapító ambulanciája. Ez a részleg tanácsadást, kezelést és folyamatos orvosi kontrollt biztosítva térítésmentesen nyitva áll minden tüneti kezelésre szoruló daganatos beteg előtt.

– A gyermek a jövő! – hangsúlyozza Muszbek Katalin, miközben arról számol be, hogy 2011-től gyermekhospice otthonápolási szolgáltatást is nyújtanak. Ezen a területen szorosan együtt kívánnak működni a Szemem Fénye Alapítvánnyal, hogy a kis betegek családjai, gondozói mindkét szervezet szolgáltatásait igénybe vehessék.

A Magyar Hospice Alapítvány munkatársai tapasztalataikkal segítik majd a Szemem Fénye Alapítvány önkénteseinek képzését is. A Magyar Hospice Alapítvány működésében már indulásuk óta nagy szerepe van az önkéntes segítőknek. Mintegy száz dolgozik ma is náluk, Muszbek Katalin szerint nélkülözhetetlen tagjai ők a hospice csapatnak:

– Személyiségükkel, egyéniségükkel nagymértékben hozzájárulnak, hogy a betegek komfortosabban érezhessék magukat. Odaülnek a beteg ágya mellé, felolvasnak nekik, beszélgetnek velük, oldva ezzel a páciensek szorongását. Önkénteseink segítenek a Budapest Hospice Ház mindennapi fenntartásához szükséges ügyek intézésében, ha kell havat lapátolnak, ha elromlik valami, megszerelik.

Kasza Szabolcs ●

Váltás kell

„Az út, a végtelen és a véges között egy rés, ez a miénk, a halálunk.” Az idézet szerzője, Polcz Alaine által 1991-ben létrehozott Magyar Hospice Alapítvány megalakulásával jelent meg a hospice szemléletű ellátás hazánkban. – Az elmúlt húsz évben nagyon sok pozitív változás történt. Fejlődött a hospice ellátórendszer, közel ötven otthonápoló csoport és kétszáz ágy áll rendelkezésre a betegek számára. Azonban még mindig nem szerves, integrált része az egészségügyi ellátásnak a hospice kezelés és ennek elsősorban az lehet az oka, hogy az orvosképzés tantervében még mindig nem kapott hangsúlyos helyet a palliatív, fájdalomcsillapító ellátás megismerése – véli Muszbek Katalin.

Nárcisz

A betegek ellátása, gondozása, családjaik segítése mellett a társadalmi tudatformálás az alapítvány egyik legfontosabb célkitűzése. Szakmai továbbképző központként is működik a szervezet, laikusoknak is kínál képzéseket. Nemzetközi kezdeményezés magyar adaptációja nárciszprogramjuk. A programhoz 2010-ben húsz település iskolája csatlakozott.
– Már gyermekkorban el kell kezdeni a tudatos nevelésnek azt a fajtáját, amely a betegséghez és az elmuláshoz való viszonyt természetessé teszi, és fejleszti a gondoskodás és segítségnyújtás iránti nyitottságot – fejti ki álláspontját az alapítvány igazgatója.

Túlélték

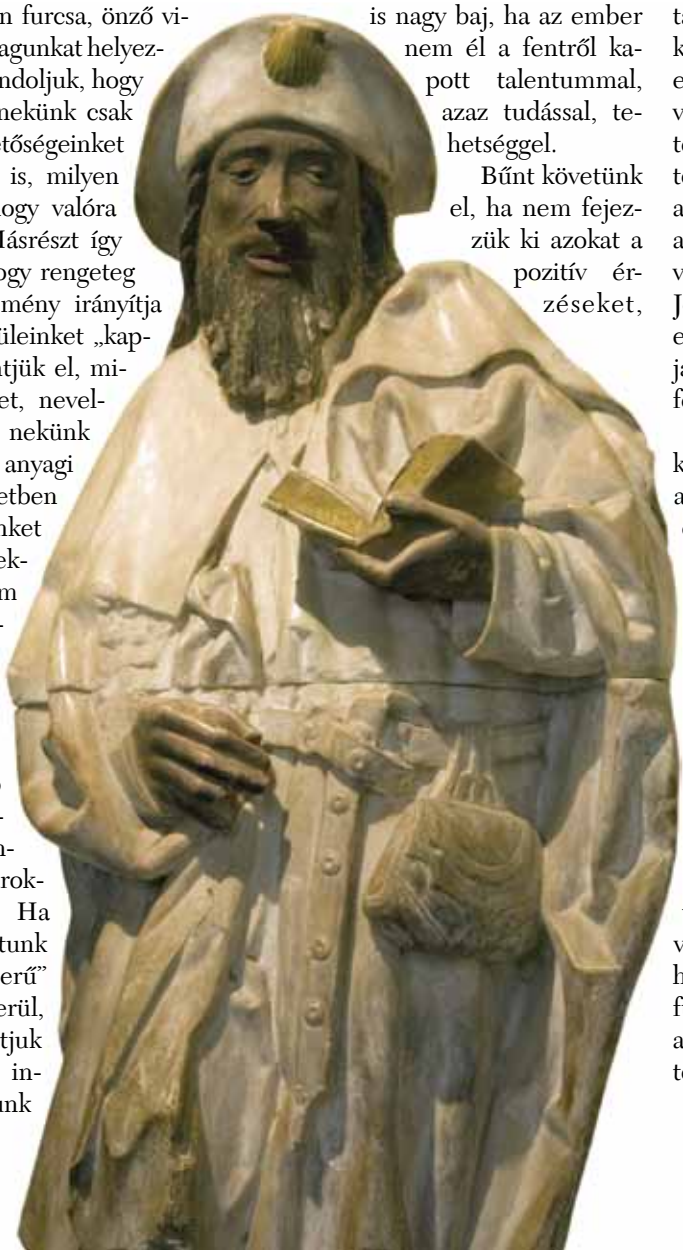
A hospice ellátás a betegek és családok részére térítésmentes. – Az otthoni betegellátás nyolcvan százalékát, a fekvőbeteg-ellátásban pedig közel ötven százalékot biztosít az OEP, ez azt jelenti, hogy a megmaradásunkhoz évente hatvanmillió forintot elő kell teremtenünk valamilyen módon. Ezt pályázatok útján, adományokból és a személyi jövedelemadó egy százalékából tudjuk biztosítani – tájékoztat Muszbek Katalin, majd elárulja: – Volt, hogy úgy tűnt, be kell zárnunk fekvőbeteg-ellátó részlegünket, de szerencsésen túléltük a nehéz időszakokat.

Jakab apostol levele

Jakab apostol levele az Újszövetség negyedik részében található. Itt ezt olvashatjuk: „A kik nem tudjátok mit hoz a holnap: mert micsoda a ti életetek? Bizony pára az, amely rövid ideig látszik, azután pedig eltűnik. Holott ezt kellene mondanotok: Ha az Úr akarja és élünk, ím ezt, vagy amazt fogjuk cselekedni. Ti ellenben elbizakodottságtokban dicsekedtek: Minden ilyen dicsekedés gonosz. A ki azért tudna jót cselekedni, és nem cselekszik, bűne az annak."

Nemrégiben jutottak eszembe ezek a gondolatok, annak kapcsán, hogy manapság mindenütt az önmegvalósítással, a célok elérésének fontosságával találkozunk. A tévében, rádióban, de még az iskolában is arra szólítanak fel minket, hogy tűzzünk ki célokat magunk elé és tegyünk meg mindent, hogy elérjük őket. Hiszen, ha igazán akarjuk, akkor meg tudjuk valósítani…

Én ebben a gondolkodásban két hibát látok. Egyrészt nagyon furcsa, önző világkép az, ahol saját magunkat helyezzük előtérbe és azt gondoljuk, hogy minden értünk van, nekünk csak ki kell használni lehetőségeinket – valójában mindegy is, milyen céllal – lényeg az, hogy valóra váltsuk vágyainkat. Másrészt így észre sem vesszük, hogy rengeteg tőlünk független esemény irányítja életünket. Például szüleinket „kapjuk", így nem mi döntjük el, milyen családi környezet, neveltetés, műveltség jut nekünk osztályrészül, milyen anyagi és szellemi környezetben töltjük a teljes életünket meghatározó gyermekkort. Ugyanígy nem irányíthatjuk az életünket meghatározó kapcsolatokat sem. Nem mi döntjük el, hogy találkozunk-e és mikor a legjobb barátunkkal, szerelmünkkel, a pályánkat meghatározó tanárokkal, munkatársakkal. Ha sorra vesszük a rajtunk kívülálló „véletlenszerű" eseményeket, kiderül, hogy nem mi irányítjuk életünk folyását, sőt inkább csak reagálunk egy „külső erő" által létrehozott eseményekre. Ha Isten úgy akarja, dolgok megtörténnek, munkánk sikeres, ha pedig másképp dönt „a ház nem épül, hiába dolgoznak azon az építők".



Úgy vélem, hogy a tehetséget nem önmagáért vagy önös céljaink megvalósításáért kapjuk. Istennek terve van a világgal és velünk: szeretné, ha munkánkkal az ő országát, egy szeretet által vezérelt országot építenénk. Ezért is nagy baj, ha az ember nem él a fentről kapott talentummal, azaz tudással, tehetséggel.

Bűnt követünk el, ha nem fejezzük ki azokat a pozitív érzéseket, amiket érzünk és nem tesszük meg azokat a jó cselekedeteket, amiket Isten azért adott számunkra, hogy azzal dicsőítsük őt és mások javát munkáljuk. Célt tévesztünk, ha nem találjuk meg és nem végezzük teljes odaadással a hivatásunkat, de akkor is, ha nem mutatjuk ki szeretetünket.

Nem az a világ működik, ahol csak az én céljaim valósulnak meg és minden értem van. Én abban a világban hiszek, ami Istentől származik, ahol mindenkinek előre elkészített útja van. Ha hittel megtaláljuk ezt az utat, jót és jól cselekszünk, akkor Isten megáldja tevékenységünket. Ezt már bátran nevezhetjük sikernek, de nem az önépítés, hanem az értelmes élet útján. Isten az újjászületett embert arra hívja, hogy itt a Földön társa legyen az alkotás munkájában. Ez kivételes lehetőség, melynek során az ember tudása, tehetsége, munkája révén őrizheti és alakíthatja az Isten által teremtett és reá bízott világot. Pál apostol szerint ez az Isten által adott módon, az emberek javára végzett munka adja az élet értelmét: „…Mert az Ő alkotása vagyunk, teremtetvén Általa a Krisztus Jézusban jó cselekedetekre, amelyeket előre elkészített az Isten, hogy azokban járjunk…" (Efézusiakhoz írt levél, 2. fejezet 10. vers)

Így látom ezt a saját életutamra tekintve is. Programozóként segíteni akartam az embereknek azzal, hogy olyan programokat írunk, amik megkönnyítik az életüket. Csak ez volt a szándékom. Egy idő után azonban egyre többen kezdték el használni a programokat és egyre többet fizettek értük. De nem azért, mert én rengeteg helyre szerettem volna eladni a termékünket. A hivatásomnak éltem és ezt Isten megjutalmazta.

Azt vettem észre a saját életemben, hogy Isten abszolút személyes. Aki az egészet irányítja, személyesen téged is ismer. Figyel rád. Jó terve van veled. Ilyen módon teszi lehetővé, hogy megvalósítsd önmagad és megfusd azt a pályát, ami csak a tiéd. De ez az önmegvalósítás már nem egy egoista törekvés.

Galambos László

A lélek tüze megmenthető

Ma már alig van ember, aki a kiégés fázisaiból legalább néhányat ne élt volna át. De a kiégéshez vezető úton nagyon sok olyan rész van, ahol a folyamat még visszafordítható. Figyelni kell ezekre, hiszen minden hivatásban égni kell – de nem elégni.

Harminc éve dolgozik sérült felnőttekkel, ma már civil szervezet vezetőjeként. Évtizedeket töltött fogyatékkal élő emberek életének jobbításával, az alapítványt ismertté tette, eredményeik egyértelműek. Napi harcot vív hivatalokkal, ellenőrzések között, folytonos megszorítások mellett. Úgy látja, jelenleg a civil szervezetek ki nem mondott felszámolása, működésük ellehetetlenítése zajlik. Ötvenévesen most adta föl, otthagyja a munkáját. Depressziós, csalódott, elfáradt.

Álomvesztéstől a halálkaszinóig

Iskolában tölti napjait túlterhelt pedagógusok, ingerült szülők, hátrányos környezetből jövő gyerekek között. A feladatok már nem inspirálják, de önképzésre még ráveszi magát. A vezetés szívesen megpakolja tennivalókkal, mert tudják, ő elvégzi őket, ha túlórázni is kell. Gyakran beteg, vagy „bujkál” benne valami kór, de általában nem megy táppénzre. Harmincas évei közepén jár, és ahogy mondja, már elveszítette az álmait.

Ajánlott lenne 5–7 évenként szakmai szerepváltás, megújulás, vagy a Nyugaton jellemző „alkotó évek” beiktatása

Paulo Virilio „Az eltűnés esztétikája” című könyvében egy játékról ír, amelyet egy ápolónő talált ki Las Vegasban, ahol mindenre fogadnak, még a halálra is. A személyzet „szórakoztatására” halálkaszinót indítottak a kórházban, ahol arra lehetett fogadni, hogy a betegek mikor halnak meg. A néhány dolláros tétek több száz dollárra emelkedtek, beszálltak orvosok, betegszállítók, takarítók. Hamarosan nem volt elég haldokló…

Hogy mi a közös a három történetben? Mind mögött a kiégés jelensége áll, különböző fázisaiban.

Hivatalos, orvosi értelemben a kiégés, vagyis a „burnout szindróma” azokra vonatkozik, akik munkájuk során társadalmi segítő funkciót látnak el, és eközben az átlagosnál sokkal nagyobb mértékű empátiára van szükségük. Orvosok, ápolónők, pszichológusok, mentálhigiéniés szakemberek, szociális munkások, pedagógusok, gyógypedagógusok, szociálpedagógusok, de jogászok, ügyfélszolgálati munkatársak, sőt lelkészek esetében is emlegetik ezt a tünetegyüttest, amely röviden szólva hosszú távú fokozott érzelmi megterhelés és kedvezőtlen stresszhatások



Egyre több pedagógus kerül a veszélyeztetett kategóriába a kiégés szempontjából

Illusztráció: Mihály László

következtében létrejövő fizikai, érzelmi és mentális kimerülés. Jellemző, hogy a megterhelés jelentős, a nyomás, a felelősség nagy, ám ehhez képest a sikerélmény kevés, a megbecsültség alacsony akár fizetés, jutalom vagy csak a jó szó vonatkozásában. Nincs visszajelzés, megerősítés, támogatás. Összetevője a stresszkeltő monotonitás, és hogy a munka nagy része – sokszor ingerült – emberekkel való közvetlen kapcsolatból áll.

Szokták menedzserbetegségnek is nevezni a kiégést, mivel az ilyen állásokban a szakmai siker érdekében különösen hajlamosak emberek túlvállalni magukat, ami hosszabb távon megbosszulhatja magát. De tágabban véve vonatkozhat a kifejezés az élet más területeire is, olyan szerepkörökre, amelyekből nem lehet csak úgy „szabadságra menni", ilyen lehet egy megterhelő párkapcsolat, vagy az anyaság fizikailag is kimerítő kezdeti hónapjai, évei, vagy akár egy krónikusan beteg hozzátartozó állandó ápolása.

Szaporodó testi, lelki gyanújelek

A kiégés nem egyszerre következik be, hanem egy folyamat, jól felismerhető szakaszokkal. Dr. Bikfali Réka, a Lélekkel az Egészségért Alapítvány vezetője szerint természetes egy új feladat, munka esetében a tüzes lelkesedés, és az is, hogy később ez a hőfok alábbhagy. Ha viszont erős a bizonyítási kényszer, feszültség keletkezik, az ember rádöbbenhet, hogy túl sokat vállalt, de sokszor az történik, hogy saját igényeit háttérbe szorítva tovább erőlködik az irreális célok elérésén. Jön a pusztító mókuskerék minden rossz következményével, az érzéssel, hogy a „dolgok kicsúsznak a kezünkből". Gyanújel az alvászavar, a testsúlyváltozás, ha pszichoszomatikus tünetek jelentkeznek, vagy kipihenhetetlen fáradtság, erőtlenség. A gyakori betegeskedés, a krónikus szorongás ugyanolyan figyelmeztetés lehet, mint az elhúzódó felpörgött állapot, vagy éppen az érzelmi távolságtartás, ingerlékenység. Az utolsó időszakban már változik a személyiség is, az illető érzelmileg teljesen kiürül, cinikussá, fásulttá válhat, nem érzi, hogy bármire képes lenne vagy hatékonyan elláthatná a feladatait, és akár súlyos depresszióba is juthat.

Kell a közösség megtartó ereje

A környezet rendkívül fontos. Egy odafigyelő főnökkel, egy egymást is megtartó csapattal a kiégés lehetősége minimálisra csökkenthető. A szindrómával kapcsolatban a legfontosabb a megelőzés – írja dr. Morvai Veronika professzor, a Semmelweis Egyetem Munka- és Környezet-egészségtani Tanszék vezetője egy tanulmányában. Kellenek a támogató rendszerek, a rendszeres esetmegbeszélések, szakmai továbbképzések, kommunikációs gyakorlatok. A munkahely, a barátok, a család mellett a saját személyiség is lényeges, már csak azért is, mert szakemberek szerint a kiégés legalább harminc százalékban attól függ, hogy hogyan fogjuk fel a dolgokat. Sokszor egy helyzetet nem oldhatunk meg, de a hozzáállásunkon változtathatunk.

Aki felismeri magán a kiégés jeleit, a munkahelyi foglalkozás-egészségügyi centrumhoz fordulhat, de ha nincs ilyen, akkor a háziorvost is felkeresheti, aki szakemberhez irányítja.

Hodnik I.



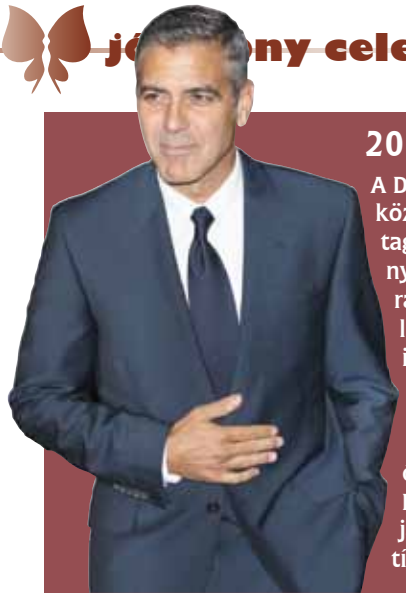
A megsebzett segítő

Bonyolítja a kiégéssel kapcsolatos képet, hogy létezik a kényszeres segítés fogalma is, vagyis a helfer szindróma. Az veszélyeztetett, aki mások segítését azért végzi, mert így saját problémáiról, érzéseiről, szükségleteiről elterelheti a figyelmet. Ez nem tudatos, és az érintett tagadja, hogy ő maga is segítségre szorulna. Az ok többnyire valamilyen gyermekkori sérülés, el nem ismertség, ami később ingadozó önértékelést eredményez. Nagy gond, hogy gyakran a helfer szindrómás, aki mások „megmentésében" látja önmegvalósítását, egyfajta „drogként" használja hivatását, és éppen a segített ember függőségének fenntartásában érdekelt, akinek a szemében felértékelődhet. Wolfgang Schmidbauer pszichoanalitikus, aki a tünetegyüttest felismerte, azt is mondja, hogy a kényszeres segítők körében speciális személyiségjegyeik miatt még nagyobb a kiégés kockázata, de előfordul önsértő viselkedés, öngyilkosság, alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás is. A megoldás a komoly önismereti munka, személyiségfejlesztés, akár pszichoterápiával is.

Vezető halálok lehet húsz év múlva a kiégés a WHO szerint

Akár az első helyre is kerülhet 2030-ra a kiégés a leghalálosabb betegségek listáján, a szívinfarktust és az AIDS-t is megelőzve. Erre a döbbenetes következtetésre jutottak az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének, a WHO-nak a szakemberei az egyik legfrissebb felmérésük alapján. Egyes adatok szerint az amerikai dolgozók 32 százaléka érintett, és aggasztó, hogy már a fiatalok, a huszonévesek körében is megjelent a probléma, tízből négyen a kiégés valamelyik fázisában járnak.

Itthon a Magatartástudományi Intézet egyik kutatócsoportja végzett kutatásokat orvosok és egyéb egészségügyi dolgozók körében. Több, mint hatvan százalékuknál már jelentkezett a szindróma valamelyik jellegzetes tünete, harminchárom százalékuk pedig szembetűnő teljesítménycsökkenést is tapasztalt a munkahelyen. Az érzelmi kimerülés elsősorban a női egészségügyi munkavállalókra, míg az elmagányosodás, elszemélytelenedés a férfi orvosokra volt inkább jellemző.



2011 jótékony celebjei

A DoSomething.org elnevezésű internetes portál december közepén tette közzé Celebek, akik jót tettek című, húsz tagból álló listáját. 2011-ben is Lady Gaga vezeti a mezőnyt, nyomában pedig ott van Justin Bieber, aki egy évvel korábban még a tízedik helyet birtokolta. Lady Gaga tavaly leginkább az erőszak ellen lépett fel, Bieber a gyerekek iskoláztatásának növeléséért harcolt. A harmadik helyen George Clooney (képünkön) áll, aki főként a szudáni emberek jogainak érvényesítéséért küzdött. Őt követi a sorban Will Smith és felesége, Jada Pinkett Smith, őket Leonardo Di Caprio, Matt Damon követi, majd Ellen Degeneres amerikai humorista jön. Angelina Jolie és párja, Brad Pitt a nyolcadik legjótékonyabb sztár a világon, a tízedik hely pedig Demi Lovato színész-énekesnőt illeti.



Sztárok lehettek

Első nagy sikerét érte el három „ifjú színész" a Make a Wish (Mondd el, mit kívánsz!) alapítvány jóvoltából. A három, életet megrövidítő betegségben szenvedő gyermek a Vettünk egy állatkertet című film extra jeleneteiben profi színészekkel játszhatott együtt.

A tizenhat éves Marlen, a tizenkét éves Charles és a szintén tizenkét éves Joshua sztárokhoz méltó ellátást kapott a filmkészítés során. Személyi ügyintéző, fodrász, sminkes segítette munkájukat. A gyermekek több jelenet forgatásában is részt vehettek, remélhetőleg a film végső változatában is visszanézhetik magukat. Ha nem, akkor is elmondhatják, hogy találkozhattak a mozi sztárjaival: Matt Damonnal, Scarlett Johanssonnal (képünkön) és Cameron Crowe rendezővel is. A Vettünk egy állatkertet című film Benjamin Mee igaz történetet megörökítő regényén alapul. Egy Mee nevű, nemrég megözvegyült apáról szól (őt Matt Damon alakítja), aki ifjú családjával a vidéki Angliába költözik és megvesz egy kétszáz egzotikus állatot eltartó, sanyarú állapotban lévő állatkertet. A történet a lelki szenvedésről és kiútkeresésről szól: nem csak az állatkert, hanem főhősünk egész életének újjáépítéséről.

Tejbe csomagolt szeretet

Tizenkétezer liter tejet adományozott rászoruló gyermekeknek a Tetra Pak Hungária Zrt. A Budapesti Fővárosi Önkormányzat által fenntartott harmincnyolc gyermekotthon lakói kapták a nagylelkű felajánlásokat. Ez a karácsonyi ajándék mintegy kétezerötszáz gyermeknek okozott örömet. Egy közösségi portálon több ezer ember fejezte ki támogatását a jótékonysági akcióval kapcsolatban, csatlakozva egy tejkedvelő oldalhoz. Gesztusukkal mindannyian jelképesen egy-egy liter tejjel ajándékozták meg a gyerekeket. Hogy a lakókat még jobban megörvendeztessék, az ajándék átadása karácsonyi ünnepség keretében történt, ahol fellépett az Apollo23, Lakatos Yvette és Szabó Ádám, valamint Dj Dominique (Várkonyi Attila) is zenélt.



Élő meglepetés



Colin Farrell beteg gyermekeket látogatott meg egy írországi kórházban karácsonykor. A Golden Globe-díjas színész több mint száz ajándékkal lepte meg a dublini Our Lady's Children's Hospital csecsemő lakóit. A sztár előzetes bejelentés nélkül érkezett, egész napját a kórházban töltötte és kedvességével lenyűgözött mindenkit. Farrell munkatársaival egyébként egy új filmen dolgozik, amelynek Hét pszichopata lesz a címe.

Szívmelengető

Tízmillió forint értékben adományoz tűzifát a rászorulóknak országos akciója keretében a Katolikus Karitász. December közepétől január végéig erdőgazdaságokkal együttműködve bonyolítja le a szervezet a felajánlott tüzelő kiszállítását. Egyházmegyénként az ötven leginkább rászoruló család kap segítséget. A Karitász az Egymillió csillag a szegényekért elnevezésű kezdeményezése keretében önkéntesei segítségével gyűjt pénzadományokat azok számára, akiknek gondot okoz a téli tüzelő beszerzése. Az összegyűjtött pénzből vásárolják meg a tűzifát. A szervezet akcióit az 1356-os telefonszám hívásával is lehet támogatni, a segélyvonalra érkező minden hívás ötszáz forinttal segíti a rászorulókat.

EGYMILLIÓ CSILLAG A SZEGÉNYEKÉRT

Egy tollvonással is lehet segíteni

Kevesebb pénz kerülhet a civil szervezetek kasszájába az 1%-os adományok után. Az szja-csökkentés és a válság kihathat a támogatások összegére is. Sok szervezet juthat nehéz helyzetbe, hiszen többen vannak közöttük, akik kizárólag az ilyen módon felajánlott összegekből tartják fenn magukat.

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai azonban bizakodóan tekintenek a jövőbe. Nem csüggedhetnek, hiszen több száz család számít rájuk. A szervezet vezetői remélik, hogy a nehéz időszakban megmozdulnak azok az emberek is, akik eddig nem fordítottak külön figyelmet arra, hogy adójuk egy százaléka méltó helyre kerüljön.

A személyi jövedelemadó egy százalékának felajánlása a legegyszerűbb módja egy civil szervezet támogatásának, hiszen minden állampolgár megteheti, akinek adófizetési kötelezettsége van. Ez a segítségnyújtás egyik leghatékonyabb formája. Nem kerül semmibe, nem képez pluszkiadásokat, viszont az előnyben részesített szervezeteknek rengeteg jót hoz.

A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak működtetésére és a beteg gyermekek szállítására felajánlott 1%-os bevételből legalább százötven–kétszáz súlyosan beteg gyermeket gondozó családon tudnak segíteni minden évben. Mentőautóik továbbra is megtehetik azt a sokszor tízezer kilométert, amivel mintegy háromszáz orvosi kezelésre szoruló fiatal beteg szállítását oldják meg.

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai nem tudnak óriásplakátokkal és reklámtáblákkal kampányolni. Ez a népszerűsítési mód túl költséges. Ezért számítanak az általuk segített gyermekek pártfogóira, támogatóira, mindazokra, akik korábban is kiálltak a gyermekhospice ügye mellett, hogy a szervezetet embertársaik figyelmébe ajánlják.

Támogassa Ön is nehéz missziójukat azzal, hogy 2012-ben a szervezet részére ajánlja fel adója egy százalékát, és erre buzdítja a környezetében élőket is! Hívja fel figyelmüket, hogy a kisebb összeg is hatalmas segítséget jelent.

A Szemem Fénye Alapítvány adószáma: *18321407-2-02*
A szervezet székhelyének címe: *7634 Pécs, Gém utca 7.*

Az első karácsony a Dóri Házban

Idén először volt lakója a Dóri Háznak karácsonykor. Viktor, a daganatos betegségben szenvedő kisfiú nővérével és édesapjával együtt töltötte itt az ünnepeket. A Dóri Ház dolgozói megpróbálták minél meghittebbé varázsolni számukra az eltöltött napokat. A karácsonyi menü a gyermekhospice házban is halból készült, és beigli is került az asztalra. Viktor és testvére, Niki a legkisebb ajándéknak is örültek, izgatottan bontogatták a jólelkű felajánlóktól kapott csomagokat.

Kiskarácsony Törökbálinton

Hetedik alkalommal tartotta meg Kiskarácsony elnevezésű rendezvényét a törökbálinti Munkácsy Mihály Művelődési Ház. Sok helyi civil szervezet mellett a Szemem Fénye Alapítvány dolgozói közössége is részt vett a program keretei között december tizedikén megtartott karácsonyfa-díszítő versenyen.



Fotó: Mihály László

A Magyar Baptista Szeretetszolgálat **cipősdoboz-akciójának első vidéki adományosztása Pécsen volt. A szeretetszolgálat főigazgatója, Szilágyi Béla, és a város polgármestere, Páva Zsolt adott át ajándékokat december 21-én az Éltes Mátyás iskolában, a Szemem Fénye Alapítvány Dóri Házában, valamint a Pécsi Gyermekklinikán. Az esemény háziasszonya Pécs Város Arca, Weisz Fanni, házigazdája pedig Vujity Trvtko, Pécs jószolgálati nagykövete volt, aki nyolc éve önkéntesként segíti a cipősdoboz-akciót.**

Az első búcsúk

Tudták, hogy egyszer eljön az idő. Hónapok óta készültek rá, mégis mindenkit megrendített, amikor valóban megtörtént. Örökre búcsút kellett venni egy kislánytól a Dóri Házban, néhány nappal később elment egy másik pici, aki a Tábitha Ház lakója volt. Gyönyörű és szeretni való kisbabák távoztak. A mécsesek a házak bejáratánál értük lobogtak, a gyermekhospice szolgálat dolgozói pedig továbbra is segítik a gyászoló családokat. Az alábbiakban a Dóri Házban elhunyt csecsemő édesanyjának a Szemem Fénye Alapítvány munkatársaihoz írt levelét közöljük.

Kedvesek,

Alba elment. Egy csütörtöki napon született és egy csütörtöki napon, december 8-án távozott. 19 hetet élt. 2 hetet és 2 napot itthon, velünk.

Nagyon boldog baba volt, hogy hazajöhetett. Egész nap csak mosolygott, és hallhattam kacagni is! Megállás nélkül gőgicsélt, búgott, annyi, de annyi mondanivalója volt nekünk. Aztán a második oltását követő napokban már nem beszélt hozzám és már nem kaptam mosolyt tőle. Natasa születésnapján már kizárt minket és rezzenéstelen arccal nézett maga elé. Az utolsó éjszakánk borzasztó volt, nagyon elfáradtunk mindannyian, de főleg Ő. Csütörtök délelőtt már nagyon verejtékezett, furcsán hidegnek éreztem, a hőmérséklete 35 fok alatt volt. Bebugyoláltam és melengettem, ahogy bírtam. Közben kétségbeesetten telefonáltam orvostól orvosig, hogy mit csináljak. Még levittük a gyermekklinikára, még vettek tőle vért, még hazahoztuk, összepakoltunk és még kiértünk vele a Dóri Házba 3 órára. Bár tudtam, hogy egyszer eljön ez a pillanat, mégis olyan hirtelen... ...még azt hittem lesz több időnk együtt. Végig fogtam a kezét, Szilvi simogatta a mellkasát, apa a háttérben lélegzetvisszafojtva várt. Volt egy pillanat, amikor még lélegzett, de eltűnt a fény a szeméből és elment. Már nem fázott többé. Magamhoz ölelhettem, amíg ki nem hűlt. Gyönyörű volt. Elengedtük. 4 óra.

Csak röpke 4 hónap volt, de teljes szívvel szerettem, nagyon büszke voltam rá és megtiszteltetés volt, hogy az édesanyja lehettem. Egy igazi Földre szállt kis angyal volt.

Köszönöm, hogy önzetlenül segítettek, segítettetek. Barbara, köszönöm, hogy otthont adott Albának. Mariann, Szilvi, Andrea, Dia és még sorolhatnám, Kedves Nővérek, köszönöm, hogy helyettem az anyukájuk voltatok. Zsuzsa, nem feledem Albával a meghitt barátságotokat. Évi, köszönöm a csodatevő kezed és a szelíd és lelkiismeretes természeted, amivel csodát tettél. Krisztina, köszönöm, hogy mindenben támogatott és a segítségünkre volt. A szívem egy darabja örökre ott marad a Dóri Házban.

Minden rendben van.

C. Alexandra

Mi volt, mi lesz?

A Tábitha Klub 2011-es évzáró összejövetelét tartották a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai december 14-én Törökbálinton, a Tábitha Házban.

Az összejövetelen jelen voltak a szervezet legfontosabb támogatói. Eljöttek az Ivanics Kft. képviselői, ott volt Killer Jánosné (Tilda néni) és Pintér Ákos tanár is. A törökbálinti önkormányzat részéről Hajdu Ferenc alpolgármester és Halász Örs médiareferens tették tiszteletüket. Hivatalosan itt adták át közel félmillió forint értékű adományukat, amiből egy infúziós pumpát és egy infúziós állványt vásárolhattak a gyermekhospice házak dolgozói. Itt jelentették be az Ivanics Kft. képviselői is, hogy újabb százezer forintos támogatással segítik a Szemem Fénye Alapítvány munkáját.

A találkozó során az alapítvány vezetősége bemutatta 2011 utolsó negyedévének legfontosabb történéseit és visszatekintett az év eddigi eseményeire. Előadásukban összefoglalták, hogy milyen mértékű támogatásokat kapott a Szemem Fénye Alapítvány. Az adatokból kiderült, hogy a szervezet főtámogatója, Galambos László egyedül kétszer akkora összeget adományozott a szervezetnek, mint amennyit a többi beérkező támogatás és az alapítvány kereskedelmi tevékenységéből származó bevétel kitett. Ezen az arányon szeretnének 2012-ben változtatni az alapítvány munkatársai. Céljuk, hogy proaktív munkájukkal minél több forrást tudjanak előteremteni.

A tervek szerint a Tábitha Klub következő összejövetelére februárban kerül sor.

Önsegítő gyászcsoport indul Törökbálinton és Pécsett februárban



Gyermeküket vagy magzatukat elveszített szülők részére önsegítő gyászcsoportokat indít február hónaptól a Szemem Fénye Alapítvány. Várják azokat a szülőket, nagyszülőket, akik szeretnék túlélni a fájdalmukat úgy, hogy közben sohasem feledkeznek meg elveszített gyermekükről, unokájukról.

A gyászkörökre kéthetente másfél órás időtartamban kerül sor Törökbálinton és Pécsett. A térítésmentes foglalkozásokat gyászterapeuta és pszichológus, valamint korábban a gyászkörben részt vett sorstárs szülők tartják.

Január 31-ig várják az érintettek jelentkezését, a gyurabarbara@szememfenye.hu e-mail-címen. Részletes információk is itt kérhetők.

Ápolni akaró önkénteseket képeznek

Önkéntesek számára indít képzést a Szemem Fénye Alapítvány. A két hétvégés, harminc órás intenzív kurzus résztvevői a gyermekhospice ápolás alapjait ismerhetik meg és útmutatást kaphatnak munkájukhoz.



Fotó: Mihály László

Az önkéntesek már jelenlétükkel is segítik a beteg gyermeket

– Az önkéntes olyan, mint egy jó barát, aki már jelenlétével is segíti a beteg gyermeket és családját. Fontos, hogy az önkéntesek munkája összhangban álljon a gyermekhospice házak ápolási koncepciójával. Ehhez tisztán kell látniuk, hogy mi a feladatuk a rendszerben. Ezért tartjuk képzéseinket – tájékoztat a Tábitha Ház pszichológusa, Révész Renáta Liliána. – A közös alkalmak arra is lehetőséget teremtenek, hogy az önkéntesek megismerhessék a gyermekhospice házak ápolószemélyzetének tagjait, a jövőbeni munkatársi kapcsolatok reményében.

A kurzus során először az alapvető témákat járják körbe a résztvevők: beszélnek a gyermekhospice szemléletéről, arról, hogy a házak segítő csapata a diagnosztizálás kezdetétől a beteg és családja mellé áll. Megtanulják, hogy ez az ingyenes ellátási mód nem csak a daganatos megbetegedésben szenvedőkkel foglalkozik, hanem más típusú, életet megrövidítő és életet veszélyeztető betegséggel küzdő gyermekeket, huszonnégy éves korig fiatalokat is fogad. Szolgáltatásai között az élet végi ellátás mellett a mentesítő ellátás – a szülők hétköznapi életének könnyítése – is hangsúlyos szerepet kap.

Ezután a résztvevők megismerhetik a beteg gyermekek szükségleteit, a különféle betegségek legfontosabb jellemzőit, az önkéntes munka (saját munkájuk) és az ápolói munka mindennapi menetét, feladatait. Megtanulják, hogy mit is jelentenek a gyermekhospice házak különféle ellátásai: mit jelent a tranzit, a nappali ellátás, a mentesítés, vagy az élet végi ellátás.

Az önkéntesek kommunikációs és pszichológiai tréningen is részt vesznek. Ezek a foglalkozások kiemelten fontosak, hiszen a gyermekhospice házak dolgozói csak úgy képesek segíteni, ha maguk is elfogadják és érett módon tudják kezelni, hogy a betegségek és a halál életünk részei. Fontos, hogy a segítő kiegyensúlyozottan álljon az élet, a betegségek és a halál kérdéséhez, hogy ha kell, megfelelő módon tudjon erről beszélni, mindenképpen találja meg a kommunikáció megfelelő formáját. Aki maga is bizonytalan, az nem tud hatékonyan másokon sem segíteni.

Az önkéntesek képzése arra is alkalmas lesz, hogy a Szemem Fénye Alapítvány megtalálja további állandó önkéntes munkatársait. Ha egy beteg gyermek esetében szükség van otthoni ápolásra, segítségre szorulnak a szülők, akkor az alapítvány dolgozói bátran hozzájuk tudják majd irányítani azokat az önkénteseiket, akik elvégezték a tanfolyamot.

A képzés a Szemem Fénye Alapítvány jelenlegi önkéntesei számára ingyenes, más jelentkezők számára költségtérítéses lesz.

Jelentkezés, további információk:
giethkrisztina@szememfenye.hu
reveszrenata@szememfenye.hu
www.szememfenye.hu

Szövetség a gyermekekért

Egy gyermek se halljon meg méltatlan körülmények között Magyarországon. Ez lesz a célja annak a szövetségnek, amit a Szemem Fénye Alapítvány vezetője, Gyura Barbara kíván létrehozni. A szerveződés a gyermekhospice és a gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó palliatív (tüneteket kezelő és fájdalomcsillapító) ellátás egyedülálló segítő kezdeményezése lesz. A szövetség tagjai az érintett egészségügyi dolgozók és az intézmények képviselői közül kerülnek ki. A tervek között egy konzultációs program létrehozása szerepel, amely során egy éjjel-nappal hívható telefonszámon bármikor segítséget kérhetnek a bajba jutott szülők. Ezenkívül az alapítvány több mobil palliatív csoportot is létre szeretne hozni, hogy az egész ország területén segíteni tudják a súlyosan beteg gyermekeket, fiatalokat.

Tízéves a Szemem Fénye



Fotó: Mihály László

Tíz éve dolgozik a beteg gyemekekért, tíz éve aktív részese a magyar civil életnek a Szemem Fénye Alapítvány. Az eltelt idő alatt folyamatosan bővült az alapítvány tevékenységi köre és minden területen fejlődésen ment keresztül. Egy családi vállalkozásból középszintű, félprofi szervezetté vált, amely tovább halad a növekedés és fejlődés útján. A vezetőség tervei szerint 2016-ban már teljesen önálló, önfenntartó szervezetként működik majd az alapítvány.

A születésnap tiszteletére ünnepi kiadvány készül, és az idei év a tízes szám bűvöletében telik majd. 2012-ben tíz rendezvényt, adománygyűjtő akciót szerveznek a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai.

A tízéves rendezvény első programja a Dóri és a Tábitha Ház nyílt napja lesz. A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házai nem csak szakmabelieket, hanem minden civil érdeklődőt szeretettel várnak január 27-én.

További információ: www.szememfenye.hu

A Szemem Fénye Alapítvány 2012-es programjai

1. Január 27. Nyílt nap a Dóri és a Tábitha Házban
2. Február 17. Öltözz pirosba! kampány
3. Március 5. Gyermek palliatív szövetség létrehozása
4. Április 19–20. III. Nemzetközi Gyermekhospice Kongresszus
5. Május 4. Szivárványfal-építés
6. Május 11. Hidak sétája
7. Július 25. Szt. Kristóf napja – Szemem Fénye Nap
8. Szeptember 6. Memorial day
9. Október 22. Bébigyász Világnap
10. November 1. Mindenszentek – Megemlékezés az Örök gyermek emlékműnél

Attila újra otthon

Attila december 16-án, pénteken távozott a Dóri Házból. A szeptemberben magát benzinnel felgyújtó kisfiú már édesanyjával és két testvérével ünnepelhette a karácsonyt, felújított csibráki otthonukban.

A fiú néhány nappal korábban tudta meg a jó hírt, és attól a pillanattól kezdve nagyon izgatottan várta a hazaindulást. Lelkesedését fokozta, hogy adományként számítógépet és televíziót kapott ajándékba: minél hamarabb szerette volna otthon kipróbálni ezeket a készülékeket.

Amikor november közepén megérkezett, csak egy táskában hozta magával a ruháit, most már annyi adományt (ruhaneműt, cipőt, szőnyeget, játékot) vihetett haza, hogy a Szemem Fénye Alapítvány betegszállító autójában alig fértek el a holmik.

Három új Charity Shop nyílott

Kétszeresére nőtt a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shopjainak száma, három jótékony butik kezdte meg működését. Siklóson, Érden és Dombóváron nyitottak új üzleteket.

A siklósi helyiséget kedvezményes áron bérli a szervezet, az érdi üzletet Galambos László, a Szemem Fénye Alapítvány főtámogatója jóvoltából vehették birtokba, Dombóváron pedig a helyi önkormányzat kedvezményes áron bocsát egy helyiséget az alapítvány rendelkezésére.

Így az eddig működő pécsi, tapolcai és barcsi üzlet mellett további három jótékony butik kezdi meg működését és folyamatosan újabb shopok nyílnak majd. 2012-ben tíz új Charity Shop megnyitását tervezik a Szemem Fénye Alapítvány vezetői.

A Charity Shop egy olyan üzlet, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz, hasznos könyvekhez, és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik. Egy olyan vállalkozás, ami adományokból újítja fel készletét.

A Szemem Fénye Alapítvány több lábon álló önfenntartó szervezet kíván lenni, ezért kezdte meg kereskedelmi tevékenységét Charity Shopjaiban. A megtermelt, kiárusított profitot gyermekhospice házainak működtetésére költi: hogy folyamatosan ápolhassák a beteg gyermekeket és segíthessék szüleiket a pécsi és a törökbálinti intézményben is.

Charity SHOP

Aki a Charity Shopban vásárol, a beteg gyermekeket segíti, aki a Szemem Fénye Alapítványnak jó minőségű adományokat (új vagy újszerű ruhák gyermekeknek, felnőtteknek, játékok, könyvek) ad, a gyermekhospice házak napi működését támogatja.

Üzletek:

- Pécs, Király utca 49.
- Barcs, Bajcsy-Zs. u. 105/2. szám (megközelítés a Piactér felől)
- Tapolca, Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
- Érd, Alsó utca 8.
- Dombóvár, Hunyadi tér 30-32.
- Siklós, Felszabadulás utca 39.

Raktár:

Pécs, Rácvárosi út 37.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Születésnapi jótékonykodás

Csaknem tizenhatmillió forint értékű tárgyi ajándék érkezett a Nemzeti Táncszínház tíznapos jótékonysági akciója keretében. A kulturális intézmény tízéves születésnapi rendezvénysorozata részeként tíz szervezet – köztük a Szemem Fénye Alapítvány – számára gyűjtött adományokat.



A programsorozat keretében december 5-én Joulapukki, a finn Mikulás látogatta meg azokat a hátrányos helyzetű gyerekeket, akik aznap ingyenes előadáson vettek részt

Mittelholcz Dóra, a Nemzeti Táncszínház pr-menedzserének tájékoztatása szerint a jubileumi születésnaphoz kapcsolódó akció volt az első ilyen típusú jótékonysági kezdeményezés az intézmény életében.

– Örülünk, hogy sikerült minden részt vevő szervezet számára adományt gyűjtenünk, cégeket és magánszemélyeket is megmozgatnunk az ügy érdekében – mondta a pr-menedzser – sokat jelentett, hogy a Procter&Gamble (P&G) is csatlakozott a kezdeményezéshez. A szervezők célja az volt, hogy minél több embert jótékonykodásra bírjanak. Ezért törekedtek arra, hogy a támogatható tíz szervezet között különböző profilú alapítványok szerepeljenek.

– A kiválasztásnál olyan emberek, önkéntesek segítségét kértük, akikről tudtuk, jól ismerik a különféle szervezeteket: tudnak nekünk olyan alapítványt ajánlani, ahol tényleg szükség van a segítségünkre és amin keresztül biztosan célba érnek az adományok. Így találtunk rá a Szemem Fénye Alapítványra is – tájékoztatott a pr-menedzser.

A beteg gyermekeket és családtagjaikat segítő szervezet javára a P&G és magánszemélyek felajánlásai mellett könyveket küldött az Athenaeum és a Csodaceruza kiadó, CD-ket a Magneoton hanglemezkiadó is.

A P&G küldeménye

Több, mint másfél millió forint értékben mosószereket, pelenkákat és popsitörlőket ajánlott fel a Szemem Fénye Alapítvány javára a Procter&Gamble.
– Az alapítvánnyal először néhány évvel ezelőtt, az Ariel egy adományozási kampánya során kerültünk kapcsolatba. A szervezet alapítójával való személyes találkozás során ismerhettük meg céljaikat és megértettük, hogy Magyarországon egyedülálló, hiánypótló szerepet töltenek be. Ezenfelül meggyőződhettünk arról, hogy milyen elhivatottan és a végsőkig kitartva küzdenek. Mindezek hozzájárultak ahhoz, hogy tavaly év végén is bekerültek az általunk támogatandó szervezetek közé – tájékoztatott Janky Gyöngyi, a P&G vállalati kapcsolatok menedzsere. A cég decemberben több mint húszmillió forint értékű adományt (Ariel és Tide mosószereket, valamint Pampers termékeket) ajándékozott a különféle szervezeteknek.

Adománnyal segített a képviselő és családja

Több mint százezer forint értékű adománnyal lepte meg a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak munkatársait Selmeczi Gabriella országgyűlési képviselő és családja.

– A felajánlott gyógyászati segédeszközök megkönnyítik a pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha Ház dolgozóinak munkáját. Segítenek minket az ápolásban, hogy könnyebbé tehessük a gyermekek életét, amíg nálunk tartózkodnak. Minőségileg jobb szolgáltatást tudunk nyújtani, ha ezek az eszközök rendelkezésünkre állnak – tájékoztat Gieth Krisztina, a gyermekhospice házak ápolási igazgatója.

Többek között ultrahangos párásító, mérleg, fényterápiás lámpa és tornamatrac érkezett a képviselő jóvoltából.

Folyamatosan érkeznek az ajándékok

Egyre többen állnak a gyermekhospice ügye mellé, egyre több adományt kapnak a Szemem Fénye Alapítványon keresztül a Dóri és a Tábitha ház lakói. Decemberben is számos, értékes felajánlás érkezett.

Emlékül **Sásdi Norbert, az Extreme Digital Zrt. kereskedelmi igazgatója egy Kodak Z990 típusú fényképezőgépet küldött elismerése jeléül. Ezt a rendkívül profi eszközt már használják is a Dóri Házban. Az elkészült fotók segítségével könnyebben emlékezhetnek az itt pihenő családok a gyermekhospice házakban eltöltött szép napokra. A Dóri Ház munkatársai pedig másoknak is megmutathatják, mi történik az intézményben.**

Mesekönyv **– Nagy szeretettel és őszinte csodálattal küldöm ezt a csomagot a Szemem Fénye Alapítvány Dóri Házának – írta Bartos Erika levelében, amit az általa küldött felajánlásokhoz csatolva juttatott el az alapítványhoz. A Dóri Ház karácsonyfája alá kerültek az írónő mesekönyvei és azok a társasjátékok, amiket a gyermekhospice intézménynek adományozott.**

Kerekezzünk **Használaton kívüli szobakerékpárjukat ajándékozta Molnár Lívia és családja a Dóri Ház lakóinak. Nagylelkűségük miatt még rengeteg gyermek erősödhet, fejlődhet, érezheti jól magát az eszköz használata közben. Elsőként a négy és féléves Viktor és hatéves nővére használta a biciklit.**

Februárban is Öltözz pirosba!

Egymillió-hatszázezer forint támogatás érkezett a Szemem Fénye Alapítvány első Öltözz pirosba! akciója kapcsán a szervezethez. Új országos kampány indul: a következő Öltözz pirosba! nap február 17-én lesz.

Több mint százhetven közösség, több ezer ember vett részt a Szemem Fénye Alapítvány tavalyi Öltözz pirosba! akciójában. Az alapítvány munkatársai remélik: rengetegen csatlakoznak az idei karitatív programhoz is.

A kampányok célja, hogy a közösségek tagjai egy piros ruhadarab viselésével és kétszáz forint támogatással segítsék Magyarország első gyermekhospice házait: a pécsi Dóri Házat és a törökbálinti Tábitha Házat. Közben pedig olyan emlékezetes közösségi élményben vegyenek részt, ami szebbé varázsolja napjukat, ahogy jobbá tette a novemberi akció résztvevői számára is.

Ez egy jó buli volt!

„Egy nap mindenki pirosba öltözött nálunk. Megtapasztaltuk, milyen jó buli is ez. Érezhettük, milyen sok szép élményt ad, ha szűkebb közösségünkkel együttműködve segíthetünk a rászorulókon. Pirosba öltöztünk és megtudtuk, hogy vannak még olyan dolgok,



PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium és Szakközépiskola

amikért összefog az ország.” Ezek egy tavalyi részvevő mondatai. Hogy mi lesz 2012-ben? Az rajtad is múlik! Idén te sem maradhatsz ki ebből a felemelő és izgalmas közösségi, karitatív megmozdulásból!

Mert pirosba öltözni jó! Láthatjátok ezt a Szemem Fénye Alapítvány Facebook-oldalán közzétett képeken is, ahol a résztvevők hozzászólásait is olvashatjátok.

Csatlakoznál? Mi a teendőd?

Vegyél fel egy piros kiegészítőt, vagy ruhadarabot február 17-én, hogy kifejezd együttérzésed a gyermekhospice házakban ellátott gyógyíthatatlan betegekkel. Csatlakozz hozzánk, öltözz és öltöztess mindent és mindenkit magad körül pirosba! Megszervezheted jótékony csapatodat a munkahelyeden, az iskolában, a sportkörben. Ráveheted barátaidat, hogy álljanak a gyermekhospice ügye mellé, ajánljanak fel kétszáz forintot a nemes cél érdekében.

Regisztrálhattok e-mailben vagy honlapunkon keresztül. Vegyétek fel a kapcsolatot Czétényi Anitával (kapcsolat@szememfenye.hu), a program főkoordinátorával!

Az akcióban beérkezett pénzt gyermekhospice házak működésére fordítják

Találjátok ki, milyen dobozban, borítékban, befőttesüvegben, saját kezűleg készített perselyben tudtok a leghatékonyabban pénzt gyűjteni! (Adományozó hely kialakításához plakátunkat letölthetitek az alapítvány honlapjáról.) Ezer forintért vásárolhattok a Szemem Fénye Alapítványtól erre a célra felcímkézett piros ketchuposvödröket is.

Eltölthettek egy napot a piros szín és a jótékonykodás jegyében. Egyetek piros színű ételeket, igyatok piros színű italokat, hozzatok létre piros műalkotásokat! Érezzétek jól magatokat, készítsetek fotókat, hogy emlékezni is tudjatok a szép pillanatokra! Küldjétek el a képeiteket a kapcsolat@szememfenye.hu e-mail-címe.

Juttassátok el február 27-ig az összegyűlt adományokat a Szemem Fénye Alapítványhoz (7634 Pécs, Rácvárosi út 37.), vagy küldjétek el a szervezet bankszámlaszámára (Szigetvári Takarékszövetkezet 50800111-11083762). ●

Élmények versenye

Három kategóriában hirdet fotópályázatot az Öltözz pirosba!-akciójához kapcsolódóan a Szemem Fénye Alapítvány. Várjuk a legnagyobb közösséget ábrázoló fényképet, a legviccesebb fotót és a legkreatívabb piros viseletet, kiegészítőt megörökítő alkotást.

Nevezéskor tüntessétek fel, melyik kategóriában kívántok pályázni. A fotókat közlik a Szemem Fénye Alapítvány honlapján, a Charity Magazinban és a szervezet hivatalos Facebook-oldalán. A nyertes fotó a közösségi oldalon legtöbbet lájkolt alkotás lesz. A győztes fotók készítői értékes tárgynyereményeket kapnak ajándékba. A képek beküldési határideje: február 27.

Fogyassz pirosat!

Február 17. Egy nap, amikor az éttermi menü paradicsomlevesből, lecsóból vagy pörköltből és egy pohár eperléből áll... A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai éttermek, büfék és egyéb vendéglátóhelyek jelentkezését várják, akik részt vennének a Szemem Fénye Alapítvány Öltözz pirosba! akciójában. Február 17-én piros színű termékeket árulnak és vendégeiket is arra ösztönzik, hogy vegyenek részt a jótékonysági kampányban.

További információ és regisztráció: Czétényi Anita ● Szemem Fénye Alapítvány ● 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. ● Tel: 06 (72) 526 658 ● E-mail: kapcsolat@szememfenye.hu ● Web: www.szememfenye.hu

ÖLTÖZZ PIROSBA

február 17.

Vegyetek részt idén is
a 2011. november 25-i
nagy sikerű akciónk folytatásában!
Öltözz pirosba február 17-én
és támogasd 200 Ft-tal
a Szemem Fénye Alapítvány
Dóri és Tábitha Gyermekhospice Házait!

További információ:
(72) 526-658 · kapcsolat@szememfenye.hu · www.szememfenye.hu



Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-2-02

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



A minglik jelmondata: együtt lenni, de külön élni

A váci börtön lelkészének népes rajongótábora van

A Charity Shop nem turkáló, minőségi árukat vehet

Weisz Fanni:
Lehet fogyatékkal is boldog életet élni

150 Ft
II. évf. 2. szám • 2012. február

















Charity magazin

A Szemem Fénye Alapítvány magazinja

Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria
Címlapfotó: Mihály László • *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
Jelnyelvvel is lehet szóvivő és nagykövet – *Minden tevékenységemmel azt szeretném bizonyítani, hogy azt siketen is meg lehet csinálni – mondja Weisz Fanni, esélyegyenlőségi aktivista*

6 A váci elítéltek fogadott anyukája – *Isten itt él közöttünk – vallja Csuka Tamásné református börtönlelkész*

8 A HÓNAP TÉMÁJA
A civilek a közfoglalkoztatási pályázat kiírását várják – *Közmunka, közhasznú munka, önkéntesség*

10 Charity Shop: gyere, tetszeni fog!

11 Jó helyre megy

12 SZEMÉLYES
Hidat épít a betegeknek az élet felé – *Nincs bennem kétely, hogy mit kell tennem – bemutatkozik a pécsi gyermekklinika orvosa, dr. Adamovich Károly*

14 „Kell, hogy legyen megoldás!” – *Hatan élnek 144 800 forintból*

16 Fogai elkoptak a rabtartó vaslán-con – *Saját mentőangyala van a kutyáknak a Baranya megyei Komlón*

18 ÉLETMÓD

20 ÉTREND
Okkal torkoskodó a farsang

22 PÁRBAN
Egyedül nem megy?

24 LÉLEKUTAK
Minden pasiban lakik egy isteni férfi

26 JÓTÉKONY CELEB

28 CIVIL ÚTON
A magyar gazdaságot is segíti

29 TÁMOGATÓK
Mások sikere a miénk is

30 SZEMEM FÉNYE
Térítésmentes ellátások a gyermekhospice házakban

31 Apró gesztus, nagy segítség az 1%

32 Az egymásra figyelés erejével

33 Nyílt nap a Dóri és a Tábitha Házban

34 A beteg gyermekek egészséges testvéreit segítik

Köz! Munkára fel!

Nincs apelláta az alábbi alapvetéseket, közhelyszerű igazságokat, mint: aki nem dolgozik, ne is egyék, vagy hálót kell adni az embereknek nem halat, nem lehet kétségbe vonni. Még azt sem árt megszívlelni, hogy segíts magadon, az Isten is megsegít. Ha ezeket szem előtt képes tartani az ember fia, sok bajtól megóvhatja magát. Persze mindehhez kell egy nagy adag szerencse is. Vagy legalább az, hogy a fölötte álló erők ne hiúsítsák meg legjobb akaratát, szándékát. (És itt nem a Mindenhatóra gondolok. Bár egyesek legalábbis annak képzelik magukat.)

Szóval, ha már olyan világban élünk, amilyenben, tagadhatatlan, hogy van létjogosultsága valamiféle közfoglalkoztatásnak. Annál is inkább, mert igen sokan a munka gondolatától is hidegrázást kapnak, és jó esetben naphosszat a segélyre várnak. Jó esetben. Rosszabban időtöltésükkel megvalósítják a Btk. valamelyik paragrafusában foglaltakat. Vérlázító, hogy példának okáért faluhelyen egészségtől kicsattanó emberek kapát akkor fogtak utoljára, amikor jó messzire elhajították. Teljesítményüket néhány dobóatléta is megsüvegelné. Igen, legyen behatárolva a segélyek folyósításának ideje és legyen kötelező közmunkát vállalni. De. Azt írja az alkotó a közfoglalkoztatásról közkinccsé tett tervezetében, hogy folyamatos, értékteremtő munkavégzést kell lehetővé tenni. Hát akkor, miért nem ezt teszik. Másról sem hallani, olvasni, mint, hogy az közmunkára vezényelt emberek értelmetlen, látszattevékenységet végeznek. Mint anno az átkosban, amikor egy üres vödörrel el lehetett bóklászni naphosszat az építkezéseken. Az már siker, ha a közbrigádok nem okoznak kárt. Az sem nagy baj, hogy a gazolásra kivezényelt városi asszonynép, mivel nem tudta megkülönböztetni a gazt a virágtól, találomra cibált ki egy-egy szállat, hisz így legalább lesz munkája a szakképzett kertészeknek is. De az már égbe kiáltó, hogy a tervek szerint közmunkásokkal akarják lebontatni a Puskás stadiont, meg a debreceni fociszentélyt. Több ezer csákánnyal, nagykalapáccsal gondosan felszerelt közmunkás fogja csapkodni a vasbetont? Egyik vezető napilapunkban egy építőmérnök e plán elemzése végén a közmunka hősi halottainak nevét tartalmazó márványtáblát és látni vélte. Ja, és állítólag ere a célra épített települések barakkjaiban, fognak lakni az emberek, és a nyugdíjból visszavezényelt obsitos katonák, meg zsaruk fogják felügyelni őket. Rákosi elvtárs büszke lenne, hogy vadabb párhuzamot ne vonjak. Szóval, értékteremtő hasznos, legalábbis nem megalázó összeggel bérezett közmunkára volna szükség. Akkor esze ágában sem lenne egyeseknek, mint a zádori fiatalembernek (írásunk a 14-15. oldalon) valami ellenőrizhetetlen dumának bedőlve, képzetlenül külföldre menni munkalehetőség reményében. Az életüket anyagi helyzetük miatt eldobók száma is kevesebb lenne. Talán.



Mihály László felvétele

Biztosan nem vagyok elég képzett a közgazdaság terén sem, de azt képzelem, hogy ha egy munka értékes és haszonnal jár, azt meg is lehetne fizetni. A szakképzett közmunkások bére kilencvenezer fölött van, bár nem tudom, gazoláshoz, árokásáshoz miért kell diploma? Vagy berendelik az állását elvesztő orvost közmunkában műteni? Szakképzetlen honfitársunk pedig nettó ötvenezer forint alatt kap havonta. Azon túl, hogy éhezni fog és a számláit sem tudja kifizetni, állandó bűntudata is lesz, mert a nemzet jobbkeze odadörögte neki, hogy ebből a pénzből igenis meg lehet élni e honban. Arcpirító cinizmus.

Juhász László

Jelnyelvvel is lehet szóvivő

Tény, hogy Pécs városának számos gonddal kell szembenéznie, megannyi problémát kell megoldania, de, hogy az „arca” rendben van az bizonyos. Annak szépségével, kisugárzásával kapcsolatosan kifogás nem emelhető. Talán ez az egyetlen állítás, amivel mindenki egyetért városházán belül és kívül egyaránt. Weisz Fannira, a pécsi születésű fotómodellre büszkék a Mecsek alján élők, sőt népszerűsége országszerte nőttön nő. Köszönheti ezt egyrészt elbűvölő megjelenésének, mely a gyermeki báj és a vonzó ifjú nő izgalmas együttesének eredménye, másrészt példaértékű akaraterejének, a fogyatékkal élők érdekében végzett céltudatos munkásságának. A siketen született Weisz Fanni olyan integráló személyiség, aki még a magyar parlament egymást folyvást ekéző pártjait is képes volt egy asztalhoz ültetni.

Fanni édesanyjával, Léránt Ágnessel érkezik az interjúra. Hosszú percek telnek el, mire bemutatkozhatunk, mert itt is, ott is megszólítják őket az emberek. Egy hölgy szinte áhítattal simogatja Fanni kezét, miközben árad belőle a rajongó szeretet. Egyszerűen nem akarja elengedni. „Hiába, ez a sztársággal jár” – próbálok viccelődni, de Fanni határozottan visszautasítja, hogy ő sztár lenne és nem is akar azzá válni. Bár egész lényével igen jól kommunikál, gondolatait édesanyja tolmácsolja. Hármasban beszélgetünk. Fanni arcát, szuggesztív jelelését nézve és Ágnes asszony hangját hallgatva.

Ágnes: Fanni a kép, én vagyok a hang. Meg a sofőr, a sminkes és minden, ami kell.

● *Azt olvastam, hogy Fanni gyermekkorában sikeres műtéten esett át és azóta hall.*

Á: Igen, de beszélni nem tud gördülékenyen, és ma a készüléket sem tette fel, mert fájt a feje.

● *Milyen érzés volt egyszer csak hallani?*

Fanni: Olyan világba csöppentem, ami tele volt új csodákkal. Más halló embernek lenni.

● *Több?*

F: Természetesen, hisz a siketeket is, mint más fogyatékkal élőket igen sok hátrány, bántás éri. Én is megtapasztaltam néhányszor. Másrészt pedig, és ezt szeretném az emberekben tudatosítani: lehet fogyatékkal is sikeres, boldog életet élni. Mindenkinek meg kell találnia magában azt, amiben jó és ezt meg kell mutatnia. Ezzel kiteljesedhet az élete.

Á: Fanni félénk, visszahúzódó kislány volt. Tizenöt éves korában a nagymama unszolására beneveztük a Megye Szépe szépségversenyre. Gondoltuk önbizalomnövelő-tréningnek jó lesz. Megnyerte, méghozzá úgy, hogy nem használhatta a hallókészülékét, mert az, nagy mérete miatt csúnyán mutatott volna a fellépő ruhákon. Akkor jöttek rá, hogy siket, amikor győztesként meg akarták szólaltatni.



Fotó: Mihály László

és nagykövet

F: Anya és a nagyiék intettek a nézőtérről, amikor a nevemet mondták. Egyáltalán nem számítottam rá, hogy nyerek.

● *Gondolom egy ilyen siker után a tini lány álmai, vágyai, tervei a fényről, csillogásról szóltak.*

F: Nem, dehogy. A verseny előtt és utána is állatvédőként képzeltem a jövőmet. Viszont a fotózás egyre több örömet okozott. Úgy éreztem, hogy jól csinálom, és ezt szakemberek is megerősítették, akkor miért ne járjam ezt az utat.

● *Aztán egy paksi tehetségkutató versenyen azzal lepte meg a bámész világot, hogy társával elénekelték Ruzsa Magdi egyik dalát. A partner hagyományos módon, ön jelelve.*

F: Ez alkalommal egy produkciót is be kellett mutatni. Mivel én jelelve tudom leginkább kifejezni magam, kézenfekvő volt, hogy megmutassam: akár így jelenéssel is megnyilvánulhat egy siket ember. Boldog vagyok, hogy később Magdival is eljelénekelhettem a Gábriel című dalt.



Weisz Fanni (Pécs, 1992. szeptember 18.). Modell, esélyegyenlőségi aktivista. Pécs Város arca 2010-től. Jószolgálati nagykövet (Baptista Szeretetszolgálat) 2011. Blikk Év embere választáson az Év civil hőse 2010. Miss Intercontinental közönségdíjasa 2011. Siketek szépe 2010. BaMa lány 2009. Miss Winter Hungary 2008. Megye Szépe 2007.

● *A számos fotózás, szépségverseny mellett egyre erőteljesebbé, karakteresebbé vált az esélyegyenlőségi aktivista Weisz Fanni tevékenysége. Hogy zajlottak az első lépések?*

Á: Vujity Tvrtko pécsiként követte Fanni tényekedését. Az ő segítségével indult be a Tapsolj együtt Fannival! kampány, amelynek keretében sportcsarnokokban hívták fel a figyelmet a fogyatékkal élőkre, és ő volt a mentora Fanni karitatív tevékenységének a Baptista Szeretetszolgálatnál és más civil szervezeteknél is.

● *A „Weisz Fanni-féle nagykoalíciótól" kapott-e konkrét ígéretet, vagy csupán protokolláris volt az összejövetel.*

F: A parlamenti pártok képviselői megígérték, hogy segítenek egy klaszter létrehozásában, amelyhez vállalkozók, üzletemberek illetve bárki csatlakozhat, aki részt kíván venni a fogyatékkal élők életminőségének jobbításában. Elsőként egy országos iskolalátogató körúton fogjuk megismertetni a fiatalokkal a másságot. Remélve, hogy ha szülők lesznek bölcsen, gyermekeiknek legjobbat akarva kezelik azt.

● *Sokan felkapták a fejüket, hogy a Szépségkirálynő című tévés verseny közönségdíjasaként nem ment el a spanyol megmérettetésre, mert a siketek világtalálkozóját is abban az időben rendezték Kecskeméten.*

F: A sorstársaim mellett volt a helyem. A szépségversenyek sikerei nem érnének semmit, ha másként gondolnám. Minden tevékenységemmel azt szeretném bizonyítani, hogy azt siketen is meg lehet csinálni. Persze nem kényszerből teszem, hisz nagyon élveztem a forgatást a Jóban Rosszban című sorozatban vagy az Új Színház Csend koncert című produkciójában a siket lány megformálását, és Tvrtko biztatására ezért vállaltam el az Afrikai Magyarok Egyesületének szóvivői feladatát is.

● *Sajtótájékoztatót is tart?*

F: Igen. Jeltolmáccsal. Mindenki fokozott érdeklődéssel és koncentrációval figyel, akárcsak a Blikk tavalyi Év embere rendezvényén, amit én konferáltam.

● *Hol van már a szorongó kisleány...*

F: Érettségi után szeretnék a Budapesti Kommunikációs Főiskolán tanulni. Szigorúan jelnyelven. Beszélni nem fogok soha rendesen, így a jelnyelv az anyanyelvem. Nem hagyom, hogy elvegyék tőlem. Azt szeretném, hogy minden korosztály nívós oktatást kapjon jelnyelven. Vass László rektor úr egyetértése jeléül jelezte, hogy a már említett klaszter alapítói között lesz a Kommunikációs Főiskola is.

Juhász László ●

Tvrtko

„Édesanyám, a nagyszüleim és a testvérem mellett Vujity Tvrtko az, akire felnézek. Mindent tőle tanultam, amit a kommunikációról, kapcsolatteremtésről tudok. Az ő javaslatára lettem Pécs város arca, ami felfoghatatlan megtiszteltetés. Nagyon sokat köszönhetek neki és feleségének, a tündéri Zsolnay Gyöngyinek, akit nagyon szeretek, a fiaikat pedig egyenesen imádom."

Család és a csivavák

Fannit és bátyját, Gábort, aki szintén siketen született, édesanyjuk és a nagyszülők nevelték. A szülők elváltak, később édesapjuk elhunyt. Nehezen éltek. A gyerekek mellett Ágnes alkalmi munkákat tudott csak vállalni, vagy kutyusokat tenyésztettek. Fanninak ma is van hat csivava fajta kedvence, akik ha nincs rajta a hallókészülék, jelzik neki a zajokat: csengőt, órát, telefont. Fanni és Gábor mindenben segítik egymást. Gábor, bár képzett informatikus, siketsége miatt sokáig nem kapott állást. Fanni segítette elhelyezkedni egy döntően fogyatékkal élőket is foglalkoztató szegedi cégnél, melynek ő a reklámarca. Amikor a gyerekek kicsik voltak nem engedték a szülőket jelelni, hogy a gyerek megtanuljon szájról olvasni. „Szörnyű volt – emlékszik vissza Ágnes –, az értelmes gyerekeimmel sokszor nem tudtam megértetni magam. Később megtanultam egy saját magamnak kitalált jelnyelvet, amit Gábor nem mindig ért, és ilyenkor Fanni segít."

A váci elítéltek fogadott anyukája

Nézem, hogy ragyogja be a napfény hazánk egyetlen diadalívét, milyen kérlelhetetlenül világítja meg a Váci Fegyház és Börtön kopott betonfalát és a szögesdrótot, a kerítés tetején. Tíz perc múlva már egy sötét, hideg helyen, a börtön előterében állok, bebocsátás előtt. Egy távozóban lévő marcona fiatalember integet valakinek. Hamar megtudom, ki a gesztus címzettje, én is rá várok. Megérkezik Csuka Tamásné református börtönlelkész.

– Csókolom, Margit néni! – szinte egyszerre köszön minden egyenruhás a teremben. Vendéglátóm a bejutásomhoz szükséges engedélyeket adja át a portán szolgálatot teljesítő börtönőröknek, de nem mulasztja el az időközben távozni szándékozó – korábban integető – úr figyelmét felhívni a holnapi istentiszteletre sem.

Diktafon, jegyzetek mehetnek, a többi marad. Ezt a parancsot már nekem kell tudomásul vennem. Miközben mindenki azon tanakodik, hova is rakjuk a táskámat, ami nem fér el a rendelkezésre álló szekrényben, Csuka Tamásné cinkosan sandít felém:

– Nehéz bejutni a börtönbe!

De be lehet. Fél óra múlva már a széles börtönfolyosón sétálunk, majd Csuka Tamásné lelkészi szobájába érkezünk.

– Azért ez a hely minden szempontból oázis – mondja.

De nincs időm megcsodálni az ízlésesen berendezett irodát, hiszen Margit néni egyből a számítógéphez ül és az általa életre hívott bibliakör fellépéseiről, a „szolgálatról" készült képeket kezdi el megmutatni.

Maffiózókép

– Ez a Csillagpont Találkozó Tatán, ott is énekeltünk a fiúkkal. A kórusból hárman vannak most is börtönben, a többiek már szabadultak... Ez a kép a lelkész-konferencián készült, a lelkész kollégákkal együtt úrvacsoráznak a rabok... Ez a fellépésünk a debreceni börtönben volt. Egyébként tizenhat másik büntetés-végrehajtási intézetben jártunk már. Mindig abban a pólóban léptünk fel, amit Simon András grafikus művész – aki egy vonallal rajzol meg mindent – készített.

A következő képen erős testalkatú, kopasz fiatalembereket látunk: imádkoznak.

– Igazi maffiózó kép – mondja a lelkésznő, majd egy másik fotóra mutatva folytatja:

– Mindketten szabadultak már, megállják a helyüket... Ő itt tért meg és most bejár segíteni... Sok csodás élettörténetről tudok. Volt olyan börtönlakónk, aki a falu rablógyilkosából a falu prédikátora lett. Ma már egész komoly gyülekezete van. Nagy dolgokat csinál az Isten, ha követjük! – mondja szelíd mosollyal az arcán.

Csuka Tamásné húsz éve ápolja a börtönlakók lelkét, tizenkét éve van főállásban a váci fegyházban.

Börtönszag

– Nekem itt van a gyülekezetem. Naponta nyolc-tíz órát dolgozom és szombaton és vasárnap is bejövök. Általában kedden és szerdán van a szabadnapom – meséli. – Ilyenkor a családomé vagyok, örülnek, hogy otthon is látnak néha. Múltkor már azt is mondták az unokáim, hogy börtönszagom van. De szükség van az itteni jelenlétre, egy feljáró missziós nem tud olyan intenzív munkát végezni, mint aki itt van velük. Ha kinyitom az ablakot, hallok mindent, néha ezt is beleveszem a prédikációba. „Hallom Jimmynek megint nem sikerült a cserebere üzlet!"

Kapcsolódni tudok a mindennapi életükhöz. Hiszem, hogy Isten nem egy magas trónon ül valahol, hanem itt él velünk, közöttünk. Életünknek része akar lenni és irányítani, segíteni szeretné sorsunkat. Ha hagyjuk.

A folyamatos jelenlét és gondoskodás meghozza az eredményét. A „csibészek" – ahogy Csuka Tamásné hívja az elítélteket – ragaszkodnak Margit nénihez. Az istentiszteleteken rendszeresen majdnem százan jönnek össze. Az egyik volt gyülekezeti tag, aki ma már szabadult, levélben kérdezte meg a lelkészt, hogy szólíthatná-e édesanyjának. Szobája, az „oázis" falán lévő képek és ajándékok is igazolják, Csuka Tamásnénak népes „rajongótábora" van.

– Ezt a két festményt egy kínai rabunk készítette – mutat egy műalkotásra a szá-

Keresztény börtönlakók

Csuka Tamásné célja, hogy minél több hitéleti alkalmat szervezzen a börtönben, bibliakört, bibliaiskolát és filmklubot is tart. Munkatársaival egy hazánkban egyedülálló kezdeményezést valósítottak meg. Egy három zárkás APAC körletet nyitottak Vácon.
– Akik abban a körletben élnek, hoztak egy döntést, hogy keresztény értékrend szerint szervezik hátralévő életüket. Három éve megy ez a program, még nincs visszaeső az azóta szabadultak között. Persze itt is lehet baj, került már ki több rab is a zárkából, aki problémáit, konfliktusait nem tudta keresztény szellemben kezelni – mondja a börtönlelkész.

mítógépasztal felett. – Két embert ölt meg, tizennégy évet kapott érte, tizenegyet ült le nálunk és közben megtért. Krisztus-követő lett. Búcsúzása nagyon megrendítő volt. Nem tudta, hogy a régi farmerján még ott van az áldozatai vére. Mikor megkapta ruháit, kiállt elénk és azt mondta: nézzétek a nadrágomon még az áldozataim vére, de rajtam már Krisztus vére van, aki megbocsátott. Amikor szabadult, kitoloncolták, most magyar feleségével keresztény misszionáriusként él Kínában. Épp most írt egy emailt, amelyben egy kínai keresztény dalt küldött nekem.

Nem tudok segíteni

Az egyházi énekek különösen fontosak Margit néni és pártfogoltjai számára.

– Van vagy százötven énekünk, tizenöthúszat biztos eléneklünk egy-egy alkalommal. Sokszor két és fél órás istentiszteleteink vannak, rendszeresen kérik, hogy ezt vagy azt énekeljük még el. A nagy miséket nem itt tartjuk, hanem a kulturális helyiségben, vagy a kápolnában.

A lelkészi szobában egyéni lelki gondozás folyik, amire a raboknak külön kell jelentkezniük.

– Ilyenkor bejönnek, leülnek. Elmondják, hogy mi bajuk van. Én pedig közlöm velük: van egy rossz hírem, nem tudok segíteni.

De ismerek valakit, aki segít. Úgy hívják, hogy Úristen...

A legfontosabb dolgomnak azt tartom, hogy Bibliát adjak a kezükbe. Hogy maguk rendezzék át az életüket. Gondolják meg, hogy az Isten nem arra teremtette az embert, hogy bűnei miatt szenvedjen egy börtönben, hanem arra, hogy szabad, boldog életet éljen! Dolgozzon, családja legyen. A Biblia a legjobb használati utasítás, aki a Szentírás szerint él, nem kerül börtönbe. Ha kisebb nagyobb botlásai vannak is. Azok mindnyájunknak vannak.

De néha ennyit se kell mondanom. Csak hagyni, hogy ők beszéljenek. Aztán úgy távoznak, mint aki jó tanácsot kapott.

Csuka Tamásné a csoportos áhítatok alkalmával is gyakran veti be a háttérből történő észrevétlen irányítás módszerét:

– Sokszor a Biblia-magyarázatból is kimaradok. Leülök és figyelek. Egymás után állnak fel a csibészek és elmondják, hogy éppen mit sikerült megérteniük. Egymás hite által épülnek.

Kasza Szabolcs



Szokatlan egy börtönben, hogy ennyi ember együtt van és csöndben figyel. Nagyon vágyakoznak arra a csöndre, amit Isten közelében át lehet élni

Fotó: Mihály László

Istennél nincs nyugdíj

Csuka Tamásné, a Református Misszió Központ börtönlelkésze január 28-án vehette át a Dizseri Tamás Szeretetszolgálati Díjat. Az elismerést azoknak adományozzák, akik kiemelkedő munkát végeznek az emberek testi-lelki gyógyításáért. A lelkésznő a Teológiai Akadémián ismerkedett meg férjével, azóta három lányuk született. Egyikük maga is lelkészként tevékenykedik. – Azt kívánom, hogy minél több ember meghallja Isten üzenetét, minél több szabaduló megmaradjon az Isten útján. Hogy magammal kapcsolatban? Néha jól jönne egy kis nyaralás az unokákkal, nyolcvanhét éves édesanyámmal is több időt kellene eltöltenem. Kívánhatnék pihentető nyugdíjas éveket, de istennél nincs nyugdíj – mondja a lelkésznő.

A civilek a közfoglalkoztatási pályázat kiírását várják



Mihály László felvételei

Az elmúlt években a közmunka szót olyan gyűjtőfogalomként használta a közvélemény, mely tulajdonképpen háromféle tevékenységet takart: a közérdekű, a közhasznú és a közcélú munkáét. Tartalmi meghatározásukat meglehetősen hosszan taglalta vonatkozó jogszabály. Talán a leglényegesebb és röviden meghatározható eltérés köztük, hogy még az elsőben a Büntető Törvénykönyv által helytelenített cselekedetek kapcsán lehetett, illetve lehet napjainkban is részt venni, a másik kettő a munkavégzés békés, civil formája. Ez utóbbiak közötti különbséget pedig már fölösleges megismerni, hisz ma már csak az egy és oszthatatlan, de sok-sok formában megvalósuló közmunka, hivatalosan: közfoglalkoztatás létezik.

Az új projekt, a Start-munka program, megszokott képzavarral élve, még gyerekcipőben jár, de megszülői nagy reményeket fűznek hozzá. Nem kevesebbet jelesül, mint hogy átmeneti foglalkoztatási lehetőséget biztosítva képzési és egyéb munkaerőpiaci szolgáltatások nyújtásával segítse elő a hátrányos helyzetű álláskeresők elsődleges munkaerőpiacra való be-, illetve visszakerülését. Ennek érdekében a kormány olyan közfoglalkoztatási programot kíván megteremteni, amely értéket létrehozó folyamatos munkavégzést tesz lehetővé. Lényeges, hogy az elképzelés a lehető legtöbb úgynevezett „célcsoport” bevonásával az ország minden területén megvalósítható legyen. Ennek finanszírozására az idei költségvetés 132 milliárd forintot irányoz elő. Az összeg a hagyományos önkormányzatok által szervezett közfoglalkoztatás esetén közel nyolcvanezer fő, az országos program keretében pedig negyvenháromezer fő foglalkoztatását biztosítja. Emellett a regionális munkaerő-piaci különbségek kezelésének egyik eszközeként az ország hátrányos helyzetű kistérségeiben, valamint három (Devecseri, Téti, Pécsi) egyedi döntés alapján kiválasztott kistérségében beinduló program

A közfoglalkoztatás takarja az eddig közhasznúnak és közcélúnak nevezett formát is

A rövid időtartamú közfoglalkoztatásban napi négy, a hosszabban napi hat vagy nyolc órában dolgozhatnak a regisztrált álláskeresők

anyagi biztosítását. A finanszírozás teljes egészében az államot terheli, az önkormányzatoknak, kistérségeknek nincsenek költségei.

A döntések még nem születtek meg

A kérelmeket az említetteken kívül a civil szervezeteknek, és a közhasznú szervezeteknek is a megyei (fővárosi) kormányhivatalok munkaügyi központjainak közfoglalkoztatás helye szerinti kirendeltségeire kell beadni, melyeket a rendelkezésére álló adatok alapján, az adott mérlegelési szempontokat figyelembe véve bírálnak el. A vállalkozások, önkormányzatok kapcsán a döntés lapzártánk és megjelenésünk, azaz február környékén történik, de a civil szervezetek, közhasznú társaságok esetében ez még várat magára.

Egy helyi példát említve, a Baranya Megyei Kormányhivatal Munkaügyi Központjának tájékoztatása szerint, a tavalyi év során számos civil szervezet alkalmazott közfoglalkoztatottakat rövid és hosszú időtartamra egyaránt. Rövid időtartamú közfoglalkoztatás esetén 4 órában dolgoztak olyan regisztrált álláskeresők, akik az önkormányzattól kaptak rendszeres ellátást (akkori nevén bérpótló juttatást). A helyi önkormányzat pályázatot nyújtott be, és a civil szervezettel kötött együttműködési megállapodás alapján ez utóbbi vált foglalkoztatóvá. Hosszabb időtartamú hat, illetve nyolc órában, elsősorban azokat a regisztrált álláskeresőket foglalkoztatták, akik az önkormányzattól kapták az ellátásukat. A civil szervezetek önálló pályázatot nyújthattak be abban az esetben, ha jogszabályban előírt közfeladatot láttak el, vagy ha a helyi önkormányzattal kötöttek megállapodást közfeladat ellátására.

Törvény írja elő, kik vehetnek részt

A közfoglalkoztatásról szóló 2011. évi CVI. törvény 1.§. (3) bekezdés d) pontja alapján közfoglalkoztatók csak a nemzeti civil alapprogramról szóló törvényben meghatározott civil szervezetek lehetnek, melyek ebben az évben már csak a hosszabb időtartamú közfoglalkoztatásra adhatnak be kérelmet. Ezt időkorlát nélkül folyamatosan tehetik. Az elbírálásra márciusban kerülhet sor a megyei kirendeltségeknél, melyek mérlegelési jogkörrel rendelkeznek. A lehetőségeket behatárolja a feladatra szánt összeg, melynek keretei – az illetékesek szerint – még nem láthatók pontosan. Ezt támasztja alá két pécsi alapítvány a Kerek Világ és a Fogd a kezem! programvezetője is. A szervezetek az eddigiek során rendre sikeresek voltak a közfoglalkoztatásban és fájlalják, hogy a folytatás mikéntjéről nem tudnak semmit. Információik szerint, még nem írtak ki semmiféle pályázatot, pedig lenne foglalkoztatási kapacitásuk.

Ami biztos, hogy a közfoglalkoztatási bér nyolcórás munkavégzés esetén, szakképzetleneknek 71 800 forint, szakképzetteknek 92 ezer forint. A béreket heti és havi lebontásban is kifizetik. Az egy hónapra folyósított havi bértétel nem lehet kevesebb 28 500 forintnál.

Juhász László

Egy példamutató önkéntes



A civil és közhasznú szervezeteknek – különösen, amelyek egészségügyi, szociális vagy más karitatív feladatot is ellátnak – létkérdés, hogy önkéntesként, díjazás nélkül dolgozó kollégákat is foglalkoztassanak. Így van ezzel a pécsi Szemem Fénye Alapítvány is, ahol a kis betegeknek, pláne, ha néhány napra a szüleiket is nélkülözniük kell, felbecsülhetetlen egy jóságos mosolyú pótnagyi, aki ráadásul még az iskolai tudományokat is megtanítja nekik.

Jermei Miklósné, Éva néni biológia–földrajz szakos tanárként 34 évig tanított a baranyai Pellérd község iskolájában. Nyugdíjba kerülése után ifjúsági perekben ülnökösködött, miközben magánórákat adott, majd négy évig a Pécsi Gyermekklinika kórháziskolájában tanított. Hetvenedik évét betöltve, úgy gondolta átadja a helyét a fiataloknak és elment beszélgetőtársnak egy idősotthon lakói közé. Ma is ott ápolgatná a lelkeket, ha nem kapott volna el egy betegséget, amit a doktorok szerint az otthonban szedett össze. „Így lehetett, mert a baj, távozásom után elmúlt. De nagyon hiányoztak az ottani idős emberek. Sokkal többet érdemelnének." Mivel tele volt energiával, gyermeke már felnőtt, unokája nem lehetett, felkereste az ország első gyermekhospice házát, a pécsi Dóri Házat és felajánlotta segítségét. Örömmel fogadták, hisz sugárzik belőle a jóság. A pedagógiai érzék, az önzetlenség a vérében van. Műveltségéből fakadóan nem esik kétségbe, ha irodalomról, történelemről, vagy bármi másról kérdezik a gyerekek. „Persze nem vagyok tökéletes. Volt, hogy egy kisfiú nem fogadott el. Azóta is sajnálom." Dolgozhatna pénzért is de, „megélhetési gondjaim nincsenek és nem is szeretném az energiámat a pénz szolgálatába állítani. Persze nem bánnám, ha több könyvet vehetnék, de beérem azzal, ami van. Hálát adok a Mindenhatónak, hogy hetven évesen nem szorulok segítségre, hanem inkább én adhatok. Felemelő érzés."

Charity Shop: gyere, tetszeni fog!



Nemcsak jó minőségű termékekkel, hanem olcsó árakkal is találkozik az, aki a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shopjaiban vásárol. Nem csak vásárol, hanem jótékonykodik is. Hiszen az üzletek napi bevétele a beteg gyermekeket támogató alapítvány küldetésének megvalósulását segíti.

– Mindenki szeret segíteni embertársain. Legegyszerűbben ezt a nálunk való vásárlással tehetik meg – érvel a dombóvári Charity Shop vezetője, Kulcsár Annamária. – A legtöbb vevőnk azt mondja, hogy ilyen baráti árakkal rendelkező, egyedi és különleges üzlet nincs még egy Dombóváron, de talán Tolna megyében sem.

– Akkor kezdenek megnyílni az ide betérő emberek, ha tájékoztatjuk őket, hogy vásárlásukkal jótékonykodhatnak – meséli a siklósi üzletvezető: Szabó Adrienn.

– Tetszik vendégeinknek, hogy áraink olcsóbbak, és a ruhák minősége is jobb, mint egy turkálóban. Leginkább és leggyakrabban a játékokat keresik, de örülnek a kéthetente változó akcióinknak is. Hiszen ilyenkor egy máskor 790 forintba kerülő nadrágot 395 forintért kaphatnak meg, egy 590 forintos felsőhöz 295 forintért juthatnak hozzá.

– Aki belép, láthatja: ez az üzlet nem egy turkáló – olvashatjuk az Érdi Újság cikkében a Szemem Fénye alapítvány helyi üzletéről. – A mosott, vasalt és vállfára akasztott ruhák mellett itt a vegyiárutól a játékig minden kapható, az élelmiszert kivéve. Gyerek és felnőttruhák, mesekönyvek, társasjátékok jól megférnek a sótartóval, a krumplinyomóval és a kovácsoltvas tállal. Az üzlet csak adományt árul, méghozzá igen jó minőségben.

Kasza Szabolcs ●

Charity Shop üzletek országszerte

- Barcs, Bajcsy-Zs. u. 105/2.
- Dombóvár, Hunyadi tér 30-32.
- Érd, Alsó utca 8.
- Pécs, Király utca 49.
- Siklós, Felszabadulás utca 39.
- Tapolca, Deák F. u. 7/9.



Könyvvásár adományból

– Nagyon sok jó minőségű és izgalmas könyvet kaptunk ajándékba az egyik adományozónktól. Ezért a téli vásárt és a február 17-éig tartó Öltözz pirosba! kampányunkat követően nagyszabású könyvvásárt tartunk először a pécsi, majd a többi üzletünkben is. Az eladásra szánt könyvek között sokféle kiadványt, érdekes idegen nyelvű szakkönyveket, ismeretterjesztő és szépirodalmi remekműveket is találhatnak vevőink. Ezeket igen kedvező áron szeretnénk értékesíteni. A húsvéti időszakra pedig rengeteg meglepetéssel készülünk – tájékoztat Hrakovszky Lászlóné, a Charity Shop hálózat területi képviselője.



Mihály László felvételei

Az ötleteddel is jótékonykodhatsz!

Kreatív emberek közreműködésére számítanak a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai. Várják azokat az ötleteket, amelyek izgalmas és egyedi módon ültetik át magyarra a Charity Shop hálózat angol szlogenjét. A győztesé lesz a dicsőség, hogy ő találja ki a – Magyarország első gyermekhospice házait támogató – jótékony üzlethálózat mottóját. Az angol szlogen: Your fashion past can be another person's future! Ötleteiteket küldjétek a szememfenye@szememfenye.hu e-mail címre!



Ruhák, könyvek, játékok jelentik a Charity Shopok legfőbb kínálatát

Jó helyre megy

Az erős, hideg téli szél Pécs belvárosában is kínoz minket. Ezért is örülünk, amikor végre megérkezünk a Király utca 49-es szám alá. Gyorsan bemenekülünk a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shopjába.

Mosolyogva fogad minket Rita, az eladó. Látva, hogy az időjárási körülmények igencsak elvették a kedvünket, ülőhelyet kínál nekünk a jól fűtött üzletben. Nyugodtan szemlélődhetünk.

– Ez az ing jó lesz az unokámnak – egy idősebb asszony lép a pulthoz és örömmel újságolja az eladónak, hogy talált kedvére való holmit. A hely másik két vendége elmélyülten tologatja a vállfákat, önfeledten válogatnak.

A tudatos keresgélést a bejárati ajtó csapódása zavarja meg.



– Anyu, nézd itt van Fiona! – egy kisgyerek lép be az üzletbe, odarohan a játékos polchoz és egy szempillantás alatt magához vesz három mesefigurát. Édesanyja rosszallóan néz rá, de aztán kis győzködés után megenyhül.

– Nézd mit veszek! – fut a gyermek az eladóhoz és zsákmányát mutatja neki. Anya és fia hatszáz forintot fizet a három játékért. Távozásukkal újra csendesebb lesz az üzlet.

– Ha erre járok benézek – ezt már az egyik keresgélő vendég, Józsi mondja – játékokat szoktam vásárolni a fiamnak és olykor kisebb hangszereket magamnak. Tetszik, hogy jó és olcsó cuccok vannak itt.

Egy másik vásárló már a nyitási előkészületeknél felfigyelt az üzletre. Hallotta, hogy a jótékony butik beteg gyermekek segítésére jött létre, ezért tért be először. Annyira tetszett neki a kínálat bősége és sokfélesége, hogy azóta rendszeresen visszajár.

Nyílik az ajtó, illetve Rita segítségével az ajtó mindkét szárnya, ugyanis egy ikerpárt tol be egy hölgy babakocsin. Imre Hajnalka szakmája könyvelő, gyeden van tizenegy hónapos gyermekeivel. Majdnem napi rendszerességgel ellátogat a jótékony butikba.

– Rita miatt jövök – mondja nevetve – nem vásárolok minden alkalommal, de sok mindent vettünk már itt, például ezt a babakocsit is. Olykor hozok be én is olyan jobb minőségű ruhákat, amire már nincs szükségem. Nagyon szépen és jól van berendezve az üzlet, a jótékonykodási lehetőségek mellett az olcsó árak is ide csábítanak. Fontos, hogy ha az ember elindul a városba, tudja, hogy jó helyre megy. K. Sz. ●

Karitatív kifejezéstár

Charity Shop: Egy hely, ami nem turkáló, ahol a vevő jó minőségű dolgokat vásárolhat. A jó szándékú emberek boltja.

Charity shopping: Ez a vásárlás és a karitatív cselekmények összekapcsolását jelenti, hiszen, aki a Szemem Fénye Alapítvány üzleteiben vásárol, jótékonykodik is egyben.

Adomány: A Charity Shopokba érkező adományokat két dolog mindenképpen jellemzi: jó minőségűek (hiszen eladásra érkeznek) és jó szándékkal adják őket.

Segítség: Ha valaki tárgyi felajánlásokat tesz, ha ruhát vesz – tehát: ha ad, ha vásárol – jótékonykodik. A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice intézményeit támogatja.

Áruforgalom: Hetente, kéthetente cserélődő árukészlet. Mindig van akciós termék.

Üzlethálózat: 2012-ben szerte az országban tíz új Charity Shop megnyitását tervezik a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai.

Hidat épít a betegeknek az élet felé

Egy villanásnyi fény. Remény, és be nem teljesült ígéret. Egy rövidke lét, amely saját sors nélkül talán arra rendeltetett, hogy az őt várók sorsát alakítsa.Magyarországon ezer csecsemőből öt még ma is meghal egy éves kora előtt. Abban, hogy ez a szám – amely a hetvenes években még harminc volt – tovább csökkenjen, nagy szerepe van az egyre fejlődő koraszülött ellátásnak is. S a legkorszerűbb technika mellett azoknak az elhivatott szakembereknek, akik naponta keményen küzdenek a világba korán és fejletlenül, vagy időben, de súlyos betegséggel érkező kisgyermekek életéért, egészségesen élhető jövőjéért.

Harminckét éve küzd az újszülöttekért a pécsi gyermekklinika orvosa, dr. Adamovich Károly. A Perinatális Intenzív Centrum szakmai igényessége mellett következetes szigoráról is ismert vezetőjét munkájáról, szakmai és emberi hitvallásáról faggatom.

– Szigorú lennék? – kérdez vissza mosolyogva, aztán komoly arccal meg is válaszolja: – Igen, az vagyok. Szigorú magammal, a kollégáimmal és a hozzám kerülő orvostanhallgatókkal is. Nálam nem megy át a vizsgán, aki alig tud valamit, hiszen nem csak a leendő orvosért, de a leendő betegekért is felelős vagyok. Engem arra neveltek, hogy ha feladatom van, azt csakis jól szabad megoldani, s ezt megkövetelem másoktól is. A másik dolog, amit a mi szakmánkban igen fontosnak tartok, az alázat. Mert alázat kell ahhoz, hogy elfogadjuk, ha küzdelmeink ellenére sem sikerül, vagy nem sikerül elsőre valami… A szigor azonban nem jelent szenvtelenséget, érzéketlenséget, hiszen a kisgyermekek, s főként a szüleik felé fordulni csak óriási empátiával lehet.

● *Az empatikus orvos érzi, ha a szülő mást szeretne hallani, mint amit ő mondhat neki. Hogyan éli meg ön az ilyen helyzeteket?*

– Nincs bennem kétely, hogy mit kell tennem, hiszen segíteni csakis őszinte szóval lehet. Ezek az újszülöttek sokszor olyan súlyos állapotban vannak, hogy azt fel sem fogja, meg sem érti a szülő. Fontos, hogy megtaláljam a közös nyelvet velük, hiszen csak úgy tudom elmagyarázni nekik a helyzetet, felkészítve őket minden várható következményre. Ez néha nem könnyű, de az embernek nem csak a szakmai tudását, hanem a lelkét is állandóan művelnie kell. Vallom, hogy egy orvos foglalkozzon művészetekkel, irodalommal is. Mindez nem csak feltöltődést ad, de lehet, hogy egy ma olvasott mondattal holnap erőt adhatok egy beteg gyermek szüleinek.

● *A családjában nem volt orvos. Mi vitte önt e pálya, s éppen a legkisebbek felé?*

Ez már igen korán eldöntetett. Sokat betegeskedő kisgyerekként hét éves koromban kijelentettem, hogy gyermekgyógyász leszek. Nem azt mondtam, hogy orvos, hanem hogy gyermekgyógyász – s egész életemben ehhez tartottam magam. Győrben, ahol a pályámat kezdtem, a koraszülött osztályra kerültem, s az ottani munka megadta számomra a pontos irányt. Életem csak igen rövid szakaszában éreztem úgy, hogy más szakmát is választhatnék. Egy gimnáziumi tanárom hatására gondolkodtam el azon, hogy talán mérnök is lehetnék, hidakat építő.

● *Ha úgy vesszük, gyermekorvosként is ezt teszi. Hidat épít egy fejletlen, beteg újszülöttnek az élet felé…*

– Az ember teszi a dolgát, de magában azért olykor viaskodik. Mert tudja, harminckét éve, amikor dolgozni kezdtem, az egy kilónál kisebb súlyú, éretlen koraszülöttek nagy részét még nem tudtuk megmenteni. Ma már egy ötszáz grammos, huszonöt hétre születettért is mindent megteszünk. Egy ilyen éretlen szervezet ugyanis nem lenne képes önállóan, segítség nélkül élni, miközben világrajövetele miatt arra kényszerül, hogy éljen, lélegezzen, tel-

Egy anyuka eredményes közbenjárása

Nemrég a Perinatális Intenzív Centrum eszközparkja a „Reménysugár a Beteg Gyerekekért, a Rászorulókért és a Betegekért Alapítvány" jóvoltából új, korszerű lélegeztető géppel gazdagodott. A négymillió forint értékű gép egy itt kezelt gyermek édesanyjának közbenjárására került az osztályra. Bár a veleszületett rendellenesség miatt kisfiát nem sikerült megmenteni, Béda Nikolett hálás szívvel gondol a kicsinyéért hosszú küzdelmet folytatókra. De nem csak segítőket keresett ahhoz, hogy nekik segíthessen, hanem szívesen venne részt felelősségteljes munkájukban is. A fiatal anyuka ugyanis pályát módosítva csecsemőgondozónak készül, s azt reméli, hogy egyszer majd ezen az osztályon végezheti szép feladatát.

Oldás és kötés

Kötelességről, az általa legfontosabb alapértéknek tartott felelősségvállalásról beszélgetünk a tanár úrral, amikor az osztályra hívják, s pár percig magamra hagy. Gondolatait, hitvallását azonban így is megosztja velem a szobája falán elhelyezett, gimnazista osztálytársának novellájából származó idézettel: „Ahogy a csomó kioldását soha nem bízhatod másra, annak kötését is mindig magadra kell vállalnod."



Mihály László felvétele

Dr. Adamovich Károly (58) csecsemő- és gyermekgyógyász, neonatológus, a Pécsi Gyermekklinika Perinatális Intenzív Centrumának vezetője, egyetemi docens. Osztályán húsz éve létrehozta és működteti a munkájukat segítő „Beteg Újszülöttekért Alapítványt", de részt vállal a „Szívbeteg Gyermekekért Alapítvány" koraszülött mentőszolgálatának feladataiból is. Felesége asszisztensként szintén az egészségügyben dolgozik. Három gyermekük van: lányuk (30) német-angol szakos bölcsész , kisebbik fiúk (23) egyetemista, kertészmérnöknek készül, az idősebb (30) borász, akit 2010-ben az Év Fiatal Borásza címre jelöltek.

jesítsen… Vannak gyerekek, akiket hősies küzdelemmel életben tartunk, de súlyosan károsodnak. Ebbe testileglelkileg belerokkan a családja is. Az orvostudomány egyre gyorsabban fejlődik, egyre jobb technikai eszközökkel mímelhetjük, hangsúlyozom, mímelhetjük a méhen belüli fejlődést, de nem szabadna Istent játszanunk. Valahol meg kéne találni a határokat.

● *Egy szülő azonban sohasem tud, akar lemondani a reményről…*

– Ez így igaz, bár néha nehéz eldönteni, hogy a remény erősebb-e, vagy a haláltól való félelem. S a gyermekgyógyászatot, az egész orvostudományt sokszor az mozgatja a „mindenáron megmenteni" kényszerpályáján, hogy az emberek nem tudnak a halállal mit kezdeni. Nem tudják elfogadni, hogy vannak az élet igazi megélését megakadályozó állapotok, halálos betegségek. Véleményem szerint a természetnek megvan a maga Taigetosza, s ma az orvoslás igen sok esetben ez ellen tesz. De tesszük, végezzük a dolgunkat esküink szerint, sokszor erőt adó, szép eredményekkel. Az osztályunkra kerülő évente átlag 200 újszülött jelentős részét ugyanis ma már nem csak életben tartjuk, de meg is gyógyítjuk, életminőségük is jó.

● *Ők tehát már teljes életet élhetnek. Van közülük, akiknek a sorsát később is figyelemmel kísérheti?*

– Igen, nagy örömömre sok egykori betegünkről tudhatok. Van, akit a szülei hoznak vissza megmutatni egy-két évesen, s van, akiről még ballagási képet is kapok. De megesik, hogy valaki maga sétál be hozzánk, s meséli el, hogy mi minden történt vele. S az ilyen dolgok erősítik az embert a napi küzdelmeiben. Amikor bejön egy gyerek, akiért születésekor egy vak lovat sem adtam volna, s aki ma tervekkel teli, épkézláb fiatalként szakmát tanul, vagy egyetemre jár, az nagyon jó. Sok erőt adó érzés.

Molnár Valéria ●



„Kell, hogy legyen megoldás!”

A hétéves Bőhm Karina immár egy esztendeje tölti hétköznapjait a fővárosi Pető Intézetben, ahol a kislány fejlődési rendellenességeit próbálják orvosolni. Hétfőn hajnalban indul a Baranya megyei Zádorból, és pénteken délután érkezik vissza a családjához. Az elmúlt év májusáig az édesanyja fuvarozta, de a család kritikus anyagi állapota miatt el kellett adni az autójukat. A kilátástalanná vált helyzetet a Szemem Fénye Alapítvány oldotta meg, elvállalva a gyermek utaztatását. Egyik péntek délután Pécsett csatlakozunk a hazafelé tartó kis utashoz. Karina végig csendben van. Ha kérdezzük, legfeljebb bólint. A „pilóta” elmondása szerint ez minden alkalommal így van, Karina egész úton nem szól egy szót sem. Szerencsére csupán félénkségről van szó, mert amikor a szülők „átveszik”, édesapja karjaiban már beszédesebb lesz.

A szerény körülmények között élő család kitörő örömmel, szeretettel fogadja Karinát. Bátyja, a tízéves Zsolti és az ikertesó Fanni körülugrálják, abajgatják. – Szeretik egymást – mondja az édesapa, Bőhm Zsolt –, persze hamarosan beindul a birkózás, ahogy kell.

Rajtuk kívül még az édesanya, Marika első házasságából származó, érettségire készülő fia, Márkó és a nagymama él a házban. Marika elmondja, hogy Szabina nevű leánya már férjhez ment. Unokáit pedig Kevinnek – ő négyéves – és Szófiának hívják. A kicsi kétéves. Az örömködés percei után Marika már mosoly nélkül meséli Karina és a család történetét:

– Nem várt terhesség után koraszülöttként jöttek világra a lányok. Bizonyos jelek alapján az orvosok szerint megindult a szülés, de én fájásokat nem éreztem. Rátettek egy gépre, ami kimutatta, hogy erős fájásokat kellene éreznem. Megcsászároztak. Altatás

One way ticket

Bőhm Zsolt a megoldást, az utolsó lehetőséget külföldi munkavállalásban látja. Egy barátjának az ismerőse szervezi neki az utat. Még személyesen nem találkoztak, de a „jótevő” már megvette a repülőjegyet. Kölcsönben, és csak oda. Zsolt angolul nem beszél és képesítése sincs. Úgy tudja, „hogy ott pár napon belül lehet munkát kapni. Így kell lennie, mert különben haza sem tudok jönni, ha nem lesz pénzem repülőjegyre.”



Bőhmék a zádori házban. Balról az ikertestvér, Fanni, a szülők között Karina, az édesanya mellett pedig Zsolt

MIHÁLY LÁSZLÓ FELVÉTELE

nélkül, mert az ikrek nagyon picik voltak. Fannit azonnal megmutatták, Karinát pedig elvitték, mert, hogy oxigénhiánya van. Mindkettőt benntartották két hónapig. Vért kaptak, meg a szívnél eret kellett összezárni náluk. Fannit egy héttel előbb hazaengedték, de Karina állapotával kapcsolatban az oxigénhiányon kívül nem mondtak semmit. Azt hittem, minden rendben van. Eleinte egyformán fejlődtek. Én nem vettem észre eltérést. Közben a féléves Karina mája tele lett cisztával, amit szerencsére egyéves korára elnőtt. Úgy kilenchónapos kora körül látszott, hogy lemaradt a fejlődésben. A mozgásában. Különösen az tűnt fel, hogy nem tud fogni, nehéz etetni. A pécsi gyermekklinika neurológus doktornője mondta, hogy a lemaradásnak a születési oxigénhiány az oka. A neurológiai vizsgálatok mellett hordtam Szigetvárra gyógytornászhoz, nem tudott vele mit kezdeni, aztán a Pécsre az Egyetem utcába mozgásterápiára, mellette természetgyógyászokhoz, ilyen mágnesterápiára, de semmi sem használt. Ja, és még gyógyúszásra is. Hetente öt napot jártunk Pécsre. Éjszakánként a szigetvári konzervgyárban dolgoztam, hogy legyen miből kezelésekre hordani a lányomat.

(Marika inkább befelé sír. Vonásai kemények, szemében némi apátiával keveredett fájdalom, elkeseredettség nyeli el a könnyeket.)

– Egyszer rosszul lettem. A férjem vitt orvoshoz. Azt mondták idegkimerültség, és beutaltak a pszichiátriára. Megijedtem. Takarítottam ott, tudtam kiket ápolnak. Szerencsére csak gyógyszert kaptam. De attól aluszékony leszek, nekem pedig rengeteg dolgom van.

– A doktorok és más tudorok közül senki sem említette, hogy a Pető Intézetbe kellene vinni a kislányt?

– Nem. Sőt, Karina hároméves lehetett, amikor az unokanővérem olvasott a Pető Intézetről.

Említettem a háziorvosnak, aki ellenezte, mert, ott a Karináénál sokkal súlyosabb esetek vannak. Bevallom, kicsit örültem, hogy a hároméves kislányomat nem kell hetes bentlakásra küldenem. Ma már nagyon-nagyon bánom, hisz Karina fejlődését látva, ha akkor odaviszem, ma már talán önállóan járna. Járókerettel már közlekedik. Felállni ugyan még nem tud, egyensúlyzavara van, de hiszem, hogy meggyógyul. A Pető Intézetben jó kezekben van. Türelmesnek kell lennünk. Szerencsére Karina sem sír már, ha hétfőnként mennie kell. Sok élménnyel is gazdagodott. Azt szeretném, ha iskolába is oda járhatna, mert csak ott képzelhető el a gyógyulása. Két éve pedig Fanni gerincének utolsó csigolyáján tumort találtak. Szerencsére jóindulatú volt. Tavaly augusztusban műtötték meg, Istennek hála egészséges.

Miközben Zsolti Karina kérésére előhozza a gyereklaptopot, melyen a kislány betűket meg számokat ír, a gyerekek betegségei után szóba jönnek a család anyagi gondjai.

Bőhmék, felhasználva a szociálpolitikai segélyt, kölcsönt vettek fel és építkezni kezdtek a faluban. A ház 70% -ban kész volt, amikor a vállalkozó csődöt mondott és lelépett. A ház ott fog elenyészni. Eladni sem lehet.

– Újabb kölcsönt nem kapunk, mert BAR-listán vagyunk. A törlesztésünk havi hatezerről harmincezerre emelkedett és 2020-ban jár le. Az APEH is megbüntetett, mert nincs lakhatási engedélyünk. De hát hova lenne? A nép ügyvédje azt mondta, hogy mindenképpen ki kell fizetnünk. Csúnyán átvertek minket, és nem kapunk sehonnan segítséget. Munka nincs, esetleg alkalmi. Én gyesen vagyok. A bevételünk összesen, mivel a szociális járulékot csökkentették 144.800 forint havonta. Ebből élünk hatan. Igaz a Pető Intézetet és a fiúk tankönyveit a gyermekvédelmi program állja. Az önkormányzat egyszer adott ötezer forintot és a Pető Intézettől kaptunk karácsonyra olyan húszezer forint értékű élelmiszert. Tűzifát is alig tudunk szerezni. Amikor a férjem az erdőn dolgozott, akkor sem kapott, le kellett dolgoznia az értékét. Szerencsére Kétújfaluban adnak hitelt nekünk a boltban, mert néha kenyeret sem tudnánk venni. Nem tudom. Kell, hogy legyen valami megoldás!

JUHÁSZ LÁSZLÓ ●

Felállni még nem tud, mert egyensúlyzavara van, de hiszem, hogy meggyógyul

A főváros csodái

Karina anyukája segítségével elmeséli, hogy Pesten már voltak a Művészetek Palotájában, a piacon, bábszínházban, a Közlekedési Múzeumban.

– Amikor itt az óvodával Fanniék mentek színházba, egyedül őt nem vitték el. Aztán, amikor felvették a Pető Intézetbe mondtam neki, hogy biztosan sok szépet fog látni Pesten. Testvérei kicsit irigylik is érte.

Minél előbb, annál jobb az eredmény

Dr. Kercsó Annamária gyermekgyógyász, a Pető Intézet Egészségügyi Osztályának vezetője: – Karina diagnózisa, oxigénhiány következtében kialakult idegrendszeri károsodás. Sajnos még él az a tévhit, hogy intézetünkben csak súlyosan károsodott gyermekekkel foglalkozunk. Az igazság, hogy minél korábban kezdjük meg a fejlesztést, annál nagyobb eséllyel leszünk sikeresek. Az eredményt minden esetben az adott gyermekhez viszonyítva kell értékelni. Cél, hogy minél nagyobb mértékben legyen önálló életvitelre képes. Ha a szülő kéri, és a szakértői bizottság is úgy látja, Karina beiskolázható az intézetünkben. Ez jelenleg a nyolc osztály elvégzését jelenti, de tervben van plusz képzések beindítása is.

Fogai elkoptak a rabtartó vasláncon

Saját mentőangyala van a kutyáknak a Baranya megyei Komlón. A huszonkét éves T. Eszter, miután ledolgozta a napi nyolc órát a munkahelyén, vastag kabátot, csizmát húz, és a város utcáit rója. Ilyenkor télen még több időt tölt azzal, hogy felkutassa a gazdátlan, utcára kitett négylábúakat, amelyeknek aztán megpróbál gazdát találni. A szobája egy kisebb állatmenhelyre hasonlít, gyakran öt-hat kutya is téblábol a lakásban, amíg meg nem oldja az elhelyezésüket. Eszter mindezt ingyen teszi, az állatok iránti szeretetből, és soha nem panaszkodik. Ha ő nincs, Mázli, a 12 éves keverék kutya sem tölthetné hátralévő éveit egy gondoskodó család házában az ország másik végében.

„Bárcsak megértenék az emberek, hogy az állatok ugyanolyan kiszolgáltatottak, s ugyanúgy függenek tőlünk, mint a gyerekek; ezt a gyámságot ránk ruházták”
(James Herriot, angol író, állatorvos)

Találkozás a „komlói öregúrral”

A kutya napok óta kóborolhatott az utcán, amikor Eszterrel találkozott. A csontsovány állat szeme vérzett, a bordái kilátszottak, koszos volt és csapzott, reszketett a hidegben. Jártányi ereje is alig maradt, így nem futott el, amikor a lány odalépett hozzá; az elé rakott étellel azonban nem tudott mit kezdeni. Próbálta megenni, de kiderült, már nincsenek fogai, így nem boldogult a kutyakonzervvel. Eszter lefotózta, hazasietett, majd az internetes közösségi oldalakon kért segítséget.

Virtuális közösség – valós segítség

A szomorú szemű, meggyötört kutya képét először csak az ismerősök osztották meg, majd egyre többen és többen, így hamarosan nemcsak a megyében, de az ország szinte minden pontján értesültek az esetről. Egymás után érkeztek a felajánlások, volt, aki a kutya szállítását fizette volna, mások élelmet, takarót ígértek. A befogadását azonban sokáig senki sem vállalta. Végül egy fiatal, győri pár jelentkezett, hogy magukhoz vennék az állatot, és állják az útiköltséget is, ha valaki elviszi hozzájuk. Alig telt el egy kis idő, egy budapesti lány és a barátja jelentkezett, ők elviszik a kutyát új gazdájához.

Gazdával is gazdátlanul

Amíg a világhálón az utazást szervezték, Eszter egy barátnője segítségével elindult megkeresni a jószágot, amelyről hamar kiderült, valójában nem is kóbor: a gazdája éppen kikötözte a kertben, amikor rátaláltak. A lányok kérték a tulajdonost, adja nekik a kutyát, hiszen látszik, hogy nem gondozza, ők pedig tudnának neki jobb helyet. A gazda nemet mondott, Eszter pedig a hatóság segítségét kérte. Az állatorvos rendőrökkel együtt érkezett

Alapítványok, telt házas menhelyek

Az országban ma már számos állatvédő egyesület működik: balesetet szenvedett állatokat gyógykezeltetnek és rehabilitálnak, figyelemmel kísérik a lakosság állattartását és segítenek az állatok megfelelő tartásában, ha pedig állatkínzást tapasztalnak, megteszik a szükséges jogi lépéseket. Emellett előadást tartanak a felelős állattartásról az iskolákban, és együttműködnek az önkormányzatokkal, hogy az adott településükről elszállítsák és biztonságba helyezzék a kóbor állatokat. A Csillagszem Állatvédelmi Alapítvány az egyik legaktívabban működő magyarországi szervezet. Csak 2010-ben 350 kóbor kutyát és 30 macskát juttattak gazdához, illetve helyeztek el a telephelyükön. Tevékenységük azért is egyedülálló, mert náluk dolgoznak az úgynevezett „állatzsaruk”, akik a jog adta keretek között mindent megtesznek a rosszul tartott, kínzott állatok védelmében.

Bár az alapítványok tagjai általában ingyen dolgoznak, a gazdátlan állatok elhelyezése mégis egyre nagyobb problémát okoz országszerte. Menhely ugyanis viszonylag kevés van, a fenntartásuk pedig több millió forintba kerül havonta. Ahol az önkormányzatok nem járulnak hozzá, ott az adók egy százalékából, adományokból és pályázati pénzekből működtetik az állatotthonokat.

Bírság, börtön jár az állatkínzásért

Az állatvédelmi törvény értelmében állatkínzásnak számít „az állat szükségtelen, fájdalmat okozó bántalmazása, vagy olyan hatást eredményező beavatkozás, bánásmód, valamint szükségleteinek olyan mértékű korlátozása, amely tartós félelmet vagy egészségkárosodást okozhat, továbbá az öröklődő betegségben szenvedő állategyed tenyésztése, szaporítása.” Az állatkínzáson ért személyeket a Büntető Törvénykönyv értelmében két évig terjedő szabadságvesztéssel, közérdekű munkával vagy pénzbüntetéssel sújtják. Ha valaki bűncselekmény szemtanúja lesz, kérheti az állatvédő szervezetek segítségét, vagy – akár névtelenül is – azonnal megteheti bejelentését az illetékes rendőrkapitányságon vagy a rendőrség honlapján, értesítheti a kerületi jegyzőt, valamint az illetékes állat-egészségügyi állomást. Ha egy szakember (például az állatorvos) megállapítja az állatkínzást, az állatvédelmi hatóság és a rendőrség azonnal elkobozhatja a jószágot.



Illusztráció: Mihály László

a házhoz, amelyet már jól ismertek: a gazda ellen ugyanis már több feljelentést is tettek, akik látták, hogyan bánik a kutyájával. A szemmel láthatóan rossz állapotban levő állatot a rendőrség elkobozta, így elhárult mind akadály az „örökbefogadás” elől.

Egy évtizednyi szenvedés vége

Mázli, vagy, ahogy új gazdái hívják: a „komlói öregúr” órákkal később megérkezett új gazdáihoz, akik meleg takarókkal, étellel várták. Másnap orvoshoz vitték, ahol kiderült, mindaddig nem is kaphat oltást, amíg egy kicsit meg nem hízik. Az állatorvos azt is elmondta, Mázli fogai nem kihullottak: elkoptak. Valószínűleg éveken át rágta a vasláncot, amivel kikötötték. A győri pár napokkal később fotókat küldött a békésen szundikáló kutyáról Esztternek, aki örömmel látta, hogy most már jó kezekben van a nehéz sorsú állat.

– Sajnos, ennek a kutyának sokat kellett szenvednie. Tömegével vannak az utcákon a kutyák, lehetetlenség mindet megmenteni, ugyanis nincs hely, ahová el lehetne helyezni őket – panaszolja Eszter.

Komlón jelenleg nincs menhely. Amíg az építési tervek valóra válnak, maradnak az ideiglenes gazdák, a túlzsúfolt pécsi menhely. De maradnak az önkéntes, jószívű mentőangyalok is, akik az eset óta egyre többen csatlakoznak Eszter missziójához. Ők már felismerték, az kevés, ha csak sajnálkozunk a kóbor kutyák láttán – néha meg kell tenni a következő lépést is.

Katus Eszter ●

Hamis körlevelek is terjednek

Az internetes közösségi oldalak áldása és egyben átka is, hogy egy információ akár percek alatt több száz emberhez is eljuthat. Néha valóban jól jöhet a segítség, ahogy az Mázli esetében is történt, sokan azonban meggondolatlanul mindent megosztanak, vírusokat, álhíreket zúdítva az ismerőseikre. Tévhit ugyanis, hogy a kattintások száma után bárki kaphat pénzt egy beteg gyerek gyógyításához, de a dátum nélküli, nem kapcsolható telefonszámmal ellátott felhívások többsége is hoax, vagyis hamis körlevél. Ezek célja valójában az adatgyűjtés, így célszerű inkább kitörölni őket. Ha viszont meggyőződtünk arról, hogy valós problémáról van szó, ha tehetünk, segítsünk, hiszen nem tudhatjuk, nem a mi megosztásunk lesz-e az, amely végül célba ér.

Könnyű szabálysértést elkövetni

Az egyébként gondos gazda is követhet el szabálysértést, ha kutyáját egy település belterületén felügyelet nélkül bocsátja közterületre, kóborolni hagyja, ha védett természeti területen, illetve vadászterületen póráz nélkül sétáltatja, vagy ha szájkosár és póráz nélkül közforgalmú közlekedési eszközön (buszon, vonaton, villamoson) szállítja. Szabálysértésnek számít az is, ha a gazda élelmiszer-árusító üzletbe, közfürdő területére vagy a játszótérre engedi a kutyát. Mindegyik esetben pénzbírságot szabhatnak ki az állat tulajdonosára, akárcsak azokra, akik a harapós kutyájukat nem zárt helyen tartják, vagy nem helyeznek el a ház (lakás) bejáratán a harapós kutyára utaló figyelmeztető táblát.

Együtt szívják el az utolsó szál cigit



Hatékonyan beszéli le tréningjének résztvevőit a cigarettázásról egy magyar kutató. Az egykor aktív dohányosként élő pszichológus egy nap alatt veszi rá vendégeit a leszokásra. Selymes Orsolya szerint a legtöbb ember számára a dohányosság egy csapda, amibe akkor esik bele valaki, amikor először rágyújt. A pszichológus az ilyen csapdába esett dohányosokat várja függőségoldó kurzusán. Itt minden mondat a cigarettáról, az öngyújtóról, az illúziónak hitt mozdulatról, és hol a következő, hol a legutolsó slukkról szól. Szó sincs kínzó önmegtartóztatásról. Hiszen egy dohányosnak még a leszokáshoz is szüksége van a cigarettára.

A nyolc órás foglalkozás résztvevői a nap folyamán közösen cigiznek, fokozatosan oldják a feszültséget és a nikotinfüggőséget. Majd együtt elszívják az utolsó szálat. Közösen, nem egyedül. Hiszen a rászokás is társaságban történt.

A veszekedés is belefér

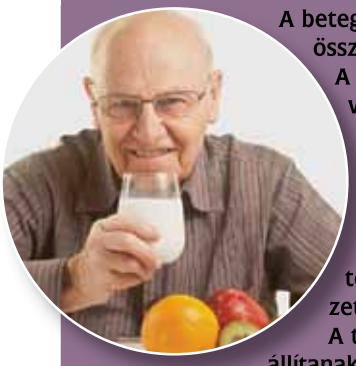


A boldog házasság működéséhez havonta háromszor vendéglőbe kell menni, hetente kétszer ajánlott egy jót beszélgetni, évente kétszer pedig vakációzni sem árt. Mindezt együtt. Erre következtethetünk egy brit felmérés adataiból.

A kiegyensúlyozott kapcsolatban lévők beszámolói szerint hetente hatszor kell csókot váltani, kétszer szeretkezni és ötször kimondani, hogy „szeretlek". A kutatás eredményei kétezer, magát boldog házasnak valló pár válaszai alapján születtek. A tudósok kimutatták: a borús pillanatoktól sem kell megijedni, a boldog házasságokba hetente egy „egészséges" veszekedés is belefér.

Nem kell állandóan együtt lenni: a jó házastársak külön is el-eljárnak szórakozni barátaikkal. A tévénézésben is kompromisszumra törekednek, hiszen nincs napi szinten közelharc a távkapcsolóért sem.

Hatvanöt felett más étrend kell



A betegségmentes öregedést leginkább biztosító étrend összeállítására indít öt éves kutató programot a WHO. A létrehozott munkaterv kiemelten foglalkozik a hatvanöt évesnél idősebb lakosság optimális ételeinek elkészítésével és terjesztésével.

A fejlett országokban egyre nő a születéskor várható élettartam. A szakértők azt hangsúlyozzák, hogy az életkor kitolódása legfeljebb harmadában köszönhető az orvoslásnak, ennél sokkal fontosabb tényező a magasabb életszínvonal, a tisztább környezet és az egészségesebb táplálkozás.

A tavaly elindított NU-AGE programban „ételpiramist" állítanak össze, amely szemlélteti az egyes tápanyagok javasolt arányát az idős emberek étkezésében. A kutatók tanácsai kiterjednek az optimális folyadékfogyasztásra, az étkezési rostok mennyiségére, valamint bizonyos vitaminok, elsősorban a D- és a B12 vitamin bevitelének arányára is.

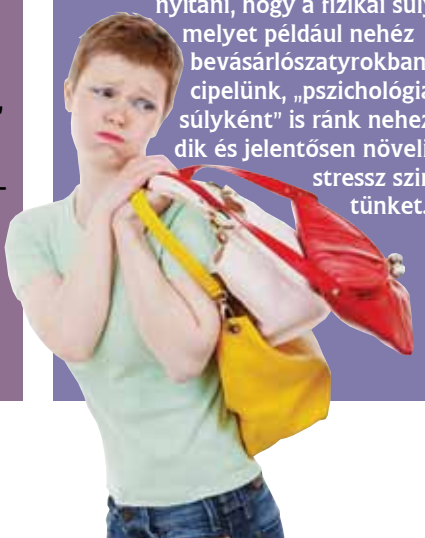
Hal és polip



A hetente többször halat fogyasztó nőknél alacsonyabb a vastagbélpolip kialakulásának kockázata – derült ki egy amerikai tanulmányból. A Vanderbilt Egyetem kutatócsoportja több mint ötezerháromszáz embert vont be a vizsgálatba. A résztvevők korának, dohányzási szokásainak és aszpirinfogyasztásának figyelembe vétele után a kutatók arra jutottak, hogy a leggyakrabban – hetente legalább háromszor – halat fogyasztó nőknél harminchárom százalékkal kisebb valószínűséggel találtak polipot az orvosok a heti egy alkalomnál kisebb gyakorisággal halat evőkhöz képest.

Súllyal stresszesebb

A cipekedés a lelkünkre is rossz hatással van – állítják hongkongi és szingapúri kutatók. A tudósok kísérletük résztvevőit két csoportra osztották: az egyik csoport tagjait üres kézzel, míg a másik csoportot nehéz szatyrokkal megpakolva kérdezgették ugyanazokról a – magától a kísérlettől teljesen független – témákról. Az eredmények azt mutatták, hogy azok az alanyok, akiknél nem volt szatyor, sokkal kiegyensúlyozottabban és koncentráltabban társalogtak, mint azok, akiknek közben a súlyokat is tartaniuk kellett. A szakemberek így próbálták bizonyítani, hogy a fizikai súly, melyet például nehéz bevásárlószatyrokban cipelünk, „pszichológiai súlyként" is ránk nehezedik és jelentősen növeli a stressz szintünket.





A meleg szoba mellékhatásai

Nem csak a túl kevés mozgás, a folyamatos nassolás és a mozgásszegény életmód miatt hízunk, hanem a fűtés is kulcsfontosságú tényező lehet a túlsúly kialakulásában. Hiszen alacsonyabb hőmérsékleten az anyagcserénk is szaporább. Szakemberek rávilágítottak, hogy a központi fűtés népszerűvé válása óta magasabb lett a beltéri hőmérséklet a lakásokban, házakban. Ebben az időben kezdett el nőni az elhízások gyakorisága is. Ráadásul, míg azelőtt a hálószobákat rendszerint hűvösebben hagyták az emberek, mert az a jobb alvást is elősegíti, ma szinte minden helyiséget egyforma hőmérsékletűre fűtünk fel. Ezért a szakértők azt javasolják, ha fázunk ne azonnal a fűtést csavarjuk feljebb, hanem végezzünk el néhány gyors tornagyakorlatot, és el is fogjuk felejteni, hogy fáztunk...

Nem üdít, inkább hízlal

Mintegy százhetvenöt liter cukrozott üdítőitalt fogyasztanak az amerikaiak évente. Pedig ezek a magas kalóriatartalmú italok szervezetünk nehezen kimutatható elzsírosodását idézik elő.

Egy dán kutatás résztvevői esetében figyelték meg, hogy a rendszeresen üdítőt fogyasztó kísérleti alanyok belső szervei híznak. Például májzsírosodást és tizenegy százalékos koleszterinszint-növekedést fedeztek fel náluk. Emellett a tudósok azt is kimutatták, hogy a diétás üdítőket fogyasztóknál magasabb a cukorbetegség kialakulásának kockázata.

Sok népszerű üdítőital olyan bróm tartalmú toxikus emésztésgátló anyagot is tartalmaz, ami a bromidmérgezés tüneteit, azaz bőrkárosodást, memóriavesztést, idegrendszeri károsodást okozza.



Rengeteg ilyen terméket magas fruktóztartalmú kukoricaszirupppal édesítenek, ezt az összetevőt főként genetikailag módosított kukoricából nyerik. Ezek a vegyületek 1990 óta vannak jelen a modern ember táplálkozásában, még nem ismerjük a hosszú távú élettani hatásukat, hiszen ezt a cégek, akik kifejlesztik ezeket a gabonaféléket, soha nem tesztelték.



Élj tovább zöld teával!

A rendszeresen zöld teát fogyasztó idős emberek tovább maradnak szellemileg frissek és önellátóak – állapították meg csaknem tizennégyezer résztvevő bevonásával készült felmérésükben japán kutatók. Ugyanis a zöld tea antioxidáns anyagokat tartalmaz, amelyek megvédik a sejteket azoktól a károsodásoktól, melyek betegségekhez vezethetnek.

A tanulmány szerzői ugyanakkor hangsúlyozták, hogy az eredmény vélhetően nem kizárólag a zöld tea fogyasztásának köszönhető. Az adatok elemzése azt mutatta, hogy a több zöld teát ivó emberek körében nagyobb arányban fordult elő az általában egészségesnek tartott étrend követése is, ők több halat, zöldséget és gyümölcsöt ettek, valamint ritkábban dohányoztak.

A hatodik alapíz

A zsíros ételeket is hasonlóan érzékeli a nyelvünk, mint a sósakat. Így ez a hatodik ismert alapíz. Az ötödik az umami, ami japánul annyit jelent, hogy finom, és a – nyugaton kevésbé ismert – fehérjében gazdag ételeket jelzi. Hogy a zsíros ételekre ki mennyire érzékeny, az a kísérletek szerint az úgynevezett CD36 nevű receptorokkal függ össze. Akinek több van belőle, az könnyebben kiszúrja a tartalmas falatokat, és kevesebbet eszik belőlük. Arra már korábban rájöttek, hogy aki sok zsíros ételt eszik, annak a szervezete kevesebb CD36-ot termel. Az eredményeket az elhízás elleni küzdelemben szeretnék hasznosítani a tudósok.



Megfázás ellen takaríts!



Hogyan úszhatnánk meg a téli hónapokat megfázás, vagy influenza nélkül? Figyeljünk hova nyúlunk, szellőztessünk rendszeresen, ha mégis legyengültünk, használjunk illóolajokat, fogyasszunk mézet és propoliszt – javasolják a szakértők.

A legtöbb felületen, amit mindennapjaink során megérintünk, megtelepedhetnek a fertőző légúti betegségekért felelős kórokozók. Épp ezért tanácsos a számítógép billentyűzetét, a kilincseket, az íróasztalt naponta áttörölni fertőtlenítő hatású tisztítószerrel! A kézmosásra is kellő időt kell fordítani, piszkos kézzel ugyanis akár a szemünkön keresztül is bejuttathatjuk a kórokozókat a szervezetünkbe.

Helyiségeinket naponta többször érdemes szellőztetni. A friss oxigénnel teli levegő nemcsak a szellemi tevékenységet fokozza, hanem a cseppfertőzéssel terjedő baktériumok esélyét is csökkenti.

Okkal torkoskodó a farsang

Régen a népek nem ettek nyakra-főre, megvolt a dúskálás és a böjtölés ritmusa. A farsangi jólét a nagyböjtig tartott, a nyugati és a keleti kereszténységben is egyaránt arra törekedtek, hogy az ételeket hamvazószerdáig elfogyasszák, a húsvét előtti negyven napos önmegtartóztató időszak kezdetéig.

A világban mindennek rendje és ideje van – a farsangi ételekkel sincs ez másként. Csak elsőre tűnik dínom-dánomnak a falatozás ebben az időben. A néphagyomány szerint a bő farsangi időszak dús évet is jelent.

A különösen sok laktató, húsos, zsíros ételt nemcsak az élvezet kedvéért főzték, hanem mert hiedelmek is fűződtek hozzájuk: azt tartották, ha ilyenkor sokat esznek, egész évben lesz elegendő ennivaló az asztalukon. Disznófejet, kolbászt ettek „varázsló" szándékkal, tyúkot vágtak, hogy a következő időszakban sok baromfi legyen az udvarukban. A húslevesbe hosszú tésztát főztek, hogy a termés is hosszúra nőjön majd az aratásig.

Gyomorgyógyító ételek

A farsangi étkek listája igazán ínycsiklandozó, a baromfihús és a kelt tészta is kedvelt, vagy a rétes, ami ha jól nyúlik, szerencsés év vár a családra. De kerülhet az asztalra kolbász, sonka, pogácsa, kocsonya, pálinkával és borral kísérve természetesen. Az alkoholból az újmódi receptekben az ételekbe is juthat: a farsangi részeges csirkébe, a konyakos-vörösboros kacsasültbe.

Ciberelevest már nem sokan főznek, jó a korhelyleves helyette, ami kellett is a nagy ivászatok után, gyógyírnak a másnapos gyomorra. Ez a hatása a savanyú káposztának köszönhető, amiről már kiderült, hogy több, mint étel: szinte gyógynövény, kiváló C-vitamin forrás és méregtelenít is. A leves elkészítéséhez szalonnán hagymát pirítunk, amikor üveges, répát, fokhagymát teszünk hozzá és savanyú káposztát, majd babérlevéllel főzni kezdjük. Kolbász, virsli is kerülhet bele, sőt van, aki előfőzött csülökkel vagy vargányagombával is gazdagítja. Borssal, pirospaprikával, esetleg köménnyel kell fűszerezni, a végén pedig tejfölös habarással lágyítani az ízeken.

Minden népnek megvan a maga fánkja

A fánk is tipikus farsangi finomság, egész Európában. Régen a fánknak is mágikus erőt tulajdonítottak. Amelyik házban fánkot sütöttek, annak nem vitte le a tetejét a vihar. A farsangi fánk és a csöröge hazai süteményeink, de megtaláljuk más nemzeteknél is, üresen vagy krémekkel, lekvárral töltve, vagy



Győz Konc király, Cibere vajda visszavág

A középkorban az olvasni nem tudó, hétköznapi embernek is látványosan nyilvánvalóvá tette a vallási szokásokkal összefüggő időszakok kezdetét és lényegét Cibere vajda és Konc király, a farsang jelképes alakjainak küzdelme. A vajda a böjt megszemélyesítője, neve az erjesztett gabonaléből, a ciberéből ered. A király a kövér, húsos ételek jelképe. Vízkeresztkor és húshagyó kedden párbajt vívtak, vízkeresztkor Konc győzött, jelezve, hogy kezdődik a farsang, húshagyó kedden pedig Cibere, mutatva, hogy eljött a böjt.

Részlet A farsang és a böjt viadala című festményből (Ifj. Pieter Brueghel, 1559)

éppen lukas középpel, csokival borítva. Az első sütetből sokan eltettek néhány darabot, megszárították, porrá törték, és az év során megbetegedett állatok takarmányába tették.

Az asszonyoknak is jutott egy napnyi mulatság

Ebben az időszakban húshagyókeddig megy a mulatozás, falatozás. Különösen a farsang farkához, vagyis a farsang utolsó három napjához kötődnek gasztronómiai szokások, így a farsangvasárnap, farsanghétfő és húshagyó kedd is megszabott étrenddel folyt. Utána aztán következett a nagyböjt. Farsangvasárnapon, vagyis csonthagyó- vagy sonkahagyó vasárnapon tipikus étel volt a tyúkhúsleves, a töltött káposzta és megjelent a cibereleves is, amely már a közelgő böjt előhírnöke.

A farsanghétfőt asszonyfarsangnak, húshagyóhétfőnek, böjtelőhétfőnek is hívják. Az asszonyok napja volt, kicsit kiszabadulhattak az állandó tennivalók fogságából, szórakozhattak a pincékben, mulathattak férfi módra, ihattak, énekelhettek, táncolhattak korlátlanul. Előre elkészített ételeket fogyasztottak: pogácsát, sonkát, fánkot. Egyes helyeken szokás volt, hogy a nők este, férfiruhába öltözve tartottak zenés-táncos macskabált. Aki óvatlan férfi a kezeik közé került, azt jégcsappal borotválták meg, aki leselkedett utánuk, gatyára vetkőztették és hazazavarták.

Falatmentés a böjt előtt

A húshagyókeddet madzaghagyó keddnek is hívják, mert ekkor kell elfogyasztani a madzagon lógó étkeket, a jó sonkákat, kolbászokat. Utána már csak egyszer volt lehetőség nagyot enni, torkos avagy zabáló csütörtökön. A negyven napos böjtöt a második napon felfüggesztették erre a napra gyakorlatias őseink, hogy megehessék a farsangról megmaradt ételeket, ne kelljen a farsangi eszem-iszom maradványait kidobni. Itthon most már évek óta az egyik legkedveltebb februári éttermi akció a Torkos Csütörtök, amikor az ország sok éttermében lehet féláron falatozni. H. I.



A farsangi étkezések alapvető édessége: a fánk

3 deka élesztőt egy kevés cukorral és fél deci tejjel felfuttatunk. Fél kiló lisztet 4 tojássárgával, 1 csomag vaníliás cukorral és 10 deka cukorral összekeverünk, a felfuttatott élesztőt hozzáöntjük. 2,5 deci langyos tejjel összedagasztjuk. Amikor már hólyagos, 10 deka olvasztott margarinnal tovább dagasztjuk. Kevés liszttel meghintve meleg helyen duplájára kelesztjük. Lisztezett deszkán hüvelykujjnyi vastagságúra nyújtva kiszaggatjuk, még negyed órát kelesztjük, majd felhevített olajban kisütjük, vigyázva, hogy ne égjen meg.



Fotó: Mihály L.

Természetes porcerősítő is lehet belőle: a kocsonya

Sokakat meglephet, de a kocsonya, csülök, köröm fogyasztását orvosok is ajánlják porcerősítőnek. 2 kg kocsonyahús (fej, láb, csülök, bőrke, farok), 0,5 kg füstölt hús (csülök), 1 nagy fej vöröshagyma, 1 fej fokhagyma, 20 szem egész bors, ízlés szerint 1-1 db sárgarépa és petrezselyem, só, pirospaprika, babérlevél kell 10 adaghoz. Az összetevőket hideg vízben feltesszük főni. Többször leszedjük a habját, majd lassú tűzön puhára főzzük. Ez 5-6 óra is lehet. Tetejéről a zsírt leszedve kiporciózzuk, hagyjuk megdermedni.

Egyedül nem megy?

Szingli. Néhány év alatt a független, szabadon, korlátozó párkapcsolatok terhe nélkül élő fiatal felnőttre utaló trendi kifejezés szinte sértéssé vált, és mára sokszor stigmaként jelenik meg. Önzővé, karrieristává, elköteleződni képtelenné bélyegezve azokat, akik valamilyen okból nem találtak maguknak társat, és egyedül élnek. Pedig a képlet korántsem ilyen egyszerű.

Vallomások első kézből

Judit **„A szingliséghez megvannak a maga előnyei is: anyagi függetlenség másoktól, arra szakíthatsz időt, energiát, amire éppen kedved van, azt csinálhatod, amihez csak kedved van, de ehhez persze társulnak a szintén szingli barátnők Egy bizonyos életszakaszban nagyon jó dolog ez, de úgy gondolom, minden szingli a szíve legmélyén várja a nagy Őt."**

Renáta **„Szeretek egyedül lenni. A húszas éveim elején járok, nem sietek sehová. Amíg az embernek vannak szerettei, sosincs egyedül. A nagymamám egész életén át egyedül élt, két hónapig volt csupán házas, de sose érezte hiányát egy férfinak. Volt szerető családja, jó munkája, egy kevéske pénze. Ő volt a példaképem. Nemrég hunyt el, 88 évesen, öreg szingliként!"**

Péter **„Én szingli vagyok, és sokfajta okból. Annyira nem vagyok magányos, nekem elég néhány barát, pár esemény, program, amikre elmegyek haverokkal. Nekem így jó, persze jó lenne valakivel boldogságban élni, de mivel ez igen kis százalékban sikeres, úgy jobb a szingliség (igen, szingli férfi vagyok), mint annyi időt elfecsérelni társkereséssel."**

Emlékszem, néhány évtizeddel ezelőtt komoly gondja volt annak a lánynak, aki nem talált magának férjet huszonévesen. Talán már nem volt gúny céltáblája, mint a régi falusi szokások működésének idején, amikor, például farsangkor, a vénlányokat és az agglegényeket évente kitették kisebb-nagyobb megalázásnak, de legalábbis csipkelődésnek, hogy ezzel jelezzék nekik, kilógnak a többiek közül, és sürgősen soroljanak be a házasok népes családjába. De magyarázkodni még két évtizede is kellett a jóindulatú szomszédasszonyok rendszeres kérdéseire: „És neked mikor kötik be a fejed végre?" Amire idővel az ember lánya megtanulta azt válaszolni, hogy „majd ha eljön az ideje, de addig is megúsztam egy válást". Ami általában elhallgattatta a rosszmájú kórust, mivel az esetek nem is kis részében a válás az ő asszonylányuk esetében már lezajlott, vagy éppen folyamatban volt.

A rossz házasságok riasztó példát adnak

Magyarországon ma a házasságoknak több, mint fele válással végződik, főként hűtlenség és az alkohol miatt. A rossz házasságok réme, amelyeket a mai ifjak lépten-nyomon látnak, kétségtelenül az egyik fontos oka annak, hogy sokan inkább választják az egyedülélést, mint egy lelkileg megnyomorító és olykor testileg is megbetegítő kapcsolatot.

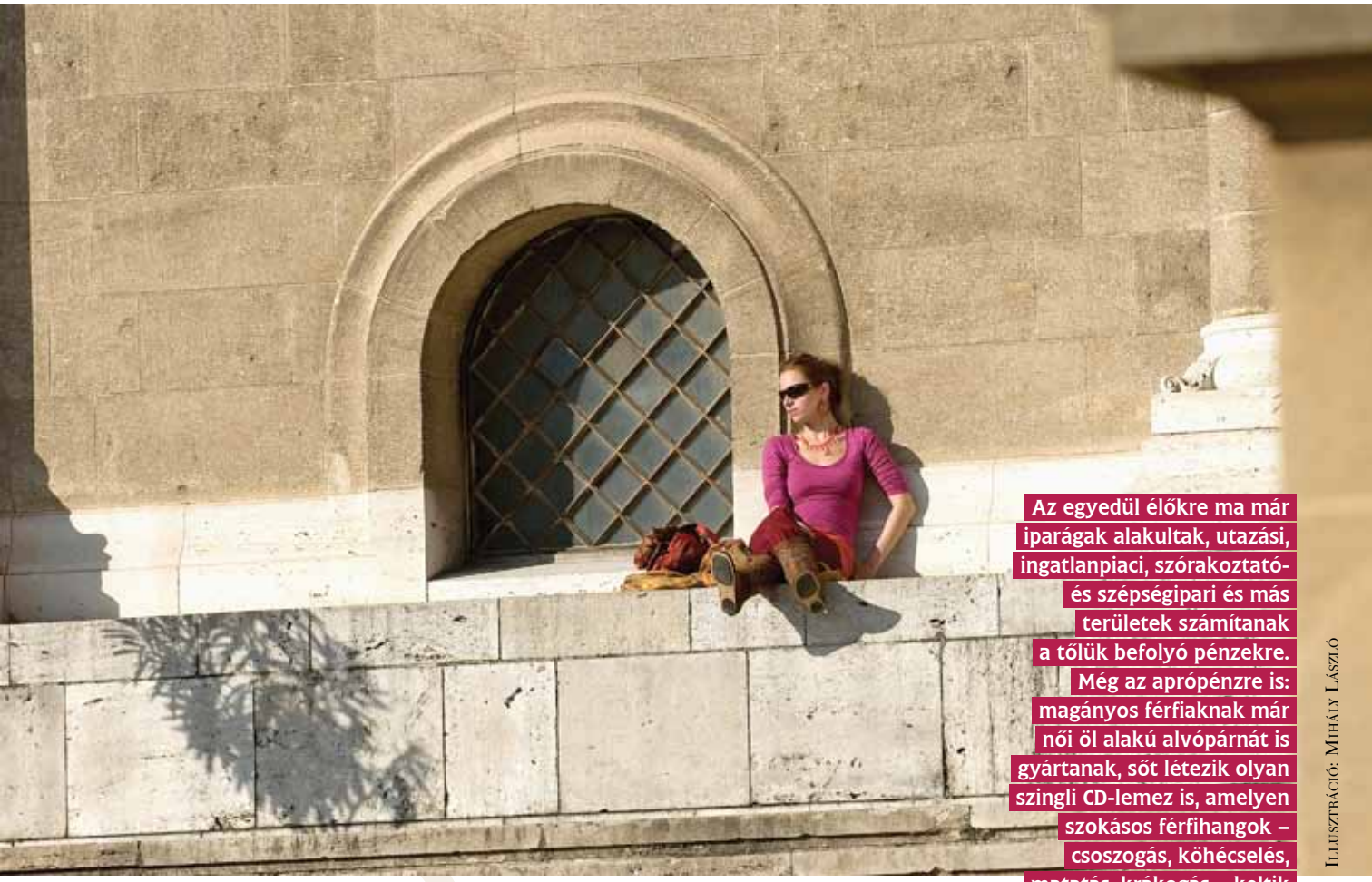
A külvilág tévesen gyakran hiszi, hogy minden egyedülálló nő Bridget Jones-szindrómában szenved: kapkodó, súlygondokkal küzdő, bizonytalan nő, aki Mr. Darcy-féle szuperférfiakra ácsingózik

Van becsületes magyar szó arra, aki pár nélkül van: egyedülálló. Lehet elvált, özvegy is, vagy hajadon, nőtlen. Jelenleg Magyarországon majdnem 340 ezer férfi és majdnem félmillió nő él egyedül. A szingli kifejezést ugyanakkor elsősorban a 25-35 éves, többnyire magasan képzett és jól kereső, független nőre alkalmazzák, aki egyedül él, bár akinek időnként lehetnek párkapcsolatai is. Holott férfi is lehet szingli – csak az ő esetükben a facérság más megítélés alá esik, náluk nem szül értetlenséget, irigységet vagy visszatetszést, ha kiderül, hogy még mindig csak „keresik az igazit".

Boldog, pánik- és kényszerszinglik

Szingli sem egyféle van persze, és szociológusok, pszichológusok, reklámszakemberek kategorizálják is őket. Az „állandósult" esetében az egyedüllét végleges, az „átmenetinél" nem. Aki „választott szingli", az tudatosan döntött ezen életforma mellett, mert munkamániás például, de van a „kialakult" válfaj, aki betegség vagy súlyos kudarcok után lett magányos. A „vérbeli" típus jól érzi magát egyedül, nem érdeklik a normák, az előítéletek, míg a „kényszerszingli" boldogtalan párkapcsolat nélkül, görcsösen vágyik rá, és ha nem jön össze, szenved a sanyarú magányban.

Fogyasztói magatartástrendek kutatói más beosztásokat emlegetnek. A „friss szingli" nemrég költözött el otthonról, örül a szabadságnak, magára keres. A „boldog" variáns 20-30 éves, állandó párkapcsolattal, de nem összeköltözve a társsal. A csoport „taktikai szingli" nevű része azért tartja fenn a saját háztartását, hogy legyen menekülési útvonala, hátországa, ha a biztosnak tűnő párkapcsolat esetleg nem úgy alakul. „Pánik" szingli az a nő vagy férfi, aki kétségbeesetten keresi a partnert, mert retteg, hogy lemarad a családról, gyermekvállalásról és hogy a környezet lebecsüli őt. A „részidős" szingli csak hétvégeken van közös háztartásban a párjával, többnyi-



Illusztráció: Mihály László

Az egyedül élőkre ma már iparágak alakultak, utazási, ingatlanpiaci, szórakoztató- és szépségipari és más területek számítanak a tőlük befolyó pénzekre. Még az aprópénzre is: magányos férfiaknak már női öl alakú alvópárnát is gyártanak, sőt létezik olyan szingli CD-lemez is, amelyen szokásos férfihangok – csoszogás, köhécselés, matatás, krákogás – keltik azt az illúziót, hogy férfi van a kitalálók fejében üresnek és némának képzelt női lakásban.

re azért, mert hétközben túl sokat dolgozik ahhoz, hogy teljes értékűen részt vegyen a közös életben. A „karrier" szingli munkája miatt már egyenesen külön háztartást is vezethet egy másik városban, vagy országban, tartósan távol élve a partnerétől.

Máris árnyaltabb a kép, hiszen egyedül élni csak kevesen szoktak folyamatosan, egy életen át, így valójában mindenki lehet szingli élete egy szakaszában. Igazán szingli azonban nincs olyan rengeteg, mint sokan félve vizionálják, Magyarországon tudatosan csak a fiatalok 3 százaléka választja ezt az életformát, a többi inkább kényszerszingli.

A Ratkó-unokák korszaka

Érdekesség, hogy ezek nagy része is az úgynevezett Ratkó-unokák korosztályából kerül ki, akik ma a huszonéves koruk végén járnak, vagy fiatal harmincasok. Mintha a természet megpróbálná valahogy korrigálni a folyamatokat, és a háború utáni időkben erőltetett szüléskényszer most ütne vissza.

Amilyen sok válfaja van a társ nélkül, vagy társától éppen külön élő embernek, olyan sokfélék az okok is, amelyek miatt valaki ezt az életmódot éli. Szokták emlegetni a felnőtté válás kitolódását, amelynek az is oka, hogy a fiatalok hosszabb ideig tanulnak, illetve, hogy sokáig a szülőknél kénytelenek élni, mert nincs pénz önálló lakásra, életkezdésre. Ott van az okok között a fiatalok egyre narcisztikusabb, önmagukat előtérbe helyező szemlélete, és a megváltozott társadalmi környezet, amelyben a család, a házasság kevésbé értékes, mint régen. Bűnösként tüntetik fel olykor a női emancipációt is, amely miatt a nők is igényt tartanak a függetlenségre, érvényesülésre, de a férfiak és nők közti bizalomvesztés is ott van listán. Ám ami a legvalószínűbb, azt szociálpszichológusok fogalmazzák meg: a kapitalizmusnak az a tőkefelhalmozó szakasza, amelyben Magyarország a jelenlegi fejlődési fázisában van, nem kedvez a családépítésnek és a gyereknevelésnek. A „légy sikeres, ne foglalkozz mással" elvárás ma általános, egy munkahelyen pedig mértéktelen energiát, időt kell adni ahhoz, hogy valaki talpon maradjon, ne cseréljék le másra, aki családi kötöttségek nélkül könnyebben kihasználható.

Hodnik Ildikó

Minglik: együtt és külön is egyszerre

Új fogalmak is követték a szingli elnevezést, itt vannak a minglik például. Az elnevezés a „mixed singles"-ből ered, és olyan életformát jelent, amelyben a szingli és a párkapcsolati lét sajátosságai keverednek. Jelmondatuk: együtt lenni, de külön lakni! Gyakran ingáznak lakások, vagy akár városok között is egymáshoz, megőrizve egy darabot a függetlenségükből. A kutatók szerint manapság ezt az életformát leginkább a kísérletező kedvű fiatalok vagy a negyven felettiek választják, akik néhányszor már megütötték a bokájukat a folyton együtt levős kapcsolatokban.

Minden pasiban lakik egy isteni férfi



Azt mondják, mindenkiben van női és férfi vonás egyaránt – legalábbis lelki értelemben. A legmacsóbb fickóban is lakhat némi érzékenység, és egy asszony is tud harcias vezér lenni, akár országok ura. Mégis vannak olyan velünk született alapminták, amelyekből felnövekedve nők és férfiak is kiválasztják a magukét. Ahogy a női lélek típusaihoz is lehet görög istennőket társítani, nyolc férfi isten is van, akik jellemzik a férfilélek különböző aspektusait.

Illusztráció: Mihály László

„Elfelejtettük, hogy a legnagyobb férfierény a szelídség, a hűség és az, hogy a magasabbért föl tudjuk áldozni magunkat”
(Müller Péter)

Bár férfiakról szól ez az írás, valószínűleg kétszer vagy még többször annyi nő fogja elolvasni, mint férfi. Ez persze részben érthető, hiszen a nőket érdekli legjobban, milyenek a férfiak. Jean Shinoda Bolen pszichoteraputa, a San Francisco-i Pszichiátriai Klinika professzora a görög istenek által képviselt tulajdonságok alapján nőknek és férfiaknak is készített egy-egy „típustant”. Korábban már volt szó a belül élő istennőkről magazinunkban, de érdemes megismerkedni nyolc jól felismerhető férfi mintával is: a tekintélyelvű Zeusszal, az érzelmek irányította Poszeidonnal, az érzéki gyönyöröket és az eksztatikus élményeket kedvelő Dionüszosszal, a befelé forduló Hádésszal, a kreatív Héphaisztosszal, az ösztönlény és harcias Árésszal, a beszédes, jó kommunikátor Hermésszel, valamint az előrelátó Apollónnal.

A férfiak személyiségét formáló, viselkedését meghatározó archetípusokkal, vagyis belső ősmintákkal azért is hasznos foglalkozni, mert így ki-ki azonosíthatja magában a hajtóerőit, és eldöntheti, összeegyeztethetőek-e életcéljai az adottságaival. Kiválaszthatja, mely „isteni hatásokat” kell megerősítenie, vagy éppen legyőznie magában. Az istenek feltérképezése a nőket is segítheti, hogy lelkileg is közelebb kerüljenek a férfiakhoz, és megfelelően tudják őket kezelni. A fiús édesanyák, különösen a gyermeküket egyedül nevelő asszonyok nagyobb mértékben ráláthatnak gyermekük erősségeire, gyengeségeire, és hatékonyabban alakíthatják fejlődésüket. Az pedig nőknek, férfiaknak is fontos, hogy tisztán lássák saját édesapjukat, hogy valóban meg tudják őket érteni, és – ha valamilyen sérelem érte őket az apák részéről – meg tudjanak bocsátani nekik. Lássuk tehát a férfiakban rejtőzködő izgalmas erőket sorban.

Zeusz – főnök, nőcsábász

Szereti a hatalmat, az irányítást, igazi uralkodó, munkahelyen és otthon is. A háza a vára, felesége nem lelki társa, hanem birodalmának elvárásai szerinti karbantartója. Gyerekében magát akarja megvalósítani. Hódít, ahol csak tud: nőknél, politikában, gazdasági életben. Nem szereti az intimitást, az ellentmondást, és gyakran fél, hogy megdöntik a hatalmát, így gyanakvóvá válhat. Olykor csak egy fájdalmas élethelyzet változtatja meg, amikor megtapasztalja a sérülékenységet.

Poszeidón – apa, veszélyes ellenség

Heves és tud erőszakos, kötözködő is lenni. Domináns szerepre tör, de ezt sokszor csak a családjában éri el, ahol a legrosszabb esetben gyerekeit, feleségét is bántalmazhatja. Fűti a szexuális vágy, az ösztönök, az indulatok – legnagyobb feladata épp az, hogy megtanuljon uralkodni ezeken. Tehetséges viszont sokszor valamilyen alkotói folyamatban, ahol kiélheti féktelen energiáit.

Hádész – remete, magányos farkas

Sokat foglalkoztatja, meg tud-e felelni a társadalmi elvárásoknak, és közben saját értékrendjének is. Magának való, sokszor alsóbbrendűnek és kívülállónak érzi magát, magányos farkasként sem nőkkel, sem férfiakkal nem tud közeli baráti, szerelmi viszonyokat kiépíteni. Félelmetes, hideg apa is lehet belőle, pedig gazdag belső tartalmai vannak. Engednie kell, hogy megközelíthetővé váljon, és fontos, hogy tanuljon meg szeretni, a szeretetét kimutatni.

Apollón – sikeres, céltudatos

Magabiztos, erős, sikerorientált. Racionális, értékeli a rendet, könnyen érvényesül, mindig célra tart. Partnerével versenghet – de az is lehet, hogy inspirálják és támogatják egymást. Őt szokták „jó partinak" elkönyvelni, pedig nem mindig a lelke dönt a házasodásban, hanem a racionalitása is. Jó példával elöljáró apa tud lenni, de az érzelmek mélyebb megértésével sokszor adós. Mivel annyira elismert, könnyen fenyegeti önteltség. Az érzelmi távolságtartás a gyenge pontja.

Hermész – szélhámos, kommunikátor

A szavak és a kommunikáció mestere, olykor a manipulációé is. Megnyerő, segítőkész, barátságos, a nőket gyorsan leveszi a lábukról, a baráti köre óriási, ha nem is szoros. Szereti megkerülni a szabályokat, felelőtlen lehet – ez a házasságra, a gyereknevelésre is vonatkozik. Gondja lehet a kötődéssel, a helyes és a helytelen megkülönböztetésével. Fontos megtanulnia: vannak korlátok, és tisztelni kell mások idejét, életét, érzéseit.

Árész – harcos, szerető

Falja a nőket, imádja a társaságot, a sportot – vagy a harcot, amelyek fő motivációi a bosszú és a hűség. Tetteinek következményei nem mindig érdeklik. Kiváló szerető is lehet, de ha rosszul nevelték, agresszív a társával. Tud küzdeni a barátokért, a csapatért. Sokat foglalkozik a gyerekeivel, tipikus, hogy meccsekre viszi őket. Tanulnivalója, hogy ne reagáljon a provokációkra, hanem őrizze meg az önuralmát.

Héphaisztosz – kreatív, kézműves

Sok sebe van, befelé forduló, nehezen nyílik meg, morcos, de sokszor mély érzelmi életet él, amit alkotásban, kézügyességet igénylő teljesítményekben mutat meg. Intenzitás és magány egyszerre jellemezheti az életét. A nők munkára ösztönzik, de éppen ezért kevés időt tölthet társával. Pedig a házasság alapvetően fontos a számára, igaz, a feleség intéz benne mindent. Meg kell gyógyítania gyermekkori sérelmeit, és fejlesztenie a beilleszkedési képességét.

Dionüszosz – misztikus, eksztatikus

Jó és rossz tulajdonságai is kiugróak lehetnek, az ellentétek, végletek embere. Misztikus, eksztatikus élményekre törekszik, sokszor a szexben nyújt hihetetlent a nőknek. Mély barátságokat tud kialakítani, de kilóg a sorból, a társadalomból, pénzügyekben és érzelmeiben is kiszámíthatatlan. Apának maga is igazi nagy gyerek. Ha rossz oldala kerül felülre, dorbézoló, akár szenvedélybeteg is lehet. Ha ebbe az állapotba jut, egészen mélyről kell önmagát felfedeznie és rendeznie.

Hodnik I. ●

A teremtés koronájának lenni nem kérdés

Aki férfinak született, egyszerűbb a dolga, ha meg akarja határozni, mitől is férfi igazán? Dr. Csernus Imre, aki a nők után könyvet írt a férfiakról is, meglepő tapasztalatot szerzett, amikor írni kezdte művét. Azt mondta erről: „Amikor ez a könyv készült, körbetelefonáltam egy csomó pasit, akit ismerek. A tinédzserektől kezdve az ötvenesekig valamennyiüknek ugyanazt a kérdést tettem fel: mitől érzik magukat férfinak. A kérdésre, hogy mitől érzik magukat férfinak, a pasik egy jelentős része azt felelte, hogy ezen ők még soha nem gondolkodtak, és ez a kérdés eléggé meglepetésszerűen érte őket... Holott a nők esetében az utóbbi öt-tíz év másról sem szólt, mint hogy definiálják, mi az, hogy nő... Úgy tűnik, ezek olyan dolgok, amelyekről a pasik általában nem beszélnek. Vagy csak nagyon felületesen. Magáról a férfilétről... Azért nem, mert „ez teljesen magától értetődő", hogy az illető férfi. Fel sem merül, hogy ezt bármi megkérdőjelezhetné..."

Könyvajánló a XXI. századi férfilétről

- **Jean Shinoda Bolen: Bennünk élő istenek (Pilis-Print kiadó)**
- **Dr. Csernus Imre: A férfi (Jaffa kiadó)**
- **Richard Rohr: A férfi útja – Hiteles férfimagatartás napjainkban (Ursus Libris)**
- **Richard Rohr: A férfi útja II – Maszkok, hegek, archetípusok (Ursus Libris)**
- **Sam Keen: Belső tűz – A férfilétről (Ursus Libris)**

Hátrányos helyzetűek egymásért

Fogyatékkal élő dán fiatalok építettek játszótereket Erdélyben egy olyan együttműködés keretében, amelyben hátrányos helyzetű Maros megyei árva gyermekek támogatását vállalták fel.

A dánok öt éve segítik a Maros megyei rászorultakat. Most fogyatékkal élő marosvásárhelyi és mezőcsávási árváknak otthont adó családi házak udvarait szerelték fel környezetbarát „mini játszótérrel". Ezeket negyvenöt olyan dán ember építette, akiknek többsége szellemi fogyatékos. A beszámolók szerint megható volt látni, hogy a dán beteg ifjak milyen nagy örömmel jöttek Erdélybe, és milyen lelkesen, precízen dolgoztak a helyszínen.



Fogyatékkal élő művészek kiállítása

Szájjal-lábbal festő művészek, vak és gyengénlátó alkotók műveiből nyílott kiállítás Lelkünk pillanatai címmel Budapesten, az Aranytíz Művelődési Központban.



A Mozdulj! Egyesület által szervezett, február 29-ig tartó tárlaton fogyatékkal élő művészek alkotásait tekinthetjük meg. A kulturális eseményt egy adománygyűjtő programmal is összekapcsolják a szervezők. A kiállító művészek között Kanyó Zsolt paraatléta is szerepel, akinek a olimpiára történő kijutására gyűjtenek.



Charles és a fiatalok

Károly, walesi herceg egy londoni kávézó megnyitójára látogatott el, amit egy erőszakos cselekmény során megölt fiú, Jimmy Mizen emlékére rendeztek meg. A fiú szülei három fiatalokkal foglalkozó szervezetet is meghívtak a találkozóra.

A herceget azért is hívták meg a fiatalok körébe, hogy egyfajta követendő példaképet állítsanak eléjük. Az uralkodó azt tanácsolta a résztvevőknek, hogy tömörüljenek csoportokba, csapatokba, de a hagyományos bandáknál sokkal kreatívabban és konstruktívabban működjenek együtt. Ez változásokat hozhat az életükbe. Őfelsége politikusokkal és fiatal vezetőkkel is tárgyalt. A munkanélküliség és a korábbi tüntetések okait latolgatták.

Jimmy Mizent egy londoni kávézóban támadták és ölték meg egy nappal tizenhatodik születésnapja után, 2008. májusában. Gyilkosa börtönben van. A srác édesapja nagyon fontosnak tartja, hogy a herceg tinédzserekkel találkozott és beszélgetett velük a problémáikról. A férfi szerint a kávézó megnyitóján történt dolgok is bizonyítják, hogy erős elhatározással valóban tudunk változtatni életünkön és a dolgokat kicsit jobbá tehetjük. ●

Téli segítség



Több civil szervezet aktivizálta magát, hogy egy hajléktalan se kerülhessen bajba a februári hideg időjárás miatt. A Mikulásgyár önkéntesei például hálózsákokat, takarókat gyűjtöttek, a Magyar Református Szeretetszolgálat munkatársai pedig forró teával, étellel is támogatták a rászorulókat. Tudva, hogy a rendkívül hideg időjárás nem csak az otthontalanokat veszélyezteti, a Magyar Református Szeretetszolgálat évek óta működő tűzifa programjával is segíti embertársainkat. Rengeteg család jelentkezett a segélyszervezetnél, hogy a mindennapi betevő beszerzése után már nem jut elég pénz a tüzelőre költségvetésükből. A Mikulásgyár nekik is segít.

Novak Djokovic pólója

Hosszú perlekedés után a tizennégy éves ausztrál Melissa Cookhoz került az a póló, amelyet Novak Djokovic, a világelső szerb teniszező viselt, amikor az ausztrál nyílt bajnokság döntőjében közel hatórás küzdelemben térdre kényszerítette a spanyol Rafael Nadalt.

A mérkőzés végén, az örömámorban úszó Djokovic levetette trikóját és a tömeg felé, azaz Melissa felé dobta. A repülő trikót azonban egy, a kislány közelében helyet foglaló idősebb hölgynek, Jale Rotshildnak sikerült elkapnia. A kislány elsírta magát és azt állította, hogy Novak Djokovic neki szánta a trikót.

Rotshild asszony azonban nem volt hajlandó megválni az „értékes trófeától", bármennyire is kérlelte a gyermek. Az asszony később viszont a közvélemény „nyomására" és a sok névtelen fenyegetés hatására az interneten licitre bocsátotta a trikót. Erről természetesen értesült Melissa is, akinek mamája azonnal lépett és ötezerötszáz dollárra emelte a tétet, hogy teljesüljön Melissa álma. A pólóért kapott pénzt Jale Rotshild jótékonysági célra fordítja.



Játékokkal jótékonykodtak

Több mint tizenkét millió euró gyűlt össze az UNICEF és a Save the Children elnevezésű szervezetek támogatására az egyik áruházlánc játékfigura-kampányában.

Az IKEA Foundation a világ több mint háromszáz IKEA áruházában, minden 2011. november 1. és december 23. között eladott puha játékfigura, gyerekkönyv és gyerekétel árából egyenként egy-egy eurót jótékony célra ajánlott fel. Így az IKEA vásárlói és munkatársai 12,4 millió euróval járultak hozzá az UNICEF és a Save the Children szervezetek projektjeihez.



Az adomány egy részét az UNICEF és a Save the Children tanárok továbbképzésére, gyermekbarát oktatási technikák megismertetésére költi. De áldoz a tanszerek (ceruzák, könyvek, táskák) beszerzésére, iskolák újjáépítésére, a megfelelő vízellátás és illemhelyek megteremtésére, valamint nagyobb iskolalátogatási arány biztosítására is.

Az üzletlánc vezetői elárulták: a két magyarországi IKEA áruház vásárlóinak hozzájárulása világszinten is az élvonalba tartozik, mivel meghaladta a 37 millió forintot.



Könyvekkel a gyermekekért

Éves könyvvásárát és aukcióját tartja március 21-én a The Lunchbox Fund (nyers fordításban: ételhordó alap). A delpostoi Piedmonte Roomban megtartott esemény házigazdái Salman Rushdie (író) és Michael Stipe (az R.E.M. frontembere, képünkön) lesznek.

Egyedi, kézzel készült könyvekhez juthatnak hozzá a program résztvevői. A különleges kiadványok szerzői között megtalálható többek között: Sting, Archbishop Desmond Tutu, Mario Batali, Yoko Ono, Tony Bennett, Shepard Fairey is. Az árveréshez online módon is lehet csatlakozni. Az aukció bevételét mélyszegénységben élő, hátrányos helyzetű gyermekek támogatására fordítják a szervezők.

Ismét a pénz melegénél

Idén is a miskolci autista alapítvány bentlakásos intézményének fűtési költségeit csökkenti az a pénzbrikett-csomag, ami az új évben gyűlt össze a Magyar Nemzeti Bank (MNB) Logisztikai



Központjában. Az MNB munkatársai automatarendszeren válogatják át és ellenőrzik a papírpénzeket, majd a selejteket bedarálják és téglává préselik. A három-négy hét alatt összegyűlt mintegy négy tonna pénzbrikettet az MNB vezetői pályázati úton kiválasztott rászoruló, közhasznú szervezetek számára ajánlják fel fűtési célra - ahogy tették ezt korábban is. A tégla alakú pénzbrikettek vegyes tüzelésű kazánokban használhatók fel.

Steril ház Nyíregyházán



A csontvelő-átültetésen átesett gyermekek gyógyulását szolgálja az a „steril ház" – egy kétszobás panellakás –, amelyet a felajánlott adók egy százalékából és vállalkozók segítségével alakítottak ki Nyíregyházán. A Törzs utcai otthon legfontosabb célja, hogy fertőzésmentes, ellenőrzött környezetet biztosítson a kórházi transzplantáción átesett gyerekek számára. Az Alapítvány a Rákos Gyermekekért elnevezésű szervezet a felajánlott adók egy százalékából és adományok segítségével összegyűjtött pénzből, mintegy 8,3 millió forintból vásárolta meg a megyei kórház közelében fekvő lakást, amelyet - a beteg gyerekek igényeihez mérten – teljesen átalakítottak. A Zsóka-laknak elnevezett lakásban csak a gyermek és édesanyja tartózkodhat. A lakóknak kizárólag egyszer használatos védelmi eszközök alkalmazásával szabad belépni.

Segít vagy lódít? – Egyre cinikusabbak az emberek

A britek többsége nem hisz az önzetlen jócselekedetekben, annyira nem, hogy nem fogad el még némi készpénzt sem – derítette ki egy szigetországi felmérés.

Öt nő várakozott különféle buszmegállókban és ajánlotta fel az utazni vágyóknak, hogy kifizeti helyettük a jegy árát, ám az utasoknak csak a töredéke élt a lehetőséggel. A nők „szendvicsemberként" ácsorogtak a megállókban, öles felirat hirdette hátukon a jótékony akciót a következő felirattal: „Kérje tőlem, hogy fizessem ki a viteldíját! Szívesen megteszem!" A kísérlet csúcsforgalmi időszakban folyt egy teljes héten át öt brit városban, de több ezer utas közül mindössze harmincnyolcan ragadták meg a lehetőséget. Leginkább tizenéves diákok.



A felmérést több közlekedési cég együttes erővel rendelte meg. Elemzőik arra jutottak, hogy az emberek koruk előrehaladtával egyre cinikusabbak és kétkedőbbek a jótéteményekkel szemben.



Az AmCham Alapítvány önkéntesei 2011 nyarán Devecserben

A magyar gazdaságot is segíti

A nemzetközi és a hazai üzleti élet vezető képviselői között tarthatjuk számon az Amerikai Kereskedelmi Kamarát (AmCham). A közép-európai régió egyik legnagyobb és legmeghatározóbb gazdasági tömörülése közel négyszázötven taggal büszkélkedhet.

– Az AmCham egy pártpolitikától, kormányoktól független nonprofit képviseleti szervezet. Célunk, hogy tagjaink – amerikai, magyar és nemzetközi cégek – érdekeinek érvényesülését a lehető leghatékonyabban segítsük. Azonban egy alapelvet minden esetben szem előtt tartunk: soha nem járunk el egy-egy cég ügyében, mindig ágazati vagy csoportos szempontokat képviselünk – tájékoztat Dávid Péter, az AmCham ügyvezető igazgatója. – Sikernek tekintjük, ha tagjaink üzleti elvárásait a törvényalkotás szintjén is érvényesíteni tudjuk.

A szervezetben huszonhárom ország leányvállalatai, valamint jelentős számban magyar vállalkozások is jelen vannak. A tagok a magyar gazdaság befolyásos szereplői. Az AmCham tájékoztatása szerint ezek a cégek a teljes magyar export csaknem felét és az összes külföldi befektetés több mint ötvenöt százalékát adják.

– Elemi érdekünk, hogy a magyar gazdaság egyre versenyképesebbé váljon, és a befektetői bizalom erősödjön. Ezen kívül nemzetközi tagvállalataink céljait is szem előtt kell tartanunk: az ő fenntartható üzletpolitikájuk fontos kritériuma, hogy kiszámítható és stabil üzleti környezetben működhessenek. Csak egy jól működő gazdaságban érhető el a társadalom általános jóléte – érvel a hazai gazdaság támogatása mellett Dávid Péter.

2011-ben a civil szervezetek közül elsőként az AmCham-mel kötött együttműködési keret-megállapodást a kormány, amelynek alapján a kamara szakmai véleményezéssel segíti a jogalkotás folyamatát. Ajánlásaik minisztériumi kapcsolattartó közreműködésével és személyes találkozók útján jutnak el az illetékesekhez.

– Sokféle szempont megvalósulására kell ügyelnünk, hiszen különféle profillal rendelkező tagjaink vannak. A tavalyi évben a bürokrácia csökkentése volt egyik fő célunk. A kormány elvi jóváhagyását adta egy – általunk is jónak tartott – intézkedéscsomagra, amelynek megvalósulását természetesen árgus szemekkel figyeljük – ígéri Dávid Péter.

Az érdekképviselet mellett a kapcsolatépítés a kamara másik fő tevékenységi, kínálati köre. Évente több mint száz eseményt rendeznek. Ezek legnagyobb része szakmai, de minden évben szerveznek hagyományos, főként amerikai ünnepekhez köthető találkozási alkalmakat is, például hálaadásnapi vacsorát, függetlenségnapi partit vagy az igen népszerű focibajnokságot Telkiben.

– A legtöbb résztvevő várhatóan idén is – ahogyan négy évvel ezelőtt – az amerikai elnökválasztási partin lesz. Az eseményre mintegy másfél ezer vendéget várunk. Élő közvetítéssel, autentikus kampányanyagokkal, szakértői vitákkal, élőzenével, koktélokkal és igazi amerikai vacsorával készülünk – mutatja be legfontosabb rendezvényüket az ügyvezető igazgató.

Kasza Szabolcs

Gyermekeket támogatnak

Több mint tíz éve működik sikeresen az AmCham Alapítvány, amely közel kétszázhetven millió forint adományt juttatott el gyermekeket segítő intézményekhez szerte az országban. A szervezet ezenkívül számos sikeres önkéntes napot tartott már óvodákban, iskolákban.

Költséghatékony esélyteremtés

A kamara idén hatodik alkalommal rendezi meg esélyegyenlőségi konferenciáját. Az esemény fő témája, hogy mit tehetnek a cégek a nemi, etnikai esélyegyenlőség és a megváltozott munkaképességű emberek integrációja érdekében, úgy, hogy közben saját versenyképességüket is javítják.
– Minden évben sikerül új szempontokat, új lehetőségeket találni. Azt gondolom, a kérdések folyamatos napirenden tartásával hozzá tudunk járulni a hátrányos helyzetben lévő társadalmi csoportok segítéséhez.

Mások sikere a miénk is

–Egyáltalán van olyan indok, ami miatt ne lenne kötelességünk egy ilyen alapítványt támogatni? – kérdéssel felel a kérdésemre Benkó Sándor, a Sunfleur Kft. cégvezető tulajdonosa.

Az elmúlt pár hónapban vállalatuk kétszer pénzügyi támogatást nyújtott (először 133.650, majd 100.000 forint értékben), többször pedig felajánlásaikkal segítették a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak működését (megközelítőleg 215.000 forint értékben). A Sunfleur Kft. által adományozott kozmetikai termékek (pl. felfekvést megelőző gél, samponok) a Dóri és a Tábitha Ház lakóinak életét tették könnyebbé.

– Rajongóink facebook oldalunkon keresztül ajánlhattak adományaink elnyerésére méltó, kiemelten közhasznú alapítványokat – meséli a cégvezető – A szavazás nyertese egyértelműen a Szemem Fénye Alapítvány lett. Ezt követően már nem volt kérdés számunkra, hogy mindent megteszünk az alapítvány munkájának segítése érdekében.

– Tárgyi adományainkkal folyamatosan szeretnénk támogatni az alapítvány működését. Amennyiben pedig cégünk anyagi helyzete lehetővé teszi, pénzbeli felajánlásokkal is hozzájárulunk céljaik eléréséhez – mondja a Kft. képviselője, aki szerint egy magyar cégnek felelősséget kell vállalnia mind szűkebb, mind tágabb környezetéért. Nem mehet el vakon azon társadalmi problémák mellett, amelyek körülveszik.

– Az egyre nehezedő gazdasági nyomás mellett is mindent meg kell tennünk azért, hogy lehetőségeinkhez képest segítsünk azokon, akik erre rászorulnak. Csak összefogással, a másik iránt érzett felelősséggel, társadalmi szolidaritással lehetünk sikeresek. A mi sikerünk mások sikere és mások sikere a miénk is.

Az eleinte családi vállalkozásként működő Sunfleur Kozmetikai Kft.-t tulajdonosai azzal a céllal alapították 1989-ben, hogy bebizonyítsák, a nagy márkák mellett is képes egy újonnan induló, innovatív cég a nemzetközi kozmetikaipar élvonalba kerülni.

Benkó Sándor, Sunfleur Kft., cégvezető tulajdonos

A Sunfleur gyógyulást segítő készítményei révén olyan hírnévre tett szert, amit csak kevés konkurense mondhat el magáról. A cég honlapján olvashatjuk, hogy termékeinek köszönhetően fogyasztók ezrei menekültek meg súlyosabb bőrproblémáktól, de a cukorbetegséggel együtt járó végtag-amputációtól is. ●



A Sunfleur képviselői minden alkalommal személyesen adták át ajándékaikat

Számítógépek, lélekkel

Tizenöt monitort, tizenöt számítógépet és három nyomtatót kapott ajándékba a Szemem Fénye Alapítvány az MVMI Informatika Zrt. jóvoltából.

– Megtiszteltetés számunkra, hogy egy egyedülálló és országos méretűvé nőtt kezdeményezést segíthettünk. Személyes megtiszteltetés volt munkatársaink számára is, hogy ebben részt vehettek – ad hangot nagyrabecsülésének Székely Attila, az MVMI Informatika Zrt. vezérigazgatója – A Szemem Fénye Alapítvány munkatársainak szakmai hozzáértése egyfajta biztosíték számunkra, hogy az általunk nyújtott támogatások, eszközök az alapítvány céljainak megfelelően lesznek felhasználva.

Székely Attila MVMI Informatika Zrt. vezérigazgató

Az MVMI Informatika Zrt. küldetése informatikai szolgáltatások nyújtására szól, beleértve az infrastruktúra, az alkalmazási rendszerek üzemeltetését és fejlesztését is. A mintegy százharminc fős tapasztalt szakembergárda több ezer felhasználó magas szintű kiszolgálását végzi.

Ingyen mentették a mentőt

A Szemem Fénye Alapítvány egyik meghibásodott betegszállító autóját fuvardíj kérése nélkül, ingyen és bérmentve szállították javítás céljából Dunakeszire, egy autószerelő műhelybe a Papp-Molnár Trans Kft. munkatársai. A fuvar negyvenötezer forintba került volna.

– Ha tudunk, segítünk. Ez csak természetes – fejezi ki jóindulatát Hiltser Szilvia, a cég munkatársa.

A pécsi székhelyű vállalkozás szolgáltatásai között a nemzetközi autószállítás mellett, sérült, vagy balesetet szenvedett járművek mozgatását is megtalálhatjuk, de személyszállítást is vállalnak.

Hiltser Szilvia Papp-Molnár Trans Kft.

Térítésmentes ellátások a gyermekhospice házakban



Szakképzett személyzet hajtja végre az egyénre szóló ápolási tervet

Fotó: Mihály L.

Az Európa szerte működő gyermekhospice házak mintájára, a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai is kidolgozták az ellátásukat szabályozó kreditrendszert. Ez meghatározza, hogy betegeik milyen mértékig vehetik igénybe térítésmentesen a szakmai csapat szolgáltatásait.

Mivel a kínált ellátások köre folyamatosan bővül, az itt közölt feltételrendszer is változhat. Fontos hangsúlyozni azt is, hogy a Dóri és a Tábitha Ház dolgozói minden hozzájuk forduló család és gyermek részére egyénre szabott programot alakítanak ki. A gyermek érkezésekor, a gondozókkal, szülőkkel együtt ápolási tervet készítenek, ez a terv határozza meg a beteg gyermek ellátásának menetrendjét. A kreditrendszer sokféle lehetőséget tartalmaz, széles mozgásteret biztosít a Dóri és Tábitha Házzal kapcsolatban lévő családoknak.

A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice intézményeiben igényelhető éves keret hatvanöt kreditpont. Például a gyermekhospice házakban huszonegy teljes napot tölthetnek el ingyen a családok, vagy harminckét alkalommal vehetik igénybe az intézmények nappali ellátását, esetleg hatvanöt alkalommal vehetnek részt különféle, néhány óráig tartó terápiás kezeléseken. A szolgáltatások párhuzamosan is „használhatóak", ilyenkor a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai nyújtanak segítséget a tervezésben. Természetesen az életvégi ellátásra nem vonatkoznak a kreditrendszer szabályai.

További információ: Gieth Krisztina ápolási igazgató, email: giethkrisztina@szememfenye.hu, telefon: (72) 251-088. ●

Igénybe vehető ellátások

mentesítés, bentlakás: A beteg gyermek és családjának teljes körű ellátása, amelynek időtartama 21 nap

nappali ellátás: A beteg gyermek nappali ellátása. A gyermeket szülei, gondozói az ellátás befejeztével, naponta otthonába viszik

tranzit ellátás: Átmeneti ellátás a kórházi ápolás és az otthoni betegellátás között

támogatás: A gyermek otthonában történő támogató ellátás

életvégi ellátás: A gyermek és családjának segítése a gyermek életének utolsó időszakában. A szülők, testvérek, gondozók lelki, anyagi támogatása a gyermek elvesztése után.

Mit takar a kreditrendszer?

Gyermekenként igényelhető éves kreditkeret intézményeinkben: 65 kredit. Igénybe vehető szolgáltatások, kreditértékekkel:

- mentesítő ellátás a gyermekhospice házakban (Dóri Ház, Tábitha Ház): 3 kredit/nap (24 óra)
- nappali ellátás a gyermekhospice házakban (day care), 7-17 óráig: 2 kredit/nap (12 óra)
- terápiás kezelések a gyermekhospice házakban (1-2 óra, gyógytorna, pszichológus, pedagógus): 1 kredit/alkalom

Térítéses szolgáltatások

Amennyiben elfogyott az adott évben a felhasználható kreditkeret, térítéses szolgáltatások választhatóak, ezeket azonban az alapítvány munkatársai csak szabad kapacitás esetén tudják vállalni, havi egyeztetés és előzetes terv alapján.

- terápiás kezelések: 1000 Ft/alkalom
- nappali ellátás: 2000 Ft/12 óra
- huszonnégy órás ellátás: 3000 Ft/nap

Az év első hónapja a Dóri Házban

Öt gyermek volt a pécsi Dóri Ház vendége januárban.

Elsőként érkezett a négy és fél éves Viktor apukájával és nővérével. A daganatos megbetegedéséből lábadozó fiú és családja két hetet töltött a házban. Rengeteget játszott, számos feltöltő élményben volt része, neki és testvérének is.

A nyolc éves kislány Bianka, január második hetében érkezett, és a hónap utolsó napján mehetett haza. Amíg édesanyját kórházban kezelték, a Dóri Ház dolgozói vigyáztak a kislányra. Reggel iskolába vitte nagypapája, de délutánjait a gyermekhospice házban töltötte. Biankának speciális étrendre van szüksége, mivel lisztérzékeny. A ház dietetikusának útmutatása alapján készítettek neki ételeket.

Betti, a tizenhét éves fiatal lány (akiről a Charity Magazin januári számában is olvashattak) a hónap utolsó napján érkezett, és egy hétig maradt. Szívesen vette a Dóri Ház terapeutáinak segítségét, nagy lelkesedéssel tanult, tornázott és zenélt.

Január első hetében érkezett a nyolc éves Krisztián, akinek leukémiás megbetegedése volt. A fiú még nem mehet nagyobb közösségbe, így a Dóri Házba jár nappali ellátásra. Szülei reggel hozzák, délután, munka után pedig hazaviszik. Krisztián nagyon eleven, szeret társasjátékozni, szaladgálni, érdeklődő és kíváncsi. A fiú februárban is a ház vendége lesz.

Apró gesztus, nagy segítség az 1%

A személyi jövedelemadó egy százalékának felajánlása a legegyszerűbb módja egy civil szervezet támogatásának, hiszen minden állampolgár megteheti, akinek adófizetési kötelezettsége van. Ez a segítségnyújtás egyik leghatékonyabb formája.

Nem kerül semmibe, nem képez pluszkiadásokat, viszont az előnyben részesített szervezeteknek rengeteg jót hoz.

A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak működtetésére és a beteg gyermekek szállítására felajánlott 1%-os bevételből legalább százötven-kétszáz súlyosan beteg gyermeket gondozó családon tudnak segíteni minden évben. Mentőautóik továbbra is megtehetik azt a sokszor tízezer kilométert, amivel mintegy háromszáz orvosi kezelésre szoruló fiatal beteg szállítását oldják meg.

A Szemem Fénye Alapítvány adószáma: *18321407-2-02*
A szervezet székhelyének címe: *7634 Pécs, Gém utca 7.*

Támogassa Ön is nehéz missziójukat azzal, hogy 2012-ben az Alapítvány részére ajánlja fel adója egy százalékát, és erre buzdítja a környezetében élőket is! Ne felejtse, a kisebb összeg is hatalmas segítséget jelent.



Az 1%-os bevételből százötven-kétszáz beteg gyermeket gondozó családon tudunk segíteni

Mihály László felvétele

Adományozó törökbálintiak: „Akinek feleslege van, kötelessége továbbadni”

Folyamatosan érkeznek adományok a Tábitha Házba. A Szemem Fénye Alapítvány törökbálinti gyermekhospice házának önkéntesei nem csak munkájukkal, hanem tárgyi adományokkal is támogatják az intézmény működését.

Pintér Ákos új hólapátot és jégtörő eszközt adományozott, Majorosné Péterfi Erika önkéntes pedig udvari seprűt és könyveket ajándékozott a gyermekhospice házak lakóinak és dolgozóinak. Vince Krisztina önkéntes virágcserepet és földet vitt a házba a növények újraültetéséhez. Bálint János törökbálinti lakos egy paplannal és tízezer forinttal kívánta támogatni az alapítványt, Bognár Barbara, egy másik helyi lakos játékokat hozott. A mindszenti katolikus iskola közössége pedig egy bordásfalat adományozott.

Viosz Virág postán küldött egy csomagot Tökölről a Tábitha Ház címére, amelyben könyveket, társasjátékokat és plüss állatokat találtak a gyermekhospice szolgálat dolgozói. A munkavédelemmel foglalkozó Jokhel Bt. vezetője, Jokhel Róbert három zsák ruhát ajánlott fel, majd néhány nappal később újabb holmikat hozott. Róbert baráti körében, felesége közreműködésével gyűjtötte az adományokat.

– Sok ember szorul segítségre manapság. Úgy vélem, akinek feleslege van, kötelessége továbbadni azokat a dolgokat, amik neki már nem kellenek. Sosem volt fontos számomra, hogy felhalmozzam értékeimet – indokolja nagylelkű gesztusát Jokhel Róbert.

A küldött ajándékok egy részét a Dóri és a Tábitha Ház lakói és dolgozói használják, más részük a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shopjaiba kerül. A jó minőségű adományok eladásából származó jövedelmet az alapítvány dolgozói a gyermekhospice házak mindennapi működésére fordítják.

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai továbbra is várják a jó minőségű adományokat az alábbi címekre:
7634 Pécs, Rácvárosi út 37.
2045 Törökbálint, Bartók Béla utca 21.
Érdemes figyelemmel követni honlapjukat (www.szememfenye.hu) és facebook oldalukat, ahol folyamatosan jelzik, hogy mire van legnagyobb szükségük.

Az egymásra figyelés erejével

–Minden ember más és más. A gyászfolyamat is mindenkinél máshogy megy végbe. Nincsenek minden helyzetben alkalmazható megoldások. Átélhetünk hasonló dolgokat, de az sehol sincs előírva, hogy hogyan kell gyászolni. Mi sem akarjuk ezt megmondani – hangsúlyozza Koncz Katalin, a Szemem Fénye Alapítvány gyászterapeutája. Az első gyászcsoport találkozási alkalmai véget értek, a folyamat bizonyos szempontból lezárult. Újabb gyászcsoportokat, önsegítő köröket indít a Szemem Fénye Alapítvány. Koncz Katalinnal beszélgettünk.

● *Milyen tapasztalatokkal zárult az első „gyászkör"?*

– A lezárult talán nem is a helyes kifejezés... Hiszen valószínűleg senki sem tudja fél évig tartó gyászcsoportba járás után teljes mértékben lezárni a lelkében – a szeretett gyermek elvesztésével kapcsolatban – zajló folyamatokat. Továbbra is dolgoznia, foglalkoznia kell önmagával. A gyászcsoport a legfontosabb dolgok megértésében és a folyamatok felgyorsításában segít. Nem arra törekszünk, hogy elfeledtessük a gyászolt személyt, hanem hogy segítsünk megtalálni, hol van a szülők szívében az a hely, ahol együtt tudnak élni elvesztett gyermekükkel.

● *Mi történik az önsegítő foglalkozásokon?*

– Irányított módon az elvesztett, szeretett személyről beszélgetünk. Mindenki elmondhatja, amit ő gondol, és mindenkit próbálunk segíteni és arra ösztönözni, hogy dolgozzon az érzéseivel. Mert azt tapasztaltuk, hogy nagyon sokat kell dolgozniuk az érintetteknek magukkal, amire valóban szembesülni tudnak fájdalmukkal. Célunk, hogy támogassuk őket ebben a folyamatban. A gyászcsoportokat képzett terapeuták vezetik, de segíthetnek a feldolgozás folyamatában a korábbi csoportok résztvevői is. Ezen kívül a résztvevők egymást is támogatják azzal, hogy elmondják tapasztalataikat, beszélnek átélt fájdalmaikról. Segít, ha a résztvevők rájönnek, hogy mások is hasonló gondolatokkal küzdenek. A csoport nem enged elmenekülni a fájdalom elől és megmutatja az egymásra történő odafigyelés erejét.



Koncz Katalin: Segítük megtalálni a szülők szívében az elveszett gyermekük helyét

Fotó: Mihály László

● *Néhányan biztos félelemmel, szorongással telve érkeznek az első alkalmakra. Mit tanácsolna a bizonytalankodó embereknek?*

– Társadalmunk néhány tagja úgy gondolja, hogy a gyászmunka, a gyászolás a gyengeség jele. Legszívesebben nem is foglalkoznak vele. Mások a bezárkózást választják. „Ez az én gyászom, hagyjon engem mindenki békén. Meg tudom oldani egyedül" – vallják. De a gyász nem a gyengeség jele! A fájdalmat, ami bennünk van, elő kell hozni, fel kell dolgozni. Engedni kell, hogy fájjon, hogy később el tudjuk engedni, igazán túl legyünk rajta. És ha valaki nem akar ebben a folyamatban egyedül maradni, akkor kell a segítségünket kérni. ●

Újabb csoportok indulnak

A csoportfoglalkozásokat kéthetente másfél órás időtartamban tartják majd Pécsett és Törökbálinton. További információ: A Szemem Fénye Alapítvány honlapján (www.szememfenye.hu) és elérhetőségein. Jelentkezés a hamarosan induló gyászcsoportokba: a gyurabarbara@szememfenye.hu e-mail címen keresztül.

Saját alkotását adta ajándékba

Egy színes, pillangó motívumot is megjelenítő modern festményt ajándékozott Benedek Ibolya a Szemem Fénye Alapítványnak. A műalkotással pénzadományokat szeretne gyűjteni a Dóri Ház számára. Ibolya kérésének megfelelően a képet 2012 karácsonyáig árverésre bocsátja a szervezet. Bárki megteheti ajánlatát a festményre. A műalkotás tulajdonosa az a magánszemély vagy vállalkozás lesz, aki a 2012. december 14-én záródó licitnél a legnagyobb ajánlattal rendelkezik. A festmény megtekinthető a www.szememfenye.hu weboldalon.

A zene erejével segítenek

Mága Zoltán újévi koncertjét a Docler Holding is támogatta, a hegedűművész ezért százötven tiszteletjegyet és ugyanennyi CD-t ajánlott fel számukra. Ezeket a jegyeket adták tovább a Károlyi István Gyermekközpontot, a Szemem Fénye Alapítványt, a Kézenfogva Alapítványt, a Csodalámpa Óhaj-Sóhaj Kívánságteljesítő Alapítványt és a Magyar Vöröskeresztet kérve meg arra, hogy az ajándékokat olyan rászoruló családok között osszák szét, akiknek igazán nagy boldogságot hozhat egy apró kis meglepetés. Az így belépőhöz jutott rászorulóknak életre szóló élményt jelentett a magas színvonalú koncert.

Nyílt nap a Dóri és a Tábitha Házban

Január 27-én, pénteken kitárta kapuit a látogatók előtt a törökbálinti Tábitha Ház és a pécsi Dóri Ház. Nyílt napot tartottak a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai a szervezet intézményeiben. Az érkező vendégeket a gyermekhospice szolgálat munkatársai fogadták és vezették körbe, bemutatva nekik az otthonok napi működését.

– Korábban nem ismertem a Szemem Fénye Alapítvány tevékenységét, a nyílt napról egyik barátomtól hallottam. Nagyon szimpatikus volt számunkra, hogy rendezett, tiszta helyen fogadtak bennünket. Öröm volt látni, hogy itt nem „egy nővér van ötven betegre", hanem több szakember is a kis betegek és családjuk rendelkezésére áll. Szeretnénk majd kislányommal igénybe venni a Tábitha Ház szolgáltatásait – adott hangot reményének Brigitta, aki az alapítvány törökbálinti gyermekhospice házát látogatta meg.

A siklósi családsegítő szolgálat dolgozói a Dóri Ház nyílt napján vettek részt. Egyikük tájékoztatása szerint korábban azt gondolták, hogy a felnőtteket ellátó hospice szolgálathoz hasonlóan a gyermekhospice intézményekben is csak életük utolsó időszakában segítenek a betegeken. Meglepetés volt számukra, hogy ez nem így van.

– Örülünk, hogy megismerhettük a beteg gyermekek számára nyújtott különféle ellátási formákat, mint például a mentesítés, a nappali ellátás vagy a gyermekek otthoni támogatása. Gondozottainknak is tudjuk ajánlani ezeket a lehetőségeket. Jó volt látni a Dóri Ház dolgozóinak elhivatottságát! Kollégáimmal megegyeztünk, hogy csatlakozni fogunk az alapítvány Öltözz pirosba! akciójához és folyamatosan tájékozódunk a szervezettel kapcsolatos további eseményekről is – latolgatta az együttműködés lehetőségeit a szolgálat egyik munkatársa.

Pécsett a Leőwey Klára Gimnázium diákjai, szociális munkás egyetemi hallgatók, a Tölösi Péter Alapítvány, valamint a Pécsi Kórháziskola Alapítvány képviselői is részt vettek a nyílt napon. Törökbálinton az érdi lovasterápiás klub egyik tagja és a Budakeszi Hírmondó szerkesztője is a civil érdeklődők között volt. ●



Mihály László felvétele

Civilek és szakmabeliek is felkeresték a Dóri Házat a nyílt napon

Szép emlékek – Öltözz pirosba!

Lapunk megjelenése után két nappal, február 17-én pénteken tartja második Öltözz pirosba! napját a Szemem Fénye Alapítvány. A közösségi, karitatív akció emlékezetes élményeket szerzett résztvevőinek a novemberi kampány során is. A pirosba öltözők jó hangulatát a kétszáz forintos felajánlások mellett beérkezett fotók, és a képekhez fűzött szöveges üzenetek mutatják. Ezekből a visszajelzésekből közlünk néhányat, természetesen a teljesség igénye nélkül.

● „Az összegyűlt pénzt a mai napon postára adtuk. Nem nagy összeg, de igazán szívből küldjük." *Dittrichné Kovács Éva, Boba, Napsugár Általános Iskola*

● „Munkatársaink nagyon nyitottan fogadták az ötletet és pénteken valóban mindenki piros ruhát vett fel, vagy hozott magával valamilyen kiegészítőt, kedvenc mezt, sálat." *Pénzes-Kemecsei Zsuzsa, Debrecen, Alföld Televízió*

● „Tegnap mi is pirosba öltöztünk. Az akció napja egybeesett Egészségnapunkkal, mely megfelelő lehetőséget adott a két esemény összekapcsolásához." *Lakiné Kóczián Gyöngyi, Pécs, Keleti Városrészi Óvoda Eszperantó Utcai Tagóvodája*

● „Reméljük mi is hozzá tudunk járulni ahhoz, hogy a gyerekeknek kicsit jobb lehessen!" *Németh Barbara, Budapest, Strabag Property and Facility Services Zrt.*

További információ: www.szememfenye.hu

A beteg gyermekek egészséges testvéreit segítik



A daganatos betegségből lábadozó Viktor és testvére, Niki nemrégiben a Dóri Ház vendégei voltak

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai nap mint nap megtapasztalják, hogy a beteg gyermekek hozzátartozói milyen nagy áldozatokat hoznak a gyermek folyamatos ápolása, lelki támogatása érdekében. Látják, mennyire kimerültek a szülők, látják, hogy fáradtságuk ellenére továbbra is emberfeletti erővel küzdenek. Sok esetben másik gyermeküket (vagy gyermekeiket) is nevelik, miközben el kell látniuk otthoni és munkahelyi feladataikat egyaránt. A beteg gyermekek szüleit és testvéreit segíti a Szemem Fénye Alapítvány márciustól induló szolgáltatása, a testvérek számára rendszeres találkozásokat biztosító Testvér Program.

– Ez a szolgáltatásunk olyan gyermekeknek szól, akiknek a testvére valamilyen krónikus betegséggel küzd – tájékoztat Menyhért Mónika, a Dóri Ház pszichológusa, a Testvér Program szervezője. – Az ő esetükben fokozott figyelemre van szükség, hiszen gyakran előfordul, hogy a betegség megjelenésével járó megrázkódtatás és rengeteg új feladat hatására a családban – hiszen mindenki a beteg gyermekre koncentrál – háttérbe szorulnak a testvérek. Mi szeretnénk nekik lehetőséget biztosítani arra, hogy jól érezzék magukat, együtt legyenek kortársaikkal, felhőtlenül játszanak, és észrevétlenül tanuljanak.

A Testvér Program találkozási alkalmainak megszervezésével az alapítvány munkatársai a szülőknek is segíteni kívánnak. A külföldi tapasztalatok azt mutatják, ha a gyermek részt vesz ilyen foglalkozásokon, javul a kapcsolata a szüleivel és a testvéreivel is. Többet kommunikál, jobban ki meri fejezni érzéseit, gondolatait.

Mit kínálnak? **Támogatást és tanulási lehetőséget biztosítanak a gyermekeknek szórakoztató, barátságos közegben. Segítenek, hogy rendszeresen találkozhassanak egymással azok a gyermekek, akiknek beteg testvérük van. Lehetőséget teremtenek arra, hogy a gyermekek egymás között beszéljék meg gondjaikat. Ezek a beszélgetések is bizonyítják majd számukra, hogy nincsenek egyedül. A résztvevő gyermekek kikapcsolódhatnak, egy időre mentesülve az iskolai és otthoni feladataik alól. Jól érezhetik magukat, játszhatnak és közben játékosan tanulhatnak.**

Kik vezetik a csoportokat? **Olyan szakemberek, akik ismeretekkel rendelkeznek a különféle krónikus betegségekről és tudásukat egyszerű formában közvetíteni tudják a gyermekek felé. Olyan segítők, akik kiegyensúlyozottak, jó kedélyűek és szeretik a gyermekeket.**

Ki jelentkezhet a testvér csoportokba? **Bármelyik gyermek, akinek a testvére valamilyen krónikus betegségben szenved (krónikus betegségek többek között: daganatos megbetegedés, epilepszia, izombetegség, szív és tüdőbetegségek, fejlődési rendellenességek, anyagcsere betegségek).**

Hogyan lehet jelentkezni? **Menyhért Mónikánál a sibling@szememfenye.hu e-mail címen, vagy a (72) 251-088-as telefonszámon keresztül.**

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Tábitha Klub vállalkozóknak, cégvezetőknek

A Kempinski Hotel Budapestben február 29-én tartják a 2012-es év első Tábitha Klub foglalkozását a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai. A találkozó résztvevői információkat hallhatnak a szervezet működéséről, a Szemem Fénye Alapítvány vezetőinek jövőbeli terveiről.

Azok az üzletemberek, akik csatlakoznak a Tábitha Klubhoz jólelkű embereket, segítőkész vállalkozókat, jótékony cégvezetőket ismerhetnek meg a találkozáson. Olyan támogatókat, akik úgy döntöttek, hogy a gyermekhospice ügye mellé állnak. A Tábitha Klub működtetésével a Szemem Fénye Alapítvány vezetősége olyan érdekközösséget kíván teremteni, amelynek tagjai együttműködnek, támogatják egymást egyéni munkájukban is. Ebbe az érdekközösségbe várják a tagokat. További információ: szememfenye@szememfenye.hu.

A jótékonykodás modern butikjai

Egy hely, ami nem turkáló. Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik. Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét. A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig, szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

SIKLÓS • Felszabadulás utca 39.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

Charity SHOP



Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány
Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza
az a hely, ahol az életet megrövidítő
betegségekben szenvedő gyermekek és
fiatalok, valamint családtagjaik
állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-2-02

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



Mága Zoltán ősei évszázadokkal ezelőtt már zenészek voltak

A természet csodásan gazdag, nyitott patikájában ott van a szer bajainkra

Az anya és az apa áldásokat és átkokat is adhat gyereküknek

Sister Frances Dominica:

A gyermekek lelke továbbél!

150 Ft

II. évf. 3. szám • 2012. március

Charity magazin

















4 ARC
Harminc év a gyógyíthatatlan gyermekek szolgálatában – *Baráti kezet és gyakorlati támogatást nyújtani a családoknak – Sister Frances Dominica és a Helen House*

6 A szeretet és a királyok hegedűse – *Én is egy húsvér ember vagyok, nem „kirakati figura” – mondja Mága Zoltán*

8 A HÓNAP TÉMÁJA
A gyógyuláshoz sokszor a csoda is kell – *Csilla és Dominik csatát nyert a leukémia ellen*

12 SZEMÉLYES
Száz csoda vár rád – *Több mint 20 ezer gyermek él valamilyen gyermekvédelmi gondoskodásban jelenleg Magyarországon*

14 Tábitha, a megértő szeretet háza – *Azért dolgoznak, hogy őszinte mosolyok szülessenek*

16 Amit az Isten megkötött – *Volt valami, ami még a munkánál is többet jelentett számukra*

18 ÉLETMÓD

20 ÉTREND
Gyógyító fűszerszámok: birodalmak harcoltak értük

22 PÁRBAN
Jóban, rosszban, betegségben

24 LÉLEKUTAK
Szülői minták: sors hetedíziglen

26 JÓTÉKONY CELEB

28 CIVIL ÚTON
Minőségi élet a fogyatékkal élőknek

29 ADOMÁNYOZÓ
„A legszebb hivatás a segítő munka”

30 SZEMEM FÉNYE
Magyarország pirosba öltözött

32 Kísér, tanácsot ad a Családi útitárs

33 Tábitha Klub – újabb mérföldkő

34 Várják a súlyos betegek testvéreit

Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Gyura Barbara, Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria, Somlai Adrienn
Címlapfotó: Mihály László ● *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Kálvária: a magyarországi gyermekhospice születése



Mihály László felvétele

A kálvária szó egyik jelentése „kínszenvedés, szenvedésekkel teli élet; sok hányattatással, keserves vesződséggel járó esemény, ügy".

Ez jut eszembe arról, ha visszatekintek az elmúlt hat évben folytatott küzdelmünkre azért, hogy Magyarországon is a megfelelő kegyelemmel és méltósággal lehessen elkísérni a gyógyíthatatlan gyermekeket és szüleiket fáradságos és kimerítő útjukon. Azon az úton, ami a betegség diagnosztizálásától az utolsó lélegzetvételig tart.

Emlékszem a kezdetekre.

2006 nyarát írtuk. Gyászoló szülőtársaimmal egy kedd délután találkoztunk és egymás szavába vágva meséltük életünk legborzalmasabb perceiről, azokról, amikor imádott gyermekünktől kellett búcsút vennünk. Volt köztünk, akinek csak pár hónapot élt a kisfia és volt, aki nagylányát évekig tartó, hosszú küzdelem után vesztette el. Esetemben váratlanul egy műtéti beavatkozás következtében a kezeim között halt meg a kisfiam, és mivel próbálták újraéleszteni őt, a műtőasztalon fejezte be életét, míg volt, akinek a gyermeke heteken keresztül óriási fájdalmak árán tudott csak elbúcsúzni. Nekem alig volt egy másodpercem arra, hogy láthassam őt a halála után, míg más édesanyák eltölthették a kórházi szobában a búcsúra engedélyezett röpke két órát, ami akkor nekem iszonyatosan hiányzott. Évekig nem tudtam feldolgozni, hogy így kellett őt „otthagynom", szinte búcsú nélkül.

A keserűség és a fájdalom, a düh és a harag különös hangulatot teremtett ezen a délutánon, amit csak a fel-feltörő zokogások vagy némán letörölt könnycseppek törtek meg egy-egy pillanatra.

Minden történet más volt.

Egy dologban azonban egyetértettünk: nem jó ez így!

Ha már mindenképp ez a kegyetlen sors jutott osztályrészül, akkor nem szabadna, hogy fájdalmakkal tele, magányosan vagy siettetve kelljen búcsút vennünk imádott gyermekünktől.

Arra gondoltam, talán tehetnénk ezért valamit. Lehet, hogy másutt, hazánktól távol találhatunk valami kezdeményezést erre vonatkozóan?

Internetezni kezdtem és alig pár perc múlva néma döbbenettel tárult fel és elevenedett meg egy olyan ház látványa, amelyet – jól emlékszem – Rachel House-nak hívtak és Skóciában működött, ami pont ezt a küldetést valósította meg. Egy olyan videofilm pergett előttünk, amely a ház szobáit és helyiségeit mutatta be. Teljesen elképedtünk. A könnyeink már az arcunkra száradtak, amikor belül mélyen tudtuk: ez az, amit keresünk, a gyermekhez méltó búcsú házát!

Mindez életem első találkozása volt a gyermekhospice fogalommal.

Hat év telt el azóta. Hat olyan hányattatással teli év, amelyben legalább háromszor komolyan összecsuklottam az én keresztem súlya alatt. Mert ez volt az én kálváriám.

Nem tudni, mely erő segített talpra és mikor is történt meg pontosan, de egyszer csak rám ragyogott a fény, és megtudtam, hogy „megszületett" a gyermekhospice mozgalom Magyarországon.

2012 márciusától önálló szakmakóddal, hivatalos rendelet rögzíti a szolgáltatás kereteit.

Gyura Barbara

Harminc év a gyógyíthatatlan gyermekek szolgálatában

„Azt hiszem, ott a végső búcsú órájában az egy sokkal mélyebb kapcsolat bárminél. Olyan, ami a normális életben sosem adatik meg. Tudod, hogy a test elmúlik, és a gyermek lelke elindul visszafelé, egy másik világba. Nem számít a kultúra, a bőr színe, hogy milyen korú, milyen nyelven beszél, vagy milyen a vallási meggyőződése. Mindig minden ugyanúgy történik: közösek a gyökerek. És számomra ez a Szentföld…”

(Sister Frances Dominica apáca, a világ első gyermekhospice házának megalapítója)



Fotó: Mihály László

Az alapító nővér

Sister Frances Dominica Frances Dorothy Lyon Ritchie néven született Skóciában, Invernessben, 1942-ben. Gyermekkorától ápolónak készült. 1966-ban már szakképzett ápolókánt lépett be az anglikán egyházba és lett apáca. 1982-ben létrehozta a Helen House-t, a világ első gyermekhospice házát Oxfordban, majd 2004-ben megnyitotta az első fiatal felnőttek hospice házát, a Douglas House-t. 2007-ben Az év asszonya elismerő címet érdemelte ki Angliában.

Ránézek, és úgy gondolom, a középkorban így nézhettek ki a szent emberek. Tekintetük tiszta, szemükből a szeretet és a jóság áradt.

Skóciában született 1942-ben. Mivel apja a háborúban szolgált, a nagyapjánál nevelkedett három és fél éves koráig szeretetteljes, vallásos nevelésben. Bár nagyapja szinte soha nem beszélt neki Istenről vagy az ő hitéről. Egyszerűen csak a szerint élt. Ez az őszinte hit vezette Istenhez. A háború végén visszakerült szüleihez, s Angliába költöztek, mert az öccse, David Ritchie fél tüdővel született és a londoni Great Ormond streeti kórházban ápolták. Sokat látogatták, rengeteg időt töltöttek mellette. Akkor döntötte el, hogy ápolónő lesz, s ezt megvalósítva évtizedek múltán visszatért abba a kórházba, ahol egykor a testvérét ápolták.

– Egy álmom vált valóra! Nagyon boldog voltam. Úgy terveztem, férjhez megyek egy tisztességes emberhez és lesz majd öt gyermekünk. Aztán másként alakult. Egyszer egy beteg, egy anglikán pap felépülése után meghívott teára. Nála ismerkedtem meg három anglikán apácával, akikkel sokat beszélgettünk. Szent Ferenc napján, vasár-

nap 11 órakor volt egy püspöki ünnepi mise. Az életem rendben volt akkoriban, minden az elképzeléseim szerint alakult, egészen 10 óra 58 percig. Mert ott, abban a pillanatban tudtam, hogy további életemet az anglikán egyház apácájaként fogom leélni. Emlékszem, ekkor rám ragyogott a napsugár az ablakon keresztül. Ettől a naptól kezdve sohasem kételkedtem abban, hogy Isten engem erre a feladatra szánt.

Életének másik sorsfordító eseménye az 1980-as évek elején történt, amikor ápolóként segített egy családnak, akiknek Helen nevű kislánya súlyosan megbetegedett. Helennek agydaganata volt és 24 órás ellátásra szorult. Amikor kiengedték a kórházból, Sister Frances azt mondta Helen szüleinek: – Adjátok egy kicsit „kölcsön" nekem, majd vigyázok rá, hogy tudjatok pihenni… Ez az ötlet vezetett a világ első gyermekhospice házának a létrehozásához, amely Oxfordban, 1982-ben nyitotta meg a kapuit. Azóta már sok száz gyermek és családja lakott az épületben, sorsközösségben, egymásnak is támaszt és vigaszt nyújtva.

Baráti kezet nyújtanak

– A filozófiánk ma ugyanaz, mint egykor volt: baráti kezet és gyakorlati támogatást nyújtani a családoknak, elkísérni őket egy nehéz és fájdalmas úton. Gyakran gondolok a feltámadás történetére. A sétára, Emmausnál. Amikor Jézus halála után ott sétálnak szomorúan és egy „idegen" csatlakozik hozzájuk, aki megkérdi, miért olyan bánatosak. „Te vagy az egyetlen ember itt a környéken ezek szerint, aki nem ismered az eseményeket, és nem tudod, hogy Isten egyetlen fiát keresztre feszítették." És mennek együtt tovább, de nem ismerik őt fel egészen addig, amíg a vacsoránál meg nem áldja a kenyeret. És nekem ez a kenyér alapvető fontosságú. Szükség van a táplálkozásra a túléléshez. És ott van az a csodálatos régi vágású szó, hogy „companis", azaz társnak lenni, kenyeret adni, osztani. Hogy ez a hétköznapi kifejezés arra, hogyan osztozzunk egymással, egy hihetetlenül fájdalmas, hosszú úton, amelyről nem tudjuk igazán hová vezet, hiszen csak az előkészületek alatt tarthatunk velük.

– Gyakran kérdik tőlem, láttam-e már csodát a Helen House-ban? Szeretném azt mondani, hogy igen! Már legalább 10-12 alkalommal is. De ez mindig egy gyermek halálának a napján vagy utána történt. Tudják, van a Helen House-ban egy pici szoba, amolyan extrém hálószoba, ahol a halott gyermek teste pihen egészen a temetéséig. Azt hiszem, egy Isten adta lehetőség az, hogy ott hosszasan és lassan történhet a búcsú és úgy, ahogy ők szeretnék. Nemrég egy kisfiú ment el, akinek az volt az álma, hogy eljuthasson az űrbe. A szülei űrhajósnak öltöztették és az egész szobát egy űrhajónak rendezték be. És ez így van jól! Igaza volt a családnak, megadták gyermeküknek, amire vágyott.

– Azt hiszem, a csodák ezekben az órákban történnek meg, amikor a tudatosság fokozatosan áthatja az étert. A gyermek, akit annyira szeretnek, már nem lélegzik, nem ver a szíve. Gyakran mosollyal vagy békességgel az arcukon szenderülnek örök álomra. Boldognak tűnnek. Aztán eltelik két-három nap és az arckifejezésük megváltozik. Nem marad más, mint egy üres tekintet. És az emberek egytől egyik azt fogják mondani: elment, nincs itt többé. Mindez független a vallási meggyőződéstől, attól, hogy miben és hogyan hiszünk. Itt csak egy báb marad, egy üres test, amelyből egy új élet alakult ki: egy pillangóé, amely provokatívan távolra repül, messze tőlünk. És nem kell ezt keresztény címkékkel teleaggatni. Az elmúlt harminc évben még sosem találkoztam olyan szülővel gyermeke halálakor, aki ne hitte volna azt, hogy gyermeke lelke tovább él.

Helen House



A Helen Ház volt a világ első gyermekhospice háza, amelyet 1982 novemberében nyitottak meg. Nevét Helenről, egy súlyosan beteg kislányról kapta, aki teljes ellátást igényelt. Frances Dominica nővér felajánlotta, hogy segít a szülőknek és átmenetileg magához veszi Helent. Természetes, hogy a szülők súlyosan beteg gyermeküket otthon szeretnék gondozni, de a 24 órás ápolás terhei kimerítik a családot. Helen családjának tapasztalatai azt mutatták, hogy nagy szükség van az effajta átmeneti támogatásra. Az épület nyolc gyermek és családja fogadására alkalmas. Mentesítést és életvégi ellátást is kínál. A hangsúly azon van, hogy a legjobb életminőséget biztosítsák a gyógyíthatatlan gyermekek számára. Képünkön: Sister Frances és Gyura Barbara Oxfordban, a Helen House előtt.

Nem lesz teljes a kép

– Nem hiszek az ördögben, azok csak szarvak és paták – nevet. – De azt hiszem, hogy létre tudjuk hozni a saját poklunkat, ha úgy tetszik. Nem képzelem, hogy a menny az bolyhos felhő, a pokol pedig tomboló tűz lenne. Egyfajta szimbolikus dolog az, amit elképzeltem az évek során. Azt hiszem, az élet egy kicsit olyan, mint egy puzzle – megvan az összes darabja az elején –, az a bosszantó kicsit, hogy Isten adja nekünk a darabokat, de elveszi a doboz fedelét, így nem tudom, milyennek is kell lennie, ha elkészül a kép. De, ahogy múlik az élet, egyre több kirakós darab kerül a helyére, fokozatosan egyik a másik után. Lehet, hogy egy-egy darab nem illik először tökéletesen a képbe, csak nehezen illeszthető a helyére. És azt sem hiszem, hogy mire végigélem az életem, a kép teljes lenne. Inkább remélem, hogy a másik oldalon, a halál után, még mindig lesz lehetőség arra, hogy kiteljesítsük azt a képet. És természetesen bizonyos értelemben tudom, milyen is lesz ez a kép, hiszen Isten a saját képére teremtett minket is. De mivel még sohasem láttam az Istent, csak Jézus csodálatos evangéliumi történeteiből ismerem, így teljesen mégsem tudhatom, milyen is lesz a végén. Egy bizonyos szinten ő, de egy másik szinten mi.

Gyura Barbara ●

A szeretet és a királyok hegedűse

Mága Zoltán fiatal kora ellenére szinte az egész világon ismert hegedűművész. Szolnokon született, zenész dinasztiából származik. Mesébe illő karrierjét nemcsak tehetségének, hanem kitartásának, és rendkívüli szorgalmának köszönheti, mely ma is példaértékű lehet a fiatalok előtt. Mága Zoltán már közel száz országban koncertezett, öregbítve a magyar zenei kultúrát, hegedűvirtuózok népszerűségét. Jellemzően koronás fők, a marokkói és a görög király, s a brit trónörökös, de világhírű filmcsillagok is (például Robert de Niro) szívesen hallgatták játékát. Neves, elismert zenészek pedig nem fukarkodnak a dicsérő szavakkal a fiatal hegedűs tudását illetően. Művészi munkájával egyenrangú a karitatív tevékenysége is, melyhez természetesen legtöbbször a hegedűjét hívja segítségül. A közelmúltban beteljesült élete vágya is: személyesen találkozhatott XVI. Benedek pápával. A művésszel Pécsett beszélgettünk, ahol a Pécsi Tudományegyetem Művészeti Karának hallgatójaként járt a minap, illetve egy őszi Kodály központbéli koncertről is tárgyalt a szervezőkkel.

● Az Önről szóló hírek szerint zenész felmenői vannak, vagyis a tehetségét volt kitől örökölnie.

– Valóban, édesapám, nagyapám, dédapám, ükapám is zenélt, sőt évszázadokra visszatekintve is zenészek voltak az őseim. Édesapám arra vágyott, hogy híres hegedűs legyek. Az Úrnak hála ez megvalósult. A szüleim látták, hogy az éjjel-nappal hallott hegedűszó kedvemre való. Így háromévesen megismerkedhettem a hangszerrel, és már hatévesen színpadra is állhattam.

● Akkor nem véletlenül mondják Önről, hogy őstehetség...

– Hízelgő, de nem tartom magam őstehetségnek, s megjegyzem, nem szabad elfelejteni, hogy a siker mögött rengeteg munka van. Felnőttként is boldogan gyakorolok, ha szükséges, akkor napi hétnyolc órát is, de gyerekként sokszor szenvedtem. Ám nagyon komolyan vettem édesapám intelmét, hogy csupán szorgalommal, tanulással törhetek ki a szegénységből. A motiváció csak nőtt, amikor tudatosult bennem, hogy sikeres művészként a szüleimen és testvéreimen is tudok segíteni.

● Első lépésként a Rajkó Zenekar vezető prímása lett tizenkét évesen.

– Tény, nem szokványos, hogy valakit már a felvétele napja után ilyen tisztesség érjen. A társaim körében, akik évek óta vártak erre, finoman szólva sem lettem népszerű. Jó, gondoltam: akkor még többet gyakorolok, hogy bebizonyítsam, méltó vagyok a feladatra. Minden külföldi útra elvittek és 14 évesen Helmuth Kohl német kancellár születésnapján is játszhattam.

● A Mága-repertoár igen széles skálán mozog, de talán a populáris klasszikus zene jellemzi leginkább?

– Nem igazán szeretem ezt a meghatározást, de tény, hogy egy cigányzenésznek a koncertpódiumon is minden műfajban otthon kell lennie. Igaz, én már nem ezt a műfajt képviselem, de birtokában vagyok annak a tudásnak, is, ami ehhez szükséges. Vallom, hogy legfontosabb az igényes, magas színvonalú előadás, a műfaj másodlagos. Csodálatos dolog Mozart hegedűversenyt játszani – ha lehet, boldogan teszem is –, de én a zenét szeretném a legszélesebb körökbe eljuttatni. Ezért honosítottam meg, külföldi tapasztalataim alapján a műfajok közötti átjárás stílusát, a crossovert a pesti Moulin Rouge színpadán 2000-ben.

● Jó, hogy említi. Nem volt elég anno a huszonhat éves ifjúnak a pódiumon aratott siker, kellett egy intézmény, ahol művészeti igazgató és producer is lehet?

– Az Egyesült Államokban turnéztunk, amikor felkértek, legyek az újonnan induló Moulin Rouge revüjének egyik főszereplője. Igen, kis idő után érdekelt a rendezés az egész műsor levezénylésének miként je is. Szép volt, de ráébredtem, hogy nem párszáz fős, hanem tízezres publikumnak szeretnék játszani és felépítettem a szólókarrieremet.

A pécsi egyetemen a művészeti kar hallgatójaként képezi magát

● Az évek múltán világhírű hegedűs lett. Miért kell egy népszerű zenésznek olyan nem túl nívós műsorokban mutatkoznia, mint a Vacsoracsata vagy Hal a tortán?

– Azért, mert meg akartam mutatni a hétköznapi, nem szmokingos Mága Zoltánt is. Oly sokszor találkozom közönségemmel, rajongóimmal, így szerettem volna bepillantást adni életembe, abba, hogy én is egy húsvér ember vagyok, nem „kirakati figura”.

● Szerintem ezt az oldalát sokkal inkább fémjelzi a karitatív munkája...

– Gyermekkorom imáiban azt fogadtam a Teremtő Istennek, hogy ha sikeres művész leszek, minden erőmmel segíteni fogom a rászorulókat. Ezért játszom jótékonysági koncerteken, és magánemberként is igyekszem megtenni, amit lehet. Nagyon büszke vagyok arra a 100 templomi jótékonysági koncertemre, amellyel több mint százmillió forint értékben sikerült támogatni a bajba jutott embertársaimat. Biztosan ez is közrejátszott abban, hogy audiencián fogadott



Díjainak, kitüntetéseinek, lovagrendjeinek sokaságára, értékére akár egy pályája végén járó művész is büszke lehetne

a Szentatya, akinek eljátszhattam az Elindultam szép hazámból – című népdalt és áldást kérhettem és kaptam családomra és hazámra. Sőt, Őszentsége elfogadta szerény ajándékomat, a hegedűmet is.

● Díjainak, kitüntetéseinek, lovagrendjeinek számára, értékére akár egy pályája végén járó művész is büszke lehetne. Ülhetne a babérjain, de Ön Pécsett a művészeti kar hallgatójaként képzi magát. Van a világon koncertszervező, aki „jogosítványt" kérne Öntől hegedülésből?

– Nincs, de én elsősorban magamnak szeretnék bizonyítani. A gyermekeimnek – akik hála Istennek a nyomdokaimban járnak –, valamint a korosztályuknak pedig azt szeretném „üzenni", hogy ha elérnek egy szintet, arra legyenek büszkék, de sose feledjék: igenis lehet és kell fejlődni; szakmailag és emberileg mindig feljebb és feljebb jutni! Ezzel nagyon bízok abban, hogy példát mutatok a tehetséges, hátrányos helyzetben élő gyermekeknek szakmailag és emberileg. Nem titkolt szándékom, hogy nemzetközi, kulturális integrációs központot szeretnék megépíteni, ahol én is taníthatom majd azokat a tehetséges gyermekeket, akik sajnos rossz anyagi körülmények között élnek. A 2009 augusztusában útjára indított 100 templomi koncertsorozattal és a köré felépített programmal is az volt a célom, hogy egy össznemzeti összefogással segítséget nyújtsunk nagyon sok hátrányos helyzetű embernek, nagycsaládosoknak, beteg gyermekeknek, kórházaknak, ifjú tehetségeknek, iskoláknak és szépkorúaknak egyaránt. Mindemellett a munkahelyteremtésért és a társadalmi békéért is szervezünk nagy sikerű rendezvényeket. Úgy vélem, pályám, életutam a valós bizonyság arra, hogy függetlenül attól, kinek milyen a bőrszíne, származása, vallási vagy felekezeti hovatartozása, ha ki akar törni a szegénységből, a megbélyegzettségből, azt tanulással, szorgalommal, és becsületes munkával elérheti, és sikeres, megbecsült és elismert tagja lehet hazánknak, Magyarországnak. Én szeretem Magyarországot, az embereket, és úgy érzem, ez kölcsönös. ●

Európában a legnagyobb

Ha Bécsnek lehet, akkor Pestnek is legyen Újévi Koncertje – gondolta Mága Zoltán 2009-ben. S lőn, ha hagyományaiban nem is teheti, méreteiben már lekörözte a pesti a bécsi hangversenyt. „Igaz, az előbbi 1800 férőhelyére még nehezebb bejutni. Nálunk 12 ezer ember nézheti végig minden évben az Újévi Koncertet. Büszke vagyok rá, hogy sikerrel tesszük és a Budapesti Újévi Koncert külhonban is számon tartott, nagy érdeklődést kiváltó látványosság. A nézők 30%-át már külföldiek teszik ki, akiknek egyre jelentősebb hányada Amerikából, Izraelből, vagy Ausztráliából érkezik."

A gyógyuláshoz sokszor a csoda is kell



A ma már egyetemen tanuló Lakatos Csilla reméli, sokaknak adhat erőt élettörténete felelevenítésével

Biztosan nélkülözhetetlen a remény ereje, a hit, akár a csodában is. Főként egy szülő számára, ha gyermeke súlyos kórban szenved, és bizony, akár az elvesztésével is számolni kell. Ám alábbi írásunk hősei – a jelen állás szerint – csatát nyertek a leukémia ellen. Közös bennük még, hogy mindketten nagyon megszenvedtek a sikerért, hisz visszaesőként kétszer kellett megjárniuk a poklok bugyrait. Azon túl, hogy a második kezelés fizikálisan sokkal gyötrelmesebb, nehezebben viselhető, egy a gyógyulást már-már megélt állapotból, lelkileg megtörve kell annak újból nekivágni. Ez utóbbi elsősorban a családtagokra, illetve a nagyobbacska gyerekekre vonatkozik. Így Lakatos Csillára is, aki tizenkét évesen lett beteg és még nem volt tizenöt, amikor kiderült, nincs vége a harcnak. Ráadásul neki a nehezebben kezelhető akut myeloid leukémiával kellett megküzdenie. Ennyiből „szerencsésebb" Gyugyi Dominik, akinél tizenkilenc hónapos korában diagnosztizálták az ebben a korban legjobb eséllyel gyógyítható akut limfoid leukémiát. Bár ő is kétszer szenvedte végig a kezeléseket, szerencsére már jól van.

A huszonkét éves Lakatos Csilla Zalakomárban él szüleivel és testvéreivel. A bájos ifjú hölggyel Pécsett az egyetemen találkoztunk, mivel ott tanul szociális munkás szakon. Csilla eleinte visszafogottan mesél, mint mondja: még ma sem könnyű emlékezni, de reméli, ha elmondja a történetét, sokaknak reményt, erőt adhat vele:

– Tizenkettedik születésnapom előtt influenzás lettem. A tortával készült képen már igen rosszul néztem ki és ez az állapot csak fokozódott. A laborvizsgálat kimutatta, hogy rossz a vérképem. Már másnap mentővel Pécsre hoztak, ahol diagnosztizálták a leukémiát.

● Kiskamaszként már megértette, mi vár Önre?

– Leírhatatlan érzés volt látni a sok kis kopasz fejet az osztályon. Nem tudtam mi az, hogy leukémia, az onkohematologia jelentéséről nem is beszélve. Aztán amikor elmondták és kiderült, hogy édesanyám velem marad, édesapám meg otthon a testvéreimmel, elkeserített, hogy miért pont a mi családunkkal történik ez. A féléves kemoterápia, majd az egy évig tartó injekciós fenntartó kezelés hatására olyan jó lett a vérképem, hogy javasolták: nyugodtan járhatok iskolába nappali tagozatra. Ez alkalommal csontvelő-transzplantációra nem került sor. Édesanyámnak azt mondta a professzor úr, hogy ilyen jó eredmény láttán nincs az az orvos, aki javasolná a beavatkozást. Azóta sokszor gondolok rá, talán nem lett volna visszaesés, ha a műtét megtörténik. Talán… Tény, hogy közel két év múlva, karácsony után nagyon rosszul lettem. Kezdődött minden elölről. Ráadásul elkaptam egy ronda fertőzést, szepszist. Nem sok mindenre emlékszem, mert a fájdalmaim miatt morfiumot kaptam. Arra igen, hogy édesanyám velem aludt a kórteremben, és egyszer hallottam, hogy azt mondták neki, nem szabad eltitkolni előttem, hogy meg fogok halni. Én éreztem ezt, de egy percig sem gondoltam, hogy föladom. Azok az orvosok, nővérek, akik emlékeznek rám, azt mondják, csoda, hogy abból az állapotból kijöttem. Nagy hálával, szeretettel gondolok mindenkire, aki az osztályon ebben segített. A transzplantációt Miskolcon végezték el, ahova a Szemem Fénye Alapítvány vitt minket. Innentől már kicsit könnyebb volt minden. Otthon leginkább az bántott, hogy a cicámat el kellett ajándékozni, mert a steril előírásoknak szegényke nem felelt meg igazán.

● Nagy pillanat lehetett, amikor gyógyultnak nyilvánították.



Családok és támogatóik

Kétségtelen, hogy mindenkit megvisel a családban, ha annak egy tagja súlyos beteg lesz, tartós gyógykezelésre szorul. Számos esetben ez az időszak a családok széthullását eredményezi. Szerencsére ez sem Csilláékra, sem Domiékra nem vonatkozik. Ők kitartottak, segítették egymást, mégha voltak nehéz pillanataik is.

Az édesanyáknak a legnehezebb, nekik legalább kétfelé kellene szakadniuk, hogy a kis beteg ápolása mellett a testvérek és a férj igényinek is megfeleljenek. Különösen a testvérek hiányolják az anyát. Ha ésszel fel is fogják, és el is fogadják: ennek így kell lennie, csak kibugyggyan belőlük a „bezzeg ő…" kezdetű mondat. Margitka, Csilla édesanyja és Mónika is azt fájlalják, hogy kimaradtak a másik két gyerekük életének fontos eseményeiből. Érettségiről, ballagásról, nagykorúvá válásról, áldozásról. De mindez eltörpül amellett, amin a két beteg végigment.

Az édesapák ahol tudtak segítettek. Csilla szülei együtt imádkoztak, ha egyikük gyengült, a másik adott neki erőt. Anyagi támogatásban sem volt hiány, Csilla javára Zalakomár szervezett jótékonysági estet. Dominikéknak pedig a gyerek iskolája rendezett gyűjtést, valamint az édesapa szülei segítettek anyagilag és a gyerekek nevelésében egyaránt, az édesapa testvére pedig bútorokat készített.

– Ezt hivatalosan csak három év múlva lehet kijelenteni, mert akkor fog letelni a transzplantációtól számított tíz év.

● *Nem nyomasztja?*

– Azok után, amin átmentem? Nem. Kihullott a hajam, műkönnyeket kell használnom, így nem lehet jogosítványom, de jól vagyok.

● *Hivatását is megtalálta, szociális munkás lesz. Miért az?*

– Szeretnék a rászoruló embereken segíteni. A leendő hivatásom minden területe érdekel, de most leginkább a szenvedélybetegek, és erős aktualitása miatt a hajléktalanok helyzetével foglalkoznék. ▶

A doktor bácsi



Dr. Ottóffy Gábort, osztályvezető klinikai szakorvost, Csilla és Dominik gyógyulásának egyik elősegítőjét mindkét család a szívébe zárta. Margitka elmondta, hogy „az ifjú, talán pályakezdő orvos lelkiismeretes, mindenre kiterjedő magyarázatának köszönhetően tudtuk meg, mi is vár ránk. Ha valamiben nem volt biztos, inkább utánanézett". Mónika azon mosolygott, elérzékenyülve, hogy „a minden ételt elutasító fiam ágyán falatozva próbált kedvet csinálni az evéshez Dominak is". Ottóffy doktor és az osztály dolgozói is remélik, találkoznak még volt betegeikkel, hisz a gyógyulásuk nekik is öröm. „Sőt még a gyermekeikkel is szeretnénk találkozni – mondja Ottóffy doktor –, az osztályunkon ugyanis, már a valaha itt kezelt és szülővé cseperedett gyerekek gyerekei is összejönnek."

A doktor úr elmondta, hogy Csilla gyógyulásában valóban szerepet játszott a csoda: „Nagyon leegyszerűsítve, hisz erről hosszasan lehetne és kellene beszélni, olyan állapotban volt, amiről a józan ész, az orvostudomány, a tapasztalat azt mondja, nincs tovább. Dominik esetében kedvező volt, hogy későn történt a visszaesés, de sajnos ez a csontvelőben ment végbe.

A csontvelő-átültetésről megtudjuk, hogy az nem egy tetszés szerint alkalmazható gyógymód. Veszélyes, halálozási kockázattal járó beavatkozás, melynek jogosultságáról, nem véletlenül, egy bizottság dönt. Ahogy Ottóffy doktor igen plasztikusan magyarázza: „minél agresszívabb az ellen, annál agresszívabb lépéseket kell tennünk. A visszaesés jelzi, hogy veszedelmes a legyőzendő fél, de a transzplantáció bevetése ebben az esetben sem az orvos személyes belátásán, döntésén múlik. Szerencsére – így, vagy úgy – napjainkban a leukémiás gyerekek 80%-a meggyógyul."

Csilla kis sorstársa, Gyugyi Dominik Dombóváron él szüleivel és két bátyjával. Rendezett családi házukban Mónika, az édesanya fogad bennünket. Domi érdeklődését nem igazán kelti fel az idegenek érkezése, mert egy óriási ágyon elmélyülten játszik a legóival. Az édesapa és a nagyobb fiúk még nem érkeztek haza. Dominik magántanuló, mert az összes védőoltást újra meg kell kapnia és addig nem mehet közösségbe.

– Eleinte a tanárok jöttek hozzánk, de egyszerűen nem állt velük szóba – meséli Mónika. Most bejárunk az iskolába, ahol a tanárok szabadidejüktől függően egyénileg foglalkoznak vele. Ezt teljes mértékben elfogadja.

A fiatalúr aztán velünk is szóba áll. Bemutatja a kincseit, megtudhatjuk, hogy már százig is tud számolni, sőt a fotózás ellen sem tiltakozik. Közben Mónika nem titkolt szorongással meséli a kálváriájukat:

– Domi egészséges, szép baba volt. Rendesen fejlődött. Egyszer arra lettem figyelmes, hogy horkol, de nagyon. Az orvos légúti betegségre gyanakodott, meg, hogy ki kell venni az orrmanduláját. Nem látszott rajta más, illetve, mivel akkor tanult járni, esett-kelt, nem tűntek föl a kis foltjai. Egyik nap az orvosnál vettem észre, hogy furcsán megy. Mondtam is: el ne ess, úgyis kék-zöld vagy. Napról napra több lett a bevérzéses folt a bőrén. Előtte való nap a labor semmi rosszat nem mutatott ki. Megismételték és még néhány szakrendelésre is elmentünk. Ezalatt megdagadtak a nyakán a nyirokcsomók. A vérkép is rossz lett, úgyhogy mire hazaértünk, már szólt a telefon: azonnal csomagoljunk, jön a mentő, menni kell a pécsi Gyermekklinikára. Tíz nap kellett, hogy kiderüljön, nagy a baj. Közben antibiotikumot kapott, nem evett semmit, de állandóan hányt. A klinikán biztossá vált: leukémiáról van szó. Megkezdődött a kemoterápia.

● *Jól reagált a szervezete? Egyáltalán, hogy viselte a kórházi légkört?*

– Fél évig közepes erősségű kemót kaptunk, igen jól reagált rá, mint – tapasztalatom szerint is – az ilyen kicsik többsége. Sokszor haza is mehettünk, mert jó állapotban voltunk. De éppen a kezelés befejezése előtt, karácsonykor lett beteg. Szenteste otthon lehettünk, de másnap, gyógyszerezésre vissza kellett mennünk. Nem viselte meg, jól érezte magát a klinikán a többi gyerek között. Hacsak tehették, játszottak, rohangáltak. Aztán felépültünk, hazamehettünk. Másfél évig még gyógyszeres fenntartó kezelést kaptunk, aztán közel ötéves tünetmentesség következett.

● *Csontvelő-átültetésről nem volt szó?*

– Nem, jó állapotban voltunk. És semmi romlás nem látszott. A 2010. május 25-én esedékes kontrollon azt mondták, minden nagyon jó, elég fél év múlva jönnünk. Domi szeptemberben rendes tanulóként elkezdte az első osztályt. Boldog voltam, mert az orvosok szerint decembertől gyógyultnak lehetett volna tekinteni. Aztán október végén beteg lett. Köhögés, nátha. Kapott gyógyszert, aztán engedték volna iskolába. Na, én nem, mert a köhögése nem múlott. Elvittem tüdővizsgálatra. Semmi, csak sápadt – mondták. A közérzete, étvágya rendben, és semmi eddig már számomra is ismert jel sem mutatkozott. Gondoltam irány a labor. Az eredmény lesújtó: Domi visszaesett. A kezeléseket sokkal nehezebben bírta. Bevallom én is. Fájt a légcsöve, a szája, a hasa.

Önkéntesség, önismeret

Lakatos Csilla fél évig önkéntesként dolgozott a pécsi Gyermekklinika onkológiai osztályán. Játszott a kis betegekkel, mesélt nekik és kreatív foglalkozásokat szervezett számukra. „Óriási élmény volt, amikor mosolyt csalhattam az arcukra. Elmondtam a gyerekeknek és a szülőknek, hogy én is itt betegeskedtem, és nem szabad feladni. A gyerekeken is látszott, hogy értékelik az őszinte hangot, pozitívan hat rájuk. Nekem is jó lett volna látni a példát, egy embert, aki meggyógyult. Arról nem is beszélve, hogy ki kell néha mondani a nyomasztó dolgokat is. A csoporttársaimnak egy önismereti órán – mivel rákérdeztek, és nem a bizalmas barátaim – elmondtam mindent. Nem volt könnyű, de utána kimondhatatlanul megkönnyebbültem, és olyan szeretetáradat zúdult rám, ami leírhatatlan.



Dominik a csontvelő-átültetés után jól van, kigömbölyödött, a haja is nő már

● *Gondolom, a transzplantáció elkerülhetetlenné vált.*

– Igen, de mire odajutottunk, az egy rémálom volt. Először is altatásban ki kellett húzni nyolc tejfogát, amiben majdnem elvérzett. Aztán belázasodott, kapott egy fertőzést, valószínűleg a kanülön keresztül. (Amit később csak az Országos Kardiológiai Intézetben tudtak kiszedni. Nem titkolván, hogy van a beavatkozásnak kockázata.) Szóval rázta a hideg, volt, hogy 41 fokos láza volt. Folyton csipogott, jelzett körülötte valamelyik gép. Ha rágondolok, ma is összeugrik a gyomrom. Nem elég, hogy egy kisgyerek a betegségébe is belehalhat, még ilyen elképesztő dolgokat is túl kell élnie. Aztán a születésnapomon, 2011. április 7-én megkapta a csontvelőt Pesten, a Szent László Kórházban. Csodálatos ajándék. Jó volt visszajönni Pécsre, mert itt egész más a hozzáállása az orvosoknak, a nővéreknek. Törődnek a kicsikkel és a szüleikkel egyaránt. Mivel Domi egyetlen falatot sem evett, együtt örültek velünk, ha egy-két szem cukrot elfogadott. Nekik is hála, Domi jól van, már a kilökődésgátlót sem szedjük. Kigömbölyödött és a haja is növöget. A szörnyű gondolatokat pedig elhessegetem magamtól.

Juhász László ●



Mihály László felvételei

Mónika, Dominik édesanyja éveken keresztül együtt szenvedett fiával

Donorok

Mindkét család nagyon hálás az őssejt-adományozónak. Mivel információkhoz nem lehet hozzájutni, Csilla úgy tudja, hogy egy nála fiatalabb angol lány segített rajta, Dominik pedig Izraelből kapta a csontvelőt. Mónika szerint igen keveset lehet tudni arról, hogyan kell donornak jelentkezni: „Sokan kérdezték tőlem is, mert még a helyi véradóban sem tudtak felvilágosítást adni. Biztosan több donor lenne, ha teljesebb lenne a felvilágosítás a kérdésben."

A fehérvérűség (leukémia)

A betegség a csontvelőben lévő éretlen vérképző sejtek valamelyik formájának kóros, rákos átalakulása és az átalakult sejtek nagymérvű felszaporodása révén alakul ki. A leukémiának ún. myeloid és limfoid típusát különítik el, attól függően, hogy a rákos átalakulás a csontvelőben normálisan előforduló két fehérvérsejtképző vonal (myeloid és a limfoid) melyikéhez tartozó sejtekben következett be. A betegség fellépésének és lefolyásának sebessége szerint mindkét típus előfordulhat akut (gyors, intenzív) és krónikus (lassú, hosszadalmas) formában. A leukémiák e négy fő típusán belül a leukémiás sejtek érettségétől függően több variáns, altípus különíthető el.

Száz csoda vár rád



Több mint 20 ezer gyermek él valamilyen gyermekvédelmi gondoskodásban jelenleg Magyarországon. Annak próbáltunk utánajárni, hogyan is élnek ezek a gyerekek. E világ nagyon speciális szeglетébe kaptunk egy kis betekintést: a baranyai kisvárosba, Bólyba látogattunk, ahol kizárólag fogyatékosok élnek, gyerekek és felnőttek „egy fedél” alatt.

A Battyhány-Montenuovo kastély első ránézésre inkább tűnik múzeumnak, mint egy bentlakásos szociális intézménynek. A klasszicista stílusú épületben egykor Napóleon bútoraival díszített szobákban éltek fényűző életet a névadó nemesi család sarjai. A bólyi birtokok egykori gazdái helyett ma fogyatékkal élő emberek, gyerekek élik itt mindennapjaikat: amikor délelőtt belépünk a kovácsoltvas kapun, jól látható-an a már megszokott napi teendőiket intézik a kastélyhoz tartozó pazar parkban. A kastélykert természetvédelmi terület, az intézmény kis lakói rendszeresen gyűjtik itt a szebbnél szebb növényeket, leveleket, virágokat, amelyeket azután felhasználnak a kézműves-foglalkozásokon.

Kétszázhetven lakója van a dél-baranyai fogyatékosokat gondozó intézménynek, közülük alig ötven kiskorú. Van köztük olyan is, aki a kezdetektől, azaz a bólyi intézet 1956-os megnyitása és az ő óvodáskora óta él itt, s ma már elmúlt 60 éves.

Rumszauer Ferencné igazgatótól megtudjuk, az intézményben középsúlyos, súlyos és halmozottan sérült felnőttek és gyermekek töltik napjaikat. Első utunk a főépület mögötti „lapostetős” házba vezet, itt élnek a fogyatékos gyermekek, akik éppen fejlesztő foglalkozásokon vesznek részt. A gyerekek túlvannak a reggelin, és már az első találkozás egy szívszorító sorsú kislánnyal hoz össze minket. Itt, az első csoportban találkozunk a hétéves állami gondozott Gabikával. A szőke, pedáns copfba fogott hajú kislány Down-kóros, édesanyja a kórházban hagyta. Az intézmény vezetőjétől megtudtuk: nagymamája egy ideig még érdeklődött felőle, de már ő sem tartja vele a kapcsolatot. Szerencse a szerencsétlenségben, hogy Bólyban, a kastély falai között nagyon

A Down-kóros, szőke kislányt édesanyja a kórházban „felejtette”



Mihály László felvételei

Az igazgatót, Rumszauer Ferencnét is feltölti a gyerekek között töltött idő

jól érzi magát, teljesen megnyílt az itt dolgozóknak. Nekünk is mérhetetlen lelkesedéssel mutogatja el a napocskát, és hogy a sugarak hatására hogyan nyílik ki a földből a virág. Hamar kiderül: a lakók többségének ez a jelbeszéd jelenti az egyetlen kommunikációs csatornát. Ezt viszont hallatlan profizmussal használják: Gabika még az órarendet is elmagyarázza nekünk. Ekkor derül ki, hogy azt pedig kimondottan imádja, ha fotózzák.

Egy csoporttal arrébb Gyuri fogad minket széles mosollyal. A jóvágású, szemüveges fiú már elérte a felnőttkort, de még részt vesz a fejlesztéseken. A többieknél jobb kommunikációs képességgel rendelkezik és afelől sem hagy kétséget, hogy nagyon szeret köszönni. „Jó napot kívánok!" – hangzik határozott, érces, mély hangon rögtön, ahogy meglát minket. Gyuri a köszönésen kívül imád szintetizátoron játszani. Gyakran próbál, így nekünk is büszkén mutatja meg, mit tud. Búcsúzóul még elmeséli nekünk, hogy mi lesz az aznapi ebéd, majd felcsendül a már jól ismert bariton: „Viszontlátásra!"

A harmadik csoportba belépve éppen egy nagy, közös éneklésbe csöppenünk. „Száz csoda vár rád" – éneklik a kis torkok, és ott, akkor tényleg úgy érezzük, hogy az egyik éppen az, amibe belecsöppentünk. Az igazgatónő is lekuporodik az egyik sarokba, és ő maga, de sokéves rutin ide, profi hozzáállás oda, mi is megkönnyezzük, ahogy ez a néhány beteg gyerek szemmel látható jókedvvel, szívvel-lélekkel adja elő ezt a dalt. Ha a meghatódottság addig elkerült volna minket, amikor vége a közös éneknek, egyikük feláll, és átölel mindannyiunkat.

A jelek szerint egy fecske is csinál nyarat: ezután már a többiek is egyre közelebb engednek magukhoz. Egy másik Down-kóros kislány, Szilvike még tánctudását is bemutatja nekünk: kedvenc előadója, Lady Gaga zenéjére ropja. Látszik a rögtönzött előadáson, hogy nem először lejt erre a számra, és nem is marad el az elismerés: hatalmas vastaps fogadja a végén a kis táncos rögtönzött produkcióját.

Búcsút véve még bepillantást nyerhetünk az épület másik részébe is. Szeretetben, gondoskodásban itt sincs hiány, de táncban már igen: ebben a részlegben leginkább az ágyhoz kötött beteg gyerekek ellátása folyik.

Az épületből kijőve az intézmény mosolygós, közvetlen vezetője, aki addigra már nem „igazgatónő", hanem „Gizike", azt mondja: bokros teendői miatt sajnos ritkán engedi ideje, hogy bepillantást nyerjen a gyerekek mindennapjaiba, de minden alkalom, ez a mostani is olyan feltöltődés volt neki, ami azt bizonyítja, hogy van értelme a munkájának akkor is, ha jelentős részét a pénzszerzés, a papírmunka teszi ki.

A baranyai kormányhivatalhoz tartozó intézmény mellett alapítvány működik, elsősorban az ő segítségüknek köszönhetően már három lakásotthon is van a kastélytól nem messze a baranyai kisvárosban. A működéshez és kiváló felszereltségéhez pedig a külföldi partnerintézmények is jócskán hozzátesznek.

Somlai Adrienn

Hogyan élnek?

Magyarországon körülbelül 20 ezer gyermek él valamilyen gyermekvédelmi gondoskodásban. A fiúk és lányok aránya körülbelül megegyezik. A felmérések azt mutatják, nem mindenhol fogadják a gyerekeket olyan körülmények, mint Bólyban. Szabó Máté ombudsman tavaly hét gyermekotthonban is teljes körű vizsgálatot folytatott, többnél olyan hiányosságokat tapasztalt, amelyek sértik a jogbiztonság követelményét, a gyermek kiemelt védelemhez fűződő jogát, az egyenlő bánásmód követelményét, az egészséghez való jogot.

Az egyes intézményeknél például az étkezési normatíva nem éri el a napi ötszöri étkezésre jogszabályban előírt minimális, 700 forint(!) körüli összeget. Tejtermékek hetente mindössze kétszer szerepelnek az étlapon, a zöldségeket elsősorban főzelék formájában tálalják. A gyermekek gyakran kapnak nehéz és szénhidrátban dús ételeket, gyümölcs – az is kizárólag alma – elvétve található az étlapon. Büfé, illetve étel- vagy italautomata pedig nincs az intézményben. Mindemellett az épületek nem akadálymentesek, a szobák nem barátságosak, televízió azokban a szobákban van, ahol a gyerekek azt saját zsebpénzből megvásárolták. Nincs megoldva a fürdőszoba és a vécé nemenkénti megosztása. Az épületek nagy része felújításra szorul: van, ahol a fal penészedik, a kád pedig rozsdás.



Hogy kerülnek be?

A leggyakoribb, hogy a szülők az adott időben nem alkalmasak a gyermeknevelésre, munkanélkülivé váltak vagy nem tudják ellátni a gyermeküket (pl.: alkoholizmus, magatartási problémák stb.) Az otthonba kerülést a '97-es gyermekvédelmi törvény szabályozza, csupán anyagi okokból ma már nem lehet bekerülni. A legtöbb otthonban élő napi kapcsolatban van a szülőkkel, a gyerekek nagy része csak „átmeneti nevelésre" kerül be. Ezt bizonyos rendszerességgel újravizsgálják, és ha alkalmassá válik a helyzet az együttélésre, úgy visszakerülhet a gyermek a családjához. A pedagógusok egyik legnagyobb gondja azonban, hogy jogilag nagyon kevés eszköz áll rendelkezésükre a gyermeknevelséhez, sok esetben a gyermekek jogai meghaladják kötelezettségeikét. Szomorú tény, de igaz: sokszor az állami gondozottak gyermekei kerülnek be ismét az otthonokba, nagyon nehéz pozitív változást elérni, csak a kevesebbjének sikerül a kiugrás.

Tábitha, a megértő szeretet háza

Nem tudom szavakba önthető-e mindaz, amit egy gyógyíthatatlan beteg gyermek szülője megél. A letaglózó fájdalom, a gyötrő tehetetlenség, a kínzó önvád. Aztán a szorongó bűntudat attól, hogy energiája véges. Hogy ápolásában testileg-lelkileg kimerül, pedig szeretne, ameddig csak lehet, erőt sugározni gyermekének. S nem tudom, van-e fontosabb a szenvedő számára, mint a megértettség élménye. Mert az ad erőt és bizalmat az embernek ahhoz, hogy kérni tudja, és el is fogadja az éltető segítséget. Számomra ezért jelenti a Tábitha Ház a megértő szeretet otthonát. Mert itt panaszszavakra sincs szükség ahhoz, hogy a fájdalmával küzdő úgy érezze, értik, segítik, nincs egyedül…



Almásiné Nagy Réka



Révész Renáta Liliána

Mihály László fotói

Nem először járok a Szemem Fénye Alapítvány törökbálinti gyermekhospice házában, ahol mindig megérint valami melegség. Most is megérzem, amint belépek – most épp egy duruzsoló, kedves hangból árad felém. Ápolónője öltözteti, s becézgeti szeretettel az egyik kis lakót, akinek, ha eljut hozzá, a hallott szó az egyetlen csatorna a világhoz. Mint megtudom, a balesete óta éber kómában lévő kisfiú csak napközben van a Tábitha Házban.

Minden délután hazaviszi őt a családja, amelynek tagjai így azzal a tudattal dolgozhatnak, hogy a kis beteget távollétükben is szerető gondoskodás veszi körül. De a gondoskodás kijár itt maguknak a szülőknek is, akik életük e nehéz szakaszában a ház pszichológusától, Révész Renáta Liliánától is sok segítséget kapnak.

Van idő a családra

– Az ide kerülő gyermekek kora és állapota miatt munkám nagyobb részét a hozzátartozókkal való törődés teszi ki – mondja a pszichológus. – Az egészségügyi intézményekben nincs elég idő

Térítésmentes szolgáltatások

Amennyiben a szülő úgy szeretné, be is költözhet gyermekével a Tábitha Házba. A mentesítés ideje alatt – amely évente összesen 21 nap, de rászorultság esetén ennél hosszabb idő is lehet – a szállás, étkezés, a különböző szolgáltatások a családtagok számára is térítésmentesek. A bentlakás helyett a szülő nappali ellátást is választhat gyermekének. A kis beteg ilyenkor csak napja egy részét tölti a gyermekhospice házban. Az alapítvány munkatársai a kórházból hazatérő gyermek otthoni ellátásában is részt vállalnak, s támogatják őt és családját életének utolsó szakaszában is. De a hozzátartozók mellett állnak a legfájdalmasabb időkben is. A gyászfeldolgozásban gyászkörökkel is segítik őket, amelyet erre képzett terapeuta vezet.

Önkéntesek is segítenek

Az egyszerre öt beteg gyermek és hozzátartozóik befogadására képes Tábitha Házban a harmincfős ápoló személyzet mellett pszichológus, logopédus, szociális munkás, gyógypedagógus, zeneterapeuta és két gyógytornász végez segítő ellátást. Bár saját orvosa is van az intézménynek, az itt folyó munka döntően ápolási feladatokból áll. A gyermekhospice ház tevékenységében nagy szerepet kapnak a nemes ügy iránt elkötelezett önkéntesek is. Ha kell, játszanak, ha kell, tanulnak a gyerekekkel, és sosem sajnálják tőlük az időt. A testnevelő tanár például, aki tornával segíti felépülését, hetente kétszer is bemegy Robihoz…

és személyzet ehhez, itt azonban nagyon intenzíven tudunk figyelni rájuk, foglalkozni problémáikkal. Amelyek gyakran többrétűek, hiszen a betegséggel való megküzdés, életük kényszerű újraszervezése felszínre hozhatja vagy felnagyíthatja a családban már régóta lappangó konfliktusokat is. A megszerzett bizalom azonban sokféle segítségre ad számunkra lehetőséget. Van szülő, aki a Tábitha Házba rendszeresen visszajárva a gyászkör mellett részt vesz terápiás üléseken is. Vagy elhozza egészséges gyermekét, hogy segítsük neki is feldolgozni az adott élethelyzetet, saját szintjén megérteni a beteg testvér felé irányuló nagyobb szülői figyelem és engedékenység okát.

Épp egy ilyen gyermek fogadására készül most Révész Renáta Liliána, aki



A kicsi Bors mindenki örömére hízott egy kilót

büszkén mutatja az e célra nemrég kialakított barátságos, játékokkal teli szobát. De hogy az itt folyó munkát már ne zavarjuk, az otthon vezető ápolójával, Almásiné Nagy Rékával átmegyünk Borsihoz.

Az anyuka munkát keres

A másfél éves kicsi Bors – adjon neki a sors keresztnevéhez illő erőt! – most a Tábitha Ház egyik állandó lakója. A súlyos csontrendszeri rendellenességgel született, Pfeiffer-szindrómában szenvedő kisfiú teljes körű ápolást és ellátást kap itt azokban a hetekben, míg őt egyedül nevelő édesanyja munkát keres magának. Anyukája sűrűn látogatja, de nem csak ő láthatja Borsi mosolyát. Szép jutalmukként gyakran megkapják azok, akik azért dolgoznak, hogy a Tábitha Házban őszinte mosolyok szülessenek.

– Ő egy kedves, igen nyugodt kisgyerek – simogatja meg szeretettel Réka. – Egyszer sírt csak, az első kanülcserénél, de a másodiknál már rájöttünk, melyik játékkal tudjuk elterelni a figyelmét. Nagyon szereti a babáit, főleg ezt a csilingelni is tudó cowboyt, amelyet órákig elnézeget, forgatgat a szeme előtt. Talán hallja is kicsit, mert úgy tűnik, a zeneterapeutánk énekére is reagál. Ilyenkor nagyon figyel, és két kis talpát összeérintve izgatottan tapsikol a lábaival. A gyógytornáztatást is jól tűri, amire nagy szüksége van az állapota miatt.

Borsi jó étvágyú kisgyerek, aki a Tábitha Házban mindenki örömére már egy kilót hízott. S azon már nem is csodálkozom, hogy ebben a családias hangulatban mindenki tudja, mi a kedvenc étele. Mert itt mély és szeretetteli figyelem irányul minden kis lakóra. Itt mindenki összefog mindenkivel, hogy számukra minden a lehető legjobb legyen.

– Amikor új lakó érkezik hozzánk, mindenre kiterjedő ápolási tervet készítünk a számára – magyarázza a vezető ápoló. – Ebbe saját szakembereink mellett természetesen bevonjuk a szülőket is, hogy a gyermek ellátását az otthonában megszokott ritmus szerint végezhessük. Célunk ugyanis az, hogy miközben tehermentesítjük az ápolásban kimerült szülőket, ők biztosak lehessenek abban, gyermekük nálunk is családias légkörben élve, az otthonihoz hasonló gondoskodást kapva tölti napjait.

Lesz-e jó megoldás?

E támogatás azonban nem ér véget az itt töltött idővel, hiszen a Tábitha Ház munkatársai nem csak azért küzdenek, hogy az érintettek megismerjék és megéljék az itteni lehetőségeket, hanem segítenek lakóik további életének rendezésében is. Ahogyan teszik azt Borsi, vagy a jelenlegi másik bentlakó, a 15 éves Robi esetében is. A nagyon



A súlyosan megégett Robi bőrátültetésre vár

A Tábitha Ház Törökbálinton, a Bartók Béla u. 21. szám alatt található. A különböző ellátási formák iránt érdeklődők a (23) 332-106-os telefonszámon vagy a tabitha@szememfenye.hu email-címen kapnak segítséget, felvilágosítást

súlyosan megégett fiúnak ugyanis szülei nem tudnak olyan körülményeket teremteni, amelyben bőrátültetések utáni gyógyulása biztosítható. Az alapítvány szociális munkása most olyan intézmény, elhelyezési lehetőség után kutat, ahol a gyermek esélyt kap a minél teljesebb felépülésre.

De Robi számára mindez még távoli. Őt balesete arra tanította, hogy a jelent kell a lehető legjobban megélni, és ehhez itt most minden adott. S talán ahhoz is, hogy átírja majd magában a kamaszos keserűséggel kimondott, még régi tapasztalataiból született mondatot: az ember csak magára számíthat, ha bajba kerül…

Molnár Valéria

Amit az Isten megkötött

A boldog házasságban élők tanácsai

A házasságkötések száma folyamatosan csökken Magyarországon. Nem csoda, hogy egyre több felmérés próbál választ találni arra, hogyan lehet boldog házaséletet élni. Mivel a jelenség nemcsak hazánkat érinti, nemzetközi kutatásokat is végeznek: legutóbb egy brit felmérés számszerűsítette a boldog házasság alapelveit.

Az eredmények kétezer, magát boldog házasnak valló pár válaszai alapján születtek. Az ő válaszaikból derültek ki a következők: havonta háromszor kell vendéglőbe menni, hetente kétszer mélyenszántót beszélgetni, évente kétszer pedig vakációzni – együtt. Emellett hetente hatszor kell csókot váltani, kétszer szeretkezni és ötször mondani, hogy „szeretlek". A válaszolók szerint a borús pillanatoktól sem kell megijedni: a boldog házasságokba hetente egy „egészséges" veszekedés is belefér.

Az állandó együttlét sem kitétel: külön is elmehetnek a felek szórakozni barátaikkal. A tévénézésben a kompromisszum jellemző rájuk, nem pedig a közelharc a távkapcsolóért, illetve az egymással jól kijövő párok az aktuális tévéműsor helyett gyakran filmkészletükre hagyatkoznak, és otthon moziznak. Húsz százalék tartja magát ahhoz az elvhez, hogy soha nem tér nyugovóra veszekedéstől dühödten, azaz lefekvés előtt mindenképpen megpróbál kibékülni.

Egy Baranya megyei kis falu örökifjú házaspárja ismeri a titkot, amit mindenki tudni szeretne: mi köt össze két embert egy életre. – Mosolyogjanak! – kéri fotós az örökifjú párt a gyémántlakodalom napjának reggelén, a templom előtt. De ők nem tudnak: zavarban vannak a sok ember között, akik őket jöttek ünnepelni. Aztán egymásra néznek, és többé nincs gond azzal a mosollyal…

Hatvan évvel ezelőtt is így mosolyogtak, amikor először látták meg egymást. K. Richárd, az alig húszéves fiú akkor tért haza a háborúból.

– Fogságba estem, a lábam teljesen elfagyott. Hideg telek voltak akkor. Az orvosok le akarták vágni, de én nem engedtem. Fél évig voltam kórházban, mire meggyógyult. Visszakaptam a lábam, a szabadságom, és valami mást is azon a télen…

A szomszédban ugyanis lakott egy szép, fiatal lány, Franciska, aki hamar rabul ejtette a szívét. Pontosabban azonnal.

– Szerelem volt az első látásra – idézi fel első találkozásukat a még most is szép Franciska. – Attól a pillanattól, hogy megláttam, tudtam, ő az, akit szeretni tudnék egy életen át. És nem tévedtem.

A fiatalok több mint egy fél évszázaddal ezelőtt álltak oltár elé szülőfalujuk templomában, ahol a papnak megfogadták, kitartanak egymás mellett, bármit is hozzon az élet. És bár az valóban hozott rosszat is, jót is, ők megtartották szavukat, és nem engedték el egymás kezét. Igaz, néha csak lélekben lehettek együtt.

– Bármennyire szerettük egymást, sokszor mégsem tölthettük együtt az ünnepeket, a hétvégéket. Egy fúvószenekarban játszottam, minden lakodalomba, minden ünnepre minket hívtak játszani – magyarázza a kényszerű távollét okát a most már nyugdíjas zenész.

Hatvan éve is ugyanilyen szégyenlősen és boldogan álltak a templom előtt

– Nagyon nehéz időszak volt ez mindkettőnknek – sóhajt fel Franciska. – Ott volt a sok baromfi, a szőlő, mindent egyedül kellett ellátnom a ház körül. De olyankor az embernek nincs ideje gondolkozni, csak teszi, amit kell. Dolgoztunk is reggeltől estig, amíg el nem végeztük a munkát.

Azonban volt valami, ami még a munkánál is többet jelentett számukra akkor, és azóta is, a család. Egy évre rá ugyanis megszületett első gyermekük, majd hat év múlva második lányuk. Azóta ők a legfontosabbak a házaspár életében. Bár a lányok már felnőttek és saját családjaik vannak, a szülői házat sohasem kellett elhagyniuk.

– Ma is segítünk nekik, amiben csak tudunk, és nagyon boldogok vagyunk, hogy mindketten olyan párt találtak maguknak, akik szintén mindent megtesznek a családjukért. Remélem, ez így is marad, hiszen már ők is több évtizede vannak együtt – teszi hozzá mosolyogva Franciska.

A vasárnapi istentiszteleten az oltár előtt hatvan szál fehér rózsa hirdeti a különleges alkalmat, s a mise alatt többször is elhangzik: csak a szeretetben van élet.

– Isten és hit nélkül nem lehet élni. Bennünket is ez tartott össze: a szeretet, a szerelem és a hit. Na és persze a munka – nevet Franciska. – Ma már nagyon gyakori a válás, de a mi időnkben ez nem volt így. Voltak közös céljaink, és együtt megdolgoztunk érte. Soha nem gondoltunk arra, hogy elváljunk. Mert amit Isten összekötött, azt ember ne válassza szét.

A reggeli köd teljesen felszáll, amikor a pár kilép a templom kapuján. A nap süti az arcukat, és talán most is ugyanolyan szégyenlősen és boldogan állnak a lépcső tetején, mint annak idején, hatvan évvel ezelőtt. Ők boldogok, mégsem irigykedik rájuk senki: velük együtt örülnek.

KATUS ESZTER

Válások száma Magyarországon: okok, statisztikai adatok

Ma Magyarországon évente átlag 45 ezer házasság köttetik. A házasságkötések száma nagyjából változatlan, azonban a válások száma drasztikusan növekszik. A legfrissebb statisztikai adatok szerint 1000 házasságkötésre 562 válás jut, azaz a párok fele elválik. A válások száma az 1980-as években még lényegesen alacsonyabb volt, akkor 346 válás jutott ezer házasságra. A válóperek 71%-át a feleségek kezdeményezik. A két legfőbb válóok a megcsalás, félrelépés, hűtlenség, illetve az alkoholizmusból eredő problémák. Korábban 10–14 év után döntöttek válás mellett, ez a rendszerváltás óta kitolódott 20 évre. Sokan tipikus válságidőpontnak tartják a házasság 7. évét, ez azonban a számadatok szerint nincs így: a statisztikák szerint a hét éve házasok egyáltalán nem szakítanak kiugró számban.



Illusztráció: Mihály László

Házassági tanácsadás: ha már nagy a baj

A kapcsolati válságok természetes részét képezik hosszú távon a házasságnak. Nagyon ritka az, hogy nincsenek időlegesen komoly problémák egy házasságban. Természetes része a párkapcsolat dinamikájának az, hogy mélypontok vannak. A fő kérdés az, hogy milyen színvonalon tudja a házaspár megoldani azokat a konfliktusokat, amelyek a kapcsolat válságához vezettek.

Ez a felek konfliktusmegoldó készségétől és konfliktustűrő képességétől is függ. Ebben egy nagyon fontos tényező a kommunikáció minősége. A leggyakoribb probléma az szokott lenni, hogy a kommunikációt érzelmek, indulatok torzítják, megnehezítve az együttműködést, a kompromisszumkötést.

A házasságterápia lehetősége abban áll, hogy segít a felek tárgyalóképességének fenntartásában vagy kialakításában. Csökkenti a konfliktusokat, még akkor is, ha nem előzi meg a válást. A házassági tanácsadás nem a házasság intézményét „gyógyítja", hanem a benne élők segítésére szolgál. Az adott helyzetben az érintettek (beleértve a gyermeket, gyerekeket is) számára legjobb megoldást segít megkeresni és megvalósítani. Ez lehet a válás is.

A segítséget nyújtó szakember szerepe semleges: a folyamat serkentésével és meggyorsításával azt a megoldást segíti elő, amely felé amúgy is halad a kapcsolat.

(Bognár Gábor–Telkes József: A válás lélektana)

A postás viszi a drogot

A közösségi médiát is egyre gyakrabban használják fel a kábítószerdílerek és az illegális gyógyszerkereskedők a fiatalok elérésére – figyelmeztetett az ENSZ nemzetközi kábítószer-ellenőrzési szerve (INCB) éves jelentésében. Az árusítókra jellemző, hogy honlapjaikon gyakran keltik azt a látszatot, hogy legálisan működnek. Termékeiket postai úton juttatják el a vásárlókhoz. 2010-ben a postai ellenőrzés során elfogott gyógyszerküldemények mintegy fele, ötezerötszáz csomag tartalmazott illegális készítményt. A származási ország helye az esetek nagy részében India volt, de gyakran indultak készítmények az Egyesült Államokból, Kínából és Lengyelországból is.



A jelentés szerint Nyugat- és Közép-Európában drámaian megnőtt és ipari méreteket öltött az illegális kannabisztermesztés mértéke. A jelenség gyakran a szervezett bűnözéshez is kapcsolódik.

Európa továbbra is a világ második legnagyobb kokainfelvevő piaca. A szállítási útvonalak száma is emelkedett, egyre gyakrabban Észak-Afrikán keresztül jut a kokain a kontinensre.

A tengerentúlon továbbra is jelentős tranzitországoknak számítanak a közép-amerikai és a karib-tengeri országok. Az Egyesült Államokba Mexikón keresztül csempészik be a kokain kilencven százalékát. A mexikói hatóságok fokozottabb fellépésének hatására az ottani drogkartellek egy része Közép-Amerikába – Hondurasba, Costa Ricába és Nicaraguába – tette át működésének helyszínét – állt az INCB jelentésében. ●

Milyen íze lesz a műhúsnak?



Idén őszre elkészülhet az első olyan hamburger, amelynek húspogácsáját mesterséges úton, őssejtekből hozzák létre. A fejlesztők szerint a mesterséges húsgyártás környezetkímélőbb és biztonságosabb lesz, mint a nagyüzemi állattartás.

Becslések szerint a Föld népessége 2050-re kilencmilliárdra nő, ami a világ húskeresletének megduplázódásával járhat. A húskereslet növekedése várhatóan az árak növekedését is magával hozza, ezért világszerte egyre több kutató gondolja úgy, hogy húst helyettesítő termékekre van szükség.

Az egyik ilyen próbálkozás a Maastrichti Egyetem kutatójának, dr. Mark Postnak és kutatócsoportjának kísérlete, amelyben őssejttekből kitenyésztett szövetekből készítenek mesterséges húst. A kutató az Amerikai Tudományfejlesztési Társaság (AAAS) konferenciáján úgy nyilatkozott, hogy reményei szerint néhány éven belül már nagyüzemben gyártják az őssejtekből készített húspogácsát.

Az általa vezetett kutatócsoport eddigi legnagyobb eredménye egy három centiméter hosszú, egy centiméter széles és fél milliméter vastag izomszövet. Az elképzelések szerint az izomszövetekhez zsírszöveteket adnak, majd összedarálásuk után megszületik – a kutatók reményei szerint – a finom húspogácsa-alapanyag. Azt még nem lehet tudni, hogy milyen ízesítésű lesz.

„Inkább aludjunk!"



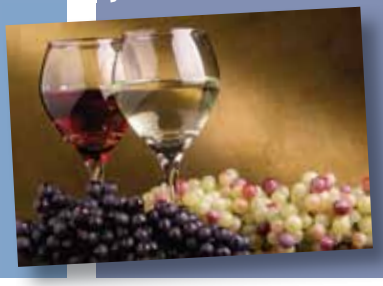
Amerikai kutatók kimutatták, hogy azok, akik azonnal elalszanak szex után, kerülni próbálják a partnerrel való érzelmes beszélgetést. Az intimitás távoltartásával függetleníteni próbálják magukat az elkötelezettség érzésétől. A tudósok közel ötszáz résztvevőt kérdeztek meg online módon. A pszichológiai kutatás nem mutatott ki nemi dominanciát, azaz nem derült ki, hogy ez a viselkedés döntően a férfiakra lenne jellemző.

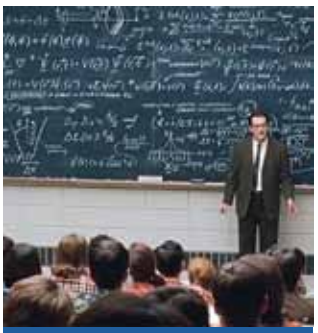
Az mindenesetre elmondható, ha gond van a kapcsolatban, az elkerülő magatartás többnyire nemcsak a szex terén mutatkozik meg.

Az alkohol védi a muslicákat

Egészségügyi okokból fogyasztanak alkoholt a muslicák. Azért „szeszelnek", hogy megóvják magukat bizonyos parazita darazsaktól – állítják amerikai kutatók.

Ha az úgynevezett gyümölcslegyek sok alkoholt vesznek magukhoz, akkor a darazsaknak jóval nehezebb petéiket a muslicalárvák közé elhelyezniük. Ha még sikerül is fertőzési akciójuk, az alkohol jelenlétében kevesebb darázs kel ki a lerakott petékből. A tudósok szerint ez lehet az oka annak is, hogy a megfertőzött muslicák célirányosan keresik az alkoholt és egyre többet akarnak a szervezetükbe juttatni.





Nekünk nem árt

Sokan állítják: egy tanár manapság több kihívással szembesül, mint fél évszázaddal ezelőtt. Ennek okait, az alacsony iskolai teljesítményekhez köthető környezeti hatásokat vizsgálták amerikai tudósok. Szerintük a környezeti vegyi anyagok jelenléte és egyre növekvő mennyisége jelentős mértékben köthető az alacsony iskolai teljesítményekhez. Az új tanulmány, melyet a NeuroToxicology szaklap tett közzé, erős összefüggést talált a növényvédő szerek hatásának kitett terhes nők és gyermekük motorikus képességeinek jelentős károsodása között.

Mennyit álmodik egy gyerek?

A budapesti Semmelweis Egyetem alváslaborjában nagyszabású gyermek-álom-kutatás kezdődött.

A tudomány jelenlegi állása szerint az is mutatja, hogy az álmodás képessége velünk együtt fejlődik, hogy a 3–5 éves gyermekek REM-alvásból (azaz az alvás éberebb, álmokkal színesített szakaszából) ébresztve az esetek húsz százalékában számolnak be álomról, míg ez az arány az 5–7 éveseknél már 40 százalék.



A gyermekek álmodásával kapcsolatban korábban készült egyetlen átfogó vizsgálat kimutatta: a kicsiknél kevés az emberi szereplő, inkább az állatok dominálnak. Jellemző még, hogy maga a gyermek nem aktív szereplője az álmainak. Az elméjük által generált történetekben nincs mozgás, és ami még furcsább: érzelmek sem jelennek meg.

A gyermekek esetében kérdés lehet az is, hogy egyáltalán tisztában vannak-e azzal, hogy hol válik el az álom az ébrenléti fantáziálástól. A szülők gyakran meglepődnek, milyen gazdag álmaik vannak a gyermekeiknek: a csemetéknél a rémálmok is gyakoribbak mint a szüleiknél. A kutatók szerint azonban emiatt nem feltétlenül kell aggódni, ez általában a fejlődés része. Az újabb elméletek szerint pedig a rossz álmoknak szerepe lehet a rossz élmények feldolgozásában is.



Védett lett a kamilla

Felvették a védett eredetű európai uniós termékek listájára az alföldi kamillavirágzatot. A földrajzi eredete vagy helyi hagyományai miatt védett termékek szűk uniós listáján a huszonhét EU-tagországból összesen mintegy ezer termék szerepel, köztük számos magyar, mint a téliszalámi, a csabai és gyulai kolbász, a szürkemarhahús, a hajdúsági torma, a makói vöröshagyma, a gönci kajszibarack, a szegedi paprika – és most már az alföldi kamilla is.



Csak hasonlít a jógára

Sok sport, mozgásos módszer és stílus integrálásából alakult ki a BodyArt, ami egy funkcionális tréning. Olyan mozdulatokat alkalmaz, amiket a hétköznapokban is végzünk. Képviselői pedig teljes testgyakorlatokkal dolgoznak, akár a jógában.

Az egész rendszer a yin-yang elvén alapul: a mozdulatokat mindig a belégzés–kilégzés ritmusára végzik a gyakorlók. A mozgás során többféle légzéstechnikát is használnak. Fontos volt a mozgásrendszer megalkotója, Robert Steinbacher számára, hogy valami olyan mozgásformát találjon, amely energetikailag is rendbe teszi az emberi testet, kikapcsol és feltölt. A jógához hasonlóan ez a mozgásrendszer is önismeretre, testtudatosságra, önfegyelemre tanít. A BodyArt ugyan átvesz gyakorlatokat a jógából, de a rendszer, amelyben alkalmazza őket, teljesen más. Az órák felépítése is különbözik. A jógához hozzátartozik az azt kialakító eszmei háttér, és sok más járulékos dolog is. A Body Art gyakorlói leggyakrabban szakemberekkel, védett edzőtermi körülmények között edzenek.

Hová lett a haj?

Naponta körülbelül 70–100 hajszálat veszítünk. Ha ennél több elhullik, az már kóros hajhullásnak számít, amivel szakorvoshoz kell fordulni.



A hajszálak ciklikus ütemben növekszenek, melynek során növekedési, átmeneti és nyugvó fázisok váltakoznak. A hajhullás oka gyakran nem más, mint a fázisok finoman szabályozott egyensúlyának felborulása. Az örökletes tényezők az esetek kilencven százalékában tehetők felelőssé.

A hajhullás megelőzésére nincsenek biztos módszerek. Mindenképpen fontos a kiegyensúlyozott és változatos étrend, az elegendő vitamin-, nyomelem- és folyadékbevitel.
A dohányzás kedvezőtlenül befolyásolja a hajtüszők állapotát is. A rendszeres testmozgás, különösen a fejjel lefelé végzett torna- és jógagyakorlatok kiváló hatással lehetnek a fej bőrének vérellátottságára. Hasonló hatással bír még a fej masszíroz(tat)ása is.

Fogyás fejben



Sokan úgy vélik, azért hízunk el, mert a testünk felé küldött üzenetek szabotálják a fogyás kísérletét. Ha azt mondják ránk, hogy duci, vagy gyakran halljuk, hogy a diétázás időpocsékolás, testünk veszi a parancsot és megmakacsolja magát.

Ezt azonban a szakértők szerint el lehet kerülni elménk tornáztatásával. Képzeljük el, hogyan fogunk kinézni, amikor elérjük álmaink súlyát: soványak és egészségesek leszünk. Gondoljunk arra rendszeresen, hogy hat hónappal később milyen lesz a testalkatunk, milyen alakot szeretnénk. Fogalmazzunk meg jelen idejű pozitív állításokat helyzetünkkel kapcsolatban. Legjobb, ha reggelente félálomban tesszük ezt. Az erős pozitív gondolatok ilyenkor hatékonyabban segítenek a siker elérésében.

Gyógyító fűszerszámok: birodalmak harcoltak értük

Szerelmet hozhatnak a szakácsnak

Filmek, filmsorozatok, mesék is szólnak a fűszerek erejéről. A Szerelemmel fűszerezve című mai filmben egy fűszermesternővé vált lány szolgálja a hozzá fordulókat tudásával, mígnem szerelmes lesz, és tiltott dolgot tesz: saját érdekében kezdi használni varázslatos áruját.

A Hauff mese főhőse Orros, a törpe, aki egy jóképű ifjú, de mert gúnyolódik egy fura öregasszony külsején, az egy ismeretlen, illatos gyökér segítségével csúnya kis figurává változtatja. Orros mesterszakács lesz, és végül rálel a különös növényre, amely megtöri az átkot.

Itthon is sikerrel futott A palota ékköve című dél-koreai tévésorozat. Félezer évvel korábbi történelmi korba viszi vissza a nézőt, amelyben a királyi konyha udvarhölgyeinek élete elevenedik meg – akik hitték, hogy a betegségek ételek és fűszerek gondos összeválogatásával meggyógyíthatók.

Amíg nem léteztek drága, szintetikus szereket gyártó gyógyszercégek, a természet csodálatosan gazdag, és mindenki számára nyitott patikájából vették a népek a testi-lelki bajokat kikúráló anyagokat. Az egyik legalapvetőbb elem a javulásban a megfelelő étrend, és azon belül is meghatározóak a fűszerek, amelyekről ma már tudományos kutatások bizonyítják az egészségjobbító hatást.

A fűszer valódi kincs volt a történelmi korokban, persze főleg a hajók, kereskedők és karavánok hozta távoli, egzotikus ízesítők. Ma már a világ ezerféle fűszere beszerezhető, és mivel nagy többségük növényi eredetű, akár a saját erkélyünkön is nőhetnek. Ha jól válogatunk, igazi zöld véderő fog sarjadni a konyhaablakban.

Miért fontosak a fűszerek? Első számú feladatuk, hogy fokozzák az emésztőnedv-termelést, ami viszont jobb emésztést, tökéletesebb felszívódást és ezzel a tápanyagok hatékonyabb hasznosulását eredményezi. Ma már tudjuk, hogy sok fűszer baktériumölő és antioxidáns hatású, ami az élelmiszerek eltarthatóságát is növeli. A rozmaring, majoranna, zsálya, kakukkfű és a szurokfű nem véletlenül ajánlott a romlásra gyorsabban hajlamos csirkehúsok pácolásához. A körültekintő fűszerválasztás egyes diétáknak is fontos eleme, van, ahol a gyomornyálkahártya sósavtermelésének serkentése a cél – ehhez fokhagymát, borsot, mustárt, paprikát használhatunk. Ha sószegény étrenden van valaki, a fűszerek adhatnak némi vigaszt az ínyének, a fogyókúrázóknak pedig a kalóriákról való lemondást teszik könnyebbé.

A fűszerek nem csupán kellemes ételízesítők. Immunerősítő és méregtelenítő hatásukat most kezdi feltárni a tudomány



Rák ellen is bevethetők

Ki gondolná, hogy egy adag petrezselymes krumpli is gyógyíthat? A petrezselyemről az University of Missouri kutatói bizonyították és tették közzé tavaly októberben, hogy az abban és a zellerben megtalálható apigenin nevű anyag a kísérleti állatoknál lelassította a tumorsejtek növekedését. A tavasz elején pedig, amikor bőven rászorulunk az immunerősítésre, segíthet magas A-, C- és E-vitamin-tartalma.

Ánizstól zsályáig lehetne listázni a különböző növények jó hatásait, de most csak egy érdekesség: a bors például emésztést élénkítő, de sok belőle a májat, epét, vesét, végbelet megtámadhatja. Torokfájás, hurut ellen viszont egy kávéskanál őrölt bors nyolc kávéskanálnyi mézzel jól beválik.

India aranyszínű ajándéka

Aki kedveli az indiai ízeket, a kurkumában erős gyulladáscsökkentőre bukkan, ez főleg az ízületi és vastagbélgyulladásban szenvedőknek lehet érdekes. Kutatók felfigyeltek arra, hogy például kelkáposztával, karfiollal, karalábéval együtt fogyasztva segít a prosztatarák megelőzésében, és a kialakult daganat további növekedését is lassítja. Összefüggésbe hozzák a gyermekkori leukémiás megbetegedések kockázatának csökkenésével és a szklerózis multiplex lefolyásának lelassításával is.

Heti két fej segít a szívnek

A fokhagyma valódi csodanövény, érdemes megszeretni és sokat fogyasztani. Számtalan tanulmány, kísérlet létezik, amelyekből az derült ki, hogy serkenti a véráramlást, jótékony hatással van a vérerekre, a szívizomzatra, amit védeni tud az infarktusok utáni maradandó károsodástól. Heti két fej fokhagyma segít a rákmegelőzésben is, különösen a tüdő-, prosztata- és vastagbélrák esetében. Kúraszerű alkalmazása csökkenti a koleszterinszintet – mézbe nyomva pedig torokgyulladások finom ellenszere.

Fahéj a cukorbetegség ellen?

A fahéj is az érdeklődés középpontjában áll manapság, szakmai viták folynak róla, mindenesetre az ohiói Centre for Applied Health Sciences kutatói felfedezték, hogy a fahéj vízzel vegyítve csökkenti a szívbetegségek és a második típusú diabétesz kialakulásának kockázatát. Két csoportra osztott alanyaik közül azok, akik napi 250 milligramm fahéjjal ízesített vizet ittak, jobb vércukor- és koleszterinszint-értékeket produkáltak. Vigyázni kell azonban, milyen fahéjat vesz hétköznapi használatra az ember, mert egyes termékeknek magas lehet a rákkeltő kumarintartalmuk.

Hodnik Ildikó



Fokhagymaleves egyszerűen – vagy gazdagon

A vajas, lisztes rántáson megfuttatott 6 gerezd reszelt fokhagymát 1 liter húsleves alaplével vagy leveskockás vízzel öntjük fel, de készülhet rántás nélkül is. Kalóriaszegényebb változatban kevés krumplit főzhetünk bele, és botmixerrel krémesítjük. A gazdag verzióba 2 deci tejszín való, de tejföllel is kellemes. Sajtos vagy natúr pirítóssal az igazi, snidlinggel, petrezselyemmel megszórva.



Fahéjas sütemény, csokoládéval megbolondítva

Elronthatatlan a csokis, fahéjas sütemény. 15 deka lisztet ugyanannyi vajjal, cukorral, 1 kávéskanál fahéjjal, 2 tojással, 3 evőkanál baracklekvárral, fél csomag sütőporral, 5 deka keserű kakaóporral és 5 deka tört étcsokival sima tésztává keverünk, majd szilikonos formában 170 fokon megsütjük. Csokimázzal is bevonható, vágott mandulával megszórva látványos, ajándéknak is jó édességünk lesz.

Jóban, rosszban, betegségben

Ma már ritkán hangzik el a szó szerinti ígéret, hogy a társak kitartanak holtukig, jóban, rosszban, betegségben, egészségben, gazdagságban, szegénységben, míg a halál el nem választ. A párok egy része azonban eskü nélkül is ott van egymás mellett a bajban, és sajnos manapság magyar emberek százezreinek jut a rosszabbik forgatókönyv, munkanélküliséggel, betegséggel, elszegényedéssel.

Hatszázötvenezer állás nélküli ember van országunkban a legfrissebb adatok szerint. Munkaerőigény huszonötezerre van. Idén januárban több, mint kilencvenhatezer ember került az utcára.

Manapság nincs olyan család, amelyet vagy közvetlenül, vagy a rokoni, baráti körben közvetve ne érintene a munka elvesztésének réme. Az utána következő időknek szokványos menetrendje van – ha nem sikerül hamar új munkahelyet találni.

Dr. Veress Dóra orvos összefoglalója sajnos sokaknak lehet ismerős. A tapasztalatok szerint először még nem érződik mindig tragédiának a munkanélküliség, van, aki az új helyzetet megpróbálja pozitívan értékelni, reménykedik, hogy gyorsan lesz másik munka, még akár jobb is, mint a korábbi volt. De a változások elkezdődnek, az addigi napirend átalakul: éjszaka tovább maradnak ébren, reggel később kelnek fel. Először ez még pihenés is lehet, a feszített évek utáni lazítás, de ahogy múlnak a hetek, egyre erőteljesebb lesz a bizonytalanság érzése, és az ismételt visszautasítások hatására az álláskeresőn eluralkodik a kétségbeesés. A sikertelenség egyre elkeseredettebbé válik, az anyagi tartalékok felélése pedig mind nyomasztóbb. Általában a munkahely elvesztését követő harmadik hónapban jelentkeznek az első testi panaszok, fejfájás, nyugtalanság, idegesség, fáradékonyság. Fél év elmúltával már szinte mindenki átesik valamilyen lelki problémán. Ez lehet kisebb-nagyobb hangulatingadozás, szorongásos időszak vagy alvászavar. Ekkorra vész el a remény, hogy lesz újra munkahely, és a bizakodás helyét felváltja az üresség és a csalódottság.

A férfi némább és sebezhetőbb

Ha a férfit, a családfőt dobják ki, a bajhoz még az is társul, hogy ők nehezebben viselik el a kudarcokat, mint a nők. Pszichológusok tapasztalata legalábbis az, hogy a férfiak többsége még ma is úgy érzi, ő a családfenntartó, ezért még inkább megtörik, ha elveszíti az állását. Általában az önképének is fontos része a hivatása, beosztása, hogy mit csinál és milyen pozícióban, ezért értékvesztettnek érzi magát, amit nem szívesen akar magának sem bevallani. Aki depresszióra hajlamos, az ledermed, önvád gyötri, harag, amit magába fojt, vagy a családra zúdítja. Aki küzdő szellemű, hamarabb felveszi a kesztyűt.

A feleség, a barátnő akkor tudja jól támogatni a férfit, ha önbecsülésének megőrzésében segíti. Beszélniük kell róla, hogy nehéz idők jöhetnek, és hogy a sokadik elutasítás nem azt jelenti, hogy valaki alkalmatlan. Nem kell mindig a férfi mellett topogni és védelmezni, hagyni kell, hogy maga keresse a megoldást, az is erősíti az önbizalmát.

Gyakran a nők siettetik a férfit, ami mögött a szorongásuk áll, hiszen a szemük láttára omlik össze a közös, erősnek hitt élet, és ott vannak egy önértékelési válságba került társsal, aki

A munka elvesztése krízisállapot, de az önbecsülést muszáj megőrizni

Akit a férj is lejjebb lök

„Tíz hónapja sajnos nem vesznek fel sehova. Próbáltam rengeteg helyen. A férjem egyre inkább lenéz. Rondán beszél velem, mondván: nem akarok dolgozni, csak a hátsóm meresztem itthon. Sokat kritizál, veszekszik. Nagyon bánt ez is. A munkanélküliségen kívül, úgy érzem, haszontalan senki vagyok."

Munka nélkül anya, lánya

„Amikor anyu elvesztette a munkáját, ő tört jobban össze. Nem akart felkelni, nem végezte el a házimunkát. Most már jobb a helyzet. Egész nap takarít, süt, főz, és besegít apunak a ház körüli munkákba. Ráadásul a konyhakertben rengeteg dolgot megtermelt. Igaz, amikor pár hétre kapott részmunkát, kivirult. Sosem bántotta apu, amiért munkanélküli lett. Sajnos én is az lettem, és korábban is voltam 3 hónapig. A férjemnek soha nem volt hozzám egy rossz szava. Inkább úgy fogtam fel, mint egy hosszabb szabadságot. Tudtam nagytakarítást csinálni, befőzni. És mivel folyamatosan kerestem én is, a férjem is munkát, ő is tudta, milyen rossz a helyzet."

Szégyenkezve a szülők előtt

„Szerencsére az én férjem megértő volt, csak én emésztettem magam miatta, viszont a szüleim szerint munkakerülő voltam, nem tudták, hogy folyamatosan járok interjúkra. Csak azért nem számoltam be minden próbálkozásomról, mert elég szégyen volt az nekem, hogy sehová nem kellek, nem hogy még erről kelljen beszélnem mindenkivel. Aztán 27 ezer nettóért elmentem dajkának egy oviba, súroltam a vécét, a padlót, és a gúnyos megjegyzések elmaradtak, akkor jöttek rá, hogy talán nem fenékig tejfel a munkakeresés."

esetleg egy idő után az alkoholban, számítógépezésben keresi a menekülési lehetőséget.

A családfő munkahelyének megszűnése a többiekre is hatással van. Vizsgálatok kimutatták, hogy ha az apa munkanélkülivé válik, a gyerek iskolai teljesítménye romlik, figyelmetlenné, érdektelenné válik, nehéz motiválni a feladatok végrehajtására. Átveheti az apa hangulatát, visszahúzódóvá válik, érzékeny lesz, sőt az sem ritka, hogy hasonló testi panaszok jelentkeznek nála, mint az édesapánál.

Néha a kevesebb szó többet mond. Nehéz időkben a társ melletti kitartás, bátorítás, támogatás még inkább megerősítheti a pár szövetségét

A munkanélküli ember amúgy is gyakrabban lesz beteg. A Harvard Egyetem Közegészségügyi Iskolájának egy kutatása szerint azoknál, akik önhibájukon kívül veszítik el állásukat, 83 százalékkal nő valamilyen betegség megjelenésének esélye. Ez még azoknál is így van, akik aránylag hamar új munkát találnak.

A munkanélküliség az egész családot megviseli

A társnak is nehéz, hiszen rá hárul a pénzkeresés minden terhe, eközben támogatnia is kell a párját, aki sokszor lehet ingerült, feszült, ami csak összetűzésekhez vezet. A partner segítheti a nehéz időket megélő párját abban, hogy értékeli erőfeszítéseit, munkának ismeri el, ha az álláskereső mindennap a hivatalos munkaidőt álláshirdetések böngészésére fordítja, felvételi beszélgetésekre jár, önéletrajzot ír. Serkentse önképzésre, szakmai fejlődésre, tanfolyamok elvégzésére. Érdemes munkaügyi központok szervezte klubokat is felkeresni, vagyis aktív időszaknak tekinteni a két munka közti várakozást. Ez szemléletváltást is jelent, hogy hogyan is tekint valaki önmagára. A munkanélküli kifejezés helyett nem véletlenül javasolják a munkakereső szót az állástalanokkal foglalkozó szervezetek. És ha mégsem szerez valaki állást magának, értelmes tevékenységet még folytathat, amivel javít, teremt, alkot, fenntart valamit, másoknak hasznára van. Szorgoskodik, addig is, amíg újra dolgozni tud.

Hodnik I.



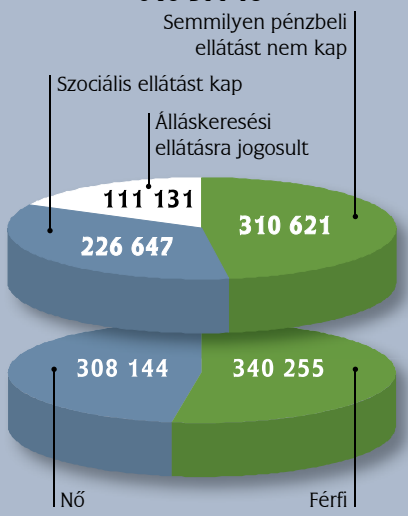
A biztonság átmeneti, az idill egy perc alatt szétrombolható: szinte bármikor megtörténhet, hogy a feleség vagy a férj egy nap úgy jön haza, az összes munkahelyi holmijával a kezében, hogy másnap már nem kell bemennie dolgozni. Pszichológusok szerint a férfiak jobban rászorulnak a párjuk lelki jelenlétére ilyenkor

Illusztráció: Mihály László

Százezrek állástalanul

2012. január

Nyilvántartott álláskereső összesen: 648 399 fő



Forrás: Nemzeti Munkaügyi Hivatal

A passzív táppénz átmeneti segítség volt

Aki még dolgozik, elbocsátástól félve ma már akkor sem mer táppénzre menni, ha tényleg beteg. Az Országos Egészségpénztár adatai szerint például 2006-ban 1,2 millió volt a táppénzes esetek száma, ez öt év alatt húsz százalékkal csökkent.

A táppénz mértéke is kevesebb lett, a passzív táppénz pedig megszűnt. Ez utóbbit a kormányzat a munkanélküliség elleni menekülésnek minősítette, ugyanakkor kimutatható, hogy munkanélküliek testi és pszichés állapota éppen az állástalanságuk miatt romlik nagymértékben az elbocsátásukat követő 3–6 hónapban.

Szülői minták: sors hetedíziglen

Az életbe illeszkedésben a szülők szerepe lényegesen befolyásolja az új lélek világba való helyezkedésének folyamatát. Az anya és az apa képesek áldásokat és átkokat is adni a gyermeknek, és ezekkel meghatározni a szeretettséghez, szeretni tudáshoz való viszonyát, illetve alakítani az önbecsülés képességét.

Az anya az, aki elsőként a gyermeket a világba fogadja, belépését lehetővé teszi. Nemcsak egy testnek, hanem egy léleknek is utat nyit a fogantatástól a szülésig, utána pedig a gyermek elfogadásával ad bizonyítékot a jövevény számára, hogy ő minden egyéb körülménytől függetlenül szerethető és elfogadható.

Az anya az „élet áldását" adja át a gyereknek, vagyis azt az üzenetet, hogy „jogod van élni", „helyed van a Földön, minden körülmények között, bármilyen is vagy". Ez a feltétel nélküli elfogadásról szól, hogy az élet, az életünk minden körülmények között érték, és a személy szerethető. Mindez leggyakrabban beszéd nélkül történik, a viselkedéssel, az érzésekkel, már csak azért is, mert az első időszakban a szavak nélküli kommunikáció az egyetlen elérhető forma az anya és a csecsemő számára, amelyen egymásra tudnak hangolódni.

Anyák és apák áldásai, átkai

Az anya ugyanakkor örök életre kiható átkot is el tud helyezni később az olyan kijelentésekkel, amelyek kétségbe vonják a születés értékét vagy jogosságát. Az olyan mondatok, mint a „miért születtél a világra?", vagy az olyan kijelentések, hogy „bárcsak meg se születtél volna!", „kár volt téged a világra hozni!", a legsúlyosabb életátkok, amelyek csak léteznek. Hasonló hatásúak a hibáztatások is, amelyekkel az anya azt érezteti a gyermekkel, hogy miatta valamitől elesett, valami fontosról lemaradt. „Ha nem születtél volna, elmehettem volna egyetemre", vagy „ha nem akkor esek teherbe, más lett volna a sorsom" jellegű kijelentések ugyancsak lerombolják a gyermek hitét önnön létjogosultságában, aminek hosszú évtizedekre kiható következményei lehetnek.

Jobbak a sikeres küzdelmek példái

Az apai „sorsáldás" üzenete annak jóváhagyása, hogy az ember képes bármire, lehetőségei korlátlanok, képességeit maradéktalanul kihasználhatja, sőt joga van ahhoz, hogy a lehető legtöbbet mutassa meg magából az élet során, az emberek közösségében. Az igazán jó apa azt közvetíti a gyermeknek, hogy „bízom a sorsodban", hisz az önerejében, és alkalmasnak tartja a gyermeket bármilyen nagy tettre, eredmény elérésére.

Ha az ős nem tudott tanulni az elkövetett hibáiból, a romboló, agresszív vagy más módon ártalmas mintázatai unokákban, dédunokákban ismétlődhetnek

Gyilkos mondatok bölcsőtől sírig

Sokszor csak későn, felnőttkorban ébrednek rá az emberek, hogy egész addigi életük másként is alakulhatott volna, ha a szüleiktől más üzeneteket kapnak. Néha beszélni is szégyellnek dühükről, amit ezért éreznek, névtelenül osztják meg fájdalmaikat és keresik sorstársaik megértését. Egy internetes beszélgetőoldalon így vallanak minderről:

„Egy gyermek még nem ismeri fel, hogy az ő szülője mérgező-e vagy sem. Felnőttként is benne van a bűntudat, meg az elítélés, hogy jaj, hogy gondolhatok ilyet a szüleimről? Én felváltva szeretem és undorodok az anyámtól. Borzasztó még leírni is, de hosszú út vezetett idáig. Most már ellent merek mondani neki – bár igaz, lepereg róla, csak mondja és mondja a magáét, amivel ő „csak jót akar", miközben minden szavával még mélyebbre ássa az önbizalmam és mérgez."

„Az én szüleim is elkövettek a sok kicsi mellett két szarvashibát is: egészen kicsi korom óta apám állandóan azt mondogatta, hogy „téged mindenki utál". Csoda, ha ezek után szorongva mentem oviba, majd általánosba és gimibe is? Annyira azt éreztették velem, hogy ha nem teljesítesz, akkor senki vagy, már nem is kellesz nekünk, hogy egy csomó tantárgyban és az egyetemen is lekötött a kudarctól való rettegés, így nem is tudtam teljesíteni."

„Az önpocskondiázó önkritika hihetetlenül romboló hatású. Engem például nagyon-nagyon szerettek a szüleim. De ennek ellenére, ha már csak egy négyest mertem hazahozni általánosban, kórusban zengték, hogy sebaj, utcaseprőnek még így is jó leszek. Ezért van, hogy két főiskolát is félbehagytam, egyszerűen nem mertem elhinni, hogy okos lehetek, belém dumálták, hogy hülye vagyok."

A szülői bátorítások az anya és az apa elvárásairól és a gyermekével összefüggő álmairól is szólnak, de az ősökkel kapcsolatos mesék, történetek, a családi „regék” is szerepelnek a készletben. A szülők nemcsak a saját, személyes üzeneteiket adják át az utódoknak, hanem az ő őseik még korábbi megoldási, megküzdési módszereit, nézeteit, tapasztalatait is. Ez egy fontos örökség a gyermek számára – felmenőinek az életben való megfelelésre vonatkozó tudása. Ám az ősök nemcsak a jó tulajdonságokat, sikeres küzdelmek nyomát testálhatják az utódokra, de gyakran a gyengeségeik, a balsors, a kudarc emlékeit is. A generációkon át megjelenő hatások a kimondott, leírt szavak mellett nem tudatos, rejtett üzenetek útján is érvényesülhetnek, vagy a biológiai öröklés folyamán, mint testi-lelki tulajdonságok, hajlamok, képességek és örökletes betegségek.

A rossz örökséget nem kell cipelni

Pszichológusok, családpasztorációval foglalkozó lelkészek egybecsengő tapasztalata, hogy olykor szívszorító módon válik valósággá a bibliai második parancsolatnak az a szakasza: „Megbüntetem az atyák bűnéért a fiakat is harmad- és negyedíziglen…” Sokszor egy sokadik leszármazó hordozza a családi „átkot”, mint valami énidegen, nem hozzá tartozó elemet, és az is jellemző, hogy a sok családi ismétlődés ellenére, aki benne van az esetleg nemzedékek óta ismétlődő traumákban, a folyamatosan érvényesülő negatív érzelmi, magatartási mintázatokban, nem is veszi észre az összefüggéseket – csak szenvedve megéli őket.

De nem kell ennek így lennie. Gyermekként még kiszolgáltatott az ember az őt érő hatásoknak, de felnőttként már felelős azért, hogy a traumás hatásokat felismerje, ha kell szakember segítségével, és ne adja ő maga is tovább azoknak, akik legközelebb állnak hozzá: a szeretteinek.

Hodnik Ildikó

Az idősebb nemzedékek tapasztalatgyűjteménye nagy kincs is lehet, hiszen sok generáción átívelő okos bölcsesség rejlik a mélyén, amely segíti a túlélést, az emberi kapcsolatokat, a világhoz való jó alkalmazkodást

Mérgező szülők, sérült gyermekek

„Szüleink mentális és emocionális magvakat ültetnek el bennünk – magvakat, amelyek velünk együtt fejlődnek és növekednek. Egyes családokban ezek a szeretet, a tisztelet és a függetlenség magvai. Sok más családban azonban a félelemé, a kényszeré és a bűntudaté. A mérgező szülők felnőtt gyerekei – akár verték, túl hosszú ideig hagyták magukra kiskorukban, szexuálisan bántalmazták, beszámíthatatlanként kezelték, túlzottan féltették vagy bűntudattal terhelték őket – szinte mindannyian hasonló tünetektől szenvednek: a sérült önértékeléstől, ami az önpusztító viselkedésformák előidézője."

Susan Forward amerikai családterapeuta

Előre megírt sorskönyvek?

Eric Berne pszichológus úgy vélte, létezik egy már gyermekkorban, úgy hatéves korig kialakuló életterv, amelyet a szülők erősítenek meg, és a későbbi események és az ember döntései csak megerősítenek. Ez a „sorskönyv" fontos dolgokra vonatkozik, arra, hogy sikerre vagy bukásra ítéljük-e inkább magunkat, milyen lesz a párkapcsolatunk, az egészségünk. De nem kell, hogy ez az előre megírt forgatókönyv teljesedjen be, vannak független, megváltoztató események is, és az ember különböző módokon, akár terápiával is kiléphet a neki szánt történetből.



Illusztráció: Mihály László

A béke filmje

Könnyeivel küszködve vette át a Berlini Nemzetközi Filmfesztivál, a Berlinale kapcsán rendezett jótékonysági gálán a Cinema for Peace nevű békedíjat Angelina Jolie. A sztár első rendezését, az In the Land of Blood and Honey (A vér és méz földjén) című boszniai háborús drámát hozta a rangos filmfesztiválra. A színésznő filmje két fontos díjat is kapott a hatszáz meghívott részvételével tartott ceremónián. A boszniai háború idején játszódó alkotás lett az év legfontosabb filmje, illetve az egész stábot tiszteletbeli díjjal tüntették ki az alkotás háború- és népirtásellenes üzenete miatt. Jolie a békedíját a boszniai embereknek ajánlotta, csodálatra méltónak nevezve az országukat, az ott élő nőket, és erejüket, hogy túléltek mindent. Az idei – immár tizedik alkalommal megtartott – Cinema for Peace gálán a hírek szerint hárommillió eurót sikerült jótékony célokra összegyűjteni: idén mianmari és boszniai programokat támogattak.



Kötelezőből adomány

Tizenkétmillió forintot gyűjtöttek össze a Class FM reggeli programjának műsorvezetői a Semmelweis Egyetem gyermekklinikájának. A rendkívül sikeres akció még múlt év novemberében kezdődött, amikor a rádiósok a biztosítóváltásról beszélgettek műsorukban. Akkor vetették fel a kérdést a fiúk: vajon létezik-e olyan biztosító, amely az új szerződésekből befolyt összeget jótékony célra fordítaná? Innentől kezdve mesébe illő dolgok történtek. Jelentkezett egy alkuszcég, amelylyel közös gyűjtésbe kezdtek Balázsék. A Morning Show honlapján bárki megválthatta vagy átköttethette kötelezőjét, a biztosító pedig ezekből az átkötésekből származó összeg felét a Semmelweis Egyetem



I. Számú Gyermekklinikájának ajánlotta fel. Ehhez még hozzáadódtak a jótékonysági kampányhoz kapcsolódó további nagyobb cégek felajánlásai.

A kórház támogatására létrehozott Tündérfátyol Alapítvány a befolyt összegből már vásárolt is egy nyolcmillió forint értékű készüléket, amellyel a kisbabák véroxigénszintjét lehet mérni. Megkönnyítve ezáltal az orvosok munkáját, akik az adatok segítségével jobban fel tudják térképezni a kis betegek állapotát. Az alapítvány a fennmaradó összegből egy négymillió forintos különleges hűtőberendezést szeretne vásárolni, amely nélkülözhetetlen az oxigénhiányos csecsemők kezelésében.



Becsületes megtaláló

Több millió forintot érő karórákat talált egy utcaseprő Nagy-Britanniában. Az elsőként előbukkanó Rolex aranyóra ára 21 ezer font (több mint 7 millió forint) körül lehet. Az utcaseprő később egy másik Rolexet és egy Omega márkájú órát is talált ugyanabban a csatornanyílásban. A huszonnyolc éves férfi azonnal leadta a rendőrségen a holmikat, bár a pénznek bőven lenne helye saját családjában is, hiszen két gyermeke is van. Persze nem kizárt, hogy végül övé lesz az óra, mert ha harminc napon belül nem kerül elő a tulajdonos, az értékes tárgyak a megtalálót illetik majd. A munkás azt nyilatkozta az őt faggató újságíróknak, hogy ha lesz jutalom, azon osztozni szeretne a kollégájával, aki az utcaseprő kocsit vezette.

Segítő Egererdő

Az Egererdő Erdészeti Zrt. jótékonysági rendezvényén ötszáznegyvenezer forint adományt gyűjtöttek össze a Markhot Ferenc Kórház javára. Az Egererdő Erdészeti Zrt. szervezésében február 4-én rendezték meg az állami erdészetek közös bálját, melyen huszonkét csoport vett részt. A bál során összegyűjtött felajánlásokat Dobre-Kecsmár Csaba, az Egererdő Erdészeti Zrt. erdőgazdálkodási és természetvédelmi osztályvezetője adta át a kórház vezetői számára. A felajánlásokat dr. Misz Mihály, a kórház támogatására alakult alapítvány kuratóriumának elnöke vette át.



Árat vertek Presser székére



Elárverezték Presser Gábor dedikált zongoraszékét február 17-én Nyíregyházán. A székért kapott hetvenötezer forint az Egészséges Újszülöttekért Alapítvány támogatására szolgál. A Magyar Dal Napjának múlt évi rendezvényén használta a széket az Erkel- és Kossuth-díjas művész. A szeptember 11-én megtartott rendezvény Presser Gábor kezdeményezésére jött létre. A könnyűzenei élet kiemelkedő személyiségének felajánlása mellett helyi képző- és iparművészek is kínáltak fel alkotásokat a jótékonysági árverésre. Összesen huszonkét mű került kalapács alá. A licitáláson végül 671 ezer forint gyűlt össze az Egészséges Újszülöttekért Alapítvány működésének segítésére.

Láthatatlan kéz teszi le a pénzt

Már több mint ötvenmillió forintnyi eurót ajándékozgatott el Németországban valaki. A „tettes" kiléte továbbra sem ismert. Több ezer euróval megtömött borítékokat hagy postaládákban, lábtörlők alatt, templomi padban tavaly november óta Braunschweig városában. A borítékokon nincs semmi felirat, az adományozó kiléte teljesen ismeretlen. A pénz mellé néha tanácsot mellékel, hogy a kedvezményezett miként használja fel az összeget.



A jótevő ismeri az adótörvényt, amely szerint 10 ezer euróig az ajándékba kapott pénz adómentes, mert sosem lépi át az összeghatárt. Az is biztos, hogy rendszeresen olvassa a helyi lapot, a Braunschweiger Zeitungot, mivel zömmel olyanokon segít, akiknek nehéz sorsáról írt az újság.

A támogatottak között súlyosan mozgássérült fiú, múzeum, ingyenkonyha, kirabolt ember is van. Legutóbb egy menhely kapott az ismeretlenségbe burkolózó jótevőtől húsz darab ötszáz eurós bankjegyet, azaz csaknem hárommillió forintot.



Fotó: Mihály L.

Macik a fogyatékkal élőkért

Színészek, közismert média- és közéleti személyiségek ajánlották fel plüssmackójukat a Fogadj örökbe egy macit! elnevezésű jótékonysági aukciós kampány keretében. Kárász Róbert műsorvezető, a program ötletgazdája a sajtó munkatársainak elmondta: a macik elárverezésének bevételéből nemcsak egyszeri segítséget szeretnének nyújtani a csökkent munkaképességűeknek, hanem egy komplex munkahelyteremtő programot valósítanak meg.

A projekt első fázisában híres színészek, média- és közéleti személyiségek ajánlották fel kedvenc mackóikat, amelyekről katalógus készült: ez tartalmazza a plüssállatok nevét, életkorát, rövid történetét és korábbi gazdájának nevét. A felajánlott macikat a budapesti Design Terminálban március 10-ig lehet megtekinteni, ezt követően vándorkiállítás keretében több vidéki nagyvárosba is ellátogatnak. Az aukció bevételéből a szervezők a Tordasi Értelmi Fogyatékosok Otthonát támogatják, valamint létrehozzák a Fogadj örökbe egy Macit Alapítványt. Az alapítvány célja, hogy javítsa a fogyatékkal élők foglalkoztatottságának arányát, ennek érdekében egy Maci Manufaktúra elindítását tervezik. A műhelyben csökkent munkaképességű emberek az árverésen látható mackókhoz hasonló, magas minőségű plüssállatokat készítenének el. Ezeket a mackókat később webshopban, valamint egy Maci Shopban fogják értékesíteni.

A tudomány felemel

Három hónap alatt közel hét és félmillió forintot gyűjtöttek össze tehetséges diákok támogatására a Magyar Tudományos Akadémia osztályainak és kutatóintézeteinek dolgozói. Az erdélyi, falusi és szórványterületekről származó, nehéz körülmények között élő tanulók a segítség nélkül nem tudnák elvégezni a középiskolát.

Tavaly novemberben intézett jótékonykodásra buzdító felhívást az akadémikusokhoz a Nyilas Misi Tehetségtámogató Egyesület, majd három hónap alatt 7 millió 380 ezer forint gyűjt össze, ez hatvanegy és fél évnyi ösztöndíjnak megfelelő összeg.

A Nyilas Misi Tehetségtámogató Egyesület 2003-ban jött létre É. Kiss Katalin akadémikus és Péntek János, az MTA kolozsvári külső tagja kezdeményezésére. A korábban támogatott diákok közül már négyszázan sikeresen érettségiztek, háromnegyedüket pedig az egyetemre is felvették. A program keretében jelenleg 283-an kapnak ösztöndíjat. Az eddigi 455 támogató között több olyan kutató is van, aki gyermekként faluról, nehéz körülmények közül indult el tudományos pályáján.



A havi tízezer forintos ösztöndíjra olyan diákok pályázhatnak, akik igazolják, hogy családjukban az egy főre eső jövedelem nem éri el a létminimumot, és kitűnő vagy jeles tanulók.



Nem szégyen a segítségkérés

Daniel Radcliffe az iskolai bántalmazások ellen küzd. A Harry Potter sztárja nem támogatja az iskolai megkülönböztetések miatti bántalmazásokat, ezért az erőszakellenes mozgalmak mellé áll.

A fiatal angol színész jelenleg is egy ilyen kampányon dolgozik és kiáll a meleg és egyéb okból megkülönböztetett fiatalok mellett. Szerinte, ha valakit fizikailag vagy lelkileg bántalmaznak, annak azonnal érdemes szólnia, csak így lehet az agresszió ellen tenni valamit. Kampányának lényege, hogy megmutassa a fiataloknak: nem szégyen a segítségkérés.

Daniel hosszabb ideje dolgozik együtt a Trevor Project nonprofit csoporttal, amely a meleg, leszbikus, esetleg biszexuális fiataloknak nyújt segítséget. A színész a csoport nem hivatalos szóvivője. A sztárt tavaly New Yorkban a Hero Award díjjal is kitüntették. ●

Minőségi élet a fogyatékkal élőknek



Fotó: Mihály László

„A fiatalok" – a hely szellemét jól mutatja, hogy Török Bettina és munkatársai felnőttkorú értelmi sérült pártfogoltjaikat így nevezik. A pécsi Fogd a Kezem Alapítvány 1991-ben alakult, hogy segítséget nyújtson azoknak az értelmi fejlődésükben mérsékelten vagy súlyosan akadályozott fiataloknak, akik nagykorúvá válva kikerültek az oktatási rendszerből. Török Bettina, a Fogd a Kezem Alapítvány patacsi városrészben található Napközi Terápia- és Munkaotthonának vezetője az intézményben fogad.

Képzeld el, hogy reggel belépsz a bejárati ajtón és mire eljutsz az irodádig, legalább ötféle feladatot kapsz, aminek megvalósulását meg kell szervezned. Egy fiatal napi életével kapcsolatos hétköznapi probléma orvoslásától kezdve, egy kormányhivatalhoz köthető határidős projekt intézéséig, az adminisztrációs teendőkön át... – mutatja be mindennapi munkáját. – Több mint ötvenen vagyunk ebben az épületben, ez egy hatalmas család. A család életét nem könnyű megszervezni, de nagyon szép feladat.

Betti szereti a munkáját, ezt érzik is a fiatalok. Mikor a felújított épület élénk színű, melegséget árasztó falai közt sétálunk, én is megtapasztalom, hogyan kérnek tőle segítséget, hogyan hagynak fel aktuális tevékenységükkel egy-két jó szó kedvéért, amit vele válthatnak.

– Jelenleg minden fiatal négyórás foglalkoztatással dolgozik nálunk, így elsősorban a délelőtt telik munkával – meséli Bettina, miközben a földszinti terápiás műhelybe lépünk, ahol középsúlyos értelmi sérültek munkarehabilitációja folyik.

– Itt batikolnak... – kezdené a hely bemutatását a vezető, de Andi, az egyik fiatal dolgozó „majd én mutatom" felkiáltással pattan fel a székéből és befejezi Bettina mondandóját: – … ékszereket készítünk és gyöngyöt fűzünk.

Az emeleten lévő papír- és kreatív műhelyben is lázas munka folyik, valaki fadarabokat csiszol szép simára, mások papírmerítéssel foglalkoznak. A batikolt szatyrokat, pénztárcákat, pólókat is itt látják el különböző díszítésekkel. A szomszédos gyertyaöntő műhelyben éppen nem dolgozik senki, mert a délutáni kirándulásra készülnek: meglátogatják a napközi egyik dolgozóját.

– Nem úgy kell, Tamás, vigyázz a lábadra! – az udvarra érkezünk, ahol két fiatal egy nagyobb cserepes növényt helyez el, az őket fennhangon utasító úr, mint Bettitől megtudom, a karbantartó műhely vezetője. Csapatával a kertet gondozzák, a ház körüli dolgokat tartják rendben.

A délelőtti munka és csoportos sportolás befejezése után számos szabadidős program közül választhatnak a fiatalok. Az alapítvány munkatársai egyéni mozgásfejlesztést, médiaszakkört, egy-egy önkéntes által tartott kosárfonás- és patchworktanfolyamot kínálnak számukra. Párkapcsolati problémák megoldásában segít az Ámor Klub, az önálló életvitel kialakítása miatt fontosak a főzőtanfolyam találkozási alkalmai. Havonta egyszer van mise, amit János atya – az alapítvánnyal régóta kapcsolatban lévő pálos szerzetes – tart.

Már több rendezvényen is felléptek a színházcsoport résztvevői. A művészet gyakorlása, a fiatalok által megteremtett dolgok bemutatása egyébként is fontos az alapítvány számára, Pécsen már számos képzőművészeti tárlatot is tartottak.

Kasza Szabolcs ●

További szolgáltatások

Alapvető cél, hogy a fejlesztő, felkészítő foglalkoztatásból kikerülő fiatalok védett munkahelyeken, vagy a nyílt munkaerőpiacon is megállják helyüket. Ezt szolgálja többek között a Támogatott Foglalkoztatás (TF) szolgáltatásuk. A TF-csapat szakértői tanácsadásokat tartanak a rászorulóknak.

A Fogd a Kezem Alapítvány másik intézménye, a lakóotthon nyolc felnőtt értelmi sérültnek ad szállást, szeretetteljes közösséget.

Az alapítványhoz 2000 óta EVS önkéntes szolgálat is tartozik. Küldő és fogadó szervezetként is működnek. Jelenleg három külföldi önkéntes van náluk.

Naponta Bicsérdre jártak

– Az alapítvány lelke Gitta – mondja Bettina. Gitta – azaz Szvacsekné Jahn Margit –, a Fogd a Kezem Alapítvány ügyvezetője a nyolcvanas évek végén gyógypedagógusként szembesült a szülői félelmekkel, hogy mi lesz a fogyatékkal élő gyermekeikkel, ha befejezik az iskolát. Hogyan válnak szüleiktől elszakadó fiatalokká? Többedmagával létrehozta a napközit, azóta megtartja az eredeti szemléletet, hogy nem csak a csoportra, hanem az egyes emberekre is oda kell figyelni. Kezdetben (1991-től 1998-ig) minden reggel Bicsérdre jártak – Gitta vezette a kisbuszt –, jó kedvben, munkával, játékkal töltötték a napot.

„A legszebb hivatás a segítő munka”

Az Önkéntes Batta nem alapítvány. Nincs a név mögött semmilyen szerveződés. Szerettem volna létrehozni, de eddig még nem sikerült – tájékoztat Víg Ágnes, aki gyeden lévő anyukaként vállal önkéntes szolgálatot: adományokat gyűjt, a rászorulókat hozza össze azokkal, akiknek felesleges holmija van.

– Magam tervezek, szervezek, építem a kapcsolatokat. Egy mindössze hatfős segítő csapat áll mellettem, akik beugranak, ha szükség van rá. Aki éppen nem dolgozik, vagy el tud jönni a munkahelyéről, az segít. Ha kell pakolnak, adományt fogadnak, elmennek érte. Természetesen szeretettel várom a hasonló gondolkodású embereket. Nyitott vagyok, alkalmazkodom, akár családok is jöhetnek: a lényeg, hogy közösen segítsünk. Egyébként hiszek benne, hogy aki akár csak egyszer is, de valamilyen formában támogatást küldött, vagy együtt dolgozott velünk, Önkéntes Batta-tagnak érzi magát.

Víg Ágnes ráérő idejében folyamatosan figyel, rászorulók, támogatási lehetőségek után kutat a világhálón. Honlapja (onkentesbatta.5mp.eu) és facebook-oldala, kezdeményezésének terjedő híre miatt ma már rendszeresen érkeznek hozzá a levelek, telefonhívások, amelyek egy segítségre szoruló családra, vagy szervezetre hívják fel a figyelmét. A Szemem Fénye Alapítvány esetében is civilek jelezték neki, hogy mire lenne szüksége a szervezet munkatársainak. Ágnesék ruhákat, játékokat, matracot és mindenféle más holmit gyűjtöttek.

– Jó, hogy kapcsolatba kerültünk a Szemem Fénye Alapítvánnyal. A Tábitha Ház valódi menedék, oltalmazó kuckó lehet a gyermekeknek – mondja Ágnes. – Itt megnyugvást, békét találnak, olyan emberek közelében, akik teljes odaadással próbálnak segíteni nekik. Mosolyt csalnak az arcukra a nehéz pillanatokban is.

Úgy gondolom, a legszebb hivatás a segítő munka! Különösen fontosnak tartom, hogy ne csak civil embereknek adjunk közvetlen segítséget, hanem szervezeteknek, alapítványoknak, családsegítőknek is, amennyiben nagyobb mennyiségű adományt tudunk összegyűjteni. Velük együttműködve még több családon segíthetünk. Fontos, hogy támogató partnerekre találjunk, hiszen mi csak úgy tudunk másokon segíteni, ha adományokat kapunk, amit továbbíthatunk. Senki ne dobja ki azt, amit más még boldogan elfogadna, megbecsülne! ●



Törökbálinti jótevők

Egyre több emberhez jut el Törökbálint környékén a Tábitha Ház híre, sokan döntenek úgy, hogy ahogy tudnak, segítenek. Minden apró felajánlásnak értéke van, hiszen a kis adományok is hozzájárulnak a gyermekhospice házak folyamatos működéséhez.

Bognár Barbara törökbálinti lakos játékokat, Vince Krisztina, a Tábitha egyik önkéntese virágcserepet és földet hozott ajándékba a házban lévő növények újraültetéséhez. Többen gyümölcsöket ajánlottak fel a beteg gyermekek javára.

A mindszenti katolikus iskola szülői munkaközösségének vezetője, Bóvári Éva egy bordásfalat adományozott.

– Nálunk már nagyobbak a gyermekek, nekünk csak ritkábban lenne szükségünk a bordásfalra. Gondoltam jobb, ha olyan helyre kerül, ahol tényleg nagy hasznát veszik. Ha találunk valakit, aki segítségre szorul, támogatnunk kell, ez az iskolai hitvallásunk – indokolta döntését.

„Kötődöm a Szemem Fénye Alapítványhoz”

– Kipakoltam a gyerekszobát – mondta mosolyogva Takácsné Pálfi Gabriella, miközben autójának csomagtartójából mesekönyveket, plüssállatokat vett elő, majd munkatársunk segítségét igénybe véve egy babakocsit is kiemelt.

Gabriella legkisebb gyermeke kilencéves lett, az általa már nem használt holmikat hozta el a Dóri Házba.

– Azokat a dolgokat pakoltam össze, amivel már nem játszik a gyermekem. Figyelemmel kísérem az alapítvány tevékenységét honlapjukon és a facebook rajongói oldalukon keresztül, korábban olvastam Gyura Barbara (a szervezet elnökének) könyvét is. Lelki okokból is kötődöm a Szemem Fénye Alapítványhoz, nekem is van egy sérült gyermekem. Volt egy kisbabám is, akit sajnos elvesztettem – emlékszik Gabriella.

A hölgy által felajánlott jó minőségű tárgyak a gyermekhospice házak lakóinak életét varázsolják szebbé. Egy részük a szervezet által működtetett Charity Shopokba kerül eladásra – a jótékony butikok bevételét a Dóri és a Tábitha Ház működésére költjük. Más részüket pedig a pécsi vagy törökbálinti otthonokba érkező gyermekek veszik használatba.

Ahogy azt a CD-lejátszót is, amit a dombóvári Árvai Lívia hozott ajándékba.

– Rendszeresen támogatjuk a Szemem Fénye Alapítványt adónk egy százalékával – meséli Lívia. – Néha rá szoktunk nézni a honlapjukra (www.szememfenye.hu), hogy éppen hol tart a szervezet. Ott olvasta a férjem, hogy a Dóri Ház zeneterapeutájának szüksége van egy CD-lejátszóra. Elmentünk és vettünk egyet.

Nekünk is van egy négy és fél éves kislányunk, aki szerencsére egészséges, de át tudom érezni, hogy milyen lehet, ha valakinek beteg a gyermeke. Látom, hogy az alapítvány munkatársai keményen dolgoznak értük.

Magyarország pirosba öltözött



Még túlóráztak is

Majdnem hétszázezer forintot gyűjtöttek Öltözz pirosba! kampányhoz kapcsolódva a Magyar Posta Zrt. pécsi körzetének tagjai. Az ötletgazda Maulné Gerencsér Edit, a pécsi 1-es posta vezetője volt, aki korábban már számos alkalommal állt a szervezet missziója, a beteg gyermekek segítése mellé. Az összegyűjtött pénzösszeget február 22-én, szerdán egy dolgozói nagygyűlés keretében adták át a posta dolgozói Gyura Barbarának, a Szemem Fénye Alapítvány kuratóriumi elnökének.

– Pirosba öltöztünk, kézbesítő munkatársak piros kiegészítőt viseltek – köszöntötte Maulné Gerencsér Edit kollégáit –, ügyfeleinket jótékonykodásra biztattuk. Az akció végeredménye, az összegyűjtött adomány mennyisége minden várakozást felülmúlt. Egészen pontosan 667 745 forintot tudtunk felajánlani az alapítvány két gyermekhospice háza javára. A legkisebb adomány is fontos, az is mosolyt csal a gyermekek arcára...

A postahivatalok dolgozói izgalmas versenynek tekintették a karitatív pénzgyűjtést. Voltak, akik túlóráztak is, hogy többet gyűjtsenek. A pécsi 1-es posta dolgozói – a Magyar Posta Zrt. jóvoltából – piros csomagolású csokoládét tudtak ajándékozni az adakozásban részt vevő látogatóiknak. A kertvárosi posta alkalmazottai pedig otthonról hozott piros almát adtak ügyfeleiknek.

Lapzártánkig 2 464 600 forint gyűlt össze a kétszáz forintos felajánlásokból a Szemem Fénye Alapítvány Öltözz pirosba! akciója során. A február 17-én megtartott jótékonysági kampányhoz több mint 140 közösség csatlakozott. Huszonnégy cég munkahelyi csapata, negyvenegy oktatási intézmény öltözött pirosba. Több magánszemély, sportkör és kórházi osztály vett részt a karitatív megmozdulásban.

A koncepció egyszerű volt: viseljen mindenki az akció napján egy piros ruhadarabot, egyen piros ételeket, igyon piros italokat, készítsen ilyen színű műalkotásokat. Ezzel fejezze ki szolidaritását a Szemem Fénye Alapítvány pártfogoltjai felé. Majd adományozzon kétszáz forintot: amivel a pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha Ház – Magyarország első gyermekhospice házainak – működését támogatja.

Fotópályázatot is hirdetett a Szemem Fénye Alapítvány a közösségi akció keretében, melynek nyertesei a szervezet facebook-oldalán legtöbb „lájkot” kapó képek közül kerültek ki. A legnagyobb közösség kategóriában a ceglédi Kossuth Lajos Gimnázium, a legviccesebb fotó kategóriában az Apáczai Csere János Általános Iskola bánhalmai tagintézménye nyert. A legkreatívabb piros viseletet a Pécsi Tudományegyetem Szántó Kollégiumának hallgatói találták ki. A szervezők a beérkező képek alapján egy különdíjas csapatot is kiválasztottak, ez a csoport a Vincotech Hungária Kft. kutatási és fejlesztési részlege lett.

A Vincotechnél Deckert Niki, majd Dombiné Borbély Réka vállalta a szervezést.

– Nálunk két piros nap is volt – meséli Niki. – Február 15-én tartottunk egy külön piros napot a mi részlegünkön, mert én nem tudtam volna részt venni a piros napon és fotózáson. Ennek pozitív hozadéka is lett: a cégvezetés maximális támogatásával sokan minket látva kaptak kedvet, s csatlakoztak tizenhetedikén.

A Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium kicsit késve rendezte meg az Öltözz pirosba!-napot. Február 17-e helyett február 23-án.

– Iskolánk tanulóinak többsége piros ruhát húzott – meséli Soha József évfolyamfelelős –, a nyolcadikosok piros büfét szerveztek piros süteményekkel és málnaszörppel, valamint közös munkával elkészült egy piros festmény is. Természetesen az adományok is szépen gyűltek. Nagyon örülünk, hogy részt vettünk ebben az akcióban, remek kezdeményezésnek tartjuk. A gyerekek nagyon lelkesek voltak, nagyon emlékezetes élményeket szereztünk.

A Pécsi Tudományegyetem Szántó Kollégium akciójának egyik szervezője, Dúcz Dani már a jövő évi kampány sikeresebb megvalósítását tervezi:

– Bízunk benne, hogy a következő akció során még több embert meg tudunk mozgatni. Joggal reménykedünk, hiszen képünkkel három nap alatt sikerült közel félezer szavazatot összegyűjteni a facebookon, mindezt a kapcsolatainkra, valamint a PTE hírnevének a népszerűsítésére alapozva. Dolgozni fogunk azon, hogy még több kollégiumot, még több kart csatlakozásra bírjunk a következő akció során. Személyes terveim között szerepel az Egyetemi Hallgatói Önkormányzat (EHÖK) támogatásának elérése is. Általuk a Pécsi Tudományegyetem minden hallgatójához el tudnánk juttatni a kezdeményezést, ezáltal akár egy több ezres közösséggel is részt vehetnénk a jövő évi akcióban. ●



A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai

Fotó: Mihály László



A legnagyobb közösség, a ceglédi Kossuth Lajos Gimnázium



A legviccesebb fotó, az Apáczai Csere János Általános Iskola, Bánhalma



A legkreatívabb piros viselet: a PTE Szántó Kollégiumának hallgatói



A különdíjasok: a Vincotech Hungária Kft. kutatási és fejlesztési részlege



A Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnázium



Öltözz pirosba! zumba

A kampányhoz kapcsolódva karitatív zumbaórát tartott február 15-én, szerdán egy oktató a Komárom-Esztergom megyei Szomód község művelődési házában. A főszervező: Gyimesi Martina Nóra felvállalta, hogy a fél hattól fél hétig tartó program hétszáz forintos óradíját a Szemem Fénye Alapítványnak utalja.

– Örömmel tölt el, hogy azok a sportolótársaink is támogatták adományukkal az akciót, akik az adott zumbaórán éppen nem tudtak részt venni – újságolta lelkesen Gyimesi Martina Nóra.



Az Oroszlányi Pogármesteri Hivatal dolgozói



A dombóvári József Attila ÁMK 1.C osztálya



Dienes László Gimnázium és Egészségügyi Szakközépiskola



A Country Bandits linedance csoport



A magyarhertelendiek



Telenor Hungary Plc.



A kisújszállási Sásastó úti óvoda gyermekei és dolgozói



A Zsolnay Örökségkezelő Nonprofit Kft., Pécs

Kísér, tanácsot ad a Családi útitárs

A Szemem Fénye Alapítvány gyógyíthatatlan gyermekeket és fiatalokat támogató programja keretében született meg a Családi útitárs kézikönyv, amely mindazoknak a családoknak próbál segíteni, ahol 24 éves, vagy annál fiatalabb súlyos betegségben szenvedő családtag van. A könyv elsődleges célja, hogy a hozzátartozók számára nyújtson folyamatos tájékoztatást arról, honnan és hogyan kérhetnek segítséget gyermekük ápolása során. A kiadvány szemléletmódja miatt hasznos olvasmány lehet minden segítő foglalkozású ember számára is.

– Ez a kézikönyv társadalmi tabukat old fel, hiszen tényszerűen foglalkozik olyan szomorú dolgokkal, amiről korábban nehezen beszéltek az emberek – hívja fel figyelmünket a kiadvány fontosságára Gyura Barbara, a Szemem Fénye Alapítvány kuratóriumi elnöke. – Pedig ezekről a dolgokról beszélni kell, hiszen a bajban nem tudunk másként segíteni. Ez a könyv pedig éppen a nehéz helyzetekben akar sorvezetőként szolgálni praktikus útmutatásaival, tanácsaival.

A könyvet beszerezheti, érdeklődhet a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házaiban, Gieth Krisztina ápolási igazgatónál. Email: giethkrisztina@szememfenye.hu, telefon: (72) 251-088, 7634 Pécs, Rácvárosi út 37., 2045 Törökbálint, Bartók Béla u. 21.

Kinek szól?

Ha az ön gyermekénél olyan súlyos betegséget diagnosztizáltak, amely megrövidítheti vagy veszélyeztetheti az életét, önnek egy rendkívül nehéz és fárasztó időszakkal kell szembenéznie – olvashatjuk a könyv bevezetőjében. – Meg kell értenie és feldolgoznia a gyermeke állapotáról szóló – sokszor ellentmondásos vagy változó – híreket és végiggondolnia, újraterveznie családja életét, hiszen a betegség kimenetele a család minden tagjára hatással lesz. Ebben az érzelmekkel teli és stresszes időszakban ön egy olyan ismeretlen világba csöppen, ahol szinte minden idegen: a kórházak, különböző vizsgálatok és leletek, az orvosi szakkifejezések, a diagnosztizált betegség és az előírt terápiák, kezelések, gyógyszerek. Ön korábban sosem látott ápolási eszközökkel, felszerelésekkel találkozik, és gyakran más és más szakemberek, eltérő szempontok és habitus alapján gondozzák a gyermekét...

Miben segít?

A kézikönyv azért jött létre, hogy segítséget nyújtson és megtanítsa olvasóit eligazodni a gondozás útvesztőiben. Hogy ne csak elméleti tanácsokkal, hanem folyamatos gyakorlati útmutatással is ellássa a beteg gyermek környezetét. Ezért megnevezi például azokat a szolgáltatókat, intézményeket és szakembereket, akik a betegség különböző állomásain segítséget adhatnak.

Hogyan épül fel?

A Családi útitárs öt fejezetből áll – egy ún. „gondozási ösvényből” –, amelyek a gyermek ápolásával kapcsolatos kulcsfontosságú állomásokat külön-külön mutatják be. Előfordulhat, hogy az állomások és így a fejezetek elolvasása között évek telnek el, olyan eset is megtörténhet, hogy az adott segítő embernek, szülőnek csak egy-egy fejezet elolvasására van szüksége.

A kézikönyv előállítása költséges, ezért először néhány száz példányban jelenik meg. Az alapítvány munkatársai folyamatosan dolgoznak azon, hogy szponzorokat találjanak a kiadvány újbóli nyomtatásához. ●

A Dóri Ház farsangjára eljött Minnie egér, egy királylány és egy kalóz is





Zene, zsibongás, jókedv, öröm. Farsangi mulatságot tartottak a pécsi Dóri Házban. Az ünnepséget március 2-án, pénteken rendezték meg a gyermekhospice intézmény dolgozói. Meghívták a Dóri Ház egykori és jelenlegi lakóit, valamint legközelebbi hozzátartozóikat is a jelmezbálra. Volt, aki bohócnak öltözött, volt, aki Túró Rudinak, de egy katona, egy cica, és egy kalóz is megjelent az összegyűltek között. *Mihály László felvételei*



A Galambos-házaspár, László és Cecília, Gyura Barbara és Sarka Kata a Tábitha Klub rendezvényén

Fotó: Mihály László

Tábitha Klub – újabb mérföldkő

Negyedszerre is Tábitha Támogatói Klub. Míg tavaly Törökbálinton a Tábitha Házban zajlottak az összejövetelek, az idei első találkozót február 29-én a Kempinski Hotelben tartotta a Szemem Fénye Alapítvány. Így elegáns környezetben fogadhatta meghívott vendégeit, a jótékonykodásra nyitott intézményeket, cégeket és magánszemélyeket a pécsi szervezet.

Első hallásra sokadik alkalomnak tűnik, mégis még csak a célja elején jár ez a program, melynek elsődleges feladata a Szemem Fénye Alapítvány küldetésének segítése. Az évadnyitón Gyura Barbara kuratóriumi elnök előadása keretében mutatta be az alapítvány felépítését, működését, valamint a gyermekhospice szolgáltatás fontosságára is felhívta a jelenlévők figyelmét.

Gyura Barbara részletesen vázolta az alapítvány működésének feltételeit, pénzügyi helyzetét, a támogatások alakulását. Az adatokból kiderült, hogy a Szemem Fénye főtámogatójának, Galambos Lászlónak és családjának adománya a költségek közel kétharmadát fedezi. Ez havonta több mint hét millió forintos támogatást jelent az alapítvány számára. A kuratórium elnöke hangsúlyozta: e segítségnek köszönhetően működhet a szervezet két gyermekhospice háza, a pécsi Dóri Ház és a törökbálinti Tábitha Ház, amelyek egyszerre több beteg gyermeknek és családjuknak jelentenek óriási segítséget. Gyura Barbara hozzátette: a jövőben szeretnének minél több forrást előteremteni saját tevékenységükből is, például a már több egységgel is rendelkező, kiváló minőségű használt termékeket kínáló Charity Shopok segítségével. A Szemem Fénye Alapítvány fő célkitűzése mindemellett az is, hogy folytatni tudja betegszállítási tevékenységét.

Galambos László az esten meghatódó beszédben mesélt arról, hogy mi késztette arra, hogy segítse a pécsi alapítványt céljai megvalósításában. S arra kérte a résztvevőket, hogy bármerre járnak, ne feledkezzenek meg a szervezetről. Végül Selmeczi Gabriella országgyűlési képviselő és Sarka Kata is további támogatásáról biztosította az alapítvány képviselőit, akik végül egy kellemes vacsorára invitálták a meghívottakat.

Somlai Adrienn

Önálló szakmakódot kapott a gyermekhospice

Egy törökbálinti sajtótájékoztató keretében, március hetedikén jelentette be Beneda Attila, az Egészségügyi Minisztérium egészségügyért felelős államtitkárságának kabinetfőnöke és Gyura Barbara, a Szemem Fénye Alapítvány kuratóriumi elnöke, hogy önálló szakmakódot kap a gyermekhospice ellátás.

A gyermekhospice szakmakód elfogadása óriási gyakorlati jelentőséggel bír, ugyanis korábban csak hospice szakmakód létezett hazánkban. Ez – bár nevében egyezik – teljesen más egészségügyi szolgáltatásokat és betegségcsoportokat fed le, mint a Szemem Fénye Alapítvány intézményeiben biztosított gyermekhospice ellátás. A hospice szakmakód a gyermekhospice intézményekbe kerülő beteg gyermekek 95%-át kizárta az ellátásból, amit a szervezet munkatársai nem fogadhattak el.

Eddig Magyarország első gyermekhospice intézményeinek átmeneti működési engedéllyel kellett ellátniuk feladatukat. Most a pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha ház végleges működési engedélyt kaphat.

Érintsd meg a szivárványt!

Miből lehet finanszírozni a gyermekhospice intézmények térítésmentes szolgáltatásait? Hogyan oldják meg ezt más – több évtizedes tapasztalattal rendelkező – szervezetek? Hogyan tudják a többi egészségügyi intézményt a gyermekek palliatív ellátásában való tevékeny részvételre ösztönözni? Milyen módon lehet a beteg gyermekeket és családjukat a leghatékonyabban támogatni?

Ilyen és ehhez hasonló kérdésekre keresi a választ az a kétnapos konferencia, amelyet a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai tartanak május 17–18-án Törökbálinton, a Munkácsy Mihály Művelődési Házban. Az „Érintsd meg a szivárványt!" gyermekhospice kongresszus – több külföldi vendégelőadó részvételével – várja a szakma képviselőit és a laikus érdeklődőket. Az összejövetel első napján külföldi gyermekhospice házak és kórházi palliatív osztályok mutatkoznak be, a második napon pedig elsősorban az érintett családokkal kapcsolatos támogatási lehetőségeket veszik sorra a szakemberek.

A kongresszus részletes programját hamarosan közzéteszik a szervezők az alapítvány honlapján (www.szememfenye.hu).

Várják a súlyos betegek testvéreit

Hallották már azt a mondást, hogy az elefánt sosem felejt? Negyven-ötven év távlatából is megismeri a társait, a környezetét. Aki csatlakozik az Elefánt Klubhoz, egy életre szóló élményt kap, és sosem felejti el a társait, barátait, rokonait.



Egy gyermek súlyos betegsége vagy elvesztése az egész családra hatással van. A beteg gyermek egészséges testvérei megsínylik ezt a helyzetet, hiszen a szülők figyelme – érthetően – a beteg gyermekükre, annak gondozására fordul.

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai úgy gondolják, hogy mind a gyermek szüleinek, mind a testvéreinek szüksége van támogatásra ebben a nehéz időszakban.

Gyakran a testvérek nem merik megosztani szüleikkel aggodalmaikat, gondolataikat és félelmeiket. Ezért szeretnének a szervezet munkatársai egy olyan biztonságos közeget teremteni számukra, ahol elmondhatják félelmeiket és érzéseiket. Ez sokat segít nekik: kevésbé aggódnak, kevésbé érzik magukat egyedül.

Az Elefánt Klub célja, hogy olyan testvérek találkozzanak egymással, akik hasonló szituációban vannak. Egy bizalmas és biztonságos környezetben barátságok szövődhessenek közöttük. A testvérek megoszthassák egymással tapasztalataikat, aggodalmaikat, kívánságaikat és reményeiket. Szakemberek útmutatását is igénybe vehessék. Választ tudjanak találni arra a kérdésre, hogy mit tehetnek a nehéz helyzetekben. A gyermekek kikapcsolódhassanak, jól és felszabadultan érezhessék magukat.

Az Elefánt Klub támogatást nyújt olyan gyermekeknek, fiataloknak, akiknek a testvére valamilyen életet megrövidítő betegséggel küzd vagy már nem lehet közöttünk. A csoportba 6 éves kortól 18 éves korig várják a jelentkezőket. A foglalkozásokra általában havonta egy alkalommal, egy szombati napon, életkor szerinti csoportbontásban kerül sor.

Az Elefánt Klubhoz egy jelentkezési lap kitöltésével lehet csatlakozni, amely a Szemem Fénye Alapítvány honlapján is letölthető. Kérjük töltse le, majd küldje el a sibling@szememfenye.hu email-címre vagy küldje el postai úton (7634 Pécs, Rácvárosi út 37.). Munkatársunk a megadott elérhetőségeken 15 napon belül felkeresi önt.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Mózes jótevőkre vár

Görcsi József, egy háromgyermekes apuka kereste meg a Szemem Fénye Alapítványt, hogy közreműködésükkel minél több emberhez el tudja juttatni segítségkérését.

Kétéves kisfia, Mózes koraszülötten jött a világra, születése óta szinte folyamatosan kórházban van. Egy műtét után agyvérzést szenvedett. Állapota súlyos.

– Orvosai szerint van esélyünk arra, hogy szépen lassan meggyógyuljon! – újságolja az édesapa. – Ha hazakerül, folyamatosan kell majd kezelésekre és Dévény-tornára járnunk vele. Sajnos jelenleg nem tudom, hogy honnan fogom előteremteni a pénzt a rendszeres, több ezer forintos terápiára, amit az egészségpénztár sem támogat. Nem beszélve az útiköltségről...

József munkanélküli. 127 ezer forintból élnek öten, ebből a pénzből próbálják fedezni közüzemi tartozásaikat, Mózes kezelésének költségeit és a két tizenéves lánytestvér taníttatását. Kérjük, ha módjában áll, adományával segítsen a bajba jutott családon! Felajánlását elküldheti a Szemem Fénye Alapítvány bankszámlaszámára és ők eljuttatják a szülőkhöz.

Szigetvári Takarékszövetkezet 50800111-11083762. A közleményben mindenképpen tüntesse fel Mózes nevét.

Ha más módon kíván támogatást nyújtani, vegye fel a kapcsolatot az alábbi elérhetőségeken a szervezet munkatársaival.

Telefon.: (72) 526-658

Email: kapcsolat@szememfenye.hu

Kisfiúk pihentek a Tábitha Házban

Januárban három család vette igénybe a törökbálinti Tábitha Ház szakembereinek segítségét.

Benedek, a négyéves, éberkómás kisfiú nappali ellátáson volt az otthonban. Szülei minden hétköznap a reggeli órákban a gyermekhospice szakmai csapatra bízták gyermeküket, délután, munka után pedig hazavitték. Az ápolónők nagy odaadással foglalkoztak vele, kisebb sikereket is elértek itt tartózkodása alatt. Már kiskanál segítségével is tudták táplálni, míg korábban csak szondán át lehetett.

A másfél éves Bors édesanyja a ház tehermentesítő programját vette igénybe. Kisfia Pfeiffer-szindrómában szenved. Bors speciális ápolás mellett gyógytornában, gyógypedagógiai fejlesztésben és zeneterápiában részesült. A fiú fülig érő mosolyával és végtagjainak gyors mozgatásával fejezi ki örömét, izgatottságát.

Bendegúz, a négyéves nyaki tumoros kisfiú hetente kétszer járt a házba gyógytornára. Édesanyja elmondása szerint ezeken a napokon óvoda helyett is inkább ide szeretett volna jönni, annyira tetszik neki a hely.

A jótékonykodás modern butikjai

Egy hely, ami nem turkáló. Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik. Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét. A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig, szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

SIKLÓS • Felszabadulás utca 39.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

Charity SHOP



Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-2-02

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

150 FORINT



Kárász Róbert begyűjtötte a jótékony macikat

Az evés gyakran vigaszt, gyakran átkot hoz

Egy babaarcú nő nyugvó ösztönöket képes ébreszteni

Dzsudzsák Balázs:

Ne felejtsd el, honnan jöttél!

150 Ft

II. évf. 4. szám • 2012. április

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria, Somlai Adrienn
Tördelőszerkesztő: Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
„Ne felejtsd el, honnan jöttél!” – *Már kiskorában összevesztek érte a csapatkapitányok – Dzsudzsák Balázs*
6 Macik segítik a hátrányos helyzetűeket – *Kárász Róbert karitatív tevékenysége nem a macis projekttel kezdődött*
8 A HÓNAP TÉMÁJA
Az átkot vagy vigaszt jelentő evés – *Az evészavarok keletkezésében testi, lelki és társadalmi okok is közrejátszanak – vallja Tóth József pszichológus*
12 SZEMÉLYES
Nyugi doki, csak boldog, harmincas családanya lettem – *Szandi szerint minden egyes kornak megvan a saját szépsége, a kicsinek, a nagynak*
14 „Tibor vagyok, alkoholista...” – *„Már érzem, hogy mi a boldogság. Hálás vagyok, hogy itt lehetek”*
16 „Én komolyan veszem a játékot!” – avagy: idős ember nem vén ember
18 ÉLETMÓD
20 ÉTREND
Méz: az édes gyógyító kincs
22 PÁRBAN
A vonzalom néma jelbeszéde
24 LÉLEKUTAK
Létezik a boldogság áramlása
26 JÓTÉKONY CELEB
28 CIVIL ÚTON
Szerető családi közeg kell az elhagyott csecsemőknek
29 ADOMÁNYOZÓ
Svájci ruhák a Charity Shopokban
30 SZEMEM FÉNYE
A nagyvárosokban is hamarosan nyílnak a jótékony butikok
31 „Legnagyobb sikerünk az önálló szakmakód elérése”
32 Visszatérő vendégek is jönnek a Tábitha Házba
33 Krisztián a Zsolnay-negyedbe is ellátogatott
34 A Dóri Ház a sajtófotó-kiállításon

Egészséges mértéket tartani

Azt hiszem, nem jöttünk egyedül a világra, mert velünk született a vágy is, hogy boldogok legyünk. A tudást azonban, hogy miként lehetünk azzá, nem hoztuk magunkkal. És receptet sem kérhetünk rá mástól, hiszen saját belső harmóniánkat csak mi vagyunk képesek megteremteni.

És ez nehéz, sokszor életre szóló feladat. Mert lelke egyensúlyát, harmóniáját, vágyott boldogságát keresve olykor megtéved az ember. Megragad valamit, és azt hiszi, célba ért. Hogy például csak attól lesz értékes, szerethető, s így boldog, ha olyan lesz, mint valaki más. Olyan, mint mondjuk az a madárcsontú sztár, akit rajongói irigy sóhaja kísér: „De szép sovány! De jó neki!”

A napjainkban egyre terjedő evészavarokról hallva elképzelem az anorexiás kamaszlányt, aki, hogy példaképére hasonlítson, kemény diétába kezd. Iszonyú küzdelmet folytat magával minden kilóért, hiszen a szervezete enni kérne, és enni jó… Aki fogszorítva elért győzelmétől doppingolva egyre alacsonyabb testsúly elérését tűzi maga elé. Aki büszkén hiszi, hogy uralja a testét, és észre sem veszi, hogy az akarata már nem szabad. Mert csak arra gondol, csak azért tesz mindent, már csak dekában méri örömét és bánatát. S közben elveszíti kapcsolatát a külvilággal, majd önmagával is. Mert csonttá soványodva, végsőkig legyengülve még mindig úgy érzi, fogynia kell…

Elképzelem a fiatal lányt, aki a leszenvedett kilókban keresi a boldogságát. S arra gondolok, hogy a hatalmas erő, amivel önmaga ellen fordult, sikerre vihetné abban a küzdelemben is, hogy megtalálja, elfogadja, megszeresse önmagát…

Aztán elképzelem a másik embert, aki meg éppen az evésben találta meg legfőbb örömét. Feszültség elleni oldást, jutalmat és vigaszt, ami egy idő után ördögi körbe vonja be. Mert ha nem képes mértéket tartani, önvigasztalásra mindig lesz oka. Elhízik, ezért nem szereti a testét, s nehezebb lesz párt, munkát is találnia. Életét megrövidítő betegségek fenyegetik, de ezek ellen tennie egyre nehezebb. Mert már túl sok a pluszkiló, amitől szabadulni kellene, s ha nem talál más örömforrást, amiből önerejét táplálhatná, feszültségoldónak, vigasztalónak marad az evés…



Mihály László felvétele

Belső harmóniára, boldogságra vágyunk, amit megtalálni nem könnyű feladat. Mert sok dologból tevődik össze, s csak bátor, kereső, nyitott lélekkel találhatjuk meg a darabjait. Például a szeretettség élményét, a jól végzett munka örömét, vagy épp a ránk visszamosolygó tavaszt. De megesik, hogy boldogságkeresésünkben megtévedünk. Azt hisszük, hogy találtunk valami mindenre jót, és markoljuk erősen, észre sem véve, hogy ő lesz az, aki már nem ereszt. A szesz, a drog, a számítógép világa, a sovány ság vágya, vagy a minden bánatra orvosságnak tekintett evés. Észre sem vesszük, s már nem mi irányítjuk az életünket, függőségünk mozgat minket kénye-kedve szerint. Lassan, de biztosan megbetegíti lelkünket és a testünket is. Kiirt belőlünk minden képességet a másféle örömre, miközben saját hiánya a legmélyebb s bénítóbb boldogtalanságba taszít.

Én azt hiszem, a harmónia forrása az, ha sokféle öröm befogadására képes az ember, s ezek között tud egyensúlyt, mértéket tartani. Egészséges mértéket, hiszen az evészavarok nemrég leírt új típusa, az egészségesétel-függőség azt mutatja, hogy olykor kórossá válhat bennünk a mértéktartás igénye is…

Molnár Valéria

„Ne felejtsd el, honnan jöttél!”

Amíg sok „sztárfocistát” főként a szórakozás érdekel a sporton kívül, addig hazánk egy olyan fiúval is büszkélkedhet, aki a jótékonykodásból is kiveszi a részét. Dzsudzsák Balázs (26), a Dinamo Moszkva orosz futballcsapat balszélsője ezúttal egy lélegeztető gép árát ajánlotta fel a Szemem Fénye Alapítványnak. Az életmentő készülék a beszerzés után a törökbálinti Tábitha Házban segíti a beteg gyermekeket.

● Mi szerettél volna lenni kiskorodban? Miért?

– Mióta az eszemet tudom, mindig is futballista szerettem volna lenni! Híres, igazi focista, aki példakép és sztár lehet. Nyírlugoson, ahol édesanyám a mai napig tanítónő, akkoriban az iskola udvarán laktunk, így minden iskolai edzésen – legyen az bármilyen sport – ott voltam. Aztán később az iskolaudvart a közeli focipályára cseréltem, és oda látogattam ki szinte mindennap. Hol egyedül, hol apukámmal, hol a focicsapattal.

● Kik segítették az életed, a karriered?

– A családom. Igazából nélkülük én sehol nem lennék! Mindent annak rendeltek alá, hogy mindig eljussak edzésre, és hogy meglegyen a fociszerelésem. Persze, nagyon sok nyírlugosi, debreceni embert, barátot, tanítót említhetnék, akik mindig, mindenben segítettek, de a legfontosabb a családom.

● Milyen érzés, hogy most te segíthetsz másoknak?

– Ettől jobb érzés, szerintem, nagyon kevés van. Mert semmihez sem fogható az az öröm, amikor éppen csak egy kézfogást adsz egy beteg kisfiúnak vagy egy felnőttnek, de azt látod a szemében, hogy a világ legboldogabb embere lett ezáltal. Az a tipikus libabőrös érzés fogja el az embert, hogy sajnos vannak beteg emberek, és nekik apró dolgok is lehetnek gyönyörű pillanatok… Hihetetlen gondolatébresztő hatása van! Nagyon jó szívvel teszem ezt mindig, legyen szó bármilyen felkérésről.

● Hogyan és kiknek szoktál még segíteni?

– Különböző felkérések mindig vannak, és ilyenkor – nyilván a megfelelő ellenőrzés után, mert sajnos sok a visszaélés – szinte azonnal igent mondok, legyen az akár válogatott meccs prémiuma kórházaknak, vagy bármi más. Személy szerint a Heim Pál Gyermekkórháznak ajánlottam karácsonyra egy gépet, de lassan három éve támogatom a Down-szindrómás gyerekeket is.

● Mi vitt arra, hogy felajánld a lélegeztető gépet?

– Pusztán a bizonyosság, hogy nélkülözhetetlen lesz, ahova majd kerül. Ennyi elég is volt, és talán nem is nagyon kell ezek után megmagyaráznom, hogy milyen nagy segítség lesz!

● Aki sportol, azt könnyen érheti baleset. Te voltál kórházban gyerekként?

– Nem, hála Istennek, megúsztam minden ilyen rossz dolgot.

● Van valami mottód, ami átsegít a nehézségeken?

– Különösebben nem vagyok olyan típus, aki mottókból erősödik, vagy aki ezekből készül fel a meccsekre, de azt nagyon szeretem, hogy „Soha ne felejtsd el, honnan jöttél!”.

● Amikor arról álmodtál, hogy sok pénzed lesz, mit szerettél volna kezdeni vele? Megvalósítottad ezeket?

– Elég furcsa dolog, hogy nagyon sokan abban a hitben élnek, hogy a pénz mindenre gyógyír, és aki gazdag, annak minden jó. Én soha nem álmodoztam arról, hogy meggazdagodjak. Csak focista, méghozzá híres focista akartam lenni. Szerintem, aki a munkájában jól teljesít, az meg is kapja érte, ami jár. Nem mondom, mert nem szeretnék álszerény lenni, hiszen a pénz igenis fontos a mai világban, de nem ez az elsődleges szempont! Egy-egy gól sokkal fontosabb, és felemelőbb érzés, mintha az ember dúskál a milliókban. Nagyon örülök, hogy azon kevesek egyike vagyok, akinek a hobbija a munkája is. Azt hiszem, ettől jobb, szabadabb érzés kevés van. Amikor a pénzre gondoltam, akkor sem terveztem különösebb dolgot. Fontos volt, hogy a családomat biztonságban tudhassam, és amikor már megengedhettem magamnak, hogy pénzt adjak nekik, akkor nagyon boldog voltam. Mindazt, amit rám fordítottak, vissza tudtam adni, és nekem ez egyfajta nyugalmat jelent.

● Mit üzennél a gyerekeknek Magyarországon? És a beteg gyerekeknek?

– Talán azt tudnám üzenni, hogy mindig legyenek türelmesek, ne kapkodjanak, ha éppen valami nem úgy alakul, ahogy szeretnék. Elsősorban sportról beszélek. Dolgozzanak alázatosan, kitartóan, és meglesz a gyümölcse! A beteg gyerekeknek pedig kitartást, sok-sok pozitív energiát és vidámságot a nehéz helyzetekben is, mert soha nem szabad és lehet feladni! KATUS ESZTER ●

Karrier számokban

Háromszoros magyar bajnok (2005, 2006, 2007), Magyar Kupa-győztes (2008), háromszoros magyar Szuperkupa-győztes (2005, 2006, 2007), holland bajnok (2008), holland Szuperkupa-győztes (2008). Válogatottság: 42 mérkőzés, 7 gól. (Forrás: www.dzsudzsak.hu)



A siker útján – már kiskorában összevesztek érte a csapatkapitányok

A Szabolcs-Szatmár-Bereg és Hajdú-Bihar megyék határán található háromezer lakosú Nyírlugos neve az utóbbi évekig nem sokat mondott a labdarúgást kedvelők számára. Dzsudzsák Balázsnak köszönhetően azonban Nyírlugos felkerült az ország futballtérképére. A család a helyi futballpályához közel lakott, és mivel édesapja maga is futballozott a nyírlugosi csapatban, így a kis Balázs gyakran fordult meg a játékosok között, és hamar kiderült az is, hogy rendkívül tehetséges. A nyírlugosi általános iskolában rendre összevesztek a csapatkapitányok azért, hogy melyikük válassza az ifjú tehetséget.

Így aztán a család úgy döntött, hogy Balázsnak érdemes lenne komolyabban is foglalkoznia a sportággal. Erre a legjobb lehetőség a közelben Nyíradonyban volt, ott működött ugyanis a térség híres utánpótlás-nevelő klubja, a Debreceni Olasz Focisuli kihelyezett szakosztálya. Abból a futballiskolából olyan ismert labdarúgók kerültek ki, mint Balogh János, Tisza Tibor vagy Tőzsér Dániel – akikből mind élvonalbeli játékos, majd válogatott lett. A tehetségre hamar fel is figyeltek a Debreceni VSC-nél, Balázs így tizenévesen a debreceni egyesülethez került, amelynek korosztályos csapataival már országos viadalokon is részt vehetett. Balázst hamarosan a magyar futball legnagyobb ígéretei között tartották számon: 2007-ben ő kapta meg a Puskás Ferencről elnevezett serleget, amely a bajnokság felfedezettjének jár, s 2007 júniusában a nagyválogatottban is bemutatkozhatott.

Ezután felgyorsultak az események: Balázs ötéves szerződést kötött a holland bajnok PSV Eindhovennel, ahol rövid időn belül a csapat egyik meghatározó tagjává vált, sőt, 2009-ben második lett a csapat házi góllövőlistáján. A 2010–2011-es idény is remekül sikerült a fiatal focistának, hiszen 16 góllal fejezte be a szezont, emellett 13 gólpasszt is adott, a kanadai ranglistán (ahol a gólokat és a gólpasszokat összesítik) 29 ponttal az élen végzett. 2011 januárjában szerződést hosszabbított a PSV-nél, de fél évvel később mégis klubot váltott, az orosz Anzsi Mahacskala 14 millió eurót fizetett érte. Az orosz együttesnél olyan csapattársakkal futballozhat együtt, mint Roberto Carlos vagy Samuel Eto'o. Balázs jelenleg a Dinamo Moszkvában futballozik, a csapat 19 millió euróért vette meg az Anzsitól.



Nem lehet eléggé hangsúlyozni – különösen gazdasági, morális és mindenféle emberi értékkel kapcsolatos válsággal terhelt napjainkban –, hogy egyre több embertársunk kerül önhibáján kívül nehéz, sokszor reménytelen helyzetbe. Ezt nem szabad tétlenül nézni. Erejéhez mérten mindenkinek tennie kell, kellene valamit megsegítésük érdekében. Különösen igaz ez azokra, akik ismertségük, anyagi erejük okán kiváltságosabb helyzetben vannak az átlagnál. Az ő táboruk egyik jelese Kárász Róbert, a TV2 Mokka című műsorának népszerű, dinamikus műsorvezetője, aki felismerve e társadalmi igényt, ismert közéleti személyiségeken keresztül játékmacikat hívott segítségül célja elérésének érdekében. A „Fogadj örökbe egy macit!" kampány keretében a gazdáik után nevessé vált plüssök közszemlére kerültek, majd egy aukción új gazdára találtak. A befolyt összeg elindító tőkéje lesz egy fogyatékkal élők számára munkahelyeket teremtő projektnek. Kárász Róbert biztos benne, hogy a tervéből valóság lesz.

A Pécsi Rádiótól a Mokkáig

Kárász Róbert Szigetváron született 1969-ben. Pécsett érettségizett, majd Tanítóképző Főiskolát végzett. Lelkesen tanított, miközben „egyre erősebben éreztem: riporternek kell lennem". A Pécsi Rádióban eltöltött évek alatt kiderült, van a szakmához tehetsége. A pécsi Városi TV, a Baranya TV és az MTV Körzeti Stúdiója is foglalkoztatta. Mivel e honban érvényesülni igazán a fővárosban lehet, az RTL Klubhoz szerződött. Az MTV következett, majd a TV2, ahol „már a kereskedelmi csatornák indulásakor is szerettem volna dolgozni". A Mokka műsorvezetője 2008 óta. „Szeretem a Mokkát, mert komoly is, bulváros is." A hajnali fél ötös felkelést már megszokta. A kívülálló számára nehezen érthető, miként lehet elviselni, hogy a bulvársajtóban és a világhálón élete intim részleteit is kiteregetik? „Eleinte nagyon zavart. Ma sem örülök neki, de nem foglalkozom vele. Csinálom a dolgom. Elindultam egy lépcsőn, sokat mentem, de még messze van a teteje. Remélem, az életem elég hosszú lesz ahhoz, hogy végigjárjam. Minél több hasznosat szeretnék tenni és sok örömöt okozni az embereknek."

Macik segítik a hátrányos helyzetűeket

● *Fogadj örökbe egy macit! – szólt az ön felhívása. Adódik a kérdés: miért pont macit?*

– Az elmúlt évben Tordason jártam az értelmi fogyatékkal élők otthonában, ahol fantasztikus körülmények között igen jó minőségű játékmacikat gyártottak a bennlakók. Akkor gondoltam, hogy ilyen műhelyeket, macimanufaktúrákat kellene létrehozni, sőt olyan boltokat is, ahol ezeket a termékeket árulják.

● *Ön hal helyett, nagyon helyesen, hálót kínál.*

– Magyarországon jelenleg csaknem 600 ezer fogyatékkal élő ember él, akiknek csupán tíz százaléka foglalkoztatott. Közülük mindössze hat-hét százalék az értelmi fogyatékos dolgozó. A program célja, hogy Magyarország felzárkózzon a nyugati országokhoz, ahol a fogyatékkal élők 50-60 százalékának tudnak munkahelyet biztosítani. A munkalehetőség, a produktív tevékenység nem csupán egzisztenciális kérdés, hanem az emberek önbecsüléséhez is nélkülözhetetlen.

● *Igen, de az úgynevezett épek szemléletét is meg kellene változtatni, hogy ha macit vesznek, gondolják meg, hol teszik.*

– Az akció nem mellékesen erre is szeretne rámutatni, azt erősítve, hogy a fogyatékkal élők által készített termékek minősége bármely, máshol gyártottal felveszi a versenyt. Nem csak macikat, hanem versenyképes, egyedi termékeket szeretnénk gyártani.

Egymillió a saját maciért

Kárász Róbert összegyűjtött macicsapatából mindegyik elkelt. Érdekesség, hogy Mága Zoltán hegedűművész 2,6 millió forintot költött brummogókra. Igaz, ennek egy részét barátai megbízásából. Törőcsik Mari mackójáért 750 ezer forintot fizetett, és hősies, kitartó licitálással egymillióért visszavásárolta a saját mackóját. Az akció után sokan érdeklődtek a szervezőknél, mi módon járulhatnának hozzá macijukkal a program sikeres megvalósításához. „Nos, karácsony előtt új kiállítást és árverést rendezünk – újságolta a tévés személyiség –, melynek részleteiről később adunk tájékoztatást."

● *A sajtóhírek 4,1 millió forintos bevételről szóltak. Mekkora összegre van szükség az első macimanufaktúra és macishop beindításához? És hány ember foglalkoztatását tervezi?*

– Az üzleti tervünk szerint még 20–25 millió forint kell az első tíz főt foglalkoztató manufaktúra létrehozásához. Egyelőre csak szóban, de sok felajánlást kapunk cégektől, különféle szervezetektől. A VIII. kerületi önkormányzat termelésre, az V. kerületi pedig árusításra alkalmas helyiséget ajánlott föl. A későbbiekben természetesen több száz embernek szeretnénk munkát adni. A „Fogadj örökbe egy macit!" akciót márkává szeretném kiépíteni, amelynek alapítványunk kurátorai fognak megrendelőket toborozni. Remélhetőleg ez olyan sikeres lesz, hogy azokat a megrendeléseket, melyeket nem tudunk teljesíteni, átadjuk kapacitásbővítésre váró, szintén megváltozott munkaképességűeket foglalkoztató cégeknek, szervezeteknek. Sőt, a jövőt illetően nem csak kézművességben gondolkodom. Frei Tamás segítségével, az ő franchise-hálózatán belül, szeretnék egy olyan kávéházat működtetni, ahol kizárólag fogyatékkal élők dolgoznának. De terveim közt szerepel, hogy a fogyatékkal élő zenészek egy jelentős fesztivál keretein belül bemutathassák tudásukat, hisz ők éppen fogyatékosságuk miatt nem, vagy nehezen tudnak fellépési lehetőséghez jutni. A tárgyalások megkezdődtek, de ez ügyben többet még nem árulhatok el.

● *Lám csak, mennyi mindent beindíthatnak a plüssmacik. A maciadományozók nevét hely hiányában ne soroljuk fel, inkább árulja el nekünk, önnek melyik a kedvence?*

– Kettő is van. Remélem, nem sértődnek meg a többiek. Az egyik Törőcsik Marié. Egyrészt, mert az övé, másrészt, mert Makk Károlytól kapta, amikor a művésznőt kórházban ápolták, harmadrészt, mert tényleg aranyos macilányról van szó. A másikat Klapka György hozta. Őkelme nem is maci, medve, hisz nyolcvanéves is elmúlt. A füle rojtosra van rágva és hiányzik az egyik szeme. Persze ez is szemlélet kérdése, lehet, hogy csak kacsint.

Juhász László ●

Ezer Lámpás Éjszakája

Kárász Róbert karitatív tevékenysége nem a macis projekttel kezdődött. „Általánosságban is megállapítható, hogy a társadalomban lezajló negatív jelenségekre nem igazán hatékony a közvélemény figyelmének felhívása. Még akkor sem, ha jelentős az adott esemény médianyilvánossága, hiszen az emberek manapság hajlamosak az apátiára. Különösen szomorú a nyomtalanul eltűnt gyermekek esete. Magyarországon 2010-ben közel száz gyermek jutott erre a sorsra. Vagyis a szülők több, mint egy év után sem tudják, mi történt velük. Elhatároztam, hogy segítek. Mivel nem hordozom a bölcsek kövét, meghonosítottam egy, az Egyesült Államokban már évtizedek óta eredményes módszert. Ez a tejesdoboz-akció. Tavaly május óta hárommillió tejesdobozon harminc eltűnt fiatalkorú fényképét tettük közzé. Siker, hogy hatásukra hárman már megkerültek. A kampányt május 25-én az Eltűnt Gyermekek Világnapja alkalmával indítottuk az Ezer Lámpás Éjszakája elnevezésű rendezvényünkkel. A koncertek és más programok végén ezer lámpást engedtünk fel az égbe, jelezvén, keressük, hazavárjuk az eltűnt gyerekeket. Természetesen az akciót tovább folytatjuk. Hamarosan újabb fiatalok arcképe lesz látható az Alföld Tej termékein. Idén május 25-én már nem csak Budapesten, hanem Debrecenben, Győrött, Pécsett, Székesfehérváron és Veszprémben is megrendezzük az Ezer Lámpás Éjszakáját. Részletes programokról későbbiekben a honlapunkon olvashatnak az érdeklődők. (www.ezerlampasejszakaja.hu)

Az átkot vagy vigaszt

Ki gondolná például, hogy az étellel, az evéssel való kapcsolatunk is életünket megrövidítő betegségek eredőjévé válhat? Pedig hazánkban is magas, és egyre nő a különböző evészavarokkal küzdők száma. A probléma okairól s megoldásának lehetőségeiről Tóth József pszichológussal, pszichoterapeutával beszélgetünk.



Az evészavarok keletkezésében testi, lelki és társadalmi okok is közrejátszanak – vallja Tóth József pszichológus

Az evészavarok a pszichoszomatikus betegségek közé tartoznak, azaz keletkezésükben testi, lelki és társadalmi okok is közrejátszanak – magyarázza a pécsi szakember. – A probléma sokfelől megközelíthető, s ezek között említsük elsőként a szocializáció kezdeti szakaszát. A hároméves korig terjedő időszakot, amelyben a gyermek megtanulja, hogy mi a fontos a táplálkozásban. Ha a családtól azt a mintát kapja, megtanulja, hogy az étel nem csak éltető táplálék, hanem olykor a legfőbb vagy egyedüli örömforrás. Véződik a minta, hiszen még a legszegényebb szülő is, ha egy kis pénzhez jut, rögtön édességeket vesz gyerekének. S ha a csecsemő sírását az anya mindig etetéssel csitítja, ha bánatát később is finom falatokkal orvosolja, a gyerek megtanulja, hogy az evés vigasz, és gondjaiban ebbe menekül, ezzel kárpótolja magát felnőttkorában is.

● *Ám ha emiatt túlsúlyos lesz, ezért is vigaszra szorul. Ördögi kör...*

– Igen, hiszen a kövérséghez sok hátrány, megkülönböztetés társul. Megnehezíti a párválasztást, de a munkahelykeresést is. A munkaadók ugyanis egészségi állapota miatt veszélyesnek ítélik, ezért nem szívesen választanak elhízott dolgozót. De sok lelki sérülés éri a túlsúlyos kamaszt is, akit kortársai gyakran ugratnak, gúnyolnak alkata miatt. Emiatt bánatában evésbe menekül – vagy jó esetben szakemberhez fordul. Ilyenkor már a testképzavart is kezelni kell, hiszen a túlsúlyosban rögzül a magáról alkotott kép, s még akkor is kövérnek látja magát, ha már normál súlyúra fogyott.

● *Testképzavarral jár együtt az evészavarok másik fajtája, az anorexia nervosa is. Ám ott már egy kórosan*

jelentő evés

sovány hajt további koplalásra, hogy még mindig molettnek érzékeli magát.

– És a fiatal lányok egy része – mert míg az elhízás mindkét nemben minden korosztályt érint, az anorexia döntően a fiatal nők betegsége – egyáltalán nem szeretné ilyennek tudni magát. Korunk divatja ugyanis más szépségideált állít elé, s ő ennek akar mindenáron megfelelni. S talán az utóbbi a kulcsszó ebben a betegségben, hiszen az ebben érintetteket az erős megfelelni akarás, a teljesítménykényszer jellemzi. Legjobbnak lenni a tanulásban, a sportban, s emellett szépnek, trendinek, azaz önmagát akár a végsőkig sanyargatva soványnak lenni, mint a mai divatikonok. Akiknek hatása olykor még a terápiás folyamatot is megnehezíti. Egyszer például egy olyan fiatal nőt kezeltem, aki már a nulladiétánál tartott, azaz napokig egyáltalán semmit sem evett. Ellenben benevezett egy szépségversenyre, amelynek ő lett a győztese. Mindez azt erősítette benne, hogy jó úton jár, miközben egészségét már aláásta a beteges koplalás… Esetében a terápia végül sikerrel zárult, de az anorexiások egy részénél halállal végződik ez az önpusztító folyamat.

● Milyen intő jelekre figyelhet fel, mit tehet a környezet azért, hogy megállítsa ezt a folyamatot?

– Veszélyt jelezhet a tudatos és drasztikus súlycsökkentés, amit a táplálékmegvonás mellett az anorexiás extrém mértékű sporttal, mozgással is igyekszik fokozni. Nem hajlandó együtt étkezni a családdal, s abból mintegy kivonva magát vagy teljesen magába zárkózik, vagy a hozzá hasonlóan koplalók társaságát keresi. Élete középpontjába az elhízástól való kínzó félelem kerül, s egyre kevésbé érzékeli reálisan saját testét. Egyik páciensem például úgy érezte, hogy a napi étekként megevett egy szelet selyemsonka kidudorodik a hasán… Azért fontos, hogy a környezet, a család mielőbb felfigyeljen az intő jelekre, mert az anorexiával küzdőnek nincs betegségtudata. Sőt, azzal a meggyőződéssel gyengíti akár a végletekig saját szervezetét, hogy jó úton jár, egy számára ideális állapot felé halad.

● A kórosan soványak egy része a táplálékmegvonás mellett víz- és hashajtókkal, hánytatással is sietteti a fogyást. Az evészavarok újabb csoportját alkotó bulimiások falásrohamok után igyekeznek ezekkel könnyíteni magukon.

– A pszichoanalitikus elmélet szerint a bulímia nervosát jellemző beteges falánkság az ösztönök kontrollálatlanságára, az azonnali igénykielégítésre vezethetők vissza. Az e problémával küzdő nem tud ellenállni a hirtelen rátörő farkaséhségnek, és rövid idő alatt hatalmas mennyiségű ételt töm magába. Bármit, amit csak talál, tortát, savanyúságot, mindegy számára, hogy mit fal be és mivel. Aztán a bűntudattól is vezérelve igyekszik minél gyorsabban megszabadulni az elfogyasztott dolgoktól, így hánytatja, akár naponta többször is magát. Mivel mindezt titokban teszi, s gyakran éjszaka elégíti ki falásrohamait is, betegsége – amelyről kifelé talán a gyomorsavtól kikezdett fogzománc árulkodhatna – akár évtizedekig észrevétlen maradhat még közvetlen környezete előtt is. Pedig fontos lenne, hogy mielőbb szakemberhez kerüljön, hiszen a betegségével járó testi-lelki problémákat kezelni kell. Ami minden evészavarral küzdő esetében együttműködést igényel a pácienstől, családjától pedig azt, hogy a gyógyulása felé vezető úton türelemmel és következetes viselkedéssel segítse, megértő szeretettel támogassa őt. ▶

Talán a bajok forrása az, amikor az ember életében valami mássá lesz mint ami. Amikor valami életünk részéből, fontos, de mértéktartó segítőjéből főszereplővé válik, s lassan átveszi helyettünk majd felettünk az irányítást. Meghatározza céljainkat, kisajátítja döntéseinket, s közben alattomosan önmagunk ellen fordít minket.



Színesre festett fiatalok nyílt utcai akción hívták fel a figyelmet az anorexia veszélyeire

Egészség utáni vágyból betegség

Az evészavarok leggyakrabban előforduló fajtái – az elhízás, az anorexia, illetve bulímia nervosa – mellett napjainkban egyre több új, táplálkozással összefüggő betegséggel találkoznak a szakemberek. Ezek egyikét 1997-ben írta le először egy amerikai orvos, aki maga is ebben a kórképben szenvedett. Az orthorexia nervosa – amelyet hazánkban is egyre gyakrabban diagnosztizálnak – különös betegség, az egészségre törekvés paradoxonja. Az ebben szenvedő az egészséges ételek rabjává válik, azaz csakis egészséges vagy szerinte annak tartott ételeket fogyaszt. Mértékvesztése idővel függőséggé alakul, ideje nagy részét a táplálék beszerzésével és elkészítésével tölti.

Kényszeres táplálkozási szokásokhoz ragaszkodnak a főleg a fiatal férfiak körében terjedő betegségben, az izomdiszmorfiában szenvedők is. De ami ebben a kórképben nagyobb hangsúlyt kap, az a testzsírfóbiából fakadó, túlzásba vitt testedzés. Ám bármennyit edz is – sokszor órákig, olykor alvás, iskola vagy munka helyett is –, az e kórral küzdő szorongva nézi, s más előtt nem mutatja testét. Testképzavara miatt ugyanis bármekkorára is növelte már – nem ritkán szteroidok segítségével is – izomzatát, ő soha nem látja elég erősnek, szálkásnak önmagát.

Anorexia már a kisiskolában is

Az anorexia nervosa főként a 14–18 éves lányok körében megjelenő betegség, de a mind inkább vékonyodó, nőiesedő férfiideálok hatására egyre gyakoribb a fiatal férfiak között is. Ez az őket érintő étkezési zavar a manorexia nevet kapta a szakemberektől. Ám a kóros sovány ság nem csak a fiúk közt, de újabb korosztályokban is egyre jobban terjed, a húszas, harmincas éveikben járók között épp úgy, mint a tíz év alattiak körében. Angliában az elmúlt években már 5–9 év közötti gyermekeket is kezelni kellett súlyos evészavaruk miatt, de hazánkban sem ritka a 12 éves korban kezdődő anorexia.

Az egészségre törekvésből is kialakulhat betegség: az egészséges ételek rabja is lehet valaki, amikor minden idejét az étel beszerzésére fordítja



Az evészavarok e fajtájával küzdők testsúlya minimum 15%-kal alacsonyabb a számukra optimális alsó határánál. Súlyos alultápláltságuk már a betegség korai szakaszában is különféle egészségügyi gondokat okoz, amelyek később tovább sokasodnak és fokozódnak.

S az önpusztító folyamat egy ponton túl már visszafordíthatatlan – betegségük kezdetétől számított tíz éven belül az anorexia nervosában szenvedők 6–10%-a, húsz éven belül 20%-a meghal.

Legyőzni a pluszkilókat

Petra azt mondja, most még nem. Majd. Majd, ha összejönnek a dolgok, újra diétázik és sokat mozog. Mert megint le szeretne fogyni, legalább 130 kg-ra…

– Mindig duci kislány voltam – meséli a 20 éves lány –, de 10 éves koromtól kezdtek rám igazán felszaladni a kilók. Akkor váltak el a szüleim, ami nagyon megviselt. Bánatomban ettem, és hát elég sokszor voltam lelkileg magam alatt…

Így utólag visszaszámolva évente 20 kg-ot szedtem fel magamra, mert 16 éves koromban már elhagytam a 160 kilót. Apu ekkor azt mondta, hogy ez így nem mehet tovább, és engem hozzájuk költöztetve átszervezte az életemet. Szigorú edzéstervet csináltatott nekem, ezerötszáz kalóriás étrendet állíttatott össze, aminek betartására gondosan ügyelt. És hogy ne essek ki-

Sovány vagy elhízott?

Ha az ember jól érzi magát a bőrében, nem okoz számára gondot, ha olykor fel- vagy leszalad róla pár kiló. A jelentős túlsúly vagy a nagymértékű fogyás azonban már testi-lelki problémákat valószínűsít. Épp ezért érdemes megismerni azokat a súlybéli határokat, amelyek átlépése önmagunk vagy környezetünk számára már veszélyt jelez.

Normális testsúlyunkat a testtömegindex segítségével számolhatjuk ki az alábbi képlet szerint: BMI = testtömeg (kg) : testmagasság² (m²). Hogy ezek szerint miként viszonyul az optimálishoz pl. egy 166 cm magas, 58 kg-os nő súlya? Testtömeg (58) osztva a testmagasság négyzetével (1,66 x 1,66 = 2,7556) = 21,048

A kapott testtömegindex (angol nevének rövidítésével BMI) a normál tartományba tartozik, ahogyan minden 18,5–24,9 közé eső érték optimális testsúlyt jelez . A 18,5 alatti BMI kifejezetten sovány alkatot, a 16-ot sem elérő érték pedig már kóros sovány ságot mutat. A 25–29,9 közötti index túlsúlyos, a 30–40 közötti érték már súlyosan, a 40 feletti pedig már kórosan elhízott emberről ad visszajelzést.



MIHÁLY LÁSZLÓ FELVÉTELEI

Túlsúlyban a nők túlsúlya

Ma Magyarországon 30–50 ezer fő közé tehető a klinikailag súlyos evészavarral küzdők száma. E számok értékeléséhez fontos adalék, hogy becslések szerint az aneroxiások 50, a bulímiások 80 százaléka nem fordul orvoshoz.

Ennél is nagyobb és egyre bővülő kört érint a túlsúly problémája – míg egy 1994-es felmérés szerint a hazai lakosság 13-14%-a volt már kifejezetten elhízott, 2000-ben arányuk már elérte a húszat. A kutatások szerint a nők között – akik 10–50-szer gyakrabban betegednek meg evészavarban mint a férfiak – sokkal magasabb a komoly túlsúllyal rendelkezők aránya is. A vizsgálatok azt is megmutatták, hogy egymással összevetve a többgyermekes anyák gyakrabban túlsúlyosak mint a gyermektelenek, az alacsonyabb társadalmi státusú nők pedig mint magasabb társadalmi státuszú társaik. Hogy falun több elhízott él mint városban, s hogy a házas férfiak kövérebbek mint a nőtlenek.

sértésbe, ők is mindig ugyanolyan ételeket ettek mint én.

Három hónap alatt le is adtam 30 kilót, és boldoggá tett, hogy már csak 130 vagyok. Igaz, az orvosok szerint a 182 cm-es magasságomhoz 80–85 kg lenne megfelelő, de én ennyivel is jól éreztem magam. Könnyebben mozogtam, és végre ott vehettem magamnak ruhát, ahol a többi lány. Aztán egy idő után már nem akartak lejjebb menni a kilók, és én feladtam. Apuékkal is összezördültünk, így visszaköltöztem anyuhoz. A mérlegre meg nem voltam hajlandó ráállni évekig. És különben is, már elfogadtam ilyennek magamat, ahogyan elfogadtak a barátaim, szerelmeim is. Mert ezzel se voltak soha gondjaim, szinte ragadnak rám a pasik. Most is van barátom, aki azt mondja, szeretne 300 kilósan is.

Nemrég azonban sokként ért, hogy már 181 kg vagyok. Számomra is hihetetlen, de igaz… Tudom, hogy fogynom kellene, leginkább az egészségi állapotom miatt. Tudom, hogy fejben kell eldönteni, aztán megcsinálni, hiszen egyszer már sikerült… De most még nem vagyok olyan lelkiállapotban, hogy nekiálljak… És kell valaki, aki mellettem áll, támogat, biztat, mert félek, hogy nem fog menni egyedül…

„Az anorexiás magát az életet utasítja vissza”

Az anorexiával küzdőről sokan azt hiszik, kóros étvágytalansága segíti a koplalásban. Pedig vágya az evésre megmarad, s épp ennek elnyomása jelenti számára a legnagyobb feladatot. Az egykor e betegségben szenvedő Évi így ír erről internetes oldalán:

„Ahogy visszaemlékeztem az anorexiás időszakomra, beugrott, hogy egyáltalán nem veszítettem el az étvágyamat. Sőt másra sem tudtam gondolni, csak az ételre. Egy idő után pedig folyamatosan azt álmodtam, hogy nagyokat és jóízűen eszem. Tehát nem veszítettem el az étvágyamat, hanem elnyomtam. Ugyanezt tettem a többi vágyammal is, és itt jön be a vágy elvesztése, pontosabban elnyomása. Számomra minden olyan vágy, aminek köze volt a testhez és az élvezethez, tiltólistán volt. Az anorexiás szerintem gyakorlatilag magát az életet utasítja vissza. Mint akinek valami miatt elege van az életből, úgy érzi, nem találja benne a helyét, és ily módon akarja magát megtisztítani annak minden szemetétől. Elutasít mindent, ami élvezetet okoz, tehát bűnös dolog, és azt hiszi, ezáltal megtisztulhat. És ha jól belegondolunk, van ebben az önmegtartóztatásban valami lelkileg felemelő. A lány, aki nem illett a tömegbe, anorexiásként felülemelkedik a tömegen. Különb lesz náluk. Különb, mivel ő képes arra, amire mások nem: uralja a testét. (…) Egyszer sem szegi meg a diétáját, véletlenül sem eszik egy fél falattal sem többet, mint amennyit előre kiporciózott magának. Az akarata, kitartása soha nem gyengül. Ettől pedig magasztosnak, mások felett állónak érzi magát. Azt hiszi, ha képes uralni a testét, bármi másra is képes lehet. És itt a nagy baj, ugyanis az anorexiás attól teszi függővé az élet más területein elért sikereit, boldogulását, ahogy a kilói alakulnak. Ha sikerül tovább fogyni, úgy érzi, minden rendbe jön, minden sikerülni fog és mindenki elfogadja. Ha pedig véletlenül felcsúszik egy kiló, akkor minden összeomlik.” (Forrás: www.eveszavar.com)

MOLNÁR VALÉRIA ●

Nyugi doki, csak boldog, harmincas családanya lettem

Aki azt hiszi, hogy a harminchat éves tinisztár fogalma nonszensz, nem találkozott mostanság Szandival. A rock and roll-díva a mai napig mindent belead, legyen szó színpadi szereplésről, vagy anyaságról.

A precíz, az okos és a kos

Három gyerek – három egyéniség. Szandi büszkeségei közül Blanka precíz, és elképesztő ösztöne van a gyerekekhez. Domonkos elvont, kicsit magának való, hihetetlen aggyal: az órákon nem figyel, mégis pillanatok alatt megold minden feladatot. A pici egy igazi kos: határozott, sikerorientált, de hihetetlenül érzékeny. Édesanyja akár a divat- vagy szépségszakmában is el tudná képzelni: a kisfiú nővére babáinak készít előszeretettel frizurát.

Szandival egy szinte teljesen kihalt budapesti plázában találkoztunk egy péntek délelőtt. Ma már csak egy kávézó és egy fitnesz terem működik benne, a beszélgetés helyszínéül az előbbit választottuk, Szandi viszont az utóbbiban folytatta a napját. A kis, törékeny nő egymaga életet vitt az üres, többszintes épületbe, lendületesen, mosolyogva érkezett – pont úgy, mint húsz éve.

Egy kávé és egy habos capuccino mellett beszélgettünk, ő persze mézzel itta a magáét. Minden porcikáján látszik, hogy ad magára, törődik testi és lelki épségével.

Először a család kerül szóba, az egykori tinisztár ugyanis ma már háromgyermekes édesanya, és nem is most kezdte: Blanka lánya tizenkét éves, Domonkos fia most lesz tíz, Csabika pedig nemrég lett hatéves. Ahogy beszél róluk, csillog a szeme, jól látszik, hogy a színpadon és férje, a mindennapok hű társa mellett már ők vannak a középpontban.

Természetesen a színpad a másik mindene, ami érthető, jóformán ott nőtt fel. Szíve-lelke ott van a világot jelentő deszkákon, Szandi semmi mást nem szeretne, mint hogy közönsége, amíg a dalait hallgatja, minden bánatát, baját elfelejtse, amíg őt hallgatja. Egyetlen célja, hogy maradandó élményt nyújtson az előadáson, mindegyiken, legyen az bárhol, bármikor.

Nagyon erős szövetség

Ehhez persze kell a háttér, ez pedig nem más, mint a férje, Csabi. Most lesznek nyáron húszévesek – meséli mosolyogva, de ezt is a gyerekekkel együtt ünneplik, nélkülük nem mennek szinte sehova. A húszéves évforduló alkalmából sem a Maldív-szigetekre utaznak egy-két hétre, csupán két napra, egy magyarországi wellness-szállodába. – Ilyenkor mindkettőnknek hiányoznak a gyerekek, a mi ötösünk egy nagyon erős szövetség – húzza ki magát a kicsi, mégis erőtől duzzadó és szemmel láthatóan boldog, kiegyensúlyozott nő. Igaz, egyre nőnek ők is, nagylánya tinédzser-korba lépett. Akkor is mosolyog, amikor arról beszél, hogy Blanka egyre nagyobb lázadó, mégis, aznap reggel az iskolakapuban visszafordult, és azt mondta: „Anyuci, bocsánat a tegnapiért”.

Az aprócska összezördülés az esti ima kapcsán pattant ki. A szokásos közös esti imádság egy gyertya körül zajlik, Blanka viszont kiakadt, ő inkább olvasni szeretett volna – talán erre is irigy lenne sok szülő –, és közölte, hogy elege van. Ezen viszont már Szandi akadt ki, így ketten, közösen végül „elszúrták az estét”. Szandi már a riport alatt arra készült, hogy a reggeli gesztusért cserébe délután ő kér bocsánatot Blankától, így a családi boldogság folytatása legfeljebb félnapos késedelmet szenved.

– Nagyon sok mindent meg lehet oldani, ha az ember meg akarja, legyünk urai az életünknek, irányítsuk – vallja az énekes. Ekkor már arról volt szó, hogy a rengeteg fellépés és a család mellett hogy marad idő a fitneszre. – Vannak emberek, akik sodródnak az élettel, velük ezt még megbeszélni sem lehet.

Másoknak örömet okozni

– Csodálatos élmény, hogy van egy kertünk, nem is tervezünk semmiféle nyaralást, veszünk egy felállítható medencét, ahol rendesen elpancsolgatunk – folytatta. – Élvezzük, hogy a kertben mindenünk megvan, és nagyokat fogunk biciklizni.

Majd arról mesélt, hogy pompás, falusias környezetben élnek, egy nagyon összetartó közösségben. Március 15-én együtt vonultak fel több mint százan, szabadságharcos dalokat énekelve. – Szentiván éjjelén tüzet ugrunk, dobolunk a gyerekekkel együtt – meséli csillogó szemekkel. – Amit el akarunk „égetni” a múltunkból, azt felírjuk egy papírra, és bedobjuk. A férjem a múltkor poénból csak annyit írt egy papírra: „zsír”.

A jókora nevetés után komolyabb vizekre eveztünk. Szandi szerint nagyon fontos, hogy az embernek legyenek igaz barátai. „Nekem is vannak nehézségeim az életemben, de ha bemegyek bárhova, rámosolygok valakire, megdicsérem a sálját, a cipőjét, máris szóba elegyedik velem, és boldogabb lesz a napja.” Erről szól az élete, nagyon nagy öröm neki, feltölti, ha másoknak örömet okoz. Ő

cserébe mindennek tud örülni: várja, hogy kiültesse a teraszra a tiroli muskátlikat, paradicsom és paprikapalántát ültessenek a gyerekekkel. A futóbabot már úton van a terasz korlátja felé. Ezt nekünk is ajánlotta, mert jó módszer akár lakótelepi lakásban is: jó kis bablevest lehet főzni, a saját termésből, csak pár balkonláda kell hozzá.

Mindenkinek szívesen énekel

Minden egyes kornak megvan a saját szépsége, a kicsinek, a nagynak - újra a gyerekeknél tartunk. Tinédzser lányával „csajos órát" tartanak a fürdőben, szépészeti tanácsokkal, női ügyek megtárgyalásával. Szandi abban bízik, hogy gyerekei nyitottak maradnak feléjük, bár Blanka kezd távolodni tőlük, de Szandi ezt is teljesen természetesnek veszi, ezen is tud mosolyogni.

– Nagyon sok mindent elértem – mondja. 23 éve van a szakmában, mozi főszerepe volt, tévéműsort vezetett, színházban játszott, 18 lemez van mögötte, amiből külföldön is jelent meg, és nem titkolja: már ezért hálás Istennek. Abszolút magabiztos a színpadon, az ő közege, és csodálatos érzés, hogy még mindig rengeteg felkérést kap, miközben sokan szinte éhen halnak a szakmában. Igaz, ő mindig megadja a módját, igényes, a maximumot nyújtja, időben érkezik és nem rohan el. „Össznépi" előadónak tartja magát: mindenkinek szívesen énekel, kicsiktől a nagyokig.

Úgy gondolja, a sztár fogalom mára már devalválódott, a mostani felfedező műsorokról nincs jó véleménye. Rengeteg depressziós embert szül, mondta,akik, miután véget ér a felhajtás körülöttük, nem tudnak mit kezdeni a helyzettel . Ráadásul a csúcson kezdik, onnan meg csak lefelé van út: azonnal sztárolják őket, pedig még semmit sem mutattak fel. Nagy a hátszelük, semmiért sem kell megküzdeniük, míg neki a mai napig mindenért, fellépésről fellépésre. Szerinte az összes ilyen műsor leginkább a pénzről szól.

A színpadon kívül is sok depressziós, szomorú embert lát, főleg a válság óta. Szerinte ez nem vezet sehová: mindenkinek át kell strukturálnia az életét, és tudni, hogy mi a fontos. – Nem feltétlenül a pénzben megfizethető dolgok jelentik az örömet.

Somlai Adrienn

Szeretne egy zenekart

Szandinak nagy vágya, hogy élő zenekarral lépjen fel. Ma is végigénekel minden fellépést, de a zene CD-ről jön. A férje, Csabi ott van a háttérben, félszavakból, fél pillantásokból is megértik egymást. (A riport alatt is érkezett tőle egy szerelmes sms, amit büszkén osztott meg velünk.) Ha Szandi átszabja a műsort, Csabi mindjárt tudja, hogy másik dal jön. Mégis, Székesfehérváron a The Flippers nevű zenekarral lépett fel, ott újra megérezte az élő zene ízét, most keresik a lehetőséget, hogy összehozzanak egyet.



„Tibor vagyok,



Filmélményekből biztosan sokaknak ismerősen cseng a fenti mondat, de aki személyesen nem vett még részt az Anonim Alkoholisták (AA) egyik gyűlésén, nem tudja, hogy a valóságban milyen szívfacsaró, mégis megható élmény.

Mi megtapasztaltuk: ellátogattunk a közösség egyik pécsi összejövetelére. A gyűlésen először a megjelentek száma volt meglepő: legalább harmincan ülték körbe a Tisztás Alapítvány pincehelyiségét. Igaz, István, a csoport felelőse később elmondta, az időpont népszerű, sokan jönnek vidékről is. Ő kérdezte meg a résztvevőket, hogy nyitottá tehető-e az egyébként érdeklődők előtt zártra tervezett gyűlés, és nem volt ellenvetés, így maradhattunk. Mindezt az őszinteség, az egymásrautaltság szívfacsaró egy órája követte.

A gyűlésen először mindenki bemutatkozik, és minden alkalommal, amikor szólásra emelkedik, ilyenkor a közösség újra és újra köszönti őt is. „Tibor vagyok, alkoholista, 989 napja nem kellett innom, amit nektek is köszönök." A csoport felelőse az első kritikus 1, 2, illetve 3 hónapon túl lévőket éremmel jutalmazza, és megerősíti, hogy értékes emberek, pótolhatatlanok.

A csoport egyik tagja felolvas állandó irodalmukból, majd az alkoholról, a bennük lakó ördögről beszélgetnek, és Istenről, aki segíthet. A gyűlés közben István felvilágosít: ezt nem kell szó szerint venni, csupán arról van szó, hogy az Anonim Alkoholisták elfogadják: saját erejükből nem tudják legyőzni betegségüket, csak egy felső hatalom és egymás segítségével.

Egyik alapelvük, hogy mindenkinek ahhoz kell erőt gyűjtenie, hogy a következő 24 órában tiszta és ép maradjon. Aki lekicsinyli ezt a problémát, könnyen elbukhat. Csaba arról mesélt: 9 évig nem ivott, saját erejéből, még a csoport nélkül. Siófokon sétált egy nyári napon, ahol a harmatos poharú söröket itták a kerthelyiségekben. Megkívánta, este már részegen ment haza, pár héten belül pedig rosszabb volt minden, mint 9 éve.

Megértés szavakban és tekintetekben

Szolid, csendes vitaféle alakul ki arról, hogy kell-e beszélni az alkoholizmusról. A nem alkoholisták mindennapi életében nem látni ennyi tiszteletet, aggódást a másik iránt, sem ennyi türelmet és megértést, és aligha veszik máshol egyenrangú emberek ilyen komolyan egymást. Mindenkit figyelmesen végighallgatnak – soha nem tudni, hogy a saját bajára kitől kap váratlanul megoldást az ember.

Ibolya szerint ha azt hajtogatja mindenkinek, hogy alkoholista, biztosan beüt valami „büdös nyavalya", így inkább arról beszél, hogy józan. Teri viszont úgy véli: 40 éven át ivott, ha beszél róla, a lelkiismeret-furdalásáról, akkor szabadul tőle. Teri a csoport legrégebbi tagja, ott volt a pécsi AA megszűnésénél és újraindulásánál, amikor társával ketten ültek egy üveg kóla mellett.

alkoholista...”



Illusztráció: Mihály László

Tizenkét lépés, tizenkét hagyomány

– Az alapítók által lefektetett és több évtizede működő alapelveket követjük – tudtuk meg az AA sajtóügyekért felelős tagjától, aki a többiekhez hasonlóan ingyen szolgálja a közösséget. – Az egyes csoportok önállóak, de a közös alapelvek, a 12 lépés és 12 hagyomány szellemében tevékenykednek.

A lépések között az első, hogy „beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben”, innen kell eljutni lassan, de biztosan a félelem nélküli erkölcsi leltárig, az ivás kárvallottjainak jóvátételéig és a spirituális ébredésig. A hagyományok között szerepel az AA egysége, függetlensége, a névtelenség, és hogy elveik mindig előbbre valók az egyes embereknél.

Mi az AA?

Az AA-t 1935-ben alapította egy Wall Street-i bróker és egy ohiói orvos, Magyarországon 1988-ban indult el a közösség. Az Anonim Alkoholisták ivásproblémával küzdő férfiak és nők nemzetközi közössége. Önellátó, nem tesz különbséget vallási vagy faji vagy politikai hovatartozás tekintetében, és szinte mindenütt a világon megtalálható. A tagság nincs korhatárhoz vagy iskolai végzettséghez kötve. Ebben a pécsi csoportban is van mérnök, szakmunkás és hajléktalan is.

Tamás a csoport, az összetartozás erejét méltatta, és örült, hogy annyira össze tudott rogyni lelkileg, hogy újra és újra visszajött a csoportba, és itt mindig visszafogadták, ha egy hónapja, vagy újra csak 1-2 napja volt tiszta.

Laci friss élményéről számolt be: őt az „ördög” aznap telefonon kísértette meg. Az egyetlen testvére kórházba került, az alkoholtól annyira feldagadt, hogy nem tud járni. „Pedig olyan szép álmom volt, hogy reggel örömkönnyek szöktek a szemembe” – mondta Laci, és köszönetet mondott érte, hogy ismerheti a többieket.

Lajos szerint az alkoholista énje mindig készen áll: 32 évig táplálta, és enni kér, a józanodó énje pedig még fiatal, de készen kell állnia. „Halálos beteg vagyok, de még lehet értékes életem. Ha viszont nem beszélek a társaimmal, akkor a betegséget táplálom” – véli a középkorú férfi.

Sanyi idősödő férfi, és most elmesélte társainak, hogy húsvétra bejelentkezett gyerekeihez és unokáihoz, idén pedig már szeretettel fogadják. Sokat imádkozott ezért, mert tavaly látni sem akarták, s most arca csak úgy sugárzott az örömtől, amikor erről beszélt.

Az AA hetedik hagyománya szerint ekkor elkezd körbejárni a pénzes kosárka: a csoportok önellátóak, mindenféle külső hozzájárulást elutasítanak, mégis, a helyet általában bérelni kell, és nem árt egy kis gyümölcslé, ásványvíz az asztalra.

A tagok közben rendületlenül beszélnek, lelkük legmélyebb bugyraiból. Zoli azt hitte, hogy az alkoholtól szabad lesz, de a végén melldöngetés helyett már a kertek alatt járt haza, a bálteremnek mindig a magányos oldalán állt, egyedül. A megtört, valahol a fiatal- és a középkor határán lévő férfi elmondta azt is: régen megalázta, meggyötörte, akivel beszélt, de ma nagyon igyekszik, hogy ez ne forduljon elő.

Judit hálás azért, mert köztük lehet

Judit, mintha csak a végére tartogatta volna szívszorító történetét. „Amikor ittam, mindig a boldogságot kerestem, de olyan szinten tönkretettem a családomat, hogy már nem volt bennük érzés” – mondta. – „Most, hogy józanodom, újra látom, hogy van bennük érzés, és megtanultam magam is szeretni.” Judit őszintén elmondta: haragudott magára, mert biztos volt benne, hogy miatta halt meg a férje, nagy ivászatait pedig rendre komoly öngyilkossági kísérlet követte, ilyenkor gyerekeire sem gondolt. „Már érzem, hogy mi a boldogság. Hálás vagyok, hogy itt lehetek” – fejezte be mondandóját a fiatal édesanya.

Az egyórás összejövetel végén még összekapaszkodva imádkoznak a tagok – és mi is – türelemért, bátorságért és bölcsességért, majd a csoport lassan szétszéled. A megtört arcok kicsit kisimulnak, mindenki egy kis erőt merített a többiekből egy újabb tiszta 24 órára. Egy óra alatt több őszinte szó hangzott el a kis boltíves teremben, mint az AA-n kívüli világban hetekig, ettől kicsit megszédülve botorkálunk fel a lépcsőn a pincéből. Tamás közben még elmesél néhány történetet Judit kapcsán. Volt olyan társuk, aki tíz éven át hordozta legsúlyosabb titkát, és amikor a csoporttal tízéves jubileumi tortáját fogyasztotta, akkor mesélte el. Tamás 14 éve és 3 hónapja tiszta alkoholistának vallja magát. – Amíg ittam, nem voltam az – mondta a férfi, ma már mosolyogva. – Akkor váltam alkoholistává, amikor beléptem a csoportba.

Somlai Adrienn

„Én komolyan veszem a játékot!” –

M. Gergely most jött ki a kórházból, ahol gipszbe tették az ujját, miután motorozás közben bukott. – Nagyjából félévente esek egyet. Na és, akkor mi van. Legalább kihasználom a tb-t, úgyis eleget fizettem már – mondja nevetve. – Éppen leadtam a műszakot a gyárban, ahol dolgozok, gondoltam, megjáratom a járgányt a szép tavaszi időben. Rosszul vettem be az egyik kanyart. Előfordul. A motoromnak szerencsére nem lett nagy baja, de még a szerelőnél van. Amíg meg nem javítják, legalább biztos nem veszik el a jogosítványom.

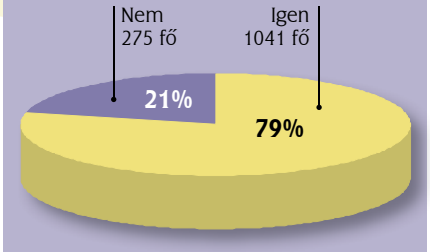
Kiderül, hogy Gergelyt egyik reggel gyorshajtás miatt ugyanis lekapcsolták a rendőrök. Mert hát, ilyen is előfordul, mondja. Én azért hozzátenném, hogy az ő korában már ritkán. Ugyanis idén lesz 62 éves. Ennek ellenére kikéri magának, hogy bárki öregnek titulálja.

– A múltkor írtam is az ismerőseimnek facebookon, hogy voltam MRI-vizsgálaton, teljesen bedugult tőle a fülem. Szóval, ha este nem hallok majd jól a kocsmában, az nem azért van, mert öreg vagyok, hanem mert átmenetileg süket! Amúgy semmi baj a hallásommal, nemrég voltam koncerten. Jól nyomták a fiúk. Igaz, műszakot kellett cserélnem miatta, de megérte! Ha épp nincs meccs, vagy valami jó kis kiállítás, marad a kocsma vagy a motor.

Hogy mit gondolnak róla mások? Gergelyt nem nagyon érdekli. Elégedett az életével, jön-megy, amikor kedve tartja.

– Nincs családom, de nem is baj, mert ha lenne feleségem, biztos nem tudná elnézni, hogy naponta csak egyszer eszem. Helyette sokat mosolygok. Azt mondják, a nevetés hizlal. És nem dohányzom. Akinek szerencséje van, legkésőbb negyvenéves korára talál magának társat. Akinek nincs, az hobbit! Nekem abból meg bőven akad: motor, sör, meccs. Gondolom, ezért bírom ilyen jól! Felsőfokú végzettségem sincs, csak szakközép. Elég az. Ma már én tanítok be minden fiatal kezdőt. Tizenkét éve vagyok ennél a cégnél, de még soha nem volt gond a munkámmal.

Ön szerint meg kell engedni, hogy az emberek akkor is tovább dolgozzanak, ha már betöltötték országuk hivatalos nyugdíjkorhatárát?



Forrás: http://europa.eu/ey2012/

De ha valamivel mégsem boldogulna, az valószínűleg úgysem derülne ki. Gergely ugyanis nem kér segítséget. Soha, senkitől.

– A világért sem vallanám be, hogy valamit nem tudtam megcsinálni. Volt olyan, hogy inkább otthagytam a munkát, és szóltam a főnöknek, hogy már nem volt időm befejezni, valaki tegye meg helyettem másnap. Így is lett. Nem fogok beleőrülni, ha valami nem megy! Egyrészt úgyis kimagyarázom magam, másrészt pedig nincs az a pénz, amiért a büszkeségemről lemondanék. A gyárban értékelik a munkám – másokét is –, tudom, hogy amit elvégzünk, az minőségi munka. A főnökeink is tudják. Így aztán nincs köztünk vita.

Hogy mi lesz vele akkor, ha nyugdíjba megy?

– Nem hiszem, hogy valaha nyugdíjba megyek. De ha mégis, legalább több időm marad motorozni, sörözni, élvezni az életet. Ha már meghaltam, akkor késő. Amíg élek, mindegy, hogy hány éves vagyok, tehetem, amit szeretnék. Nem aggódom azért, mi lesz velem tíz év múlva, és azért sem, hogy öt perc múlva mi lesz. Nem érdekel, mit mondanak mások, az sem, ha elítélnek azért, amilyen vagyok. Ne azért tartsanak „valakinek”, mert lett családom vagy egy nagy házam, hanem azért, amit elértem, amit kihoztam az élet adta lehetőségekből. Én komolyan veszem a játékot. És nem is bántam meg semmit.

Az aktív idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás európai éve 2012.

Gergely, ha nem is a társadalomkutatók mintapéldánya, talán még szerintük is megsejtett valamit abból, amire idén szeretnék az emberek figyelmét felhívni az Európai Unióban. A 2012-es év ugyanis az aktív idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás európai éve. A kezdeményezés célja, hogy rámutasson, milyen értékes hozzájárulást nyújtanak az idősebbek a társadalomhoz. Arra sarkallja a döntéshozókat és a különböző szinteken fellépő érintetteket, hogy teremtsenek jobb lehetőségeket az aktív idősödés számára, és erősítsék meg a nemzedékek közötti szolidaritást.

avagy: idős ember nem vén ember

Mit jelent az aktív idősödés?

Az aktív idősödés azt jelenti, hogy a kor előrehaladtával az emberek a társadalom teljes értékű tagjaként, jó egészségi állapotban, a munkával megelégedve, a mindennapi élet feladatait önállóbban ellátva töltik az időskort, és aktív szerepet játszanak a társadalomban. Az életkorunktól függetlenül részt vehetünk a társadalomban, és jobb életszínvonalon élhetünk. A kihívás tétje az, hogy az előrehaladott kor ellenére a bennük rejlő számos lehetőséget sikerül-e gyümölcsöztetni. A 2012-es európai év három területen igyekszik elősegíteni az aktív időskort:

Foglalkoztatás

Ahogy nő a várható élettartam Európában, úgy nő a nyugdíjkorhatár is. Sokan azonban attól tartanak, hogy nem lesznek képesek munkahelyüket megtartani, vagy másik állást találni annyi ideig, ameddig az a tisztességes nyugdíj eléréséhez szükséges lenne. Jobb lehetőségeket kell biztosítani a munkaerőpiacon az idősebb munkavállalók számára.

Társadalmi szerepvállalás

A nyugdíjba vonulás nem jelenti azt, hogy valaki hasznavehetetlenné válik. Az idősebbek támaszként szolgálhatnak a társadalomban más személyek számára, általában saját szüleik, házastársuk vagy unokáik ellátásában segítenek, és ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni. Az önkéntesként való szereplésükről is gyakran megfeledkezünk. Az európai év célja, hogy nagyobb elismertséget szerezzen az idősebbek társadalomban betöltött szerepének, és kedvezőbb feltételeket teremtsen a számukra.

Önálló életvitel

Az időskorral együtt jár az egészségi állapot romlása, a leépülés ellen azonban sok minden tehető. A környezetünkön tett apró változtatások jelentős különbséget jelenthetnek a különböző egészségkárosodással és fogyatékossággal küszködők számára. Az aktív idősödés azt is jelenti, hogy az idősödő személyek lehetőséget kapnak arra, hogy továbbra is – és amilyen sokáig csak lehet – kezükben tartsák saját életüket. Az idősek egyre népesebb táborát a fiatalabbak az aktív népességre nehezedő tehernek látják. Pedig a mai idős emberek sokkal jobb egészségnek örvendnek, mint ami a korábbi nemzedékeknek megadatott. Értékes tudásukra, tapasztalataikra bízvást támaszkodhatnak a fiatalabbak, és hasznukra fordíthatják azokat. Az öregedés jelentette kihívás kezelésében kiemelten fontos az, hogy az évek múlásával továbbra is tevékeny életet éljünk. (Forrás: http://europa.eu/ey2012/)

Magyarországi helyzet

Hazánkban a nyugdíjasok életkora körülbelül 40 évnyi időszakot foglal magába (a kedvezményes nyugdíjasokat és a rokkantnyugdíjasokat is beleértve), a mintegy 3 millió nyugdíjas közül az öregségi nyugdíjasok száma 1,7 millió. Ma az átlagnyugdíj az újonnan nyugdíjba menők esetében 99 347 forint. Spéder Zsolt, a KSH munkatársának tájékoztatása szerint Magyarországon az emberek – az európai átlaghoz képest – korábban, már a 63. év körüli időtől tekintik magukat idősnek, míg ez más országokban ennél több évvel későbbre tolódik, Hollandiában például 70 év felett van. *(Forrás: MTI)*

Katus Eszter



Ennyi veszélyt felesleges vállalni, de a tevékeny életet 60 felett sem kell elfelejteni

Karcsúsító csoki

Soványan tart bennünket a rendszeres (természetesen nem nagy mennyiségű) csokifogyasztás – állítják amerikai kutatók. Bár a csokoládé több kalóriát tartalmaz mint más ételek, azoknak, akik rendszeresen fogyasztják, kisebb a testzsírjuk mint azoknak, akik nem eszik – mutatta ki tanulmányuk. A tudósok azt gyanítják, hogy a csokoládé összetevői gyorsabb munkára késztetik anyagcserérendszerünket.



A tanulmány végkövetkeztetései összecsengenek egy korábbi kutatás eredményeivel, amely patkányokon végzett kísérletek segítségével kimutatta, hogy a csokiban levő egyes összetevők felpörgetik az anyagcserét. Az amerikai kutatók azonban arra figyelmeztetnek, ez nem jelenti azt, hogy az emberek egy része nem hízhat el még a mérsékelt csokifogyasztás mellett is.

Minden vibrál!

Még a korszerű LCD-kijelzők képe is vibrál – állítják a szakértők, akik azt tanácsolják: fokozottan figyeljünk arra, hogy milyen világítási környezetben dolgozunk. Optimális esetben a háttérvilágításnak pont annyira erősnek kell lennie, mint amilyen intenzív a monitor fényereje.
A monitor előtti fejfájás a látásélességben fennálló probléma miatt is jelentkezhet. A nem jól látó szem folyamatos beállítást próbál végezni a megfelelő izmok segítségével, ezen erőfeszítést, illetve a nem tökéletesen éles kép látványát éljük meg fejfájásként. Ilyenkor érdemes szakemberhez fordulni.



A test és a lélek tornája

Manapság már nagyon sok mozgásforma közül választhatunk. Fontos azonban, hogy olyat találjunk, amellyel hosszú távon is jót teszünk a testünknek. A testtartás javításának, a testtudat fejlesztésének, a mélyizmok erősítésének, a gerinc rugalmassá és mozgékonnyá tételének egyik leghatékonyabb módszere a Pilates-gyakorlatok rendszeres végzése. Ez egy lassabb, elgondolkodtatóbb, gerinckímélő edzésforma, egy olyan technika, amely segítségünkre lehet testünk védelmében.

Alapszinten a Pilates célja a belső mélyizmok erősítése, az alapmozgékonyság kialakítása, az izmok nyújtása, a testtartás javítása és a testtudat fejlesztése. Ha ez megvan, akkor már haladóbb gyakoraltokat is kipróbálhatunk az edzések során. Jó tudni, hogy a módosított gyakorlatok által mindenki a saját képességeinek és felkészültségi szintjének megfelelően haladhat a Pilatessel. Az eredmény már tíz alkalom után is észlelhető. Jobb lesz a közérzetünk, hát- és ízületi fájdalmaink megszűnhetnek. Egy év gyakorlás után pedig akár teljes testi és lelki átalakuláson mehetünk át... ●





Nem fontos az irodában töltött órák száma

A magyarországi vállalatok körében is ismertté váljon a rugalmas munkavégzés kultúrája – ez az elsődleges célja annak a kezdeményezésnek, amely április 21-én hazánkban is Dolgozz Otthonról Nap megtartását szorgalmazza.

A Telenor és a Microsoft felvetése azt javasolja, hogy a lehető legtöbb hazai – elsősorban szellemi munkát adó – munkáltató tegye lehetővé az otthoni munkavégzést minél több munkatársa számára ezen a napon.

Mind a munkavállaló, mind a munkáltató számára előnyökkel járhat, ha a munkatársak egy-egy alkalommal otthonról dolgoznak. A nyugodt körülmények között végzett munka gyakran hatékonyabb és növeli a dolgozó és cége közötti bizalmat, erősítheti a munkavállalói lojalitást is. A rugalmas munkavégzés környezetvédelmi szempontjai sem elhanyagolhatóak: egy-egy otthon töltött munkanappal megspórolható az utazás költsége és csökkenthető a károsanyag-kibocsátás is.

A szervezők úgy vélik: nem az irodában töltött órák száma a fontos, hanem az, hogy a munkatársak feladataikat határidőre és magas színvonalon végezzék el. Tapasztalataik szerint a rugalmas munkavégzés növekvő hatékonyságot, magasabb szintű időgazdálkodási készséget alakít ki a dolgozóknál, és kisebb fluktuációt eredményez.

Nem váltják készpénzre

Svédországban a legfrissebb adatok szerint a kifizetéseknek immár csupán három százaléka történik bankókban és érmékben, a többi elektronikusan folyik. Az Egyesült Államokban hét-, az euróövezet tagállamainak átlagát tekintve kilencszázalékos ez az arány. Ma a legtöbb svéd városban már a buszon sem fogadnak el készpénzt, csakis mobiltelefon segítségével lehet fizetni. Egyre több bolt is száműzte mára a valódi pénzt, csakis kártyás fizetést fogad el, és a legtöbb bankfiók sem bajlódik a készpénzzel.



Anya hangja jót tesz a babaszívnek

Egy amerikai vizsgálat szerint jó hatással van a koraszülöttek szívműködésére, ha felvételről lejátsszák nekik édesanyjuk szív- és beszédhangját.

A magzat a tizenötödik héttől kezd hallani. Hallja anyja szívverését, beszédhangját, a gyomra korgását, sőt, a külvilágból is észlel hangokat. Ha egy baba a kelleténél korábban születik, akkor nemcsak az anyaméh biztonságát veszti el, hanem az őt ott körülvevő hangokat is. A kutatók tizennégy koraszülött babát figyeltek meg. A kisbabáknak naponta négyszer játszották le saját anyjuk szívverésének és beszédének hangját egy erre a célra kifejlesztett speciális mikro-audiorendszer segítségével. A tudósok megfigyelései szerint az alatt az idő alatt, amíg a koraszülött babák közelében rendszeres időközönként lejátszották a felvételeket, jóval kisebb gyakorisággal fordult elő náluk szívműködési rendellenesség, mint amikor csak a kórházi zörejeket hallották. ●



Növények detoxikáló hatással



Nemcsak az ünnepek idején jön jól egy kis méregtelenítés, még az átlag hétköznapokon is ránk fér. Olykor hét közben is előfordul, hogy több zsíros ételt, vagy alkoholt fogyasztunk. Ilyenkor érdemes szervezetünk megtisztítására nagyobb figyelmet fordítani. Erre a célra több könnyen elérhető ételt, italt használhatunk.

A szakértők többek között vízitorma fogyasztását javasolják, ami távol tartja a szabadgyököket a sejtektől, segít energetizálni a májban levő, tisztító enzimeket és vizelethajtó hatása van. Ajánlják még a citromos vizet is, amely remek C-vitamin-forrás, a szervezet tisztítását és a zsírégetést is segíti. Együnk sok zöld leveles zöldséget, friss gyümölcsöket és káposztát – tanácsolják ezenkívül a hozzáértők. De több cikk felhívja figyelmünket arra is, hogy az articsóka az egészséges máj- és epehólyagműködéshez hasznos és a cukorrépa szintén jó az epehólyag-problémák ellen. A répa rostjai ezenkívül növelik a májban az antioxidáns enzimek termelődését, segítenek a mérgező anyagokat kiüríteni a szervezetből. Ételeink elkészítésénél természetesen nem szabad elfelejtkeznünk a gyömbérről és a fokhagymáról. Ezek a kiváló ízesítők is detoxikáló hatással bírnak.



Óvatosan a grapefruittal!

A grapefruit – C-vitaminban, káliumban gazdag gyümölcsként – jótékony része lehet a diétánknak. Gyógyszerszedés melletti fogyasztása mégis számos mellékhatáshoz vezethet. A tudomány számára már ismert jelenség az ún. grapefruitlé-interakció. A gyógyszerleírások útmutatásait tanulmányozva láthatjuk, hogy mely gyógyszerek azok, amelyekkel együtt fogyasztva a gyümölcs veszélyes lehet. A hatás lényege, hogy a grapefruitlé növeli, gyorsítja a gyógyszerek felszívódását, így az előírt dózisnál (és szérumszintnél) magasabb érték jön létre. Ez pedig nemvárt, kellemetlen mellékhatásokhoz vezethet. Ezért is kell figyelmesen elolvasni a gyógyszerek dobozában lévő tájékoztató szöveget.

A többlet, ami megbetegíthet

A magyar lakosság kétharmada túlsúlyos vagy elhízott; tízből hat ember esetében foglalkozni kell a pluszkilók következményeivel – a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság (Momot) adatai szerint. – Az igazi problémát nem is a felnőttkori, hanem a gyermekkori elhízás jelenti – véli a Momot elnöke. A gyerekek többet néznek televíziót, kevesebbet sportolnak, passzív életmódot folytatnak. Ezzel együtt többet nassolnak, sokat járnak gyorsétterembe, továbbá az utóbbi időben ugrásszerűen nőtt a körükben az ízesített, cukrozott üdítők fogyasztása is. A társaság elnöke szerint nem szabad elfelejteni, hogy ez a túlsúly felnőttkorban számos betegséghez vezethet.



Halálos is lehet az e-cigizés

A dohányzással kapcsolatos szabályozás szigorodása kapcsán megnőtt az elektromos cigarettát használók aránya. Azonban a szakértők szerint az elektromos cigaretta egészségre gyakorolt hatása számos kockázatot hordoz, ezenkívül az eszközök nagy része illegális.

Az e-cigaretta legfőbb veszélye, hogy már egy patronja is halálos mennyiségű nikotint tartalmazhat. A jelenleg boltokban, aluljárókban kapható termékek minősége és megbízhatósága az esetek többségében nem garantált. Így a fogyasztó nem tudhatja pontosan, hogy mennyi nikotint visz be a szervezetébe, vagy milyen egyéb, az eszközzel kapcsolatos – testi épséget veszélyeztető (például robbanással járó) – technikai probléma merülhet fel használata során. A szakértők felhívják a figyelmet arra is, hogy minden nem dohánytermékeknek minősülő áru, ami nikotint tartalmaz, és nem gyógyszerként van forgalomban, illegálisnak tekintendő, hiszen nem felel meg az ilyen termékekkel kapcsolatos szigorú előírásoknak.



Méz: az édes gyógyító kincs

Mint sokezer éves barlangrajzok is bizonyítják, már az ősember is megkísérelte azt, amit Micimackó: szorgosan lopta a mézet a méhektől. Az biztos, hogy ezt az édes kincset már az ókorban is imádták, gyógyításra használták, az egészség és a fiatalság elixírjeként emlegették.

A magyar méz minősége már Mátyás király idejében híres volt, a környező országokat mézzel, mézeskaláccsal és mézsörrel honi kereskedőink látták el. Nagy értéket jelentett: a XVI. században például a budai piacon egy pint, vagyis körülbelül 1,5 liter mézzel lehetett kiváltani egy keresztény foglyot, de adót, bírságot és vámot is meg lehetett fizetni vele.

„Ha egy személy mézet eszik, ezernyi gyógyszer kerül a gyomrába és milliónyi betegség távozik onnan.”
(Mohammed próféta)

Magyarország ma is méznagyhatalom, de az aranyló finomságból nem fogyasztunk eleget. Míg például a németek több, mint másfél kilót is bevágnak belőle évente, honfitársaink nagyjából negyven dekával is beérik. Pedig a méz kiváló természetes, ásványi anyagokban gazdag édesítőszer, és tartalmaz szerves savakat, illóolajokat és fontos enzimeket is. Találhatók még benne vitaminok, aminosavak, fehérjék és nyomelemek. Talán ezek is adják, hogy közel hetvenféle gyógy- és fiziológiai hatással bír. Sikeresen alkalmazzák a méhészeti készítményeket a daganatos, a szív- és az érrendszeri, a fertőzéses betegségekben, de a máj, a gyomor, a tüdő, a bőr bajaira is. Az anyagcsere, az immun- és az idegrendszer egyes problémái is kezelhetők vele, sőt nyílt sebek gyógyítására is használják. Még szerelmi ébresztőnek is beválik! Gyorsan felszívódó gyümölcscukrai ugyanis azonnal hasznosítható energiává alakulnak, ráadásul serkentik az agyban a hangulatjavító endorfinok termelődését. Legtöbben persze a náthás, influenzás időkben kapnak a csupor után, pedig érdemes a mézet napi szinten használni – cukor helyett is. Viszont ha főzni akarunk vele, néhány kevéssé ismert dolgot fontos tudni róla.

A mézet és a mézes italokat ne melegítsük 40 fok fölé, mert a hő tönkreteszi a gyógyító anyagokat, vitaminokat, antioxidánsokat, enzimeket. Teába is akkor szabad belekeverni a mézet, amikor már langyosra hűlt. Ha süteményeinkben méz van, ügyeljünk arra, hogy a sütési hőmérsékletet 15-30 °C-kal csökkentsük. A méhészek egyébként a napraforgómézet tartalmazó vegyes virágmézeket ajánlják a sütikhez, mert nemcsak olcsóbbak, de szépen színezik is a tésztát.

Ínyenc fogyasztók nyugodtan próbálják ki az olyan zamatosabb mézfajtákat mint a hárs, gesztenye, aranyvessző, selyemkóró, édeskömény, levendula, zsálya. A fajtamézek, amelyek csaknem teljesen egy növényfajtól származnak, gyakran gyógyhatásúak – mint a növény, amelyből készültek. Ezekből azonban nem szabad indokolatlanul

Melyik fajta mire jó?

Akácméz: **köhögéscsillapításra és gyomorsavtúltengésre**
Gesztenyeméz: **visszérpanaszok ellen, trombózis megelőzésére, nőgyógyászati betegségeknél, a cukoranyagcsere tehermentesítésére**
Hársméz: **légúti hurutok, lázas állapot esetén**
Medvehagymaméz: **görcsoldásra és idegnyugtatásra**
Harmatmézek: **immunerősítésre, roborálásra, veseműködés serkentésére, ásványianyag-hiány, vérszegénység ellen, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére**
Levendulaméz: **álmatlanságra, vesepanaszokra**
Galagonyaméz: **szívbetegségek esetén, szívgyengeségre**
Vöröshagymaméz: **légúti megbetegedésekre**
Fenyőméz: **fertőtlenítésre, vizelethajtónak, csonterősítőnek, vérszegénység ellen**



nagy mennyiséget elnyalogatni. Krémméz is létezik, ezt a termelők kisgyerekes családoknak javasolják, mégpedig egészen praktikus okból: mert kenyérre kenve nem csepeg le.

Őstermelőtől vásároljunk!

Vannak, akik azt hiszik, az ikrás méz hamis, pedig éppen, hogy az az igazi. Az ügyeskedők inkább a hígabb, nem ikrásodó, átlátszó akácmézet hamisítják, mivel azon nagyobb a haszon. A cukorsziruppal felturbózott „méz" mindig folyékony. A besűrűsödött üveges mézet egyébként 45 fokos vízfürdőbe helyezve néhány óra alatt ismét folyékonnyá tehetjük.

Néhány évvel ezelőtt botrányt kavart, hogy a fogyasztóvédelem üzletek polcain is talált nem megfelelő mézeket. Sajnos az üvegben lévő termékről nem igazán lehet kitalálni, milyen az összetétele, ezért a legjobb tanács, hogy megbízható termelőtől vásároljunk, vagy olyantól, aki bizonyítani tudja a portéka eredetét.

A házipatika csodaszere

A tárolás sem mindegy: hogy az alkotóelemek minél épebb állapotban maradjanak, a mézet sötét, hűvös, száraz helyre tegyük. Ez a csodaelixír megfelelő körülmények között gyakorlatilag korlátlan ideig eltartható. Mivel a szagokat és az ízeket könnyen átveszi más élelmiszerektől, ajánlott aromazáró edénybe, üvegbe tölteni.

A méz a házipatikából sem hiányozhat. Ha valakinek a feje fáj, nem kell egyből fájdalomcsillapítóért futni, inkább érdemes az első tünetek jelentkezésénél egy evőkanál mézet megenni. Megfázásos időben egy pohárnyi káposztalé egy teáskanál mézzel és egy átnyomott fokhagymagerezddel elkeverve könnyíti a légzést és erősíti az immunrendszert. Még elhízás ellen is alkalmazzák az indiai ajurvédikus tanok követői, akik azt mondják, reggel egy pohár meleg vízbe tegyünk egy evőkanál mézet és friss citromlevet. Naponta több alkalommal is ihatunk belőle, étkezés előtt legfeljebb fél órával.

Hodnik I.



Mézes–mustáros csirkeszárnyak

A ropogós finomsághoz összekeverünk 2 evőkanál mézet, 1 evőkanál csípős mustárt 1 teáskanál curryporral, sóval és borssal. A pácot rákenjük a besózott csirkére. A húst tepsibe tesszük, amit alufóliával is kibélelhetünk, és olajjal vékonyan kikenünk. Sütéskor fél óráig a tetején is legyen alufólia, aztán vegyük le, majd pirítsuk meg. Elkészíthető az étel jénaiban is, és csirkemellcsíkokból vagy combból is kiváló lesz.



Mézes krém tortákra, süteményekbe

Kedvenc süteményünket mézes krémmel is megtölthetjük, vagy mutatós bevonattal láthatjuk el. Amíg sül a tészta, főzzük meg a krémet: 10 deka mézet melegítsünk fel folyósra, keverjünk bele 25 deka mascarponét, kevés fahéjat, és reszeljük bele egy narancs héját, majd főzzük közepes lángon. A narancs kinyomott levét 2 evőkanál étkezési keményítővel dolgozzuk össze csomómentesre, adjuk a krémhez és forraljuk össze.

A vonzalom néma jelbeszéde

A legtöbb állatfajnál a nőstény választ párt, többnyire aszerint, melyik udvarlója bír a legjobb genetikai adottságokkal, vagyis melyik a legdíszesebb és legmagabiztosabb. A hím udvarlása a nőstény megbékítése azért, mert a személyes terébe tört. Időnként, hogy leszerelje a haragos nőstényt, ajándékot is ad, vagy úgy viselkedik, mint az ártatlan kölyökállatok. És vajon az ember?

A testünk térkép, ha figyelünk rá, minden területe érdekes és sokat elárul arról, kinek akarunk tetszeni, és kinek nem. A modern világ nem tette könnyebbé ennek a sajátos jelkönyvnek az olvasását, manapság sokan panaszolják, hogy nem értik jól a másik nem szótlan üzeneteit.

„Leült az ágyamra és hátradőlt a könyökére, ez szerinted mit jelent?" Ha a kérdést kamaszlányok vitatják meg egymás között, még érthető a tanácstalanság, de ha felnőtt nő faggatja a barátnőjét ugyanerről, már érdemes elgondolkodni rajta, hogy itt az idő a testbeszéddel és a flört jeleivel alaposabban megismerkedni.

Ősi jeleket küldözgetünk

Szemérmesebb korokban a nemek közti kommunikáció is szabályozottabb volt, persze a ma is használatos udvarlási gesztusokat akkor is ismerték. Valaki hálószobájában az ágyra heveredni eléggé egyértelmű üzenet arról, hogy a vendég azt a helyet előbb-utóbb szeretné elfoglalni, a hívogató testtartás pedig világosan mutatja, hogy semmiképpen sem egyedül. De a matracig el is kell jutni, abban pedig az lesz a sikeres, aki képes a másik nem vonzó, kiszemelt tagjára tíz másodperc alatt emlékezetes hatást gyakorolni. Az emberek kilencven százaléka ugyanis az első négy perc alatt alakítja ki rólunk a véleményét, fizikai kívánatosságunkat pedig kevesebb, mint tíz másodperc alatt méri fel.

Egy könyveivel világhírre szert tett ausztrál kutatópáros, Barbara és Allan Pease vagy harminc országot járt be, hogy begyűjtsön és egybevessen olyan kutatási eredményeket, amelyek a férfi–nő kapcsolatok rejtelmeit világítják meg. Állítják, hogy mindenki bizonyos – látványosan érzékelhető vagy éppen alig észrevehető – jeleket bocsát ki magából, amelyek érdekessé tehetik egy esetleges társ számára. Ezek több tízezer év alatt kódolt, ősi üzenetek, amelyek azt közlik a másik személlyel, hogy mennyire tartjuk alkalmasnak a céljainkra. És hogy milyen célokra? Bármennyire is szeretnénk azt a választ hallani, hogy akit keresünk, az „a lelki társ, a szellemi szövetséges, az érzékeny partner, a holtig hű szerelmes", a valóság az, legalábbis ami a testiséget illeti, hogy a férfiak biológiai érdeklődése olyan nőkre irányul, akiknek jegyei lehetővé teszik számukra, hogy génjeiket sikeresen örökítsék át a következő nemzedékre. A nő számára pedig az a szuper férfi, akiről az feltételezhető, hogy élelmet és biztonságot nyújt a gyermeknevelés során.

A homokóra tetszik a férfiszemnek

Kutatások bizonyítják, hogy a kinézet alapvető segítséget ad ahhoz, ki felel meg a fajfenntartásra legjobban – vagyis kik viszik a legsikeresebben tovább a Földön az emberi életet. A férfiak elsöprő többségének heves figyelme olyan nőket vesz célba, akik derékmérete a csípőjüknek hetven százaléka. Ez a kitűnő egészségnek örvendő és a gyermekszülésre leginkább alkalmas nő

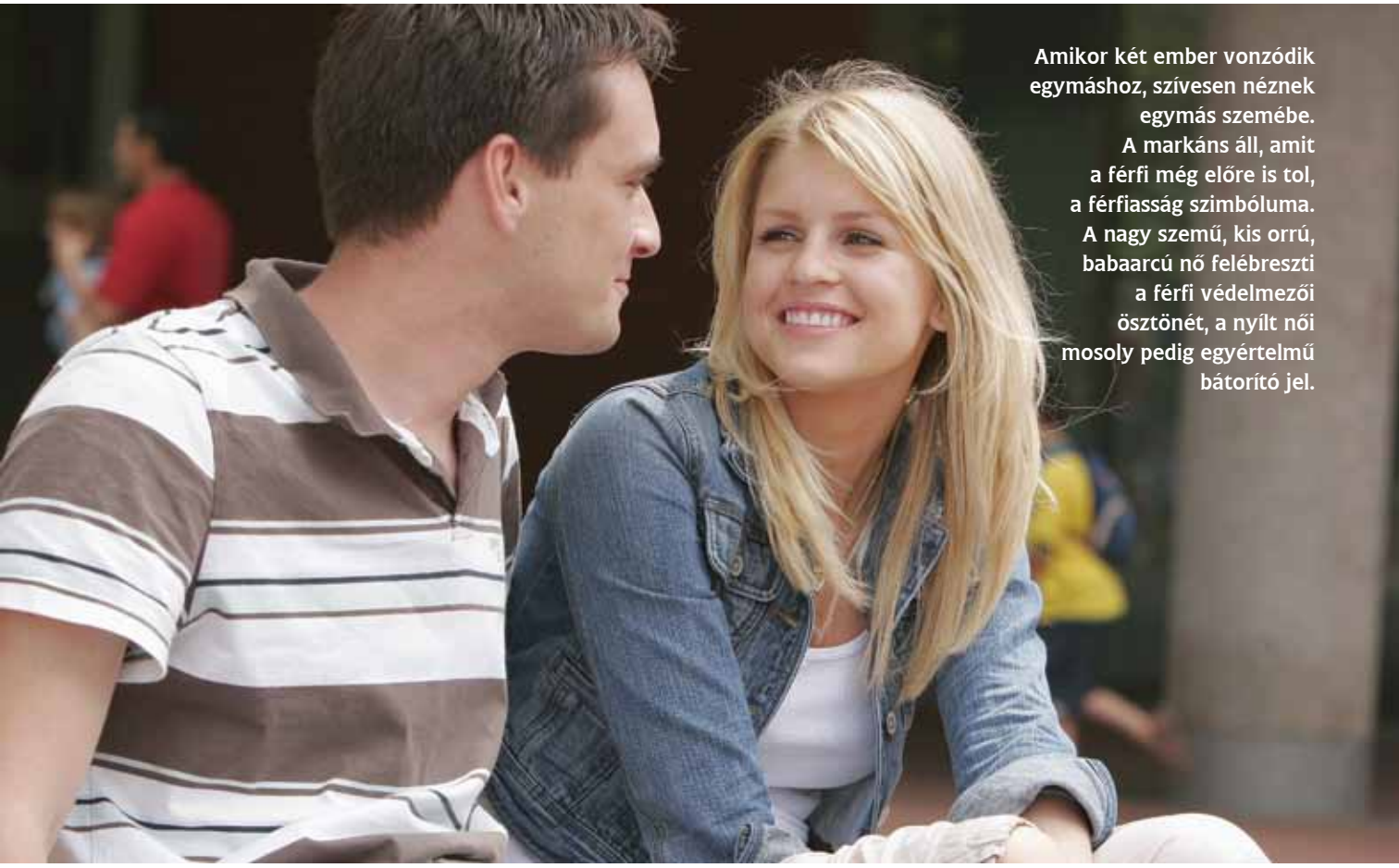
A csábítás apró női trükkjei tetőtől talpig

Több mint ezer órán át figyelt meg nőket dr. Monica Moore amerikai pszichológus, aki ötvenkét olyan viselkedésformát katalogizált, amelyek célja, hogy az ember magára vonja és ott is tartsa a potenciális partner figyelmét. Kiderült az is, hogy azok a nők, akik legalább 35-ször adtak valamilyen jelet óránként, mind sikerrel találtak párra, míg akik egy óra alatt csak 4 flörtgesztust küldtek, megmaradtak petrezselyemárusnak.

Alapvetően 15 csábító jelet alkalmaz a legtöbb nő. Tetőtől talpig nézve ezeket:

- **hajcsavargatás, simogatás és dobálás,**
- **szemöldök felemelése kíváncsian,**
- **háromféle szemvillanás, rövid, félénk, elkapott, pásztázó és kísérő, illetve rövid, de intenzív nézés, szemezés,**
- **száj nyalogatása, csücsörítés,**
- **félmosoly, nevetés,**
- **fej hátradobása, félrehajtása,**
- **nyak megmutatása, megérintése,**
- **tollászkodás: ruha csinosítása, igazítása,**
- **a saját test megsimítása, vagy valamilyen tárgy dédelgetése,**
- **kis mozgás valamilyen ritmusra vagy háttérzenére,**
- **parádézás: vagyis felvonulás a teremben a férfiak előtt, magasra tartott fejjel, imbolygó csípővel és a keblek kiemelésével.**

A térdmutogatás, a comb felvillantása már erős hívogató gesztusnak számít, a cipővel való játék, vagyis a láb cipőből való ki- és visszabújtatása pedig kifejezetten ingerlő hatású.



Amikor két ember vonzódik egymáshoz, szívesen néznek egymás szemébe. A markáns áll, amit a férfi még előre is tol, a férfiasság szimbóluma. A nagy szemű, kis orrú, babaarcú nő felébreszti a férfi védelmezői ösztönét, a nyílt női mosoly pedig egyértelmű bátorító jel.

csípő- és derékbőségének aránya. A férfiak még akkor is a hetven százalékos csípő–derék arányt értékelték a legmagasabbra, ha a nő különben testes volt. De ha ez az arány meghaladja a nyolcvan százalékot, a férfiak kezdik elveszíteni lelkesedésüket, mert az a zsírszöveti elosztás szavak nélkül utal a gyengébb termékenységre. Úgyhogy a homokóra alkat nagy sikere nem véletlen, és az sem, hogy a hölgyek miért sanyargatták magukat évszázadokig a fűzővel. Sőt, ez a kevéssé ismert magyarázat arra is, hogy a Coca-Cola cég miért ezzel a megragadásra csábító palackformával jelent meg a háborúban a női alakot kényszerűen nélkülöző katonák között.

Humor kell a hódításhoz

A nők is a testből következtetnek arra, vajon az úr rendelkezik-e olyan erényekkel, amelyek gondoskodnak az utódok lehető legjobb genetikai örökségéről, az életben maradás nagyobb esélyéről. Úgy tűnik, a férfitest szimmetriája a legfontosabb ebből a szempontból, vagyis, hogy a test bal oldala tükrözze a jobbat, például a végtagok egyforma hosszúságúak legyenek. A kevésbé adoniszi alkatúaknak azonban jó hír, hogy amikor a nők hosszú távra keresnek olyan partnert, aki hajlandó invesztálni a kapcsolatba és a gyermeknevelésbe, már mindegy, hogy a férfi szimmetrikus-e vagy sem, elég, ha egyszerűen ügyes és jó ember. Illetve, mert hogy azért mégiscsak lelki lények is vagyunk, a nők listáján az egyéniség áll az első helyen, a humor a másodikon, majd az érzékenység és az értelem jön, és csak ötödik a jó testfelépítés.

A külső fontos, de alakítható

A nők azt akarják, hogy a férfi legyen gondoskodó, intelligens, hűséges és megértő. Ha a férfinak jó teste van, azt a nő ráadásnak értékeli. A nőknek viszont meg kell érteniük: megjelenésük annyira fontos a férfiak számára, hogy az az egész kapcsolatot képes komolyan befolyásolni. Szerencsére kinézetünk számos tényezőjét alakítani tudjuk, és ha akarjuk, változtathatunk külsőnkön. Vagyis: dönthetünk úgy, hogy vonzóvá tesszük magunkat.

Hodnik Ildikó

Hangoskodó hímtaktikák

Ha a férfiak olyan nőt látnak meg, aki tetszik nekik, először is fel akarják hívni magukra a figyelmet. Kihúzzák magukat, így magasabbnak tűnnek, akaratlanul megigazítják a ruhájukat, nyakkendőjüket, gallért simítanak, nem létező porszemet törölnek le magukról, a hajukba túrnak. Nagyujjukat gyakran beakasztják a nadrágjuk zsebébe – ez nemcsak az aktust szimbolizálja, hanem egyben rámutat a fontos testrészre is. Van, aki viccmeséléssel próbálkozik: ilyenkor nem a sztori a lényeg, hanem az, hogy ennek okán hangosabban beszélhet, és ha eddig nem vette volna észre valaki, akkor így biztos kiemelkedik a többiek közül.



„A boldogtalanság sokkal inkább tőlünk függ, mint a boldogság. A boldogság egy ajándék, vagy a hívők kedvéért mondhatom úgy is, hogy egy kegyelmi állapot – de a boldogtalanság okai mi magunk vagyunk. A boldogtalanság nem történik velünk, azt mi állítjuk elő.”

(Popper Péter)

Létezik a boldogság

Kutatók szerint háromféle boldogságtípus létezik. Az első szint a gyönyör, élvezet szintje, az örömöknek élést jelenti, az élvezetekkel teli életet, ami a hedonikus boldogságelképzelés célkitűzése. Bár ez a szint is igen fontos a testi-lelki egyensúly fenntartásához, önmagában még csupán az ösztönös késztetések kielégítését jelenti. A modern társadalom igen gyakran egyedül ennek a szintnek az elérését tekinti boldogságnak, ez magyarázza a drog, az alkohol – átmeneti csúcsélményt, kellemes élményeket előidéző – használatának járványszerű terjedését a modern társadalmakban, főleg a fiatalok között. Ez a boldogság azonban nem felel meg az ember valódi lényének, nem a személyiség érett, hanem visszafejlődött állapota.

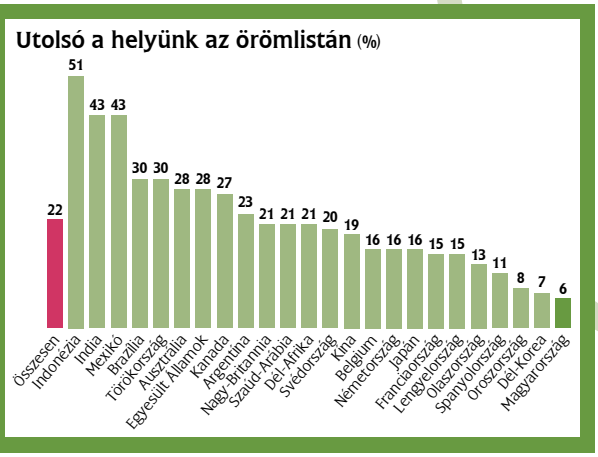
A boldogság második szintje a bevonódás, az elkötelezettség, amikor az ember teljesen feloldódik, és a legmagasabb szintű élményt éli át egy feladat teljesítése közben.

Csíkszentmihályi Mihály magyar származású amerikai pszichiáter vizsgálatai szerint a legkülönbözőbb, örömmel végzett munka is adhat ilyen boldogságélményt, ez a titka az eredményes tanulásnak, hatékony teljesítménynek. Ezt az optimális élményt nevezi flow-élménynek, áramlatnak. Ez az a pillanat, amikor átérezzük, hogy minden

Búsongó magyarok szomorú hétköznapjai

Boldogság szempontjából nem állunk jól, sőt az Ipsos legfrissebb, tavaly év végén kiadott boldogságfelmérése szerint, amely 24 országot vizsgált, kifejezetten a sor végén kullogunk. Földrészek szempontjából Dél-Amerikában él a legtöbb boldog ember, harmaduk vallja magát annak. Az európai átlag csak 15 százalék – a magyarok boldogságindexe viszont csak 6 százalék, ráadásul öt éve még tíz volt. A házasok boldogabbak, a 35 év alattiak is jobban érzik magukat mint az idősebbek. A magasabb végzettségű, jobb jövedelmű honfitársaink szintén boldogabbak a többieknél. Érdekes eredmény, hogy a legboldogabb országok között kifejezetten szegény és igen gazdag államok is vannak – úgy tűnik, nem a vagyon a megelégedett élet legfőbb alapja.

Forrás: Ipsos





áramlása

úgy jó, ahogy éppen van, a mindenség a mi oldalunkon áll, a megfelelő időben és helyen vagyunk, és éppen azt tesszük, amit tenni szeretnénk. Akkor jön létre a flow, amikor az összes készségünket latba vetjük, hogy megfeleljünk a kihívásnak. A sportolók gyakran éppen akkor élik át ezt, amikor a teherbírásuk határán járnak. A művészek, a zenészek ihletről beszélnek, a misztikusok ezt az állapotot ekstázisnak nevezik.

A munkában is ott van az örömhullámzás

Úgy tűnik, munkavégzés során sokkal gyakrabban jutnak az emberek a boldogságra jellemző áramlatélményhez, mint szabadidejükben. Munkahelyünkön gyakoribb az olyan kihívás, amelyet teljes koncentráció kísér, és szerencsés esetben a kreativitásunk is megfelelő teret tud kapni. A világos célok és a megvalósítás szabályai a legtöbb emberben mozgósítják a versenyszellemet, és sok közvetlen visszajelzést is kapunk arról, jól végeztük-e a dolgunkat. Amikor tökéletesen boldog valaki, úgy érzi, összhang van az életében a kitűzött célok, a teljesítmény és az eredmény között. Ha ezt nem tapasztaljuk, akkor érdemes feltennünk a kérdést: munkánk, tevékenységeink továbbfejlesztik-e a készségeinket, s a lehetőséget, amit magunkban hordozunk, ki tudjuk-e aknázni?

Az egészséget is védi, ha van célunk

A boldogság harmadik szintje az értelmes élet, az élet céljának keresése, ami nem élmény, nem állapot, hanem aktivitás. Az önelfogadás, életcélok, a személyes növekedés, a másokkal való pozitív kapcsolatok és az autonómia jellemzik. Míg a hedonista boldogságélmény nem áll kimutatható kapcsolatban az egészségi állapottal, az élet értelmével jellemezhető boldogság nemtől, életkortól és szociális helyzettől függetlenül lényegesen jobb egészségi mutatókkal jár együtt.

Érdekesség, hogy jelenleg is folyik az a több évre tervezett Nemzetközi Jóllét-kutatás, amelyben magyar válaszadók és szakemberek is részt vesznek. Részeredmények szerint a magyaroknak a flow jelenti a legfőbb örömet, vagyis az aktív, tevékeny és bevonódott élet.

Felhalmozás helyett nemzeti összboldogság

Az országok egyik legfontosabb gazdasági mérőszáma a GDP, a bruttó hazai termék. Egyes közgazdászok szerint is azonban ez nem lehet egy nemzet tényleges értékeinek jó demonstrálója. Már Robert Kennedy is azt mondta, több mint négy évtizeddel ezelőtt, hogy a GDP „nem mutatja ki gyermekeink egészségét, oktatásuk minőségét, nem méri bölcsességünket, sem hazánk iránti elkötelezettségünket... mindent mér, csak azt nem, ami miatt érdemes élni”.

Olyan ország is létezik a Földön, ahol valóban azt tartják fontosnak, ami tényleg lényeges: Bhutánban, a Himalájánál fekvő, Dunántúl méretű kis királyságban a bruttó nemzeti boldogság a fő. Szerintük a boldogság nem pénztől, termeléstől, fogyasztástól, szerzéstől és felhalmozástól függ, a lényeg az, hogy képesek legyünk elégedettnek lenni, ne hajszoljunk elérhetetlen álmokat, éljünk lelki, szellemi életet, védjük a környezetet, a kultúrát.

Hatásukra az ENSZ közgyűlése tavaly elfogadta, hogy a népi összboldogság, vagyis a GNH (Gross National Happiness)-mutató is ott szerepelhessen a nemzetközi összevetésekben.

Hodnik Ildikó ●

Ami segíthet: bizalom és hit

A sírva vigadó magyar képe évszázadok óta kering a világban, a nemzeti büszkomorság vizsgálatok tárgya, és a „depressziós nép” rajtunk ragadt, mint valami eposzi jelző. Sajnos valóban nehezen tudunk boldogok lenni – ahhoz jobban meg kellene bíznunk egymásban, tudatosan keresve, építve a szeretetkapcsolatokat.

Dr. Kopp Mária orvos-pszichológus, a Semmelweis Egyetem-MTA Mentális Egészségtudományok Kutatócsoportjának vezetője sok publikációjában kitért már rá: az ellenséges, értékvesztett, senkiben sem bízó ember manipulálható a legkönnyebben. Minél depresszziósabb, szorongóbb, agyonhajszoltabb, megfélemlítettebb valaki, annál könnyebb a negatív érzelmek csapdáiba keríteni, amelyek viszont kihatnak a testi állapotra, sőt a halálozásra is. Sajnos hazánkfiai jelenleg úgy érzik, a társadalom kiszámíthatatlan, az emberek 85 százaléka szerint bármikor fölfordulhat az utcán úgy, hogy nem is törődnek vele. A magyarok több, mint 70 százaléka hiszi, hogy mindenki kihasználja a másikat, nincsenek közös célok, értékek, a jövőt nem lehet tervezni, a társadalom kiszámíthatatlan. Ez az arány minden környező országban sokkal alacsonyabb – vagyis ott az emberek bíznak a segítőkészségben, és hogy a bajban mások mellettük állnak. Márpedig ez a fajta társadalmi tőke az életkilátásokat meghatározó legfontosabb tényező.

Aki hisz benne, hogy a változó körülmények között mindig képes lesz megfelelő erőforrásokat mozgósítani, és nem csupán a sajátjait, hanem külső segítségben, kölcsönösségben is bízhat, jobb életminőségre számíthat. A társadalmi összefogás életvédő, és növeli a belső békét, a boldogságérzetet is. A kutatások is alátámasztják, hogy ugyancsak ezt hozzák a jó családi és szomszédsági kapcsolatok, vagy éppen a vallásgyakorlás és a civil szervezeti tagság.

Marion Raven és a ruandai gyerekek



Számos híresség mellett Marion Raven is szívesen látogat el a legszegényebb afrikai országokba. Így tett nem is olyan régen, amikor fellépett Ruandában. Március közepén mutatták be az erről szóló videót a sztár YouTube-csatornáján. A ruandai fellépés során együtt énekelt a gyerekekkel, közben gitározott is nekik, valamint együtt ropta velük népük tradicionális táncát. Az énekesnő előadta legújabb dalát is, a Colors Turn To Greyt.

Esély az egészséges életre

Essence Carson (amerikai kosárlabda-játékos, művész, író és producer) celeb nagykövetként csatlakozott a Health Equity Initiative-hoz, hogy elősegítse az egészségügyi javak igazságos elosztásáért folyó közösségi akciókat és együttműködést, hogy mindenki hozzáférhessen olyan szolgáltatásokhoz, amelyek egészsége megőrzését segítik elő.

A NY Liberty-ben játszó hölgyet a női Euroliga tagjai „robbanékony pontszerzőként" és „a világ egyik legnagyobb zenei tehetséggel rendelkező kosárlabda-játékosaként" ismerik. Essence az új szerepéről szólva elmondta, hogy örül a felkérésnek, hogy a Healt Equity Initiative nagykövete legyen. Ez az egyedülálló nonprofit szervezet azon dolgozik, hogy elősegítse az egészségügyi méltányosságot támogató társadalmi mozgalom kifejlődését, miközben más szervezetek munkáját is támogatja, és részt vesz a közös tervek kidolgozásában. Mély szenvedéllyel segít abban, hogy a sérülékeny és nem kellően ellátott népességnek nagyobb esélye legyen egészségesebb életre.

– Én olyan környezetben nőttem föl, ahol meglehetősen sok bajjal, küszködéssel és emberi szenvedéssel szembesültem. Mégis úgy gondolom, hogy szerencsés voltam, hiszen olyan emberek vettek körül, akik elhitették velem, hogy bármit meg tudok csinálni. Tudom, hogy képesek vagyunk fejleszteni az egészségügyi igazságosságot a közösségeinkben! – nyilatkozta Carson.



Az anyuka csokinyuszit tervezett



A pletykafészek (Gossip Girl) című sorozat első számú anyukáját, Lily van der Woodsen karakterét megformáló színésznő, Kelly Rutherford híres arról, hogy ahol tud, segít.

A kétgyerekes anyuka eddig rendszeresen támogatta a rákos, illetve a daganatos gyermekeket, idén pedig autista gyermekek mellé áll. Egy csokinyuszit tervezett, aminek sorozatgyártott másolatait már lehet kapni Észak-Amerikában. Darabját 20,50 dollárért (4560 forintért) vásárolhatják meg a rajongók. Az eladásból befolyt pénzösszeget egy autista gyerekekkel foglalkozó alapítványának ajándékozzák majd. Rutherford mellett olyan sztárok is csatlakoztak a gyűjtéshez mint Dianna Agron, Celine Dion, Elle Fanning, Stacy Ferguson, Katherine Heigl, Sarah Jessica Parker és Owen Wilson.

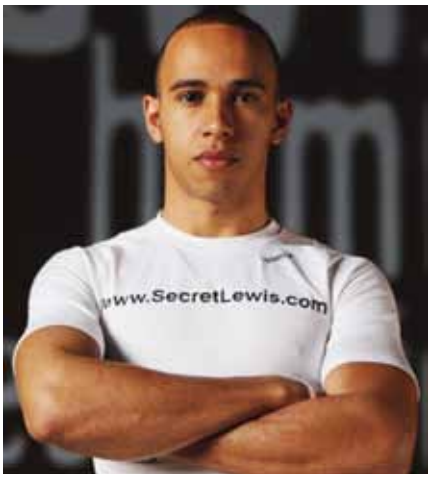
Selena a tiszta vízért kampányol



Selena Gomez új projektbe fogott, méghozzá az UNICEF egyik kampányában segédkezik a víz világnapja óta. A tinik kedvencéről, Selenáról már eddig is lehetett tudni, hogy aranyból van a szíve, nagylelkűségét az is bizonyítja, hogy jelenleg ő az UNICEF legfiatalabb nagykövete. A 19 éves színésznő most is a szervezet Tap Project akciójában vesz részt, amelynek célja, hogy minél több szegény országban élő gyermek tiszta vízhez jusson.

Egy öreg fakordéban élnek

Lewis Hamilton két napot töltött a héten az UNICEF-fel a Fülöp-szigeteken. Az utcagyerekekről készített egy rövidfilmet. Lewis Hamilton találkozott néhány gyermekkel abból a mintegy 85 ezer fiatalból, akik a főváros, Manila utcáin élnek és dolgoznak, küzdenek az ennivalóért, az egészségükért, és gyakran nem tudnak iskolába menni.



Hamilton egy tízéves fiúval, Reynolddal töltötte legtöbb idejét, aki mindkét öccséről – a kilencéves Arnoldról és a kétéves Ricóról – gondoskodik. Dolgozik és kéreget, hogy pénzt keressen, amiből a családjának élelmet vehet. Reynold és családja egy öreg fakordéban élnek, egy piac külső részén, védtelenül a szél és az eső ellen, kitéve az erőszaknak és a betegségeknek.

– A fiúk és a lányok, akikkel ma találkoztam, igazán fantasztikus gyerekek, de olyan alapvető dolgok nélkül élnek, amiket a legtöbb ember természetesnek vesz, mint az élelem, a tiszta víz, egy biztonságos hely éjszakára. Ennek nem kellene így lennie – mondta az autóversenyző.

A Fülöp-szigeteken az UNICEF és partnerei (például a Child Hope) azon dolgoznak, hogy létfontosságú támogatást nyújtsanak az utcagyerekeknek. Ez magában foglalja az oktatási szolgáltatásokat, a rendszeres egészségügyi rendelést, a tápláló ételt, a tanácsadói segítséget, valamint azt a törekvést, hogy a gyerekeket az utcáról egy biztonságos közösségbe tereljék.

Koncert a tandíjtámogatásért

Százezer forint értékű tandíjtámogatást sorsol ki koncertjei végén a részt vevő egyetemisták és főiskolások között a Zanzibár zenekar. Az egyetemek, főiskolák szervezésében megvalósuló fellépéseken a belépőjegy tombolaként is szolgál. Minden koncert végén kisorsolják a Tandíj Tombola szerencsés nyertesét, aki készpénzben százezer forintos azonnali tandíjtámogatást kap a zenekartól. Ez az összeg kizárólag tandíj befizetésére fordítható, másra nem lehet használni és nem szabad átruházni sem. A speciális koncertsorozat 2012 áprilisában indul és 2013. december 31-ig tart.



Külföldi egyetemisták is segítettek

Egy élményekkel teli tavaszváró napra látta vendégül a debreceni székhelyű Remény a Leukémiás Gyermekekért Alapítvány azokat a családokat, akik leukémiás vagy daganatos beteg gyermeket nevelnek. Mintegy hetven vendég fogadta el az alapítvány meghívását a debreceni Remény Kuckóba. Március 25-én, vasárnap délelőtt folyamatosan foglalt volt minden hely a kézművesasztalok mellett, ahol egymás után készültek a csibék, húsvéti tojások, pillangók. A programban szerepelt még mézeskalács-díszítés, kicsik és nagyok tojásokat és nyuszikat dekorálhattak Radics László mézeskalácsos népi iparművész segítségével. Egy pizzéria jóvoltából ebédet is kaptak a vendégek, majd a Kölyökzsinór Bábcsoport előadása szórakoztatta az apróságokat. Ezen a napon talált gazdára a legkreatívabb támogatónak járó díj is, ezt Tiba Anita és Bakó László, a Bakó Team tagjai kapták meg. Az alapítvány által meghirdetett jótékonysági csokigyűjtő akcióhoz csatlakozott debreceni egyetemisták is átadták az összegyűlt édességeket.



A tíz gyűjtődoboz készítésében részt vettek a magyar diákok mellett a Spanyolországból, Indonéziából, Franciaországból, Törökországból érkezett hallgatók is, akik igazán egyedivé, különlegessé tették ezeket az egyszerű kartondobozokat.



Gyűjtés a játszótéren

Az Age of Hope Alapítvány Fluor Tomi (képünkön), az Apollo23, Demes Tomi és Baricz Gergő segítségével gyűjtött adományt a bódvalenkei szegény gyerekeknek egy budapesti játszótéren. Az alapítvány felkérésére rengeteg gyermek érkezett a játszótérre tömött szatyrokkal, amelyek tartós élelmiszert, játékokat, mesekönyveket és tanszereket tartalmaztak. Ez volt ugyanis a belépő, amiért cserébe találkozhattak kedvenceikkel az adományozók. Az ajándékokkal megtömött táskákat és dobozokat az alapítvány juttatja el Bódvalenkére.

Ötszáz kerekes szék adományba

Mechanikus kerekes székeket, mankókat, támbotokat és járókereteket adományozott a hazai mozgáskorlátozottaknak az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza.

Az 500 mechanikus kerekes széket, valamint az 1100 mankót, támbotot és járókeretet a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ) által kiírt pályázaton nyerhették el a rászorulók. A több mint negyvenmillió forint értékű adományból háromszáz rászoruló mozgáskorlátozott ember jut kerekes székhez, a többit szociális intézmények és kórházak kapják.

Jótékonyság-világexpedíció

Közel félszáz láthatósági mellényt ajándékozott óvodásoknak szombaton a Világexpedíció Zalaegerszegen. A tervek szerint a jótékonysági kezdeményezés keretében a jövőben milliós nagyságrendben osztanak majd szét gyermekbiztonsági mellényeket szerte a világban.

A biztonsági mellényekre állatfigurák kerülnek, hogy a gyerekek nagyobb kedvvel viseljék. Nincs rajtuk felirat, így a gyerekek a világ minden tájján megértik, és viselni is tudják. A biztonsági öltözék használatával megakadályozható a gyermekbalesetek egy része, és fontos szempont az is, hogy a gyerekek már kicsi korukban hozzászoknak a biztonsági eszközök használatához, és nagyobb eséllyel lehet majd őket rávenni a bukósisak és a biztonsági öv használatára is – mondta Medveczky Mihály, a Világexpedíció vezetője. Beszélt arról is, hogy az expedíció a tervek szerint 55–60 éves történet lesz. A világot járva útjuk során felveszik majd a kapcsolatot a helyi óvodákkal, és biztonsági mellényeket osztanak szét az ovisok között, hogy a gyermekek nagyobb biztonságban élhessenek.



A Medveczky Világexpedíció 2010 júniusában, Belgiumból indult, jelenleg Portugáliában, Albufeirában állomásozik, és április végén indul tovább Spanyolországba. A résztvevők hétfőtől péntekig gyalogolnak, vasárnap pihenőnapot tartanak. Ezen a napon véradást szerveznek, vagy adományokat gyűjtenek, amit a vendéglátó város rászorulói közt osztanak szét a helyi szervezetek segítségével.

Szerető családi közeg kell az elhagyott csecsemőknek

– A Bölcső Alapítványnak elsősorban nem az örökbeadás és az örökbefogadás segítése a célja, hanem a krízishelyzetben lévő terhes anyák, a nem várt gyermekek támogatása – hangsúlyozza Budavári Zita, az alapítvány elnöke. Az alapító és az általa működtetett szervezet akkor segít, ha a terhesség alatt valaki úgy érzi, hogy nem tud megbirkózni a születendő gyermekkel járó gondokkal, feladatokkal. Zita támogatást nyújt, nehogy az anyuka kétségbeesésében valami végzetes lépést tegyen.

Bölcső számokban

Közel ezerhetven krízishelyzetben lévő terhes nő fordult már a Bölcső Alapítványhoz. Majdnem hatszáznyolcvanan a Bölcső közreműködésével szültek. Közöttük is van több mint százötven, aki szülés után érzelmei hatására mégis hazavitte a nem várt kisbabát. Mintegy ötszáz örökbefogadás teljesült Zita közbenjárásával.

Egyszemélyes alapítvány

– Borzasztó volt – emlékszik Zita az elmúlt tizenhét évre. – Fokozatosan kellett felhagynom minden más tevékenységemmel, mert nem akartam, hogy a Bölcső működése megakadjon. Nem is tudom, hogyan bírtam... Az biztos, hogy a családom nagyon megsínylette.

Zita telefonja általában félóránként szólal meg. Éjfél előtt szinte sosem tud lefeküdni.

– Egy hónappal ezelőtt egy éjszaka (azaz éjfél és reggel hat között) ötször keltettek – meséli. – Volt olyan, aki első szülésénél az ötperces fájások idején kérte a segítségemet. Vagy a közelben lakó barátaim mentek el a lányért, mert én már nem értem volna oda. Volt, hogy csak az mentette meg az anya és gyermeke életét, hogy este nem álltam be a garázsba. Szerencsére még szülést nem kellett levezetnem, de mindig ott van a két törölköző az autóban.

Budavári Zita utolérhetetlen. Már ha a pártfogoltjairól van szó. Mindenkiről mindent tud, minden páciensének emlékszik a nevére, ismeri az életkörülményeit. Hiszen mindenkivel személyes kapcsolatot ápol. Tizenhét éve oldja meg az alapítványa működésével járó feladatokat, leginkább egyedül. Huszonnégy órás szolgálatot lát el naponta.

– Tegnap is jelentkezett egy anya: két gyermeket nevel, a harmadikkal terhes, és úgy érzi, hogy nem tudják vállalni a születendő kisbabát – meséli.

– Van egy negyvenkét éves anyuka, aki akkor vette észre, hogy áldott állapotban van, amikor már megmozdult a baba. Ráadásul éppen elvesztette az állását. Szinte természetes, hogy ettől a szituációtól úgy „bepánikol”, hogy nem is tud reálisan gondolkodni. Múlt héten volt egy öngyilkosjelölt „terhesem”, akit végül sikerült lebeszélni tervének végrehajtásáról. De bele se merek gondolni, hogy mekkora telefonszámlát fogunk kapni!



A két anyaotthont is fenntartó Bölcső Alapítvány az egyszázalékos felajánlásokból él

A rossz dolgok jót is hozhatnak. A Bölcső Alapítvány nem jött volna létre, ha 1994 februárjában a televízió híradója nem számolt volna be egy hét alatt öt csecsemőgyilkosságról. Zita érezte: valamit tenni kell.

– Akkor már volt egy örökbefogadott gyermekem, de előtte tizenkilenc évet éltem házasságban gyerek nélkül, tizenöt évet töltöttem el azzal, hogy eredménytelen orvosi vizsgálatokon estem keresztül, hogy végre örökbe fogadhassak egy gyereket. Nehezen dolgoztam fel azt, hogy amiért én évtizedekig harcoltam, azt mások könnyedén eldobják maguktól. Persze ma már tudom, hogy korántsem olyan könnyen válnak meg ezek a szülők gyermekeiktől. Éppen ellenkezőleg: nagy lelki traumát élnek át, óriási szenvedéseken mennek keresztül, mire meghozzák életük soha nem felejthető, lehet, hogy fel sem dolgozható, visszavonhatatlan döntését.

De mire Zita erre rájött – esküvői fotós eredeti szakmájának gyakorlása mellett –, már több éve a hátán vitte hazánk első olyan gyermekvédelmi szolgálatának ügyeit, amely azon munkálkodik, hogy minél előbb szerető családi közegbe helyezze az elhagyott csecsemőket. Az alapítvány tevékenysége azért kiemelten fontos, mert rengeteg rossztól óvja meg a gyermekeket. Nem kell intézetben felnőniük, és a szülők egy még nem „hospitalizálódott” – azaz az intézményi körülményekbe „belefáradt” – gyermeket fogadhatnak örökbe.

Napestig lehetne sorolni Zita eredményeit, vagy bemutatni azokat a törvényeket, amelyek lobby-tevékenysége hatására váltak a jogszabályi környezet részévé. A Bölcső Alapítvány elnöke azonban egy-két éven belül szeretné átadni jelenlegi feladatait szociális munkásoknak. No nem azért, hogy megpihenjen. Jövőre tizennyolc éves lesz az első fiatal, akinek örökbefogadását Zita intézte. Az alapítvány elnöke arra számít, hogy többen lesznek, akik megpróbálják megkeresni vér szerinti szüleiket. Ebben próbál segítségükre lenni, és óvni őket az esetleges csalódásoktól.

Kasza Szabolcs

Svájci ruhák a Charity Shopokban



Zalai György István, a pécsi Rotary Klub egykori elnöke



Hatalmas bálákban érkezett a két és fél tonnányi ruhaadomány

A Rotary Klub Pécs jóvoltából körülbelül két és fél tonnányi jó minőségű bálás ruha érkezett a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shop raktárába.

Német társklubunk segítségével korábban egy másik baranyai alapítványt támogattunk adományainkkal – tájékoztatott Zalai György István, a pécsi Rotary Klub egykori elnöke. – Idén már nem tartottak igényt a szolgálatainkra, megszakadt velük a kapcsolatunk. Hamar a Szemem Fénye Alapítvány felé fordult a figyelmünk. Hallottuk, hogy milyen nehéz sorsú családokon segít ez a szervezet. Támogatja azokat a szülőket, akik otthon áldozatos munkával, folyamatos készenlétben élve ápolják gyermekeiket. Gondoltuk, hogy minden adomány jól jön a szervezetnek.

– Talán mi is segíthetünk, ha ezt a Svájcból importált, kereskedésből megmaradt, nagyon jó minőségű árut felajánljuk. Reméljük, ha a Charity Shopokban eladják ezeket a holmikat, az nagymértékben hozzájárul a gyermekhospice házak napi költségeinek fedezéséhez – adott hangot reményének Zalai György István.

A Rotary egy világméretű mozgalom, melynek kétszáz országban közel harminchárom ezer klubja működik több mint egymillió taggal. Az utóbbi évek legjelentősebb akciójaként ez a szervezet vásárolta meg egymilliárd dollárért a fejlődő országok részére a gyermekbénulás elleni oltóanyagot. Magyarországon az első Rotary Klub 1925-ben alakult. Az amerikai mintára létrehozott szervezetet 1941-ben betiltották. 1989-ben Budapesten újra megkezdte működését az első klub, majd további szervezetek alakultak Budapesten, Pécsen, Szegeden, Sopronban, Győrben és Szombathelyen.

A pécsi klub számos más tevékenység mellett különös figyelmet fordít a tehetséges fiatalok támogatására. Segítségükkel több rátermett gyermek mehetett külföldi tanulmányútra. Jóvoltukból például olyan éles eszű diákok tölthettek el egy-egy évet az Egyesült Államokban tanulva, akiknek a szülei még a napi megélhetésre elegendő pénzt is nehezen tudták előteremteni.

Kasza Szabolcs

Mintha évtizedek óta ismernék egymást

A Rotary-tagság és -tevékenység az egyéni szabadság és az individualizmus teljes mértékű megőrzését is jelenti. Honlapjuk tájékoztatása szerint a Rotaryban nincs utasítási jog, a többségi határozatnak való alárendelés, és természetesen a tagok teljes mértékű vallási és gondolati szabadságot élveznek, beleértve az ideológiai-politikai meggyőződést.

Ha bárhol a világon két klubtag találkozik, akkor olyan bizalommal fordulnak egymáshoz, mintha évtizedek óta ismernék egymást. Ennek alapja, hogy egy tagnak sem jutna eszébe valakit klubjába felvételre ajánlani, ha az illető múltját, jelenét, családját nem ismeri. A „rotaryak" nem klubtársak, hanem barátok. Ez a barátság nemcsak a klubtalálkozókon nyilvánul meg, hanem a privát és családi életben is.

A közösséget kívánják szolgálni

A Rotary-tagok nem személyes előnyök reményében társulnak, hanem a közösséget kívánják szolgálni. A szervezet alapító jelmondata: „service above all", vagyis „szolgálat az egyéni érdek előtt".

A Rotary nem kívánja előírni milyen területen és milyen módon segítik az egyes klubok a köz érdekeit. Ez a helyi szükségletektől is függ. A nemzetközi gyakorlat e tekintetben a következő területekre helyezi a hangsúlyt: szociális segítség nyújtása, az ifjúság kulturális nevelése, látószögének kitágítása, a művészetek támogatása. Fontos még az emberek, vallások és országok közötti kölcsönös megértés és elfogadás elősegítése.

A klubok általában saját erőforrásaikra építenek, nem gyűjtenek adományokat és nem kérnek állami támogatást. Ennek megfelelően a Rotary-tagok jelentős anyagi terheket is vállalnak. Ezt azért is tehetik meg, mert jövedelmük átlagon felüli. Az évenkénti hozzájárulás a pécsi klub tagjai részéről például több tízezer forint évente, ahogy erről weboldalukon beszámolnak.

A nagyvárosokban is hamarosan nyílnak a jótékony butikok



Fotó: Mihály László

A veszteségesen működő jótékony butikok bezárásával, más üzletkiválasztási stratégiával indul neki a következő negyedévnek a Szemem Fénye Alapítvány vezetősége.

– Az eddigi statisztikai adatok azt mutatták, hogy az olcsóbban megkapott, de kevésbé frekventált helyen lévő üzleteinkben nem volt számottevő forgalmunk – tájékoztat Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumi elnöke. – Folyamatosan veszteséget termeltek ezek a shopok. Ezért – az alapítvány tevékenységére való tekintettel – természetesen továbbra is a piaci árnál kedvezőbb konstrukcióban szeretnénk üzleteket bérelni, de olyan helyen, ahol valóban jó forgalmat tudnak hozni. Vállalkozóbb szellemiségben kezdjük el a tevékenységi helyszínek kiválasztását, nem az lesz a legfontosabb követelményünk, hogy minél olcsóbban vagy ingyen találjunk üzleteket.

Forgalmasabb és jól megközelíthető helyeken szeretnénk megnyitni a következő Charity Shopokat.

– Az új elveket követve összesen tíz üzlet működését kívánjuk elindítani 2012-ben – avat be a további tervekbe Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány marketing- és kereskedelmi igazgatója. – Köztük Pécsen szeretnénk még egy jótékony butikot nyitni, ahol bútorokat is értékesíteni fogunk. Budapestre is szeretnénk egy nagyobb, hasonló profilú üzletet.

Ilyen módon jó minőségű bútorok, antik műtárgyak eladásával is bővíti a Charity Shopokban folytatott kereskedelmi tevékenységének körét a Szemem Fénye Alapítvány. Ehhez továbbra is várják az adományokat, felajánlásokat. Ahol lehetőségük van rá, kisebb bútorok, könyvek árusítása mellett zenés CD- és DVD-sarkot is kialakítanának. Az adományokba érkező nagyobb bútorokat pedig eBayen keresztül – online értékesítéssel – árulnák.

Győr, Székesfehérvár, Budapest. Ebben a három városban mindenképpen szeretnék hamarosan megnyitni Charity Shop üzletüket a szervezet munkatársai. Ebben várják a gyermekhospice ügyét támogatni szándékozó emberek segítségét, hogy kedvező áron több – raktárhelyiséggel, mosdóval együtt –, hozzávetőlegesen száz négyzetméteres üzletet találjanak. ●

Karitatív kifejezéstár

Charity Shop: Egy hely, ami nem turkáló, ahol a vevő jó minőségű dolgokat vásárolhat. A jó szándékú emberek boltja.

Charity shopping: Ez a vásárlás és a karitatív cselekmények összekapcsolását jelenti, hiszen, aki a Szemem Fénye Alapítvány üzleteiben vásárol, jótékonykodik is egyben.

Adomány: A Charity Shopokba érkező adományokat két dolog mindenképpen jellemzi: jó minőségűek (hiszen eladásra érkeznek) és jó szándékkal adják őket.

Segítség: Ha valaki tárgyi felajánlásokat tesz, ha ruhát vesz – tehát: ha ad, ha vásárol –, jótékonykodik. A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice intézményeit támogatja.

Áruforgalom: Hetente, kéthetente cserélődő árukészlet. Mindig van akciós termék.

Üzlethálózat: 2012-ben szerte az országban tíz új Charity Shop megnyitását tervezik.

Faültetés a dombóvári Kis Polgárok Parkjában

A Szemem Fénye Alapítvány és Dombóvár vezetése közötti együttműködés keretében a szervezet munkatársai is részt vettek a Tolna megyei város polgármesteri hivatala által évente megrendezett faültetésen.

Az eseményt március 27-én, a Kis Polgárok Parkjában tartották meg, ahol a helyi hagyomány szerint az előző évben született gyermekek családjai egy-egy fát állítanak. A program során az alapítvány munkatársai bemutatták tevékenységüket az egybegyűlt családoknak, és apró ajándékokkal lepték meg a gyermekeket.

Korábban már beszámoltunk róla, hogy Szabó Loránd polgármester és a dombóvári polgármesteri hivatal térítésmentesen biztosít egy üzlethelyiséget a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shop-hálózata számára Dombóváron.

„Legnagyobb sikerünk az önálló szakmakód elérése”

Beszélgetés Gyura Barbarával, a Szemem Fénye Alapítvány kuratóriumának elnökével és Galambos Lászlóval, a szervezet főtámogatójával.





● *Mennyire elégedettek 2012 első negyedévének munkájával, az alapítvány teljesítményével?*

Gyura Barbara: – A decemberben általam elkészített éves tervezésnek megfelelően alakulnak a dolgok. A terv nem tartalmaz túl kedvező adatokat, hiszen a főtámogatónk által biztosított havi 6, 2 millió forint mellé ugyanennyit kellene nekünk mellétenni. De mivel már a tervezés során láttam, hogy ez túl sok lesz ahhoz, hogy folyamatosan és biztonságosan végre tudjuk hajtani, ezért belekalkuláltam az összes bevételt, beleértve az általában egyszázalékos felajánlásokból befolyó összegeket is. Ezt nem kapjuk meg rendszeresen, ezért jelenleg havonta mintegy egymillió-nyolcszázezer forint hátralékunk keletkezik, amit majd csak októberben tudunk kiegyenlíteni. Ez néha kellemetlen helyzeteket eredményez, például hogy alkudoznom kell a szolgáltatókkal. De szerencsére stabilan számíthatunk Galambos László támogatására. László egyébként a rendszeresen biztosított felajánlásán túl, most egy nagyobb összeget szánt beteg gyermekeket szállító autóink rendszeres karbantartására.

Galambos László: – A két gyermekmentő-autó generáloztatása most több mint hárommillió forintos kiadással járt. Úgy gondolom, ezeket a költségeket megelőzhetjük a folyamatos és rendszeres szervizelés biztosításával. Ennek megvalósításához a későbbiek során jó lenne más cégeket, műhelyeket, esetleg márkaszervizeket mint támogatókat is bevonni. Én is úgy látom, hogy jó irányba haladunk. Mind a tárgyi, mind a személyi feltételek adottak ahhoz, hogy fejlődjünk és folyamatos, magas szintű ellátást tudjunk biztosítani a hozzánk forduló családoknak. Ha a munkatársak feladatkörei, személyi kompetenciái tisztán látszanak, odafigyelünk a költségekre és még hatékonyabbak tudunk lenni, sokkal több jó dolgot el tudunk érni az alapítvány működésében.

Gy. B.: – A jövő szempontjából pozitívnak ítélem meg a Hotel Kempinskiben lezajlott Tábitha klubos összejövetelt. Hiszen ezután néhány olyan ismert személyiség állt a gyermekhospice ügye mellé, akikkel hosszú távon tudunk majd együttműködni. Több cég képviselői is ígértek segítséget. A Charity Shopok átalakításával is költséget tudunk megtakarítani és idővel még nagyobb összegű folyamatos bevételhez juthatunk.

● *Milyen tendenciák figyelhetők meg az alapítvány gyermekhospice tevékenysége területén?*

Gy. B.: – A hozzánk forduló családok számát nézve a nemzetközi statisztikákat követjük, hiszen harminc éve Angliában, tizennyolc-húsz éve Fehéroroszországban, tíz éve Németországban ugyanezt az utat járták végig. Az első időszakban alig tizenöt százalékos volt a kihasználtság. Közel három-négy év folyamatos jelenlét után már várólistával működtek az intézmények. Kínált szolgáltatásaink bővültek. Az elmúlt negyed évben kidolgoztuk a Testvér Programot, az Elefánt Klubot és az önkéntes képzést. Nagyon sokat tanultunk az Oxfordban tett látogatásunkból. A legnagyobb szakmai sikerünk az önálló szakmakód elérése volt. Ez egy valódi születésnap, hiszen létrejött, elismert lett a gyermekhospice, vagy hivatalos nevén: a gyermekpalliatív ellátás. Azt gondolom, hogy ez igen nagy eredmény, hiszen innentől kezdve már bárki tud ezzel foglalkozni Magyarországon.

● *Milyen feladatok várnak az alapítvány munkatársaira az elkövetkező negyedévben?*

Gy. B.: – Pénzügyi szempontból mindenképp döntő hónapok jönnek. Most kell úgy megerősítenünk helyzetünket, hogy a nyári, nehezebb időszakot is túléljük. Online direkt marketing kampánnyal készülünk és több rendezvényünk lesz, amiből bevételt várunk. Figyeljük a pályázati lehetőségeket és szorosabbra fűzzük kapcsolatunkat régebbi támogatóinkkal.

G. L.: – A kisebb befektetést igénylő forrásteremtő csatornákat is meg kell találnunk, hogy miként tudunk ügyhöz kötött marketinggel megjelenni bizonyos piaci területeken. Mindenképpen szeretnénk erősíteni a más szervezetekkel történő együttműködésünket és a lehető legtöbb helyre eljutni. Ehhez az is kell, hogy minden kollégánk és minden velünk kapcsolatban álló személy mutassa be környezetének a magyarországi gyermekhospice mozgalmat. Nekünk is egyre profibban és még átláthatóbban kell működnünk. Ezt szolgálja honlapunk és a Charity Magazin is. Illetve, hogy fontos távlati célként elérjük, hogy hazánkban – az egyik nemrégiben velünk interjút készítő riporter szavaival élve – trendi legyen az adományozás és a karitatív tevékenység. ●

Visszatérő vendégek is jönnek a Tábitha Házba

Március ötödikén ért véget Bors mentesítő programja a törökbálinti Tábitha Házban. Több mint másfél hónapig vigyáztak a gyermekhospice ház munkatársai a kisfiúra, lehetővé téve, hogy édesanyja kipihenhesse Pfeiffer-szindrómás gyermeke folyamatos ápolásának fáradalmait.

– Nagy fejlődést jelentett Bors állapotára nézve, amikor már képes volt ügyesen, egyedül ülni az etetőszékben. Élvezhette az őt körülvevő világot, kis kezecskéivel csapkodhatta az asztalt, kanalazhatta az ebédet. Jól viselte a szakápolási beavatkozásokat, egyre jobban megszeretett minket is – meséli Almásiné Nagy Réka, a Tábitha Ház vezető ápolója.

Az otthon másik vendége, Robi nagyon kedvelte Borsikát, szeretett vele játszani. Hamar kiderült, hogy a hónapokkal ezelőtt súlyosan megégett fiúnak milyen kiváló zenei tehetsége és ritmusérzéke van. A tizenötéves gyermek több hangszeren tud játszani, akár gitáron, dobon és szintetizátoron is. Már rövid idő alatt meglátszott Robin a Tábitha Házban naponta kétszer végzett tornagyakorlatok jótékony hatása, ha nem is tartozott kedvenc elfoglaltságai közé a testmozgás. A ház pedagógusai és önkéntesei rendszeresen tanultak is vele, próbálták mindenből felzárkóztatni. Ezenkívül kézműves-foglalkozásokat is szerveztek neki: nemezből békát és pánsípot, valamint mozaikképet is készített. Mindezek mellett a sebei is szépen gyógyultak.

A snoozelen (multiszenzoros) szobában való relaxálást, pihenést minden vendég élvezi. Különösen tetszett Beninek, az éberkómás gyermeknek, akinek a fények keltették fel figyelmét. – Jó volt látni a finom rácsodálkozást az arcán – emlékszik a vezető ápoló.

Március hetedikén érkezett a házba a tizennégy éves Zsolt, akinek első pillanatban megtetszett a ház. A gyengén látó kisfiú sajnos „korlátok között” éli mindennapjait: fokozott izommozgásai és a járásképtelensége miatt kerekes székbe kényszerült, gyenge látása is nagymértékben nehezíti szabad mozgását. Közel két hetet töltött a házban. Ez idő alatt rendszeres gyógytornán, zeneterápián, logopédiai foglalkozáson vehetett részt. Pszichológus is dolgozott vele, és rendszeresen kirándulhatott a környéken az ápolók segítségével.

Jó volt látni a finom rácsodálkozást az arcán

– Zsolt nagyon szereti a meséket hallgatni és nézni a TV-ben – tájékoztat Réka. – Az utolsó napokban bal kezével már a távirányítót is tudta használni. Hatalmas tudásvágyát mutatta, ahogy a memóriajáték kártyáinak megfordításával is önállóan próbálkozott. Az elválás napja szomorkás hangulatban telt, de a visszatérés lehetősége Zsoltnak is reményt adott. Boldogan mutatta meg a szobáját az érte jövő nevelőknek.

Vivien, a tizenhat éves éberkómás lány családja újra igénybe vette az alapítvány mentesítő szolgáltatását. Mindennapjai az otthonában megszokotthoz hasonló ritmusban zajlottak: az ápolók szondán keresztül táplálták, rendszeresen mozgatták, gyógytornával és zeneterápiával próbálták színesíteni napjait.

Hosszabb szünet után Bendegúz – a négyéves nyaki tumoros kisfiú – is visszatért: újra heti rendszerességgel tornázik a Tábithában. Már nagyon hiányzott neki a hely, a sok játék és az itt dolgozó segítők kedvessége. ●



A feltétel nélküli szeretet háza, a Tábitha Ház

Mihály László felvétele

Önkénteseket vár a Szemem Fénye Alapítvány

Szociálisan érzékenynek vallja magát? Kipróbálná munkabírását több területen is? Szívesen segítene egy beteg gyermekek ápolását végző szervezet munkájában? Vegye fel a kapcsolatot a Szemem Fénye Alapítvány munkatársaival!

A szervezet dolgozóinak önkéntesek segítségére van szüksége a központi irodában, a Charity Shopban, az üzletek raktárában. De sok teendő van a szervezet két gyermekhospice házában is: háztartásvezetés, ház körüli munkák, programok szervezése. A gyermekhospice intézményekben segédkezni szándékozó önkénteseknek külön képzést is indít a Szemem Fénye Alapítvány, amelyen útmutatást kaphatnak munkájukhoz.

Az önkéntes olyan, mint egy jó barát, aki már jelenlétével is segíti a beteg gyermeket és családját. Fontos, hogy az önkéntesek tevékenysége összhangban álljon a gyermekhospice házak ápolási koncepciójával. Ezért tartják a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai képzéseiket.

A képzés a szervezet jelenlegi önkéntesei számára ingyenes, másoknak költségtérítéses lesz.

Jelentkezés, információ: giethkrisztina@szememfenye.hu

Legyél te is szuperhős!

Képzeld el, hogy egy reggel az utcán szembe jön veled Batman, a busz ablakából a Macskanő integet, a főnököd pedig X-Man-jelmezben osztja ki a a napi feladatokat. Ez nem álom! A Szemem Fénye Alapítvány május 18-án, pénteken tartja az első Gyermekhospice Hősei napot Magyarországon.

Az angliai Together for Short Lives alapítvány koordinálásával minden év májusában tematikus hetet rendeznek a gyermekhospice-szal foglalkozó intézmények, hogy felhívják embertársaik figyelmét tevékenységük fontosságára és támogatókat szerezzenek. A Szemem Fénye Alapítvány is csatlakozik az angliai gyermekhospice intézmények közös rendezvényéhez.

A Gyermekhospice Hősei karitatív kampányban – az Öltözz pirosba! akcióhoz hasonlóan – iskolai, munkahelyi közösségek és baráti társaságok is részt vehetnek.

Töltsetek el egy vidám napot együtt, közösségben és támogassátok a gyermekhospice-t! Készítsetek szuperhősjelmezeket, öltözzetek hősnek, nézzetek együtt róluk szóló filmeket, egyetek hősöket formázó süteményeket! Szórakoztassátok egymást szuperhősös vetélkedőkkel, szervezzetek szuperhősös jelmezbált vagy sétát! Közben pedig gyűjtsetek felajánlásokat a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak fenntartására.

További információt kaphattok a Szemem Fénye Alapítvány honlapján, a www.szememfenye.hu-n.

Krisztián a Zsolnay-negyedbe is ellátogatott



Fotó: Mihály L.

Egy helyi vállalkozás jóvoltából tortát, a Dóri Ház munkatársaitól Legót, Gyura Barbarától – a Szemem Fénye Alapítvány elnökétől – pedig egy rendőrautót kapott ajándékba Krisztián. Nyolcadik születésnapját ünnepelték a Dóri Házban a – leukémiában szenvedő, de szerencsére már tünetmentes – kisfiúnak.

Már több, mint két hónapja veszi igénybe Krisztián családja a Dóri Ház úgynevezett day care, azaz nappali, napközi ellátásos szolgáltatását. A szülők gyermeküket munka előtt a gyermekhospice házba szállítják, ahol ápolók, gyógytornász, zeneterapeuta és pedagógus is foglalkozik vele, majd délután hazaviszik.

Március 12-én Krisztián születésnapját tartották a házban. Reggel az otthon munkatársai kis ünnepséggel, tortával köszöntötték, majd a Zsolnay Örökségkezelő Nonprofit Kft. és a Bóbita Bábszínház jóvoltából a Zsolnay Kulturális Negyedbe is elvihették. Itt egy csodálatos délelőttöt tölthetett el.

A Bóbita Bábszínházban a Világgá mentem, jaj! című előadást nézte meg, majd a Griff Kávézóban egy szörpre is meghívták. Ezután ellátogathatott a negyed szívében lévő Labor – Interaktív varázstér – elnevezésű tárlatra. Mivel az itt kiállított eszközökhöz nyúlni kötelező, Krisztián is szabad utat engedhetett kíváncsiságának. Legjobban a Bermuda-henger elnevezésű játék tetszett neki, ahol egy vízoszlopba pumpált levegő segítségével egy hajót süllyeszthetett el.

Krisztián kísérőjével megtekinthette a Bóbita Bábszínház épületében látható bábmúzeumot is.

Kata születésnapját ünnepelték

Kata szülei március 22-én, csütörtökön vitték el gyermeküket a pécsi Dóri Házba, hogy az ápolókkal, terapeutákkal közösen ünnepelhessék meg kilencéves kislányuk születésnapját. Édesanyja és a ház dietetikus önkéntese is sütött tortákat a nagy esemény alkalmából. Énekkel köszöntötték Katát, aki mindezt kedves mosollyal hálálta meg.

Orvosai nyolc hónapos korában észlelték, hogy a gyermeknek agytörzsi daganata van, amely folyamatosan növekszik. Egy évig kemoterápiás kezeléssel próbálták gyógyítani, 2005-ben meg is műtötték, de állapotában a mai napig nem állt be változás. Továbbra is teljes ellátást igényel. Kata esetében valóban igaz a mondás, hogy a szeretet tartja életben, hiszen orvosai hat évvel ezelőtt is életének végét jósolták.

Kata 2011 nyarán volt először a Dóri Házban, szülei azóta többször is igénybe vették a Szemem Fénye Alapítvány mentesítő szolgáltatását, hogy kicsit



megpihenhessenek, utazhassanak, többet foglalkozhassanak a gyermek két fiútestvérével.

A lány láthatóan jól érezte magát a gyermekhospice ház dolgozóinak, vendégeinek körében. Sajátos kommunikációjával bekapcsolódott a beszélgetésekbe, nevetgélt. Különösen szerette a zeneterápiás foglalkozásokat. Máskor csak kinn ült kerekes székében a teraszon és figyelte a természetet.

Megújul a szememfenye.hu

A Welt 2000 Kft. támogatásának köszönhetően a jövőben sokkal nagyobb tárhelyen működhet a Szemem Fénye Alapítvány honlapja. Ez lehetővé teszi, hogy a szememfenye.hu teljesen átalakuljon. Az oldal olvasói néhány hét múlva egy áttekinthetőbb felülettel találkoznak majd, ahol sokkal több információt jelentősen gyorsabban érhetnek el.

A megnövekedett tárhely lehetőséget teremt arra is, hogy a szervezet munkatársai filmek és hanganyagok segítségével is bemutassák a Szemem Fénye Alapítvány tevékenységét, és rendezvényeikről rövid videós tudósításokat is közzétegyenek a portálon.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

A Dóri Ház a sajtófotó-kiállításon

Mihály László – a Szemem Fénye Alapítvány gyemekhospice házaiban készített – fényképeit is bemutatja az idei sajtófotó-pályázat kapcsán rendezett XXX. Magyar Sajtófotó-kiállítás a Magyar Nemzeti Múzeumban. A Charity Magazin és a szememfenye.hu fotóriporterének a XXX. Magyar Sajtófotó-pályázatra beadott sorozatából három képet is bevettek a tárlat anyagai közé. Ez különösen nagy eredmény, annak fényében, hogy 307 szerző 8848 képe közül 230 fotó szerepel a kiállításon. A tárlat május 6-ig tekinthető meg.

A paksi születésű fotográfus – fényképész tanulmányai mellett – geográfusként végzett a Pécsi Tudományegyetemen. Azóta is Pécsett él és alkot.

László pályázatának képein láthatjuk a tízéves Dórit. Dóri jelenleg albérletben lakik az édesapjával Pécsen. Magántanuló, hetente egyszer jár a Dóri Házba, terápiás foglalkozásokon vesz részt.

Megnézhetjük a jó kedélyű, huszonnégy éves fiút, Tamást, aki koraszülöttként jött világra. A Dóri Ház lakójaként régi álma vált valóra, amikor egy tűzoltólaktanyába látogathatott. Megismerhetjük Zsófit is László képein keresztül. A tizenegy éves, végstádiumú veseelégtelenségben szenvedő



gyermek több mint két éve hetente háromszor jár művese-kezelésre az alapítvány mentőautóján.

De László fotósorozatában szerepelnek a Szabolcsról készült képek is. A gyermek hathónapos, teljesen tünetmentes terhesség után komplex agyi rendellenességgel született. A portfólióban találkozhatunk a Katáról készült képekkel is. A nyolcéves kislány sokszor tartózkodott már a Dóri Házban. László fotózta a három és féléves kisfiút, Botondot is, aki testileg és szellemileg elmaradott, epilepsziagyanús gyermek. A Dóri Házban gyógypedagógus foglalkozik vele.

Ezúton is gratulálunk fotográfus kollégánknak!

Ajándék is lehet az előfizetés

Megrendelőlap

név: .....

számlázási név: .....

cím: .....

számlázási cím: .....

telefon: .....

email: .....

életkor, foglalkozás: .....

Megrendelem a Charity Magazint

☐ félévre (6 lapszám) 1500 forintért,
☐ egy évre (12 lapszám) 3000 forintért.

.....
aláírás

Igazi emberi arcok, valódi sorstörténetek. A jólelkű emberek, a beteg gyermekek, a családok, a segítők lapja. Róluk és nekik szól a 2011 elején indult, havonta harminchat oldalon megjelenő Charity Magazin, amelyet egy maroknyi profi újságíró készít, szívvel-lélekkel. Hírességeket és adományozókat, a gyermekhospice küzdelmes ügyét bemutatva, a lelki rejtelmektől az egészségen át a gasztronómiáig sok témát felvonultatva.

A Charity Magazin előfizetés valami fontosat jelent: támogatást, amivel a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak folyamatos működtetése során számolhat. A magazin ára fél évre 1500 forint, egy évre 3000 forint. Megrendelni az úrlap postázásával lehet, de az adatok elküldhetők emailben is a titkar@szememfenye.hu címre is.

Lehet formabontó ajándék az előfizetés családnak, barátnak, de intézmények, cégek is adhatják munkatársaiknak.

A jótékonykodás modern butikjai

Egy hely, ami nem turkáló. Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik. Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét. A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig, szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig, szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

Charity SHOP



Segítsen, hogy mellettük lehessünk!



Szemem Fénye Alapítvány

A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa a Szemem Fénye Alapítványt személyi jövedelemadója 1%-ával!

Adószám: 18321407-2-02

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

250 FORINT



A méltó búcsú jár mindenkinek

Mi jön a szerelem áhítata után?

Női életszakaszok: örömök, nehézségek

Spitzer Gyöngyi:

A lefojtott vágyak irányítást várnak

250 Ft

II. évf. 6. szám • 2012. június

















Charity magazin

A Szemem Fénye Alapítvány magazinja

Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Antal Ildikó, Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Katus Eszter, Molnár Valéria, Niczky Emőke
Címlapfotó: Mihály László • *Tördelőszerkesztő:* Katona Csaba
Korrektor: Budán László

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
Egy nő ne mondjon le semmiről, ami kijár neki – *A szexualitásnak a végletekből vissza kell kerülnie az őt megillető, természetes helyre – Spitzer Gyöngyi*

6 Egyetlen pillanat éveket dönt el – *A megmentett, reménytelennek látszó gyermekélet olyan kincs, ami biztos identitást ad – Velkey György*

8 A HÓNAP TÉMÁJA
Őssejtek, a „kaméleon” sejtek – *Óriási lehetőségek rejlenek a vérképző őssejtek változásra való képességében – dr. Dávid Marianna*

12 SZEMÉLYES
El kell fogadnunk a gyerekek betegségét – *A nappali a családi élet központja Horváthéknál*

14 „Nincs rombolóbb, mint a ki nem beszélt fájdalom” – *Lehet megbékélten, kiteljesedve készülni a halálra – Singer Magdolna*

16 A jótékonyság a legbensőbb magánügy – *Az egykori karácsonyi partik forintjait irányítottuk át a gyermekmentésbe – Németh Csongor*

18 Petronella csak egy fürdőszobát szeretne – *Egyedül a haja miatt volt szomorú, négy alkalommal hullott ki neki*

20 ÉLETMÓD

22 ÉTREND
Gyümölcs: az egykori Éden ajándéka

24 PÁRBAN
Fejesugrás az ismeretlenbe: szövetség egy izgalmas idegennel

26 LÉLEKUTAK
Nőnek lenni az élet nagy körében

28 CIVIL ÚTON
Tiszta akarok maradni!

29 TÁMOGATÓ
A gázra mindenhol szükség van

30 JÓTÉKONY CELEB

31 SZEMEM FÉNYE
A felajánlott 1 százalékokból kétszáz családon tudnak segíteni

32 Eljöttek az igazi hősök is

34 Mozgó Charity Shop

„Emberségből példát…”

Jézus azt mondta a tanítványainak a templomban, hogy a szegény ember által adott kevés pénz több, mint a gazdagoktól kapott jelentős összeg, mert a szegény mindenét adja, a tehetős pedig csupán a feleslegét. A mondás ma is igaz. De hát miért olyan nagy baj ez? – merül fel a kérdés. Lényeg, hogy ad. Mégha a feleslegét is, mert hát segít vele. Az a nagyobb baj, ha közönyös az ember. Szíve, lelke jégcsap és nincs az az emberi sors, ami felolvasztja azt. A nehezebb sorban élők persze empatikusabbak, hiszen kaptak néhány pofont az élettől, esetleg rajtuk is segített már valaki és azt viszonozni szeretnék. Ezért, hogy bármiféle katasztrófa, baleset történik, vagy csupán gyűjtést rendeznek rászoruló emberek javára, idős nénik és bácsik – elsők között – adják remegő kézzel, de ragyogó arccal a forintjaikat, adományaikat. Igen, talán az a legfontosabb, hogy ne legyünk apatikusak. Mert az ugye illúzió, hogy egy ország, főleg ha az szegény, szociális helyzetét a civilek meg tudják oldani, de az is nagyon sokat jelent, ha az emberi érzés nem pusztul ki teljesen. Persze el lehet azon meditálni, mi lenne, ha a gazdagok a számláikon felhalmozott, elképesztő összegeknek csak a nem hasznosan felhasznált (mondjuk termelő, alkotó célokra fordított), folyvást gyarapodó és így könnyen elherdált részét szociális célokra költenék… Na ilyenkor kell odébbtolni a bilit.

„Adni nagy felelősség” – tartja Galambos László vállalkozó, a pécsi Szemem Fénye Alapítvány, és a Charity magazin fő támogatója. Vagyis nem elég protokollárisan letudni, kipipálni, hanem nagyon alaposan meg kell nézni, hogy kinek és mire adunk, sőt azt sem árt figyelemmel kísérni, miként hasznosul a felajánlásunk, mert bizony az könnyen elcsoroghat az erre szakosodott rosszfiúk által kiépített csatornákon. Gyomorfordító olvasni, hallani, hogy egyesek



Mihály László felvétele

embertársaik nyomorából, szenvedéséből csinálnak tőkét. Szerencsére ők vannak kisebbségben, hisz a karitatív szervezetek és más áldozni kész cégek tevékenységét főhajtás illeti. Küzdenek éppen elég gáttal, a bürokrácia ilyen-olyan packázásával.

Említésre méltóak még a kis- és közepes vállalkozások. Ők olykor-olykor – attól függően, hogy megy a szekér – hallgatnak a szívükre és célirányosan segítenek családokat, kisebb közösségeket. Sajnos számos esetben – főleg a legkisebbeknél – ez már a múlt, hisz ügyvéd ismerőseimtől tudom, hogy sorra szűnnek meg a vállalkozások a növekvő terhek miatt. Ezek egyike a fizetés 27%-át kitevő szociális hozzájárulás, ami minimálisan harmincegynehány ezer forint. A talpon maradók ennek befizetése után biztosan nem fognak adományozni, a törölközőt behajítók pedig előbb-utóbb maguk is segítségre fognak szorulni.

Ez a 22-es csapdája. Kíváncsi lennék, milyen összegek kerülnek, ez ügyben, a bevételi és kiadási rovatba!

Juhász László

Egy nő ne mondjon

Spitzer Gyöngyi Somogyi Gyöngyi Zsuzsannaként jegyeztetett be az anyakönyvbe (ezért Soma), de visszakérte családi nevét, mert nem akart olyan néven élni, amit az „ősök" félelemből választottak. Jelzés értékű lépés. Önmegvalósító, önkiteljesítő emberre utal, aki hosszú, aprólékos munkával építette fel magát, és vált Mamagésává. Ennek lényegéről, a gondoskodás szükségletéről, gyógyításról, ismeretek szerzéséről és átadásáról, a libidó szublimálásáról, a nemek igenléséről és új egyensúlyáról, a szégyentől és bűntudattól való megszabadulásról, a családról és az elesettekről faggatjuk Somát, a hon Mamagésáját.

● Azt olvastam, hogy gátlásos gyermek volt, ami nehezen elképzelhető a többféle professzióval bíró, ezerrel sistergő, magabiztos nő láttán.

– Tiniként a testemen hatvannégy hibát számoltam. Az, hogy önmagamat elfogadó, harmonikus, erős nő lettem, húszéves belső munka eredménye. Pszichodrámával kezdtem, kineziológushoz jártam, szupervíziókon, pszichoterápián, családállításokon, meditációkon vettem részt.

● Azt sem értem, hogy ha már ötéves kora óta színésznek készült, versek, monológok sokaságát tanulta meg, miért adta fel néhány sikertelen felvételi után?

– Igazán anyám vágyott a színészetre. Tökéletes szépsége mellett fantasztikusan mondott verset, balladát, és játszott amatőr társulatban is. Rájöttem, hogy én inkább az ő álmait akarom megvalósítani. Sikerélményem viszont, hogy a felvételiken megdicsérték a hangomat, amit addig csak a medvéjéhez hasonlítottak a környezetemben lévők. Szóval az élet tálcán kínálta a jazzkonzervatóriumot.

● Oké, de alig hallani önt énekelni.

– Túl sok minden érdekel, ezer dologba kapok bele felületesen. Tisztítani kellett a helyzetet. Éreztem, hogy a gyógyítás, tanítás, pszichológia, írás, segítés alkotta kupac vonz leginkább. Ezekben való elmélyülés válik feladatommá. Tavaly néhány hónapos gondolkodás után elhatároztam, hogy az éneklést félreteszem.

● Szóval a művészetre fordított energiát transzponálja át gondoskodó erővé?

– Nem egészen. Az éneklésben lesz come back, az tuti. A gondoskodásszükségletemet pedig célirányosan kell hasznosítanom, mert rátelepszik és elnyomja a környezetemet.

● Így jön képbe a gésa, még inkább a Mamagésa név, önmeghatározás?

– Igen, bár a név egy mexikói gyertyatartó láttán ugrott be, mely a három alapvető női minőséget, az anyát, a vénuszi nőt és a papnőt ábrázolta. Nem kell magyarázni a jelentésüket. Ez az, amit üzenni szeretnék, hogy véget ért a szűz és a szajha kettősségének ideje. A Mária vagy Magdaléna kérdése. Azt szeretném elérni, hogy felszabaduljanak a nők az elfojtás, a hazugság, a szégyen, a bűntudat terhe alól, melyek ráadásul generációkon át közvetítődnek. Jelzem, ez a férfiaknak is tragédia, amit Freud is megerősít a kortársait illetően.

● A vágyak elfojtása helyett azok irányítását javasolja.

– A vágyak egy részét feltétlenül meg kell élni, a másik részét pedig a kreativitásunk szolgálatába kell állítani.



● Ön szerintem nem kevés bátorsággal a saját szexuális életének legsötétebb bugyrait is bemutatja legújabb, Tiszta szex című könyvében. Gondolom, ez is a felszabadító harc része.

– Hiszem, hogy a negatív szexuális élmények őszinte leírása mások okulására szolgál. Miként lehet meg- és felszabadulni a rémálmok, a szüzesség elvesztése, a megerőszakolás lelket romboló hatása alól, és aztán a szexet az élet egyik legcsodálatosabb eseményeként megélni. A szexualitásnak a végletekből vissza kell kerülnie az őt megillető, természetes helyre. Ennek érdekében a gyerekek felvilágosításán is változtatni kell. Leginkább a szülőknek kellene odafigyelni ezekre az életre kiható beszélgetésekre. A saját élményeim mellett, a Nők Lapja cafés munkám

le semmiről, ami kijár neki

által négyezer levélre válaszoltam, és ezerkétszázat fel is dolgoztam. Emellett évek óta tartom a lelki wellnesseimet, nyári önismereti táboraimat, így személyesen sok száz nőt hallgattam végig. Nem kétséges, bőven van még tennivaló.

● *Ilyen, az egyéniségének látszólag ellentmondó, szöszmötölős munkához is van kedve, ideje?*

– Ja, kérem, mi többen vagyunk.



Soma 1966. május 29-én született Debrecenben. Énekesnő, előadóművész, pszichológus, televíziós személyiség, író. Férje Lőrincz György hangmérnök, zeneszerző, fia, Lázár 21 éves egyetemista, lánya, Lili Hanna 19 éves, a képzőművészeti szakközépiskola textil szakos végzőse

Fotó: Mihály László

● *???*

– Van a bohó, mohó, habzsolháp Tina, és van a végletekig decens, precíz Klára, aki szigorúan beosztja az időmet. Vagyunk még néhányan, és jól megférünk bennem.

● *Számos előadást tart országszerte. Ezek igen kemény felkészülést igényelnek. Gondolom, ennek is Klára a felelőse.*

– Merkúri ember vagyok. A tudás, az ismeretszerzés a lételemem. Ez az életem luxusa. Nem nézek tévét, és Klára szigorúan megszabja, mikor lazíthatok, züllhetek egy picit. Természetesen felhasználom azokat a módszereket is, amelyekkel magamat gyógyítottam, erősítettem. De áramlanak újabb és újabb információk, születnek új módszerek. Csodálatos érzés ezekből valamiféle egyéni gondolatot, felismerést szintetizálni. Az individualizáció korát éljük. Így nekünk van lehetőségünk először a generációktól örökölt sérüléseket, traumákat gyógyítani, lerakódásokat tisztítani.

● *Könyvet is írt és előadásokat is tart a férfi és nő viszonyában történt, történő változásról, az új egyensúlyról, melyben az egyéni sajátosságoknak szintén jelentős szerepe van.*

– Igen mert a társadalom, a világi és egyházi hatalom, a hagyományok által determinált egyensúly felbomlott. A jin-jang által szimbolizált egyensúly végletesen elcsúszott a jang, a férfi, a savas irányába. A savasodás pedig minden betegség melegágya. Változtatni kell. Az új egyensúlyt az individuum, a léleknek lélekre való hatása, az egyénre szabott kommunikáció határozza meg. A baj, hogy az öntudatra ébredt nők rettentően követelőzőek, kritikusak lettek, amitől szegény, drága férfiak megszeppentek. A nő igenis maradjon megértő, elfogadó nő, nem lemondva semmiről, ami kijár neki, a férfi pedig ne legyen érzelmi fogyatékos, aki, ha netán felismeri érzéseit, azonnal elfojtja. A személyiség értéke, dominanciája, nem a nemi hovatartozás függvénye.

Juhász László ●

„Anya, tudod, hogy nagyon sok vagy?"

Szokták volt mondani Somának a gyerekei, mikor kicsit túlpörög a gondoskodása. „Arra büszke vagyok, hogy a mai napig az én főztömet eszi a család, de tudomásul kell venni, hogy a gyerekek egyre kevesebbet igényelnek az anyjukból. Jó, gondoltam, akkor legyünk együtt is, meg külön is. Lett egy leánylakásom, ahova csak magammal törődve el tudtam vonulni. A szegénykéimnek így még egy jó kis lázadásra sem volt lehetőségük. A házasságunknak pedig egyenesen jót tett. Eljön a pillanat, amikor a legtöbb, amit magunkból adhatunk: a hiányunk. Gyuri jó fej, megértette. Spirituális értelemben is felnőtt férfi. Az emberek többsége nem az. Gyuri nem birtokló, korlátozó ember. Ott is hagytam volna, mert engem nem lehet láncra kötni.

Somakaritasz

Soma rávette az ózd-hétesi cigánytelep asszonyait, hogy hetente egyszer tegyék félre a munkát, a mindennapok nyűgét és együtt kézimunkázzanak az alkotóházban. Eleinte húzódoztak, mert „milyen asszony az, aki otthagyja a családját, hogy hobbizgasson". Aztán megtanulták, megszerették a kézimunkázást. Ráadásul Soma értékesíti az alkotásokat, így a családfők is hasznosnak látják a „hobbizgatást". Soma rendszeresen látogatja a testi és szellemi fogyatékosok intézetét Csömörön: „Édesek, árad belőlük a szeretet és vágynak is rá. Egyenesek, őszinték. Nincs manír, a dolgokat primer jelentésén értelmezik." Soma külön is gondoskodik egy hatványozottan nehéz sorsú, ám igen intelligens, harmincöt éves mozgássérült cigánylányról.

Egyetlen pillanat éveket dönt el



Hatan vagyunk testvérek, mindig gyerekközegben éltem, nekem is öt gyerekem van

Életet menteni, annak sikeres kimenetelét átélni egészen rendkívüli dolog. Velkey György gyermekorvos éveken át naponta részese volt ennek a katarzisnak. A Bethesda kórház főigazgatója egy ideje aktív szereplője az egészségpolitikának is, segíti a rendszer átalakítását, azon belül a kórházi és otthoni ápolás közötti átmeneti helyzetek rendeződését.

● *Hogyan lesz valakiből éppen gyerekorvos?*

– Ez részint családi örökség. Nálunk érdekes módon sok a tanár, generációk óta családcentrikus életet élünk, másokat segítünk. Édesanyám gyermekorvos, nagybátyám, Velkey László is az volt, az ő nevét viseli a miskolci gyermekegészségügyi központ. Testvéreim, unokatestvéreim közül öten is az orvoslást választottuk hivatásul. Nagyapám a másik ágról ugyancsak ezzel foglalkozott, Kassán vezette a kórházat, amikor a Felvidéket visszakaptuk. Talán tőle örököltem a szervezési készséget, de nagybátyám és édesanyám is rendelkezik ilyen attitűdökkel. Gyermekkoromtól fogva ismertem édesanyám munkáját, sokszor elkísértem dolgozni is.

● *Tűzoltó, katona ezek szerint nem is akart lenni?*

– Lázadó időszakom nekem is volt. Kamaszként a bölcsészettel akartam foglalkozni, mert nagyon szerettem a magyart. A másik kedvencem a matematika volt, de ilyen szakpárosítást nem lehetett választani az egyetemen. Az, hogy én is orvos legyek, idővel ért meg bennem.

Velkey György Miskolcon született, gimnáziumi tanulmányait is itt végezte 1980-ban. Orvosi diplomát a Debreceni Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán szerzett. A csecsemő- és gyermekgyógyászat mellett szakvizsgázott aneszteziológiából és intenzív terápiából, valamint csecsemő- és gyermekgyógyászati intenzív terápiából. A Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórházában 1996 óta dolgozik, az intézmény vezetését 2003-ban bízták rá. Részt vett az egészségügy megmentését célzó Semmelweis-terv kimunkálásában, és aktív szereplője az egészségpolitikának.

● Úgy tűnik, a döntést egy percig sem bánta meg.

– Nem, örülök, hogy így választottam. Az ember értelmes dolgokért kel fel reggel, és az egész nap folyamán értelmes dolgokat lát, tesz. Ez pótolhatatlan élmény, s még most is így gondolom, pedig szorosabb értelemben már nem foglalkozom magával a gyógyítással. Izgat, feltölt, amit csinálok. Óriási motivációt jelent, hogy gyermekéletek múlnak a munkámon.

● Milyen sajátos érzékre van szükség ahhoz, hogy sokszor beszélni sem tudó kicsikkel foglalkozzon a gyógyító?

– Egy gyermekosztálynak sajátos levegője van, ami tagadhatatlanul hozzájárult a vonzalomhoz, és a családot idézte kissé. Hatan vagyunk testvérek, mindig gyerekközegben éltem, nekem is öt gyermekem van. Nincs gondom a kicsikkel való kommunikációban, azonnal megtalálom a kontaktust velük, és ez, hogy úgy mondjam, szelekciós előnyt jelentett. Amikor gyerekorvos lettem, persze sok más terület is izgatni kezdett, de amikor intenzív osztályra kerültem, már nem volt kérdés bennem. Ott pillanatok alatt kell dönteni, ami engem motivál.

● Nem okozott túl nagy feszültséget a döntésekkel járó felelősség?

– A gyors, néha intuitív, ám precíz helyzeteket szeretem, így ez nem okozott nehézséget. A gyermekgyógyászatot is nagyon szerettem, és később, a debreceni klinikán is örömmel töltött el, amikor az intenzív osztályt vezettem. Itt, a Bethesdában sokáig úgy éreztem, hogy a helyemen vagyok, majd érdekes kanyart vett az életem azzal, hogy előbb orvos-igazgató, majd főigazgató lettem, így a szakmámat gyakorlatilag felfüggesztettem.

● Hogyan lehet ezt feldolgozni?

– Érdekes, mert úgy hagytam ott a gyermekintenzív osztályt, hogy nemsokára úgyis visszamegyek. Sokáig ügyeletet is vállaltam, amit két évvel ezelőtt hagytam abba. Már tizedik éve vagyok főigazgató, és mostanra fogalmaztam meg magamnak, hogy nem leszek többé gyermekintenzíves, mert már ugyanabba a tempóba, ritmusba nem tudnék kellően belepörögni. Gyermekorvos még lehetek, és ha úgy adódik, szívesen leszek is. Az más típusú intenzitást jelent, és szívesen meg is tanulom újra. De abba a létkérdésbe, hogy teljes mivoltommal és inspiratív módon mindig jelen legyek, azzal a tudattal, hogy nincs hová továbbküldeni a kis beteget, már nem lennék képes belehelyezkedni. Ezzel számot vetettem.

Vallomás 1.: Dimenziók

Életemben nagyon sok emlékezetes gyermek van. Érdekes, hogy a megmentett, reménytelennek látszó gyermekélet olyan kincs, ami biztos identitást ad. Azt jelzi, jó, hogy ezt a sorsot kaptam. Nyilván mindenki a saját életét látja, de lehetne akármennyi pénzem, akármilyen hatalmam, az messze nincs egy dimenzióban ezzel az életfeladattal.

● Aztán jött az egészségpolitika.

– Igazából az orvosi munkámból nőtt ki, miután elkezdtem a Bethesdát vezetni. Ennek a kórháznak is megvan a maga kultúrája, itt konzultatív, belső demokráciára épülő a működés, nem egyszemélyes irányításról van szó. Ezért is tudtam rálépni az egészségpolitika területére. Ott is elég szabad levegő van. Ahogy néhány év kórházigazgatás után látni kezdtem a rendszerszintű helyzetet, megfogalmazódott bennem, mit lehetne és kellene tenni. Abban a nagyon szerencsés helyzetben voltam, hogy pillanatok alatt olyan társaságban találtam magam, amelynek tagjai ugyanezen gondolkodtak, és akikkel részben jó szakmai-baráti kapcsolatba is kerültem. Már hét-nyolc évvel ezelőtt megkezdtük a közös gondolkodást, először spontán módon, később egyre tudatosabban viszonyultunk a tapasztalatainkhoz, ismereteinkhez. Majd felkészültünk arra, hogy a betegellátó rendszer nagyobb színterein is változtathassunk úgy, hogy ésszerű működés alakuljon ki belőle. A mai egészségpolitikai vezetők közül sokakkal így kerültem kapcsolatba. Mindenki megtalálta a hangsúlyokat, én emellett ragaszkodtam ahhoz, hogy a Bethesdában maradhassak, ezért a profilomhoz kapcsolódó funkciókat vállaltam az egészségpolitika alakításában.

● Milyen érzés az, amikor a Szemem Fénye Alapítványnak átadnak egy gyermeket gondozásra?

– Egy aktív osztályon, mint amilyen az intenzív osztály itt, mindig nagy kérdés, mi a kimenetele az adott esetnek. Vajon meggyógyul-e a beteg, akinek az élete rengeteg szempontból megváltozott? Meg kell találnunk azt a pontot, ahol az élete normális keretek között továbbvihető egy átmeneti időre. Magunk is sok mindent próbálunk tenni a határhelyzetek kezelésében. Az égési osztályunkhoz például szociális reintegrációs program tartozik, van egy nagy rehabilitációs osztályunk, táborokat szervezünk a krónikus vagy éppen a hazamenetelben akadályozott gyerekeknek. Mindent azonban nem vagyunk képesek egymagunk felvállalni, ezért nagyon jó dolognak tartom, hogy az alapítvány által működtetett szolgálat létrejött, így a speciális helyzetű családoknak segítséget, átmenetet lehet biztosítani a kórház és az otthon között. Nagy örömmel adjuk oda a gyermekeket.

Vallomás 2.: Hibátlanul

Megmenteni a gyermekeket, Zolit, Bálintot, Benjámint, mindegyikükre pontosan emlékszem. Tudom, milyen állapotban kaptuk őket, majdnem meghaltak. De egészségessé váltak, és ehhez nekem, munkatársaimnak közünk volt szakmailag és lelkileg is. Ez nagyszerű érzés. Ezek a gyerekek most szaladgálnak az országban, tehetségesen, ügyesen, abszolút okosan, hibátlanul. Ez jó.

● Mi lehet a jövője az ilyen kezdeményezésnek?

– Fontosnak tartom az együttműködés, az információáramlás fennmaradását, azt, hogy ebben az esetben ne az én betegem-te beteged alapján mérlegeljünk. Elismeréssel vagyok egy ilyen kezdeményezés létrejötte és működése kapcsán. Jó lenne, ha a gondolat fejlődhetne, és az ellátórendszer is idővel képes lenne válaszolni az ilyen igényekre. Szerintem erre megvan az esély. Ha elindul egy ilyen folyamat, akkor egyébként is fejlődésre van ítélve, elsősorban az otthoni ellátások tekintetében. Ha egy ilyen bázisról hazamegy a gyerek, megmaradhat a köldökzsinór az ellátóhellyel. Ez nagyon fontos, és még rengeteg lehetőséget rejt.

Nicki Emőke ●

Őssejtek, a „ka

Az őssejt fogalmához a laikus emberben kicsit misztikus, sőt utópisztikus képzetek társulnak. Valamiféle csodát feltételezünk vele kapcsolatban. A mindennapok kommunikációja olyan őssejtterápiáról szól, ami a legrettegettebb betegségeket is képes meggyógyítani. Ennek persze kutatási szinten lehet alapja, ám a klinikai rutinban végzett beavatkozások ma szigorúan behatárolt, szabályozott keretek között folyhatnak. Manapság az engedélyezett és évtizedek óta rutinszerűen végezhető eljárás az őssejtátültetés, más néven őssejt-transzplantáció, melyet többnyire vérképzőszervi daganatos betegekben végeznek. Talán nem árt, ha kicsit tisztábban látjuk az őssejtek világát. Ezért megkértük dr. Dávid Marianna hematológust, legyen a kalauzunk.

● Kérem, röviden definiálja, mit értünk őssejt alatt?

– Minden többsejtű szervezetben jelen levő éretlen sejtekről van szó, melyek képesek meghatározatlan ideig osztódni, önmagukat megsokszorozni és érett sejteket létrehozni. Vagyis, megfelelő szöveti környezetben olyan sejtekké alakulnak, amilyenek az őket körülvevő sejtek. Így a beteg sejtek helyére tudnak lépni.

● Honnan nyerhetjük az őssejteket?

– Három forrásból: a csontvelőből, a perifériás vérből, és a köldökzsinór vérből. Ez utóbbi sajnos a mi korosztályunknak nincs eltéve, de az unokáinknak később még hasznos lehet. Persze már ma is végeznek köldökvérből származó őssejtekkel átültetéseket, hazánkban azonban felnőtt betegekben kevés ilyen beavatkozás történik, mivel mennyiségét tekintve felnőtt beteg számára egy lefagyasztott köldökvéregység általában nem elegendő. A transzplantációt végezhetjük saját, és donortól származó sejtekkel. A legalkalmasabb donorok a beteg családjának tagjai, főleg a testvérek. De szóba jönnek egyéb családtagok (első unokatestvérek), illetve olyan önkéntes idegen donorok, akik hozzájárulásukat adták ahhoz, hogy vérképzőszervi daganatos betegségben szenvedő betegek számára őssejtet adjanak. A legnagyobb világszervezet ma több, mint 14 millió önkéntes őssejtdonort tart nyilván.

● Mi a véleménye azokról a gyermekekről, akik azért születnek meg, hogy „segítsenek" beteg testvérükön.

– Szerintem egy gyerek inkább azért szülessen, mert a szülei vágynak rá. Annál is inkább mert egyáltalán nem biztos, hogy a jövevény megfelelő donor



méleon" sejtek

lesz. 25% az esélye annak, hogy családon belül alkalmas testvért találunk. Persze a nagyszámok törvénye szerint van, akinek négy testvéréből egyik sem jó, másnál pedig egyetlen testvér is alkalmas lehet.

● *Mi a kritérium?*

– A HLA antigénnek, a fehérvérsejtek antigénrendszerének kell egyeznie a sikeres donáció érdekében. A saját őssejtet természetesen elfogadja a szervezet. Mi Pécsett ilyen átültetéseket végzünk évente negyven-ötven alkalommal és már több, mint tíz éve.

● *Miből áll az őssejtátültetés?*

– Olyan betegek kerülnek hozzánk, akiket csupán kemoterápiával nem lehet meggyógyítani. Először óriási kemoterápiás dózist kap a páciens, amivel a daganatos sejteket elpusztítjuk. Ám a kemoterápia nem válogat, kiirtja a normális vérképzést is. A beadott őssejt mentő kezelésként szolgál, belőlük újra fel tud épülni a vérképzés. Szóval saját sejtes átültetés esetén nem maga az őssejt gyógyít, hanem az extra dózisú kemoterápia. A beavatkozás mégis az őssejtátültetés nevet kapta.

● *Paralel megy a kettő, a kemoterápia és az őssejt?*

– Nem teljesen. Huszonnégy–negyvennyolc órával a kemoterápia után jön az őssejtbeadás, mert, ha együtt alkalmaznánk őket, akkor a kemoterápia az őssejteket is elpusztítaná. Sajnos szövődmények is lehetnek, hisz saját sejtes beavatkozásnál két, donorral végzett esetében három hétig nincs a betegnek fehérvérsejtje. Ez alatt az idő alatt steril környezetben kell lennie. Gyakran pótolni kell a vörösvérsejteket, vérlemezkéket, és meg kell várni, hogy a fehérvérsejtek az őssejtekből megtapadjanak. ▶





Őssejttörténelem

A világon az első őssejtátültetést 1960-ban, hazánkban 1970-ben hajtották végre. Az 1970-es években végezték az első olyan átültetéseket, amelyek során a HLA-kompatibilis donor nem a beteg vérrokona volt. Eddigre a klinikusok már elegendő gyakorlatot szereztek a csontvelő-átültetésben, hogy bebizonyosodjék: legalább három antigéntípus – a HLA-A, HLA-B és a HLA-DR – figyelembevétele kulcsfontosságú, amikor a donor és recipiens egyezését értékeljük. Mindenki e három antigén valamely típusát örökli mindkét szülőtől. Ezáltal a donor mind a hat antigénje meg kell egyezzen a recipiens hat antigénjével.

Az első átültetést köldökzsinórvérből származó vérképző őssejtekkel 1988-ban végezték. A donor HLA tekintetében egyező testvér volt. A köldökvért születéskor gyűjtötték és fagyasztották. Az átültetés sikeres volt, a beteg él és 15 éve betegségmentes/egészséges.

E. Donnall Thomas 1990-ben orvosi Nobel-díjat kapott a transzplantáció területén végzett úttörő munkájáért. Az 1970-es évek első felében Thomas több mint 100 átültetést végzett a plasztikus anémiás és leukémiás betegeken HLA-A, HLA-B és HLA-DR identikus testvérdonorokkal. A Nobel-díjat mind a klinikai, mind a kísérletes csontvelő-átültetés terén elért számos eredményével érdemelte ki.

Donall Thomas már 1959-ben észrevette, hogy az egy alomból származó lehet egymással transzplantálni. Nem lökte ki a szervezetük az anyagot és meg is gyógyultak. A beavatkozást megcsinálta heveny végállapotban lévő leukémiás betegeken is. Azok persze nem gyógyultak meg, de nem hatott rájuk kedvezőtlenül. Donall Thomas ekkor még nem ismerte a HLA rendszert.

Esküvő előtt boldogan, hiszen a szerelem velük van

Ki ellenünk, ha a szerelem velünk?! Mondhatjuk kicsit patetikusan a hősi énekek stílusában, hisz hősünk, Tukács Orsolya 29 éves ifjú hölgy megküzdött a non-hodgkin lyphomával.

Orsolya Pécsett született, Harkányban cseperedett, de közép- és felsőfokú tanulmányait Pécsett végezte. Angol-magyar szakos bölcsész, újságíróképzésben is részesült. Az RTL Klubnál volt gyakornok, jelenleg szerkesztő a józsefvárosi önkormányzat lapjánál.

A rút ellenség még csapkod csorbult kardjával, de esélye sincs, hisz Orsinál van a lelket erősítő legnagyobb fegyver, a szerelem, amelyet az augusztus 4-i frigy koronáz majd meg. Orsi többekkel ellentétben készséggel mondja el történetét, remélve, hogy ezzel erőt, reménységet ad az esetleg megingó sorstársaknak.

– 2008 májusában estére növekvő, reggelre csökkenő hőemelkedés mellett izom- és ízületi fájdalmat éreztem. Jellemző tünete a betegségnek még a gyors fogyás és az izzadékonyság. Ez utóbbi nálam különösen erős volt. Gyulladási góc után kutattak az orvosok, annál is inkább, mert a vérképem se mutatott egyértelmű eredményt. Nem különbözött egy akármiféle gyulladást jelző vérképtől. Az állandóan szapora pulzusom feltűnt a kardiológusnak, különösen azért, mert a szívemnél nem talált semmi bajt. Ő immunológushoz küldött, ahol is kiderült, hogy a végállomás a hematológia. Ez persze nem azt jelenti, hogy ha valakinek állandóan gyors a pulzusa, akkor rögvest non-hodgkin lyphomára kell gyanakodnia.

– Nem rémült meg?

– Ijesztő elsőre, de nem szabad felszínes tudással kutakodni neten, meg bárhol, mert az csak összezavarja az embert. Az orvosra kell hagyatkozni, vele kell konzultálni. Nagyon segít, hogy ők nem tragikus eseményként vázolják a helyzetet, hanem megoldandó feladatokat adnak az embernek. A kezelés menetére kell koncentrálni, így nem lesz gyakori gondolat, hogy a kór halálos is lehet.

Nálam az első sorozat kemó után ismét előjöttek a tünetek. A visszaesés kicsit rosszabb, mert egyszer már beleéltem magam, hogy letudtam. A transzplantáció előtt nagyobb dózisú kemókkal ölik a beteg sejteket, majd injekciókúrával feltuningolják a csontvelőt, és kihajtják az őssejteket a vérbe. Ezt fagyasztják, kezelik, majd beadják. Aztán sterilszoba, gyógyszerezés, kontrollok, és fokozatos visszatérés az „életbe".

Az én transzplantációm 2009 júniusában volt, tehát még két évem van, hogy gyógyultnak tekintsem magam. Másként nem lehet.

Köszönet dr. Nagy Ágnesnek és dr. Szomor Árpádnak, a nővéreknek, asszisztenseknek áldozatos munkájukért!

● Milyen arányban sikeresek a beavatkozások?

– A nálunk alkalmazott saját őssejttel végzett eljárással 70%-ban meggyógyulnak a betegek. Transzplantálunk csontvelő- és nyirokrendszeri daganatban szenvedőket, Hodgkin és nem Hodgkin lymphomásokat. Előfordulnak sajátsejtes átültetések autoimmun betegségek (pl. Szisztémás lupus erythematosus, Progresszív szisztémás sclerosis), egyes szolid tumorok, a here és petefészek bizonyos daganatai esetén is. Nagyon lényeges, hogy az őssejt-transzplantáció nem a rákbetegségek rutinszerű gyógymódja.

● Donorral végzett átültetések kizárólag Budapesten történnek, mi jellemzi a donorok és a várakozók arányát.

– A várakozók száma mindig magas és nem feltétlenül a donorok hiánya miatt. Hiszen a ma rendelkezésünkre álló donorlétszámból a megfelelő módszerekkel a betegek jelentős részének találhatunk már alkalmas donort, ha nincs, vagy nem alkalmas a testvér, akkor is. Viszont mivel felnőtt betegek részére csak Budapesten történik ilyen beavatkozás, nem ritkán 80 beteg található a várólistán, donorával együtt.



● Miért nem lehet máshol is, például az ön osztályán donoros átültetéseket végezni, hisz igen magasan kvalifikált stáb dolgozik itt.

– Így igaz. Remélem, hogy néhány éven belül mód lesz Pécsett és más vidéki központokban is ilyen jellegű átültetéseket végezni.

● Pénz kérdése?

– Az is, hiszen fel kell építeni a hozzá szükséges infrastruktúrát, de elsősorban döntés kérdése.

● Szakpolitikai?

– Igen, de szorosan vett szakmai is.

● Érdekes, és kicsit pikáns téma az embrionális őssejtek felhasználása.

– Transzplantációs szempontból kétféle őssejtet különböztetünk meg. Az embrionális és a szöveti őssejtet. Az

előbbieket nemhogy rutinszerűen nem szabad használni, de szigorú engedélyezéshez kötött bármiféle kutatási felhasználásuk is, mert bár fantasztikusak, de csupán tizenöt éve fedezték fel őket és ennyi idő alatt nem lehetett bevezetni alkalmazásukat a klinikumba. Az embrionális fejlődés első két hetében lelhetők föl és képesek felépíteni az emberi szervezet mintegy kétszázhúsz szövetét. Nagy dolog, de ez még a jövő! A másik a szöveti őssejtek csoportja. Mi ezeket használjuk fel az őssejt-átültetések során, de itt is vannak megkötések. Vagyis, ha a szöveti őssejtet a saját sejtvonala szerint használjuk, mint pl. a vérképző őssejtet vérképzésre, leukémia vagy nyirokrendszeri daganatok gyógyítására, az engedélyezett rutineljárás, de ha ezt a sejtet közvetlenül beadjuk a szívizomba, hogy infarktus után fölépítsék az elhalt szívizomsejteket, az kutatásnak minősül, és szigorúan etikai bizottsági engedélyhez kötött.

● *Jó, de amíg az illetékesek bizottságoznak, én földobom a bakancsot.*

– Volt rá néhány példa hazánkban is, hogy engedélyezett kutatás keretén belül indokolt esetben elvégezték a beavatkozást, de ez az eljárás még a jövő zenéje. Az biztos, hogy óriási lehetőségek rejlenek a vérképző őssejtek plaszticitásában, változásra való képességében, hisz képesek átalakulni például idegszövetté, szívizomszövetté, vesévé, májjá, csonttá, sőt az agy károsodott részeit is képesek újra felépíteni. Az őssejtek ilyen irányú felhasználását nevezzük őssejtterápiának, ami nem azonos az őssejt-transzplantációval.

● *Nekünk, mezei polgároknak akkor nincs más dolgunk, mint bizakodva nézni a jövőbe.*

– Annál is inkább, mert az Egyesült Államokban engedélyezett kísérletek folynak embrionális őssejtekkel többek között gerincvelősérültek, Parkinson-kór, epilepszia kapcsán. Sőt, talán a világ egyik legizgalmasabb kutatása folyik Japánban, ahol egyszerű bőrsejteket visszaprogramoznak őssejtté. Tehát egyszer mindenkinek lehetnek egyszerű sejtekből előállított őssejttulajdonságú sejtjei.

Juhász László ●

Dr. Dávid Marianna egyetemi docens, a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ I. sz. Belklinikája Haematológiai Osztályának vezetője



Mihály László felvételei

Védekezés a kemoterápia kárai ellen

Védőpajzzsal ellátott, génmódosított őssejteket használhatnak hamarosan arra, hogy megvédjék a daganatos betegek szervezetét a kemoterápia káros hatásaitól; az amerikai klinikai próba kezdeti eredményei biztatóak.

A kemoterápiás szerekkel megkísérlik elpusztítani a gyorsan osztódó rákos sejteket, ám ezek a vegyületek megtámadhatják az egészséges szöveteket, így a csontvelőt is. Teljesen új megközelítést alkalmaztak a probléma megoldására a seattle-i Fred Hutchinson Rákkutató Központ szakemberei, akik génmódosított őssejtekkel mentenék meg a kemoterápiával kezelt páciensek csontvelői sejtjeit.

Az emberi testben keringő vér alkotóelemei folyamatosan keletkeznek, a csontvelőben lévő vérképzőszervi őssejtekből alakulnak ki, és lépnek a véráramba. A csontvelőben lévő sejtek ugyanakkor igen érzékenyek a kemoterápiás szerek támadására. A kemoterápia következtében lecsökken a fehérvérsejtek termelődése, ami növeli a betegnél a fertőzések kockázatát, de kevesebb lesz a vörösvértestek száma is, ami pedig fáradékonysághoz és nehézlégzéshez vezet.

Mindkét mellékhatás veszélyt hordoz a páciensre, ezért a kemoterápiás kezelést sokszor le kell állítani, fel kell függeszteni vagy el kell halasztani, illetve a kemoterápiás szert kisebb dózisban adagolni. Utóbbi viszont a kezelés hatékonyságát csökkenti.

Hans-Peter Kiem, a Science Translational Medicine című szakfolyóiratban megjelent tanulmány vezető szerzője kutatócsoportjával három agydaganatos, glioblasztómás páciensnél próbálta ki az új technikáját, amelyben megkísérlik megvédeni a csontvelőt. „Olyan ez, mintha egyszerre lőnénk a tumorsejtekre és a csontvelői sejtekre is, de utóbbiakat védőpajzzsal látnánk el, míg a ráksejteket védtelenül hagynánk" – foglalta össze a BBC hírportálján (www.bbc.co.uk) Jennifer Adair, a dolgozat egyik szerzője.

Az eljárás során először csontvelőt vettek a glioblasztómás páciensektől, majd abból őssejteket nyertek ki. Ezekbe az őssejtekbe vírusvektor segítségével bejuttattak egy gént, amely megvédi a sejteket a kemoterápiás szer hatásától. A génmódosított őssejteket eztán infúzióval visszajuttatták a daganatos betegek vérkeringésébe.

Ennél a ráktípusnál 12 hónap az átlagos túlélési idő, aminél mind a három páciens tovább élt, egyikük még most, 34 hónap elteltével is életben van. Mindhárman jobban tolerálták a szokásosnál a kemoterápiás kezelést, mellékhatás pedig nem jelentkezett közben. A kutatás következő lépése az lesz, hogy nagyobb betegszámon, és másféle kemoterápiás szerrel kezelt egyéb ráktípuson is kipróbálják az új módszert.

El kell fogadnunk a gyerekek betegségét

Madárcsicsergés, friss levegő, gyönyörű panoráma. Fővárosunk nyüzsgése és a negyvenperces vonatút után a kismarosi vasútállomás valóban a nyugalom szigetének tűnik. Persze a nyugodt környezet nem minden: a Börzsöny lábánál, a Duna bal partján elterülő község lakóinak is keményen meg kell küzdeni a megélhetésért, a fennmaradásért. Még nehezebb a sorsuk, ha beteg gyermek van a családban. Horváthéknál sajnos ez hatványozottan igaz, mind a három gyermekük gyógyíthatatlan izombetegségben szenved.

Egy szőkésbarna hajú hölgy nagy lendülettel, integetve közeledik. Horváthék több kilométerre laknak a vasútállomástól, Irén és férje autóval jönnek elém. Hazaérve büszkén mutatják meg házukat és az udvart.

– A felújításoknál úgy tudunk spórolni, hogy nem fizetünk senkinek, mindent a férjem csinál meg, ő a segédmunkás, az iparos – magyarázza Irén.

Beszámolójukból kiderül, szinte mindenhol szükség volt egy kis javításra, ez volt az ára annak, hogy viszonylag olcsón jutottak hozzá az épülethez. De a gyerekek miatt további átalakítások kellenek, hogy a tizenegy éves Sanyika, a kilencéves Anna, és a hétéves Balázs betegségük ellenére is teljes életet tudjanak élni.

– Mindent akadálymentesíteni kell. Olyan méretű és felépítésű lakást szeretnénk majd kialakítani, hogy ha később mindhárom gyermek kerekes székbe kerül, kényelmesen elférjenek, tudjanak szabadon közlekedni – tájékoztat az édesanya.

– Akkor kapok saját szobát is!? – vág közbe lelkesen a legidősebb gyermek.

– Hát kisfiam, az még a jövő zenéje, ahhoz pénz is kell – érkezik a válasz.

A nappali a családi élet középpontja, a cserépkályhánál ül az anyuka, miközben a mosott ruhákat szortírozza. A három gyerek is itt van, a két fiú a számítógépeken játszik, egy idő után Balázs Annának adja át a helyét, aki egy kis játék után angol nyelvű fejlesztő programokat kezd el nézegetni. A családtagok által Bazsának becézett kisfiú járni már nem tud, de meglepő gyorsasággal mászik le a székéről és ügyesen kapaszkodik fel a meredek lépcsőn is. Az apuka is elindul, hogy megmutassa a felső szintet. A gyerekszoba éppen akkora, hogy a testvérek ágyai (ebből a fiúké emeletes) elférjenek. Az átépítéseknél legalább két külön szobát szeretnének a cseperedő fiatalok számára kialakítani.

– Anya, nem bírok felállni! – a rettegett mondat hatévesen hangzott el Bazsa szájából.

A kisfiú a szülők tájékoztatása szerint jól tűri az akadályokat, bár sokszor mondja, hogy ő nem akar így felnőni. A két nagyobb testvére viszonylag még jó erőben van, tudnak járni és igyekszenek leküzdeni a betegséget. Reménykednek.

De orvosaik szerint sajnos a testvérek is néhány éven belül kerekes székbe kényszerülnek majd.

– Sanyika mozgásán már hároméves korában látszott, hogy valami nem stimmel – emlékszik az anyuka. – Több helyre elvittük, de sehol nem találták a valódi okokat. 2008 márciusában derült ki, hogy a gyereknek genetikai eredetű izomsorvadása van, addigra már megszületett a harmadik testvér is.

Eleinte néhány helyről még támadások is érték a szülőket

– Teljesen magunkba roskadtunk – fordul felém Irén. – A sokkhatás következtében szinte semmit nem fogtunk fel az egészből. Hallottuk, bár nem akartuk elfogadni, hogy a gyerekek mindenféleképpen kerekes székhez lesznek kötve. Sajnos részletesen senki nem is tájékoztatott minket. Idei májusi, pécsi utunk során kaptunk először igazi útmutatást a gyermekklinikán. Az első két év volt a legnehezebb – folytatja. – Segítség nem érkezett, mi is bezárkóztunk.

Néhány helyről még támadások is érték a szülőket: újra és újra el kellett magyarázniuk, hogy nem felelőtlenül vállalták a gyermekeket, akkor derült fény a genetikai problémára, amikor már a legfiatalabb is megszületett.

– Egy idő után aztán elegem lett a sajnálatból és az önsajnálatból – folytatja határozottan. – Valamit kezdenem kellett magammal. Tanulni kezdtem, bízva abban, hogy a tanulás segít feldolgozni a helyzetet.

Irén el is végezte az óvodapedagógia szakot, már csak a nyelvvizsgát kell letennie a diplomához.

– Mikor elkezdtem tanulni, még mind a három gyerek tudott járni, reménykedtem, hogy tévedtek az orvosok. A főiskola éltetett. Sokat megtudtam a sajátos nevelési igényű gyerekek szükségleteiről. Tanulmányaim vége felé már éreztem, el kell fogadnunk a gyerekek betegségét.

Irén azóta rendszeresen böngészget az interneten, a betegségről olvas, alapítvá-

nyokkal, sorstársakkal levelez. Már a faluban is vannak pártfogóik.

És természetesen mindketten keményen dolgoznak. A férfi főállásban, Irén a gyerekek ellátása mellett rendszeresen alkalmi munkákat vállalva. Anna és Sanyika a helyi általános iskolát látogatják, Balázs hét közben kollégiumban él, ugyanis egy budapesti mozgásjavító általános iskolába jár. Itt rendszeres kezeléseket kap, gyógytornán vehet részt, úszhat.

– Nagyon nehéz volt őt elengedni – emlékszik Irén. – De tudjuk, hogy jó helyen van. Igyekszünk minél többet vele lenni, ezért vasárnaponként például nem betegszállító autóval utazik, hanem mi visszük vissza, hogy az egész család elkísérhesse. Most kértük a testvérei felvételét is az iskolába, hiszen a szakemberek szerint számukra is elengedhetetlenül fontos a rendszeres gyógytorna. Majd megpróbálunk Budapesten valami olcsóbb lakhatási lehetőséget találni, hogy közelebb lehessünk hozzájuk. Ez most még lehetetlennek tűnik, hiszen óriási terhet jelent a lakáshitelünk törlesztése, ami ötvenezer forintról indult, de most már kétszeresére nőtt.

– Csak egyszer érjük utol magunkat anyagilag – sóhajt Irén. – Persze igyekszünk így is minden feltételt megteremteni és okosan sakkozni a számlákkal. Ami itt van, ami a gyerekeké, mind így tudtuk megvenni: mindent a férjem rakott össze, cserélt, alkudozott. Egyszer egy ismerősünk meglátta ezt a monitort és azt mondta milyen gazdagok vagyunk. Én azt feleltem: ha tudnád, hogy „miből van” akkor nem mondanád...

Kasza Szabolcs

Segítség

Ha bármilyen tárgyi vagy anyagi adománnyal támogatni tudja a családot, a Szemem Fénye Alapítvány munkatársain keresztül kapcsolatba léphet velük.



A gyerekek szüleikkel májusban bő egy hetet töltöttek Pécsen, a Dóri Házban

Mihály László felvétele

Hadititok

– Hangszeren is tudnak játszani – dicsekszik az anyuka.

– Én zongorázom – mondja Anna. – Szeptemberben kezdtem, de már elég sok darabot tudok kívülről is.

– És te? – kérdezem Sanyikát.

– Nem mondom meg – válaszolja huncut mosollyal az arcán – hadititok!

– Gitáron játszik – árulja el Anna.

– Még klarinét és a furulya jöhetne szóba, hiszen ezek azok a hangszerek, amiket ülve is meg lehet szólaltatni – tájékoztat az anyuka.

Mindent tudnak

Miközben Irén a gyerekek betegségéről beszél, legmélyebb gondolatait osztja meg, lopva a mellettünk számítógépező gyerekekre tekintek.

– Nálunk semmilyen témában nincsenek titkok – magyarázza később az anyuka. – A gyerekek is mindent tudnak a betegségükről, mindenről. Persze nem fogadják el, ugyanúgy bennük van a remény a gyógyulásra, mint bennem.

Jól együttműködtek

A család májusban bő egy hetet töltött Pécsett, a Dóri Házban. A gyermekhospice otthon dolgozói szívesen emlékeznek a három testvérre, visszavárják őket. Végre a szülők is kikapcsolódhattak kicsit: megismerhették Pécs nevezetességeit, és Siklósra, Harkányba is ellátogattak.

– Nagyon jól együttműködtek a napi mozgásterápia során, a kisebb fájdalmakkal járó gyakorlatokat is szó nélkül tűrték – emlékszik a Dóri Ház gyógytornásza.

– Persze ők is eleven gyerekek – meséli az egyik ápoló – sokat hangoskodtak, veszekedtek is, de ha rendre intették őket, egyből szót fogadtak. Bárhova mentünk, ha valaki érkezett a házba, tisztelettudóan közeledtek felé, jólneveltségük minden helyzetben megmutatkozott.

„Nincs rombolóbb, mint a ki nem beszélt fájdalom”

Az, hogy életünk szép lesz és könnyű, talán csak anyáink álmaiban élt. Mert az út, amin járunk, sokszor rögös és olykor kegyetlenül nehéz. Néha legboldogabb időszakainkban sújt le ránk valami bénító veszteség. Úgy érezzük, megsemmisít minket, hogy fájdalmunkba beleveszünk. Ám nem csak emésztő, hanem tisztító tűz is lehet e fájdalom. Ami kiégetheti lelkünkből gyengeségeinket, s megvilágíthatja életünk új értékeit, igazi önmagunkhoz elvezető útjait. De az ember csodája nem csak az, hogy képes építkezni a veszteségből is. Hanem, hogy mások javára is cselekszi ezt. Hogy amint megtalálja, segítő szívvel máris szétosztja önmagát. Ahogyan teszi ezt könyveivel, sokrétű támogató munkájával beszélgetőtársam, a neves író és elismert hospice- és gyásztanácsadó, Singer Magdolna is.

– A harmadik gyermekem születése után, negyvenegy évesen lettem rákos – mesél új élete kezdetéről. – Féltem nagyon, de nem a haláltól, hanem a küzdelemtől, a fájdalomtól. Mindezek mellett erősen hittem abban, hogy ez a betegség valami jót is adhat nekem. És valóban, ma már úgy tekintek rá mint egy ajándékra, ami megváltoztatta az életemet. Mert rengeteget tanultam közben a sorstársaimtól. Volt időm, hogy leüljek a szenvedők, az idősek mellé, hogy megismerjem és megértsem őket. Hogy ráébredjek, amire a legnagyobb szükségük van, azok az emberi kapcsolatok, s bennük a szeretet. Megfogadtam, ha meggyógyulok, oda megyek, ahol a szeretettel másokért a legtöbbet tehetem...

Harmadik gyermeke születése után, negyvenegy évesen lett rákos

● Így lettél önkéntes a hospice-ban, és ez a betegség tett íróvá is negyvenkét évesen. Azelőtt nem vonzott e pálya?

– Ó, dehogynem! Már kiskoromban, amikor még írni is alig tudtam, de mindenem lett az olvasás. Faltam a könyveket gimnazistaként is, gyakran tanulás helyett. Így, bár addigra már kiderült, hogy jó íráskészséggel rendelkezem, a gyengébb jegyeim miatt nem volt bátorságom továbbtanulni. Kirakatrendező – dekoratőr lettem, s maradtam is tizenöt hallgatással teli évig ezen a pályán. Ez ugyanis magányos és csendes munka, nem kell hozzá a szó. Szinte elszoktam a beszédtől, és az érzelmeimet sem tudtam akkor még úgy kifejezni, mint ma, pedig ma már tudom, nincs hatásosabb eszköz a félelmeink ellen, mint kibeszélni azokat. Megélni, felszínre hozni, kifejezni, csak így lehet feldolgozni a fájdalmainkat. „A rák jegyében” című könyvem is ezért született. Eredetileg magánnaplónak készült, amiben kiírtam magamból a betegséggel kapcsolatos érzéseimet, de aztán könyvvé lett, mert meggyőztek arról, hogy másoknak is segíthetek vele.

● És ez az utad azóta is. Beszélsz és beszéltetsz olyan témákról is, amelyekről nálunk inkább hallgatni szokás. Sérült gyermekekről, asszonyok álmában síró halott babákról, a gyászról, amivel az emberek egy része nem tud mit kezdeni...

– Sokszor még az ápoló is kikerüli a haldoklót, és az orvos is eloson a magzatát veszítő anyával való találkozás elől. Régen az élet természetes részének tekintették, mára kínos és kerülendő téma lett a halál, magánüggyé vált a gyász. Látunk egy boldog kismamát pocakkal, s pár nap múlva lapos hassal, kisírt szemekkel. S nem kérdezünk rá, mi lett vele, visszafogjuk a vigasztaló szavakat. A helyzettől zavarban vagyunk – de miért nem mondhatnánk el ezt neki? S miért ne kérdezhetnénk meg, jó-e számára, ha beszélhet friss gyászáról? És ha igen, hallgassuk meg, forduljunk odaadó figyelemmel



A magzati halál is igazi veszteség

Pontosnak mondható becslések szerint hazánkban kétszer annyi gyerek fogan meg, mint amennyi egészségesen születik. Az elveszítettek fele művi abortusz, a többi rendellenességek vagy születés körüli elhalálozás áldozata – mondja a „vendégbabák” szüleinek évekig gyászcsoportot vezető Singer Magdolna. A témával több könyvében is foglalkozó szakember szerint az anyák gyászmunkáját megnehezíti, sokszor ellehetetleníti, hogy a korai, főként magzati halált nem tekinti igazi veszteségnek a környezet. Pedig hogy ne hagyjon maga után el nem múló lelki sérülést, el kell siratni a meg nem született gyermeket is. A család, a barátok támogatása, az érzések kibeszélése mellett a gyász feldolgozását az is segíti, ha az anyának valamilyen emléke van a várt, de meg nem érkező vagy korán távozó babáról. Ha a kórházban kérésére elbúcsúzhat a halott kicsitől, ha – mint erre a Szemem Fénye Alapítvány e célra összeállított emlékdobozai is lehetőséget adnak – felöltöztetheti, lefényképezheti, megörökítheti az apró kezek, lábak lenyomatát.



Mihály László felvétele

Singer Magdolna (59) író, művelődésszervező, újságíró, mentálhigiénés szakember, hospice-és gyásztanácsadó, négy gyermek édesanyja. Rákbetegsége után 10 évig önkéntesként dolgozik a Budapest Hospice Házban, ahol később gyászfeldolgozó csoportokat vezet, majd a gyászolókat segítő Napfogyatkozás Egyesület elnökeként részt vesz a gyászcsoportvezetők képzésében. A válási gyászban szenvedőknek is segítséget nyújt; Válás és újjászületés szemináriumokat vezet. A veszteségek feldolgozását segítő tapasztalatait eddig tizenegy könyvben osztotta meg olvasóival, legújabb, a válás lélektanával foglalkozó regénye a Libri Kiadó gondozásában, Nélküled címmel az ünnepi könyvhéten jelenik meg. Több irodalmi pályázat nyertese, a hospice-ban végzett munkájáért 2002-ben Pro Sanitate kormánykitüntetést kapott.

Elviselhetővé tenni...

„Amikor a világ fájdalma olyan nagy, akkor az ember védekezik a maga sete-suta módján, és az egyik eszköze az önámítás" – mondja egyik könyvében az írónő. – „Furcsa kis alattomos teremtmény ez, észre sem vehető, meglapul a lelkünkben és onnan irányít tévútra gondolatokat, érzelmeket. Mint egy álforgalmi rendőr egy krimiben, összekeveri a dolgokat egyetlen cél miatt, hogy jobban érezd magad a bőrödben. Jobban, dehogy. Hogy elviselhető legyen."

felé. Nincs rombolóbb, mint a befelé fordított, kibeszéletlen fájdalom, az eltitkolt veszteség. Még egy művi abortusz is gyászmunkát kíván. Megrendítő, amikor idős asszonyok még a haláluk előtt is elhajtatott magzatukat siratják.

Lehet megbékélten, kiteljesedve készülni a halálra

• Tíz évig önkéntesként haldoklókat vigasztaltál, s azt mondod, tőlük tanultad meg a legfontosabb dolgokat. Mit változtatott meg benned a közöttük töltött idő?

– Régen úgy gondoltam, hogy a legtöbb ember álmában hívná meg a halált, hogy elkerülje a szenvedést. A hospice-ban megtanultam, hogy a szép halálhoz szükség van erre az értékes utolsó időszakra. Sok ember ugyanis többet fejlődik ilyenkor, mint egész addigi életében, és így kiteljesedve, megbékélten készül a halálra. Igen fontos, hogy legyen lehetősége élete lezárására, a szeretteitől való búcsúzásra is. Ehhez azonban kölcsönös őszinteségre van szükség. A kegyesnek gondolt hazugságokkal, állapotának elhallgatásával hozzátartozói megfoszthatják a haldoklót a méltó búcsútól. Amit azonban megkönnyít a szeretetteli figyelem, a távozó életútjának áttekintését, számadását segítő türelmes meghallgatás. De talán a legfontosabb, amit a haldoklóktól megtanultam, hogy merjük tettekre váltani lehetőségeinket, éljük bátor szívvel az életet. Mert nem a hibáink, hanem a mulasztásaink azok, amiket utunk végén a legnehezebben tudunk magunknak megbocsátani.

• Megtanultad a leckét. S le is írtad egyik könyvedben: „Saját magamra úgy gondolok, mint a legfőbb alkotásra. El nem fogyó ámulattal nézem, hogy mi mindent tud magából kihozni az ember, ha akar!" Hát, nem mindenki vállalkozik ötvenesztendősen egy gumiköteles mélybe ugrásra, s indul neki pár év múlva egyedül a Kis-Himalájának!

– Szembe kell néznünk tetteinkben korlátozó félelmeinkkel. S bennem bőven volt ezekből. Fiatal lányként nem rendelkeztem kellő önbizalommal, hinni sem mertem, hogy nekem diplomám lehet valaha. S miután 48 évesen, négygyermekes anyaként megkaptam az elsőt, szereztem hozzá gyorsan még két másikat. Első házasságomban naiv, magát elnyomó feleség voltam, de ebből tovább mertem lépni, és tíz évig egyedül neveltem a gyerekeimet. Harminchat éves koromig igyekeztem kitérni az elől, hogy megszólaljak, s ma írok, előadok, segítő beszélgetéseket folytatok. S bizony, az utolsó pillanatban megfordult bennem, hogy mégse fogom gumikötéllel a mélybe vetni magam, de itt sem futhattam el a félelmem elől. Hogy mi ad erőt, mi lendíti előre az embert? Talán, hogy képes túlélni, feldolgozni és a maga javára fordítani a veszteségeit.

Molnár Valéria •

Németh Csongor, a CIB Bank kis- és középvállalatok üzletágának ügyvezető igazgatója nem szívesen beszél arról, milyen támogatásokban vesz részt. Mint mondja, a jótékonykodás az embernek legalább annyira az intim szférájába tartozik mint az, miben hisz, vagy hogyan éli a magánéletét. Unszolásunkra azonban mégis kötélnek áll, mondván: hátha másoknak is meghozza hozzá a kedvét.



Az egykori karácsonyi partik forintjait irányítottuk át a gyermekmentésbe

A jótékonyság a legbensőbb magánügy

● *Hogyan került kapcsolatba a gyermekmentéssel? Netán személyes élmények révén?*

– Ezt sokan megkérdezik, de szerencsére nemet válaszolhatok, sem az én gyerekeim, sem mások a családban nem szorultak koraszülött-ellátásra, sem egyéb segítségre. Amikor egy tévéműsorban először hallottam a gyerekhospice alapítványról, rögtön tudtam, szeretném meglátogatni őket. Az első találkozónkat legfeljebb egyórásra terveztünk; ehhez képest négy órát beszélgettünk. Amikor Galambos Laci, a Szemem Fénye fő támogatója megkérdezte, mitől alakult ki bennem ez a fogékonyság, elmeséltem, hogyan kerültem kapcsolatba először a beteg gyerekek problémájával.

Azonos értékrendűek vállalásai

Németh Csongor a CIB Bank Zrt. ügyvezetésének a tagja, a kis- és középvállalatok üzletág irányítója. A közgazdász végzettségű szakember 2007 óta segíti különböző csatornákon a hazai gyermekegészségügyet. Elkötelezettségét az a meggyőződése táplálja, hogy ha egy közösség és annak tagjai örömmel vállalnak áldozatot másokért, akkor eleve önmagukhoz hasonló emberek társaságát vonzzák magukhoz, ezáltal szívesebben is dolgoznak azonos értékrendet követő társaikkal.

A 38 éves Németh Csongor Budapesten él feleségével és 3 fiukkal.

● *Szintén egy véletlennek köszönhetően?*

– Mondhatjuk így is. Emlékszik azokra az évekre, amikor karácsony előtt a különböző cégek, nagyvállalatok üzleti partikon köszönték meg ügyfeleiknek az egész éves bizalmat, s e rendezvények szinte licitáltak egymásra a különleges programokban, ételekben és ajándékokban? Akkoriban még sokan azt hitték, hogy a hét bő esztendőt újabbak követik majd, vég nélkül. Ebben az időben mi arról beszélgettünk a közvetlen munkatársaimmal, hogy a hasonló rendezvényekre elkülönített pénzt fordíthatnánk valami hosszabb távon is értékes és hasznos célra, így vetődött fel a gyerekmentés támogatása. Szinte itt is az utcáról becsengetve ismertem meg azt az alapítványt, amely ezt az igen nemes feladatot látja el. Megismerkedésünkkor, amikor megkérdeztem, mivel segíthetnénk, egyáltalán nem értették, mik a szándékaink.

● *Hogyhogy?*

– Jól tudjuk: a civil szervezetek abból a támogatásból tartják fenn magukat, amit össze tudnak gyűjteni. Vagyis javarészt – bocsánat a kifejezésért – házalniuk kell a segítségért, ezért nem is értették, hogy miért akarunk önszántunkból, megkeresésük nélkül melléjük állni. Aztán elhitték, hogy ilyen is van, barátság alakult ki közöttünk, s 2008-ban át is adtuk nekik Európa akkor legjobban felszerelt mozgó intenzív osztályát, egy gyermekmentő autót. Kezdeményezésünk okán, az átadáson Peter Cerny úr személyesen is részt vett. A következő években még két mentőautót kaptak, és nekem a mai napig gyorsabban ver a szívem, ha valamelyiket meglátom az utakon. Azóta is kapásból tudom a rendszámaikat. Ugyanakkor az is igaz, hogy minden alkalommal – és sajnos előfordul – felbosszant, ha a szirénázó, ennek ellenére lassan haladó mentőre az autósok rádudálnak, hogy siessen, ha már megkülönböztető jelzést használ. Pedig komoly oka van annak, hogy lassan mennek…

● *… mi az?*

– Hihetetlenül picik tudnak lenni a koraszülöttek, volt, aki még az 500 grammot sem érte el, ilyen apróságokkal nagyon vigyázva, óvatosan kell bánni, hiszen rendkívül sérülékenyek, szinte teljesen kifejletlenek alapvető szerveik. Hiába van a mentőben hidraulika, a legkisebb döccenő is végzetes lehet! Ezeket a mentőket olyan emberek vezetik, akik pontosan tudják, mikor milyen gyorsan lehet vagy kell menniük, adjunk nekik szabad utat, és bízzunk tudásukban és emberségükben!

● *Öröm hallgatni, ahogy mindezekről a támogatásokról beszél.*

– Véleményem szerint sokszor már kisgyerekkorban eldől, ki az, aki inkább kapni, s ki az, aki adni szeret és tud jobban. Én mindig az utóbbi kategóriába tartoztam.

● *A mentőautó, mint említette, még egy korábbi munkahelyéhez kapcsolódik. Milyen a CIB mentalitása?*

– Jelenlegi munkahelyem támogatási kultúrájával is összhangban van mindez, és itt külön hangsúlyt fektetünk az önkéntes munkára is. A Bátor Táborba például minden évben elmegyünk segíteni, s rendszeresen több a jelentkező az önkéntes munkára, mint ahányunkat fogadni tudnak. Ez azért nagyon jó, mert a hasonló gondolkodású emberek vonzzák egymást. Azok a kollégák, akiknél ez a tevékenység és értékrend a mindennapok része, az itteni légkört és gondolkodásmódot is magukénak tudják érezni, és szívesebben dolgoznak is együtt, s ami nem utolsó szempont, gyerekeiknek is ezt az életfelfogást és szemléletet adják át. Általánosan igaz: ha az emberek jót akarnak tenni, az a legtöbbször jól is szokott sikerülni.

A Bátor Táborba járunk segíteni, s mindig sok a jelentkező önkéntesnek

● *Mit gondol, mennyire általános ez a mentalitás?*

– Elég, ha megnézzük a kerítéseket: nálunk erődítmények védik az otthonokat, miközben a miénknél befogadóbb, nyitottabb nemzetek nem költenek kerítésre, helyette a rendvédelmi szervezetekre költenek, és a megmaradó összegből olyan kezdeményezésekre áldoznak, melyek révén a közösség és a társadalom jobban élhet. Nekünk még sokat kell tanulnunk. Viszont biztató, hogy mindig vannak olyan lelkes és elkötelezett emberek, akiket nem tántorítanak el a nehézségeknek. Itt van például a Szemem Fénye Alapítvány. Kutya kemény úton járnak, felvállalt tevékenységükből adódóan sajnos nagyon kevés sikertörténettel, mégis tudatosan, következetesen, és nagyon keményen dolgoznak. Hiszem, ha munkánkat így végezzük és a mindenapjainkat így éljük, akkor az égiek is segítenek.

Antal Ildikó ●

Egy alapítvány a koraszülöttekért

A kiemelten közhasznú Peter Cerny Alapítvány fő célja, hogy megfelelő anyagi, technikai és személyi bázist teremtsen a koraszülöttek, a beteg újszülöttek és csecsemők mentéséhez, szállításához, intenzív ellátásához, valamint a gyermekek intenzív kezelését követő teljes körű gondozási és rehabilitációs feladatokhoz.

Tevékenységüket a Nemzeti Erőforrás Minisztériuma, számos bank, vállalkozás, önkormányzat és magánszemély támogatja. Az alapítvány 1989 óta üzemelteti folyamatosan koraszülöttmentő szolgálatát. Évente több ezer koraszülött életét mentik meg.

Évente több százmilliós támogatás

A CIB Csoport évente több százmillió forint értékben támogat különböző civil kezdeményezéseket, iskolákat, intézményeket a bank, illetve a CIB Alapítvány révén, a gyermek-egészségvédelem, a társadalmi bevonás és a kulturális örökségvédelem terén. 2011-ben több mint 900 kollégája vett részt valamilyen kezdeményezésben, legyen az tereprendezés, óvoda- vagy kórházfestés, illetve élelmiszergyűjtés, Bátor Táborban végzett önkéntes munka.

Az Esőemberekért Egyesület közreműködésével részt vettek tatai autista fiatalok képeinek és élelmiszertermékeinek a népszerűsítésében.

Az Élelmiszerbank programmal 700 munkatárs önkéntesként járult hozzá a 2011. november végi országos élelmiszergyűjtési akció sikeréhez.

Petronella csak egy fürdőszobát szeretne

Vannak gyerekek, akik okostelefont, számítógépet vagy egy újabb játékot szeretnének. Mások csak egészséget, meg egy fürdőszobát. Petronellának egyelőre egyik sem adatott meg.

Van egy zsákfalu a szigetvári kistérségben, ahol pár száz lélek lakik: Nyugotszenterzsébet. A fából faragott utcanévtáblák könnyen útbaigazítják a községbe érkezőket, így jutunk el mi is a Petőfi utcába. A Szűcs család szerény otthonát egy fehér kapu jelzi, amelyet, ha kinyitunk, színes világba csöppenünk. A gondosan ápolt veteményeskert mögött ugyanis játékok állnak hadirendben. Mintha csak próbálnák visszatartani a szomorúságot, a betegséget, amely gyakran meglátogatja a ház kicsi lakóját. Petronella ötéves volt, amikor kiderült, hogy leukémiás. Nem volt eleven, mint a többi, hasonló korú társai. Fáradt volt, sokat aludt, szinte többet volt az ágyban, mint ébren. Nagymamája, aki őt és testvérét neveli, ijesztőnek tartotta a dolgot, ezért elvitte a kislányt a körzeti orvoshoz. Ott antibiotikumot írtak fel neki, de valami belső hang azt mondta, ez nem lesz elég.

– Petronella nem lett jobban. Éreztem, hogy itt nagyobb a baj, hogy valamit tennem kell. Be is vittük a szigetvári kórházba az ügyeletre, ahol a doktor úr a vizsgálat után csak a fejét fogta. Ő akkor már tudta, hogy mivel nézünk szembe, de nekünk nem árulta el. Csak annyit mondott, vigyük azonnal a kislányt Pécsre – emlékszik vissza 2010. december 15-re Szűcs Józsefné.

Aztán Pécsett, a klinikán már nem maradt kétség: Petronellának rosszindulatú daganata van.

Akut lymphoblastos leukémia. Amikor a Szűcs család először hallotta ezt az orvosi kifejezést, még ők sem tudták, mit jelent. Nem tudták, hogy a betegség miatt a csontvelő nem képes elég normális véralkotó sejtet termelni,

Kezelés

A diagnózis felállítását követően mihamarabb meg kell kezdeni a kezelést, amely tabletta formájában szedhető és infúzióban vagy injekcióban adott gyógyszerekből - kemoterápiából - áll. Annak eldöntésében, hogy várhatóan milyen erősségű kezelés szükséges a gyermek meggyógyításához, a betegség altípusának meghatározásán túl további tényezők is szerepet játszanak. Ezek közé tartozik a beteg életkora, a fehérvérsejtek száma a kórházi felvételekor, valamint a kezdeti tablettás kezelésre - 8. kezelési napon -, majd az első hónap végén - 33. kezelési napon - az előzetes daganatellenes gyógyszeres kezelésre adott válasz.

Akut lymphoblastos leukémia

Az akut lymphoblatos leukémia (ALL) a leukémia egyik fajtája, mely gyakoriságát tekintve a gyermekek daganatos megbetegedéseinek körében jelentős szerepet tölt be. Természetesen a gyermekkor nem kizárólagos a betegség kialakulásában, felnőtteknél ugyanúgy diagnosztizálható. Az akut lymphoblastos leukémia szó szerinti fordításban heveny nyiroksejtes fehérvérűséget jelent. Az ALL a vérképzőrendszerből, a csontvelőből kiinduló rosszindulatú betegség, melynek során kóros, korlátlanul szaporodó, burjánzó fehérvérsejtek szaporodnak fel. Ezek a sejtek éretlenek, normális védekező működésre még nem képesek, ugyanakkor elfoglalnak minden helyet a csontvelőben, így ott a normális véralkotó sejtek termelődését visszaszorítják. Ezért a vérben a normálisan jelenlévő sejtek száma csökken, és helyüket a leukémiás sejtek foglalják el.

A heveny leukémia a leggyakoribb gyermekkori daganatos megbetegedés, és az összes gyermekkori rosszindulatú megbetegedés mintegy 25 százalékát teszi ki. Gyermekkorban a leukémia formái közül az ALL a leggyakoribb. Magyarországon évente körülbelül 50-70 új ALL-es gyermeket diagnosztizálnak. A betegség a 2-6 éves korosztályban a leggyakoribb.



hogy ez okozza a vérszegénységet és az ezzel járó fáradtságot, a máj megnagyobbodását. Akkor még azt sem tudták, milyen hosszú út vár Petronellára, hogy meggyógyuljon.

– Hét hónapon keresztül kemoterápiát kapott. Később hat alkalommal sugárkezelésen is voltunk, de ő mindent jól viselt. Az orvosok meg is dicsérték, hogy milyen bátor! Egyedül a haja miatt volt szomorú. Négy alkalommal hullott ki neki, és nőtt újra, de szégyelli. Nem mer sapka nélkül az utcára menni – árulja el könnyes szemmel a nagymama.

A játékok mintha csak próbálnák visszatartani a szomorúságot

A betegség mellett ráadásul a családot a szegénység is sújtja. A faluban nincs munka, a havi bevételük 84 ezer forint. Ebből fizetik a rezsit, a törlesztőrészletet, az utazási költségeket, a gyógyszereket. Segítséget eddig csak a Remény a Leukémiás Gyermekekért Alapítványtól kaptak, főként tartós élelmiszert. Bár a család nehéz helyzetéről már beszámolt egy megyei napilap, mindössze egyetlen hölgy jelentkezetett, aki pénzt ajánlott fel Petronella álmának megvalósításához.

– Öt év múlva dől el, hogy az unokám teljesen kigyógyult-e a betegségéből, vagy újabb kezelésekre van szüksége – teszi hozzá Szűcs Józsefné. – Addigra szeretnénk neki építeni egy fürdőszobát – ezt kérte tőlünk a kórházi ágyon. És nekünk semmi más nem számít, csak az, hogy ő boldog legyen.

KATUS ESZTER



A kivizsgálás menete

Az esetek jelentős részében már egyetlen vérvizsgálat alapján valószínűsíthető a leukémia fennállása. Az összfehérvérsejtszám gyakran magas, de lehet normális vagy alacsony is, azonban a vörösvértestek és vérlemezkék száma szinte mindig alacsony. Emellett a vér mikroszkópos vizsgálata során kóros, éretlen fehérvérsejtek láthatók. A diagnózis felállításához minden esetben szükséges a csontvelő vizsgálata. A csontvelői minta – rövid altatás során veszik le – a csípőcsontból nyerhető, melyet aztán többféle módon dolgoznak fel. A csontvelővizsgálat mellett szükséges megnézni azt is, hogy az agyban vagy a gerincvelőben van-e jelen a betegség. Erre szolgál a gerinccsapolás, melynek során egy vékony, viszonylag hosszú tűvel agyvizet vesznek le az ágyéki gerincszakaszról. Érzéstelenítés után tűt szúrnak két csigolya közé, és néhány milliliter folyadékot csapolnak le, majd a helyére gyógyszert – vagy élettani sóoldatot – juttatnak vissza. A beavatkozás 1-2 percig tart, és általában helyi érzéstelenítés mellett történik.

Tünetek

Az ALL változatos tünetekkel jelentkezhet. A korai tünetek annak a következményei, hogy a csontvelő nem képes elég normális véralkotó sejtet termelni. Ha a rosszindulatú, csökkent védekezőképességű leukémiás sejtek miatt túl alacsony a jól működő normális fehérvérsejtek száma, akkor elhúzódó fertőzések és visszatérő lázas állapotok alakulhatnak ki. A vörösvértestek alacsony száma vérszegénységet eredményez, mely gyengeséggel, fáradékonysággal és sápadtsággal jár. A vérlemezkék alacsony száma gátolja a megfelelő véralvadást, ezért bőr- és nyálkahártya-bevérzések, orrvérzés és fogínyvérzés alakulhat ki. A leukémiás sejtek a csontvelőből a vérárammal eljuthatnak a különböző szervekbe, majd ott felszaporodhatnak, így a máj, a lép, a nyirokcsomók, a here duzzanatát okozhatják, illetve eljuthatnak a központi idegrendszerbe is. A leukémiás sejtek megszűrése által megnagyobbodott máj és lép teltségérzetet, illetve hasi fájdalmat okozhat. A koponyán belül, az agyhártyán felszaporodó leukémiás sejtek fejfájáshoz, hányáshoz és ingerlékenységhez vezethetnek. A kóros sejtek csontvelői burjánzása csont- és ízületi fájdalmakkal járhat.

Csak az idősebbek tudják

Egy kutatás szerint a rendszeres nassolás miatt a főétkezések szükségtelenné válnak.

A tanulmány feltárja, hogy az Amerikai Egyesült Államokon kívül Anglia, Franciaország és Magyarország is a nassolók országa. A megkérdezettek több mint fele naponta ötször (vagy akár többször is) táplálékot vesz magához. Ennek oka többnyire a szűkös időbeosztás. Nagyrészt morzsákat csipegetünk két találkozó között, ahelyett, hogy rendesen kihasználnánk az ebédidő minden értékes percét. Az iskolákban a menza nem sokkal dél előtt nyit, a tanulóknak pedig egyszerűen nincs idejük mindent megenni a rövid szünetek miatt, így kénytelenek a büfé szolgáltatásait igénybe venni. A kutatás kimutatta, hogy az idősebb generációnak, a 46–65 éveseknek sikerül leginkább betartaniuk a rendszeres napi háromszori étkezést, amely magában foglalja a gazdag reggelit, a bőséges ebédet és a szegényes vacsorát. A 18–24 éves korosztály 82 százaléka azonban kénytelen nap mint nap a különféle rágcsálnivalókhoz nyúlni a rendezetlen időbeosztás (vagy egyéb indokok) miatt. A megkérdezettek mindössze 5,7 százaléka állítja, hogy mellőzi a nassolást mindennapjaiból.



Persze alternatívák most is akadnak, amelyekkel helyettesíthetőek a kalóriadús és fogakra is káros édességek és snackek. Az úgynevezett „egészséges nasik” közé tartozik az összes gyümölcs, héjasgyümölcs, zöldség és olajos magvak, amelyeket a tévénéző ugyanúgy rágcsálhat, akár a nassolnivalót. ●

Káros az éjszakai műszak

Nagyobb a mellrák kockázata a rendszeresen éjszakai műszakban dolgozó nőknél, különösen, ha egyébként a reggel éber, „pacsirta” típusba tartoznak – állítják dán kutatók.



A tanulmány eredményei szerint a hetente legalább három éjszakai műszakot teljesítő nőknél kétszer nagyobb az emlődaganat kialakulásának valószínűsége. A kutatásvezető, a koppenhágai Rákepidemiológiai Intézet munkatársa elmondta: a hetente 1-2 éjszakai műszakot teljesítő nőknél nem emelkedik meg a mellrák kockázata. A heti 1-2 alvásmegvonás még nem borítja fel a bioritmust, nem tolja el a melatonin termelődésének idejét és intenzitását. Az ennél többet éjszakázók azonban egészségügyi kockázatoknak teszik ki szervezetüket.

Dr. Google nem tévedhetetlen

Sokan a háziorvosuk helyett inkább dr. Google-hoz, vagyis az internethez fordulnak diagnózisért. A rendszer azonban pontos eredményt csak ritkán ad.

A nők mintegy 25 százaléka az internetet hívja segítségül, ha ki akarja deríteni, hogy mi baja van. Nem kéri ki sem háziorvosa, sem a gyógyszerésze véleményét. Minden negyedik hölgy azonban rossz diagnózist állít fel, emiatt pedig rossz szerrel kezeli magát.

A nők többsége alvászavarok, fejfájás, depresszió vagy szorongás esetén konzultál dr. Google-lal, de akkor is a világhálóra mennek fel először, ha olyan problémáik vannak, amiket a családdal és a barátokkal se szívesen osztanak meg, szégyellik a problémát. Emiatt viszont sok esetben túl hosszú idő telik el, mire orvoshoz mennek. Húszból egy nő képes heteken, sőt éveken keresztül aggodalmaskodni egy tünet miatt, mire ráveszi magát, hogy felkeresse orvosát.

A szakemberek szerint a net bőséges információval szolgál. Bár a „gyógyító” cikkek is enyhíthetik aggodalmainkat, ezt gyakran téves információkkal érik el. Hisz sokszor maga a diagnózis sem jó, vagy elég pontos.



Még a tudatot is tisztítja



A királydinnye egy általános csatornatisztító növény. A lerakódások, mérgek eltávolításával fejti ki áldásos hatását, így a testben és az elmében a szabad áramlás újra megindulhat. Kíméletes vízhajtó hatású, a reproduktív szöveteket, szerveket pedig energiával tölti fel. A „dugulásokat” testszerte oldja, a gátlásokat minden szinten csökkenti, ezért közvetetten nyugtató hatású.

Földünk egész területén elterjedt növény. Szereti a meleg, száraz, homokos talajt. Szúrós termést kell gyűjteni, ezért szüretelésénél védőkesztyű használata ajánlott. Érdemes a növényt kiszáradása előtt leszedni. A termését használják főzet készítésére, de a belőle készült tinktúra is jó hatású. Maszszázsolajba keverve, vagy vajba sütve is egészséges.

A királydinnye segít a tudatunknak megszabadulni azoktól a szennyeződésektől, amelyek kommunikációs és a viszonyulási problémáinkat okozzák. A mérgezett érzelmi állapotokat tisztítja és a rabul esett gondolatokat felszabadítja. Az elmét egyensúlyi állapotban tartja, míg a felszínre kerülő problémák újraértékelése és elengedése történik.



A jégkrém olyan, mint a kokain

Egy nemrégiben elvégzett kutatás szerint a jégkrém legalább akkora függőséget okozhat mint a kokain. A tanulmány kimutatta, hogy azok, akik rendszeresen esznek jégkrémet, az idő előrehaladtával egyre többet és többet akarnak. Ez a hatásmechanizmus leginkább a kokainnal kapcsolatos függőséghez hasonlít. Az étel a tudósok szerint olyan magas cukortartalmú összetevőket tartalmaz, amelyek serkentik az agyat, és vágyat keltenek pótlása iránt, miután ürülni kezdenek a szervezetből.

A gyors munkaerő titkai

Szakértők szerint a hatékony időmenedzsment titka az, hogy az ősi gondolkodásmódot egyeztessük a modern technikákkal.

Azt állítják: mindegy milyen programot választunk, de egy intelligens email-kliens, amely csoportosítja a leveleinket, és egy jól használható emlékeztetőlista elengedhetetlen feltétele sikereinknek. Ezek mellett két, a jógában és a keleti filozófiában használt gondolkodásmód lehet segítségünkre. Az első a „rápillantok–elengedem" hozzáállás. Azaz, ha olyan gondolatok bukkannak fel a fejemben, amelyek nem ahhoz kapcsolódnak, amivel foglalkozom, egyszerűen elengedem őket, és nem figyelek rájuk. Másrészt mindig igyekeznünk kell egy-egy feladat végén, illetve a munkaidő lejártával teljesen kiüríteni a fejünket. A szakértők szerint jó módszer, ha a nap végén írjuk meg a másnapi teendők listáját. Ez azon a napon már nem segít, de a másnappal csodát tehet, és sokkal jobban érezhetjük magunkat otthon.

Soha ne egy napban gondolkodjunk, hanem egy hétben előre – javasolják továbbá a hozzáértők. Ha beérkezik egy új feladat, azonnal határozzuk meg a következő lépést.



Ehhez két kérdésben kell azonnal döntést hoznunk: Kik az illetékesek? Mennyi idő alatt végezhető el a feladat? Ha látjuk, hogy nem nekünk szól a feladat, könnyű dolgunk van, azonnal továbbítsuk az ügyet. Ha a mi dolgunk, és két perc alatt elvégezhető, csináljuk meg rögtön. A halogatással több időt fecsérelünk el mint azzal, ha cselekszünk, ráadásul az agyunk is elkezdi túlbonyolítani a feladatot. Végül, ha nem végezhető el két perc alatt a munkánk, akkor (még mindig a kétperces határidőben) jelöljük ki azt a napot és órát, amikor foglalkozni fogunk vele.

Pirulás és vonzalom

A rövid és látszólag jelentés nélküli érintésekre az arcbőr hőmérsékletének emelkedésével reagálnak a nők. Ez a hatás elsősorban heteroszexuális hölgyeknél jelentkezik, ha egy férfi érinti meg őket – mutatták be vizsgálataik eredményét brit kutatók a Biology Letters című lapban. A szakértők



feltételezése szerint az ilyen hőmérsékletváltozás társadalmi jel, amely befolyásolja a viselkedést, növeli az adott személy vonzerejét. Azt, hogy férfiak hogyan reagálnak egy hasonló szituációban, még nem vizsgálták a tudósok.



Szőlőlével az elhízás ellen

A szőlőlé újonnan fölfedezett alkotóeleme gátolja a zsírsejtek kifejlődését. Ezzel megelőzi az elhízást – állapították meg amerikai tudósok.

Kee-Hong Kim, az amerikai Purdue Egyetem táplálkozástudományi intézetének tanársegédje és munkatársai a szőlő levében és más gyümölcsökben, például a földimogyoróban találtak egy biológiailag aktív anyagot, a piceatannolt. Ez az éretlen zsírsejtek inzulinreceptoraihoz kötődik, és gátolja az inzulint, hogy bekapcsolja azokat a géneket, amelyek folytatják az előzsírsejtek igazi zsírsejtekké történő érését. A piceatannol tehát megakadályozza azt a sejtfejlődési folyamatot, amelynek során az éretlen zsírsejtek éretté válnak, és mind nagyobbá híznak.

Csodaszer az eper

Nem csak finom, de nagyon egészséges és szépségünk ápolásában, vagy akár a fogyókúrában is nagyon hasznos társunk lehet az eper.

A gyümölcs fogyasztásával csökkenthetjük az érrendszeri megbetegedések kialakulásának esélyét, így kevésbé fenyeget bennünket a különböző szívbetegségek, az agyér-elmeszesedés, vagy akár a rák kialakulása. Az epret gyakran ajánlják lelki problémákkal küzdő embereknek is. Megszünteti a melankóliás hangulatot, és hatékony lehet a kezdődő depresszió megállításában. Fontos, hogy mindig frissen fogyasszuk, mert a magok vagy a hozzáadott cukor, vagy méz következtében elkezdődő erjedési folyamatok rontják a hatását. Édes íze és a friss gyümölcs okozta jó érzések is segíthetik a hangulatunk javulását. Ezenkívül az eper kiváló fogyasztószer: nagyon kevés kalóriát tartalmaz, így szinte bármennyit ehetünk belőle. Telítettségérzetet okoz, sokáig nem leszünk éhesek tőle.



Gyümölcs: az egykori Éden ajándéka

Az egyik legmeghatóbb szerelmi történetben, ami talán több is annál, az Angyalok városában, egy angyal azért bukik le az emberek közé, hogy megismerhesse a halandó világot, az élet ízét. De még a körtéét sem ismeri, csak a szavakat róla: „édes, lédús, omlós és puha, de szemcsés mint a cukor, amely elolvad az ember szájában…" Szerencsére a földi emberek nagyon is jól ismerik a gyümölcsöket, sőt állítólag ez volt az emberiség legelső, ősi tápláléka.



A gyümölcs, persze a zöldségek mellett minden egészségtudatos étkezésről szóló cikk és műsor egyik központi témája. Elvileg naponta 3-4 étkezésre elosztva legalább fél, de inkább háromnegyed kiló gyümölcsnek kellene szerepelnie az étrendünkben. Nem könnyű ez, hiszen manapság egy közepesen jó minőségű és méretű almából egyetlen darab is belekerülhet akár száz forintba is, ha boltban kell megvenni.

Mégis szükséges a természetnek ezt az áldását az asztalunkra tenni, hiszen a gyümölcsök fontos vitaminokat, különösen C-vitamint, a rákkeltő szabad gyökök ellen védő flavonoidokat, káliumot és egyéb ásványi anyagokat tartalmaznak. Megoszlanak a vélemények, hogy nyersen jobb-e enni őket, az biztos, hogy hő hatására bizonyos vitaminok és enzimek károsodhatnak, ám cukorbetegség vagy reflux esetén nem ajánlják a rengeteg nyers ételt.

A gyümölcsök élelmi rostjai segítik gyomor- és bélrendszerünk működését, csökkentik az éhségérzetet, megkötik az emésztés során keletkező és a bélben található káros bomlástermékeket, vagyis közreműködnek a méregtelenítésben. A lédús fajtáknak magas a víztartalma és könnyen emészthetők. Sportoláskor vagy koncentrációt igénylő munka, tanulás során is szeretjük őket, okkal, mivel hamar feltöltik lemerülő energiaraktárainkat, szénhidráttartalmuk gyorsan szívódik fel, így a szervezet rövid időn belül jut energiához.

Gyümölcskedvelő fogyókúrázók örömmel olvashatják, hogy léteznek „zsírégető" gyümölcsök is, amelyek mellett könnyebben megy a súlycsök-

Vidámodni cseresznyével

Az indiai hagyományok a gyümölcsökhöz is a szellemi, lelki egészségre, s ezáltal a jellemre is befolyással bíró hatásokat rendelnek. Ezek:
Ananász: **önbizalom, magabiztosság.**
Banán: **nyugalom és alázat.**
Bogyós gyümölcsök: **gondolatok tisztasága.**
Cseresznye: **vidámság.**
Datolya: **gyengédség.**
Földieper: **méltóság.**
Körte: **békesség.**
Málna: **jóindulat, jóhiszeműség.**
Narancs, citrom: **agyműködés serkentése, depresszióellenes hatás.**
Őszibarack: **önzetlenség, odafigyelés másokra.**
Szőlő: **odaadás.**

kentés. Ananász, kivi, papaya, narancs, dinnye, sárgabarack, citrom, ribizli, szilva, cseresznye van a listán, de valójában a gyümölcs mindig jó kiegészítője a fogyókúrának. Persze banánból, szőlőből nem lehet kilószámra csemegézni, a magas kalóriatartalom miatt, de egy-egy gyümölcsnapot lehet velük tartani.

Cukorbetegeknek figyelniük kell

És ha már gyümölcsnap: akár hetente is beiktatható egy, előnye, hogy ilyenkor a szervezetnek nem kell zsírt és fehérjét emésztenie, ami egy kis tehermentesítést ad az emésztőrendszernek. Azért ezt sem kell túlzásba vinni, már három napon túli gyümölcskúránál is felléphetnek hiányállapotok, hiszen a gyümölcsök összetevői között nem találhatók meg az esszenciális zsírsavak, a vérképzéshez elengedhetetlen B12-vitamin, és rosszul szívódik fel belőlük a vas és a kalcium is. Krónikus veseelégtelenségben szenvedőknél az ionháztartás felborulását, cukorbetegek esetén ingadozó vércukorszintet eredményezhetnek. Utóbbiak aggódó kérdéseire dietetikusok azonban azt mondják, egyéni különbségek bőven vannak, így a cukorbetegnek magának kell kitapasztalnia, a gyümölcsben lévő szénhidrát hogyan emeli meg a vércukorszintjét.

Rák ellen is bevetik

Elővigyázatos vásárlással az epebeteg gyümölcskosara is megtölthető. Az alma, narancs, őszibarack, grépfrút vagy a szűrt, pépesített citrom gyulladás és műtét után sem szokott panaszt okozni. Az érett, puha gyümölcsök sincsenek tiltva, de nem árt vigyázni a banánnal, szőlővel, aszalt gyümölcsökkel.

Sok betegségnél kifejezetten ajánlott a gyümölcsfogyasztás. A krónikus betegségek, rosszindulatú daganatok kiegészítő terápiájaként is ismert Gerson-féle gyógymód például naponta tíznél is több pohár vegyszermentes, friss zöldség- és gyümölcslé fogyasztását javasolja, használják az almát, narancsot, banánt, az aszalt és vízben párolt gyümölcsöket is többek között.

Hodnik Ildikó



Aranyszínű meglepetés: tökleves körtével

Meglepő, különlegesen ízletes és gyorsan elkészülő leves lesz tökből és körtéből, ha egy körte és egy tök húsát (sütőtökből is jó) kevés olívaolajon megpároljuk. Turmixgépben pépesítsük némi húsleveskockás vízzel, majd főzzük fel további vízzel, szükség szerint, illetve egy nagy pohár tejszínnel és fűszerekkel: szerecsendióval, sóval, borssal, ízlés szerint kevés cukorral. Tálaláskor a tetejére reszelt parmezán kerülhet.



Eperbarátok csemegéje: szamócás pite

30 deka cukrot 10 deka vajjal habosra keverünk, 3 tojást adunk hozzá, egy csomag vaníliás cukrot, majd a 30 deka liszttel összekevert egy csomag sütőport és egy pohár tejet. Ízlés szerint citromhéjat is lehet belereszelni, vagy kis citromlevet belecsepegtetni. A tésztát kivajazott, kilisztezett tepsibe öntjük, és fél kilónyi felezett epret szórunk rá. Előmelegített sütőben készre sütjük, díszítésül jól mutat a reszelt narancshéj.



Illusztráció: Mihály László

Fejesugrás az ismeretlenbe: szövetség egy izgalmas idegennel

Nem kell egy szó sem, elég egy pillantás, és a szerelmes máris úgy érzi, a másik minden rezdülését ismeri. Később jönnek az átsuttogott órák, a bensőséges beszélgetések, de aztán eljöhet a nap, amikor odatolakszik a kérdés: ki ez az ember valójában?

Hétéves kapcsolatát siratja Gyuri, egy régi iskolatárs, amikor találkozom vele az utcán. Konditeremből jön hazafelé, komor képpel. Izmozásba fojtja bánatát. „Nem ismertem igazán", vallja be keseregve. Összeszedjük, mi is az, amit nem ismert eléggé. Vagy csak nem figyelt jól? Mert kiderül: a gyanújelek már találkozásuk legelején megvoltak. Gyuri kétdiplomás srác, akinek fontos a szellemi élet. Dóra szeretett olvasni ugyan, de Gyuri kutatómunkáját nem tartotta sokra. Dóra gyereket akart, harmincon túl egyre inkább, viszont Gyuri nem érezte magát alkalmas apának. Idővel elenyésztek a közös célok, nem maradt közös érdeklődés.

„A feleségem meg én húsz éven át boldogan éltünk. Aztán megismerkedtünk."
(Rodney Dangerfield, komikus)

Sajnos gyakori, hogy teljesen irreális elképzelésekkel, várakozásokkal köti valaki össze az életét egy másik emberrel, és amint nyilvánvalóvá lesz, hogy ezek nem teljesülhetnek, csalódottságot érez társa iránt, elhidegül tőle. Más esetekben az elvárások nagyjából reálisak ugyan, de tévesnek bizonyul a párválasztás, mert az együttélésről szóló döntést nem előzte meg a partner alapos megismerése, és csak később, egy fedél alatt élve derült ki, hogy nem felel meg a várakozásnak.

Ezt állítja dr. Szilágyi Vilmos pszichológus, aki azt is kiemeli: a partner házasság előtti alaposabb megismerését gyakran megnehezíti az iránta érzett szerelem, mert emiatt hajlamosak vagyunk őt idealizálni, túlértékelni. Eszményi partnernek találjuk őt, nem vesszük észre valódi tulajdonságait. Amikor aztán a szerelem elmúlik, ami egy-két év alatt is bekövetkezhet, többé nem látjuk „rózsaszín szemüvegen át" társunkat, ekkor kezdjük őt igazán megismerni.

A korunkra jellemző szerelemkultusz hatására ma legtöbben szerelmi házasságot kötnek, ami önmagában nem is baj, csak hát tudni kell, hogy a szerelem egy megváltozott testi-lelki állapot, amelyben az agyat kémiai vegyületek bombázzák, s amely a kutatások

szerint nem marad fenn évtizedekig. Legjobb esetben szeretetérzéssé alakul át. Ha csak a szerelemre alapozódnak kapcsolatok, házasságok, azok hajlamosak tönkremenni – sajnos.

Akkor mégis mi kell ahhoz, hogy fennmaradjon a vonzódás, esetleg holtomiglan-holtodiglan?

Kutatók statisztikái szerint azok körében legkevesebb a válás, akiknek a párjukkal azonos a neveltetése, és alapvető erkölcsi és a vallási elveik is megegyeznek. A világnézeti alapbeállítottság mellett az érdeklődés fő iránya is számít, ez többnyire az iskolázottságban tükröződik. Túl nagy különbségek itt is a kapcsolat szétesését prognosztizálják.

Közös célok nélkül nincs hová menni

Lényeges, hogy a pár tagjainak humorérzéke is legyen, vagyis abban is fontos az összhang, mi vidítja fel őket. Ezeket az elemeket már a megismerkedés elején azonosítani lehet. Akik abban bíznak, hogy az ellentétek vonzzák egymást, nagy valószínűséggel csalódnak. Eltérő társadalmi és kulturális közegből érkezők nehezebben találják meg a hangot az együttélésben hosszú távon.

Helyes már az együttjárás kezdeti szakaszában tudakozódni a másik céljairól, mert lényeges, hogy azzal a partner egyet tud-e érteni, magáénak képes-e vallani. Ilyen cél lehet például az otthonteremtés, a jövőbeni családtervezés, a gyermekvállalásról való elképzelések. De az sem mindegy, hogy a pár ad-e kölcsönös segítséget egymásnak az önmegvalósítási terveikhez, például a továbbtanuláshoz. Ha a páros a pénzügyek kezelésében sem tud megegyezni, az későbbi feszültségforrás lesz, ugyanígy az is, ha nem működik az arányos feladatmegosztás köztük.

Az összecsiszolódás nem őrlődés

Az természetes kellene, hogy legyen, hogy minden kapcsolatba csak érett személyiségű emberek lépjenek be, persze ez csak vágyálom. Az érettségnek sokféle ismertetőjegye van: bizonyos fokú önismeret, önkritika, önuralom, alkalmazkodási, együttérző képesség, önállóság. Akik viszont csupán menekülnek egymáshoz nehéz családi körülmények, előző kapcsolat kudarcos vége, esetleg saját önállótlanságuk elől, azok többnyire rövidesen elválnak.

Az eszményi társak képesek az érzelmi kötődésre, tudnak elkötelezettséget vállalni, vagyis a partner melletti szolidaritást, hűséget. És emellett nyitottak, kompromisszumkészek, a konfliktusokat konstruktívan tudják kezelni. Ez riasztóan soknak tűnik, de azért a személyiség fejleszthető, és a párok össze tudnak csiszolódni. Igaz, sokan mondják, hogyha valóban mélyen megismerték volna a másikat, talán nem is kötötték volna vele össze a sorsukat. Ám az emberek egymást is alakítják, és idővel elérhető, hogy olyan társulásban éljenek, ahol jól ismerik egymás kapcsolati igényeit, és képesek azokat kölcsönösen és tartósan kielégíteni.

Hodnik Ildikó

A próbaházasság nem mindenki szerint segít

Az együttélés előtti ismerkedés, a házasság előtti élet régi korokban szabályozottabb volt, elsősorban a vallási iránymutatások, parancsok révén. Manapság ezeket kevesen tartják be, mégis Pennsylvania katolikus püspökei 1999-ben fontosnak tartották, hogy az új évezredre készülve útmutatást adjanak párok számára. Levelükben sok más mellett kiemelik: a házasságkötésük előtt már együtt élő párok többsége túl nehéznek találja a házasságot ahhoz, hogy kitartson mellette. Akik amellett érvelnek, hogy így jobban megismerhetik egymást, a szerzők szerint tévednek, a chicagói és a michigani egyetemen végzett kutatásokból ugyanis kiderült, hogy azokban a házasságokban, ahol a felek korábban az együttélést választották, felszínesebb a kommunikáció és gyakoribbak a felelősségvállalás nélküli döntések. A püspöki levél szerint inkább a házasság előtti különélés az, ami erősíteni fogja a házasságot, elmélyíti a barátságot, kölcsönös bizalom és elmélyültebb életközösség létrejöttét segíti elő, kiszélesíti a pár problémamegoldó és kommunikációs képességeit és növeli a sikeres házasság esélyét.

A kapcsolat végromlásának korai gyanújelei

Kutatások százai foglalkoznak a férfi–nő kapcsolatok titkaival, többek között azzal is, hogy a hosszú együttélés során tényleg jobban megismerjük-e a másikat? Úgy tűnik, éppen ellenkezőleg. A Bázeli Egyetem pszichológusai 78 pár tagjaitól kérdezték meg, hogy partnerük mit szeret és mit nem az ételek, a filmek és a konyhabútorstílusok terén. 58 pár csupán néhány éve élt együtt, míg a többi húsz már több mint negyven éve. Meglepetésre az derült ki, hogy a fiatalabbak gyakran jobban képben voltak kedvesükkel kapcsolatban, mint az idősek. Úgyhogy úgy néz ki, a partner ismerete csak a kapcsolat kezdetén jobb, akkor ugyanis a legerősebb a motiváció a másik megismerésére. Idővel azonban halványodik a tudás, mivel az ember bízik abban, hogy már ismeri társát. Ám ha annak hozzáállása vagy érdeklődési köre megváltozik, azt így nehéz észrevenni.

A gesztusokból is megjósolható egy társulás apokalipszise. Az Oxfordi Egyetem kutatói dr. James Murray vezetésével 12 éven keresztül figyeltek meg párokat, összesen hétszázat. A lejegyzett viselkedésjegyek alapján csaknem százszázalékos pontossággal jelezni lehetett előre, hogy melyik kapcsolat ér véget belátható időn belül. Tíz nagyon intő jelet találtak. Ha ebből hatra igen a válasz, akkor komoly problémák merülhetnek fel a kapcsolatban.

1. **Partnere összekulcsolja a kezét, mintha nem érdekelné a probléma?**
2. **Kérdez tőle valamit, és ő kikerüli a válaszadást?**
3. **Gyakran ráncolja a szemöldökét beszélgetés közben?**
4. **Szokta csóválni a fejét már az első mondat után?**
5. **Ásítozik egy fontos probléma megoldása közben?**
6. **Előfordult már, hogy csücsörítette a száját, miközben valami fontosat akart vele megbeszélni?**
7. **Párja rendszeresen forgatja a szemét a válaszadás helyett?**
8. **Ujjai türelmetlenül járnak, mintha lenne fontosabb dolga is a beszélgetés helyett?**
9. **Partnere gyakran legyint a kezével egy-egy téma kapcsán?**
10. **Túl merev vagy túlságosan laza a testtartása?**

Nőnek lenni az élet nagy körében

Női életsorsok. Kisleánykor, szerelmes idők, aktív, dolgos évek, gyermekszülés, aztán az annyira várt baba felnevelgetése, virágkor, majd az öregedés érlelő változásai – minden női, asszonyi életszakasznak megvan a maga megpróbáltatása, nehézsége. De öröme is. Küzdés és boldogság: mindegyik gazdagítja a lelket.

Megsebzett lányság

A most már hatvanas évein is túl járó Erzsébet csak néhány évvel ezelőtt merte elmondani egy szűk körben, hogyan sértette fel egész leánykorát a nagybátyja, aki tizenkét éves korától hét éven át molesztálta.

– Kedves volt, és sokáig nem is értettem, mi történik. Szégyen és bűntudat keveredett, de olyan érzelmi helyzetet teremtett, amiből egyszerűen nem tudtam kimenekülni. Édesapám meghalt, utána néhány évvel kezdődött a zaklatás. Elhittem, amit mondott, hogy csak figyelni akar rám. Csak amikor már nagyobb lettem, akkor döbbentem rá, hogy mibe vitt bele. Értéktelennek és gyalázatosnak éreztem magam, azt hittem, minden az én hibám.

A megengedhetetlen „kedveskedés" elől Erzsi csak úgy tudott elmenekülni, hogy továbbtanult, elkerült a faluból. De addigra az önbecsülése összetört. Nem csoda, hogy később a férje, akinek két gyermeket szült, házasságuk szinte egész ideje alatt verbálisan bántalmazta.

– Leszólta a nőiességemet, rossz asszonynak, rossz anyának nevezett, pedig nem voltam az. De magam sem tudtam akkor még, miért, elfogadtam a hibáztatást. Csak később, amikor már terápiás csoportokba jártam, jöttem rá, hogy a női méltóságomat hogyan rombolták szét a kislánykori évek.

Leányéletét, asszonyi mivoltát, anyaságát sérülésekkel élte le. Neki a „bölcs öregasszony" kor segített: elvált és új életet kezdett. Feldolgozva a sérelmeket, begyógyítva a sebeket, amennyire lehetséges. Ma mások tanítója, aki nőtársainak adja át megkínlódott tudását.

De azt is állítja: mindenkinek magának kell megvívnia a harcokat, az átélt rossz élményektől, helyzetektől pedig az első, amit érdemes megkérdezni: mire tanít meg, mi az az élettapasztalat, amivel több lesz általa az ember?

Mondják, hogy mint a Hold, a női életciklusok is változnak. Vagy az évszakok négyességéhez kötik a bölcsőtől a halálig tartó nagy átalakulást. A biológiai, pszichológiai változásokkal jellemzett felosztások is ismertek. Mégis, a női életpálya nem általánosítható. Különösen nem manapság, amikor a hagyományos női életút már nem az, amin nők százezrei taposni akarnak.

Már az első fontos életszakaszok egyikében, a párválasztás időszakában sem segítenek a több évszázados hagyományok. Bokor Judit pszichológus a női élet kríziseiről szólva úgy látja, ma a huszonéveseknél a párkeresés helyett a pályaválasztás kérdése a hangsúlyos. Fiatal nők mondják ki, hogy csak olyanok nem szeretnének lenni mint az anyjuk. A szülők házassága rossz minta, ők viszont nem szeretnék az elvált vagy elhagyott, középkorú, lefáradt nő szerepében tudni magukat. Inkább egy mesebeli álomkép él: tanulmányok, jól fizető állás, biztos karrier, majd harminc körül egy partner, persze a sok jelentkezőből a legjobb. Egy-két gyerek, aztán vissza a kedvenc munkába, stabil egzisztenciát építve, biztonságban felnevelve a gyerekeket, akik szépen kirepülnek. A még mindig fiatalos nagymama aztán boldogan él, utazásokkal, kulturális és társasági eseményekkel gazdagított öregkorban.

A mai világban már másfajta krízisekkel, válsághelyzetekkel néz szembe egy nő, mint száz éve

Megbékélés az idő múlásával

A valóság azonban eltörli az álmokat. Míg korábban a női öregedés is természetes folyamat volt, manapság a női identitás egyre inkább a jó külsőre, a szépségre épül, éppen ezért súlyos önértékelési zavarok jelentkezhetnek a klimaxos nőknél. Az erőltetett szépészeti beavatkozások azonban nem segítenek, inkább nehezítik az idő múlásának az elfogadását, az ifjúság elengedését. Fontosabb lenne, hogy az ember rendbe tegye a személyiségének és családi, baráti kapcsolatainak olyan zavarait, amelyeket régebben elhanyagolt és igyekezett nem észrevenni. Ha az öregedés harmonikus, az idősödő nő legjobb tulajdonságai kerülhetnek előtérbe, a másokon való segítés, gondoskodás igénye, a fiatalabb nemzedék támogatása.

A női létciklusoknak érdekes beosztását alkotta meg két terapeuta, okleveles bába, Elisabeth Davis és Carol Leonard. Egy életkört építenek fel, amelyben 13 szakasz reprezentálja a női lét különböző aspektusait. Ki-ki megkeresheti a leírás alapján, hol is tart. Bár az életkör nem egy utasítássor, amit mindenkinek mindenáron át kell élnie. Kihagyhatók szakaszok, de attól még lehet teljes és sikeres az élet. Az is előfordul sokszor, hogy egyes szerepköröket egyesek hamarabb vagy akár később élnek meg, mint a sorban következőt, ezt mindig az egyéni életsors kihívásai határozzák meg.

Lány, Szűz, Amazon a bölcs úton

Négy fő kör létezik: az ártatlanság, a gondoskodás, a hatalom és a bölcsesség fázisai, mindegyikben három-három alszakasszal. A Lány életét nem kavarták még fel a serdülőkor hormoncsatái, az elvárásoknak való kényszerpályákat sem oltotta bele még a környezete. Felhőtlen életöröm jellemzi. A Szűz szakasza a női élet kezdete, a tisztaság,

üdeség, bimbózás, a nőiesség kibontakozása, az első vérzés elérkezése. De minden olyan idő is, amikor egy nő, életkorától függetlenül egy új kezdeményezésbe fog, kockázatot vállal, egyedül indul neki a megvalósításnak. A Vértestvér szakban már a barátnők keresése, egymás erősítése a cél.

A gondoskodás hármasában a Szerető korszakban a szerelem a kihívás a nő számára, hogy egyszerre adja át magát egészen a férfinak, de ezzel egy időben megtartsa saját egyéniségét. Az Anyakor fő eseménye a várandósság, az új élet fogadása, amelynek csúcspontja a szülés. A Bába már túl van élete csúcspontján, már mindent tud a szerelemről, a felelősségről, a hitről és átváltozásról, ezért képes megvédeni másokat, szárnya alá véve segíteni a rászorulónak, vagy akár nagy erőket megmozgatni egy jó és nemes cél elérése érdekében.

A hatalom fő körében az Amazon a lázadó nő, aki egyenrangúnak éli meg magát a férfitársakkal. Nem kötődik korhoz, akkor is megjelenhet, ha valaki elválik és egy rosszul sikerült házasság után új életet kezd, vagy ha fiatalként, először önállósodva életében, hátrahagyja a családi fészket és elindul szerencsét próbálni.

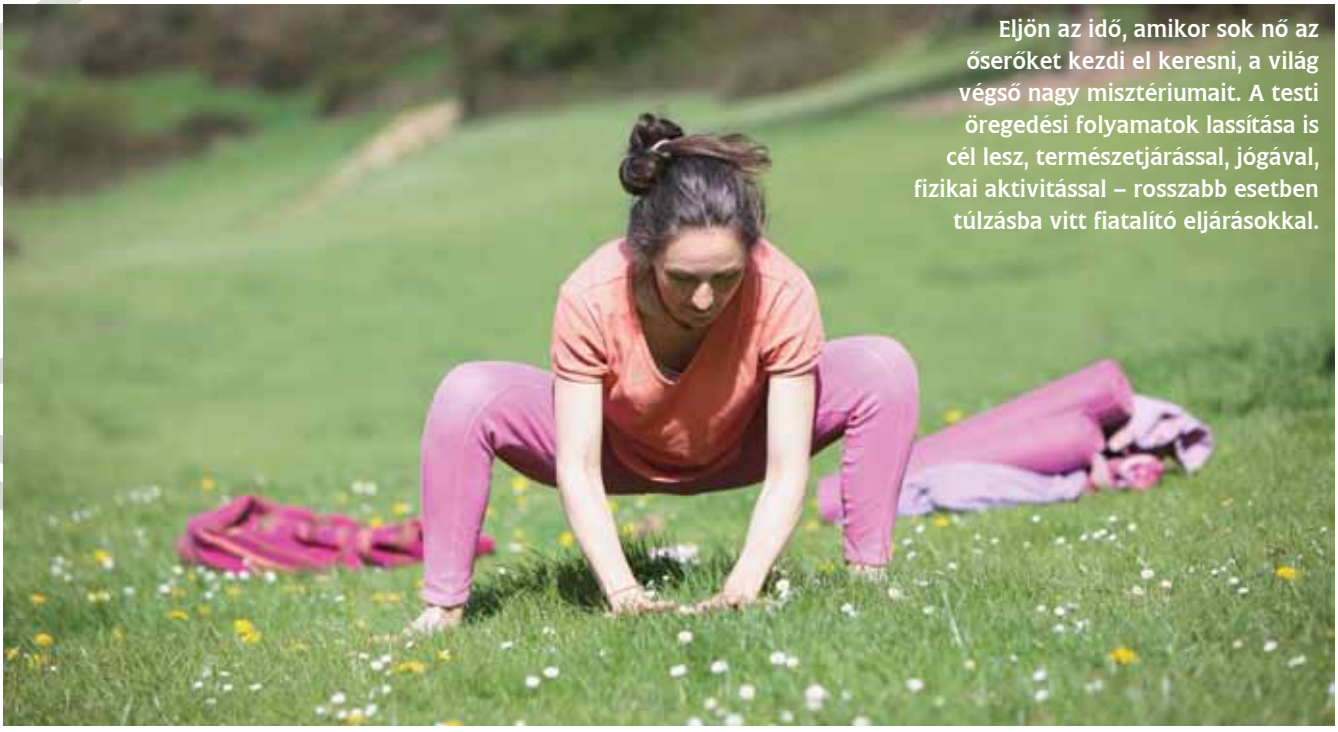
A legbelső középpont újrafelfedezése

A Matriarcha már begyűjti a kemény munka gyümölcseit, és a megszerzett tapasztalatokat értékesítve őrzi az egyensúlyt. Ez a klimax ideje is.

A bölcsesség fázisában a Főpapnő életében előtérbe kerülnek az önsegítő női körök, a spirituális világ csodái, de lehetnek még elhúzódó kérdések, amelyekben kellenek a női tapasztalatcserék, a közös megoldások. A Varázslónő már tudja kezelni az energiáit, varázslata ebben áll. Összefogottság, komolyság jellemzi, döntései letisztulnak, a világ dolgait a maguk valóságában látja. A Vénség szakaszában a női működések leállnak, a pihenés, befelé fordulás, belső mérlegelés, a békekötések ideje jön el, az elszámolás az élettel és a belenyugvás az elmúlásba.

És létezik a titokzatos Átváltoztató: ez különleges hely, ahová az egyes életszakaszok között látogat el az ember. Az itteni csendben az események, a dolgok új aspektusba helyeződnek át, és ez az elvonulás vagy belső zarándoklat olyan, mint egy megvilágosító nagy ima, amely után ismét megleljük az utat, amelyen járnunk kell.

Hodnik Ildikó



Eljön az idő, amikor sok nő az őserőket kezdi el keresni, a világ végső nagy misztériumait. A testi öregedési folyamatok lassítása is cél lesz, természetjárással, jógával, fizikai aktivitással – rosszabb esetben túlzásba vitt fiatalító eljárásokkal.

Az egyik legkritikusabb időszak: a gyermekvállalás

A legegyszerűbb női életszakasz-felosztások a biológiai folyamatok alapján három meghatározó időszakot említenek: a serdülőkor, a terhesség és szülés és a klimax, vagy más néven a változókor idejét. A szervezet mindhárom esetben hatalmas változásokon megy át, amely kihatással lehet a testi, lelki egészségre is.

A gyermekvállalás a női lét alapvető kérdése. Pszichológusok a 30-40 között, még egyedülálló nőknél látják leginkább, ahogyan hirtelen előtör a pánik, beindul a sokat emlegetett „biológiai óraketyegés". Sokan akkor döbbennek rá, hogy elszállt az idő, nincs gyermek, és talán nem is lesz.

Gyakran éppen az okoz krízist, hogy döntéskényszerben érzik magukat a nők, kapkodni kezdenek, mindenáron párt akarnak találni, vagy ha nem megy, akkor legalább egy apajelöltet. Ez a zaklatott időszak hozhat személyiségépítő eredményt is, ha mozgósítja a lélek rejtett tartalékait. A megoldás az illúziókról való lemondás is lehet, és új életcélok meghatározása. Ha ezen túljut a nő, kiegyensúlyozottabb lesz, boldogabbnak érzi magát. Ez pedig nemritkán meghozza a várva várt szerelmet és vele a gyermekáldást.

Tiszta akarok maradni!

Hazánkban az alkoholbetegek száma a legóvatosabb becslés szerint is nyolcszázezer fő felett van – olvashatjuk az alkoholbeteg.hu weboldalon. De egyes szakemberek megkockáztatják, hogy a valós számadat elérheti akár a másfél milliót is. Az alkoholista a legtöbb esetben nem egyedül szenved, így az alkoholizmussal közvetett módon küzdők arányát még nehezebb meghatározni. Bizonyára nem túlzás, ha azt állítjuk: Magyarországon valamilyen mértékben szinte minden család érintett.



Közös a cél: megszabadulni a szenvedélybetegségtől

Fotó: Mihály László

Gyermekeknek, időskorúaknak is segítenek

A Reménység Alapítvány 1997 óta nevelőszülői hálózatot tart fenn, nevelőszülői, nevelői, gondozói felkészítést, családgondozást vállal. Az alapítvány ezen kívül több intézmény működtetésében részt vesz. 2010-től Pécsen, valamint Siófokon egy-egy családi napközit, 2011 februárjától széthullott családok számára krízisotthont tartanak fenn. 2012-ben időskorúak bentlakásos intézményét nyitották meg. A szervezet 2008-ban indította szenvedélybetegeknek szóló rehabilitációs közösségi ellátását Pécsen Bázis Addiktológiai Szolgálat elnevezéssel, ami 2012 februárjában egy nappali ellátással bővült a Bázis Ház révén. 2010 tavasza óta működik Nágocson a Reménység Ház, a szenvedélybetegek rehabilitációs intézménye.

Körben ülnek. A pécsi Bázis Addiktológiai Szolgálat csoportfoglalkozásán beszélgetnek. Egyikük éppen arról mesél, hogy milyen kihívásokat teremt számára az élet. Látszólag minden jól ment, mindaddig amíg a városi gyermeknapon az egyik ismerőse üdítővel nem kínálta.

– Csak mikor belekortyoltam, akkor vettem észre, hogy sör van a flakonban – emlékszik. – Hamar eluralkodtak rajtam a régi érzések, indulatok, jöttek a már jól ismert gondolatok. Hogy megelőzzem a bajt, inkább gyorsan hazamentem. Tiszta akarok maradni!

A program igénybevételének nem feltétele a szermentesség, de a tisztaság, az absztinencia elérése és megtartása minden résztvevő számára a legfontosabb célt jelenti. Ennek elérésében segítik őket a szervezet munkatársai. Pécsen a Reménység Alapítvány intézményei közül a Bázis Addiktológiai Szolgálat immáron két intézménnyel – közösségi és nappali ellátással is – működik.

– Munkánkkal egy, az induláskor még Pécsett majdnem lefedetlen területet kívántunk elérni – tájékoztat Horváth Tibor, a szolgálat szakmai vezetője. – Sajnos még ma sem kap elég nyilvánosságot az alkoholbetegség és általában a szenvedélybetegségek. Pedig utóbbiak köre szinte folyamatosan bővül, egyre szélesebb körre kiterjedő probléma a játékszenvedély, a társfüggőség is.

A Bázis Addiktológiai Szolgálathoz leginkább más intézmények és szakemberek ajánlásával kerülnek a kliensek. Rehabilitációs célú szolgáltatásaiknál elsődleges szempont az, hogy a szenvedélybetegségtől való megszabadulás során az érintettek szociális és társadalmi helyzete ne romoljon tovább.

Minden jelentkezőt egy mentor kísér végig a programon

– Tapasztalataink szerint nagyon sok kliens esetében a kezelésnek az addiktológiai tanácsadás ún. „ambuláns” formája a legmegfelelőbb és leghatékonyabb módszere – magyarázza a vezető –, mert sokan a hosszabb idejű bentlakásos intézményi gyógyítást életkörülményeik (kiskorú gyermek, munka, beteg hozzátartozó) miatt nem tudják vállalni, vagy egyébként sem indokolt számukra ez a kezelési forma.

– Célszerűnek tartottuk emiatt a terápiás kezelőintézmények módszereit egyéni és csoportos konzultációs szinten megvalósítani modellkísérleti jelleggel – folytatja Benyes Rita, a Bázis Ház intézményvezetője. – A modelljelleg egyik alappillére, hogy munkatársaink saját élményű és terápiás intézményben szerzett munkatapasztalatokkal is rendelkeznek.

A jelentkező az állapotfelmérését követően egy mentort kap, aki a Bázis programon kíséri végig. A folyamat hetente, másfél órás egyéni konzultációkkal kezdődik, amit idővel csoportfoglalkozások egészítenek ki.

– Nappali intézményünk megnyitásával szakmai munkánk még intenzívebbé válhatott – magyarázza Benyes Rita. – Klienseink akár naponta igénybe vehetik szolgáltatásainkat: egyéni tanácsadást, csoportfoglalkozást, vagy más programon való részvételt választhatnak. Foglalkozásaink között megtalálható: a visszaesés-megelőzés csoport, a változás-, a filmes, a női csoport, a fiatalok köre, és a hozzátartozói csoport is.

K. Sz. ●




Bohner Zsolt
ügyvezető igazgató

A gázra mindenhol szükség van

A húszéves gépészmérnök-hallgató, Adolf Messer 1898-ban indította el kisüzemét Frankfurtban. Acetilénfejlesztők és karbidlámpák gyártásával kezdte. A gyors iramban fejlődő vállalkozás mára a világ legnagyobb, magántulajdonban lévő iparigázgyártó vállalatcsoportjává vált. Az egymilliárd eurót meghaladó forgalmú Messer-csoport tevékenysége jelenleg Európa és Ázsia harminc országára terjed ki. A rendszerváltás után nyíltak meg a cég számára a keleti blokk piacai. Az első Messer leányvállalat Magyarországon jött létre az Oxigén- és Dissousgázgyár Vállalat (ODV) privatizálásával 1991-ben.

– A Messer szlogenje Gases for Life – kezdi a vállalatcsoport tevékenységének bemutatását Bohner Zsolt, a Messer Hungarogáz Kft. ügyvezető igazgatója. – Leegyszerűsítve mondhatnánk azt is, hogy a gázra mindenhol szükség van. Hiszen a levegőben megtalálható gázokat – mint például az oxigént vagy a nitrogént – nemcsak belélegezzük, de mindennapi életünkben is használjuk az egészségügyben, a mezőgazdaságban, az iparban és a szennyvízkezelésben egyaránt. Csak, hogy néhány érdekes példát említsek: az ivóvíz tisztításánál használt klór kiváltható ózonnal, mínusz 196 °C-os cseppfolyós nitrogénbe mártva ropogós csokiréteg fagyasztható a jégkrémekre. A folyékony nitrogénnel hűtött krioszaunákban ízületi és reumatikus betegségeket, sportsérüléseket gyógyítanak az extrém hideg segítségével. De ezt a hűtőközeget alkalmazzák a gyógyászatban a vér- és szövetminták, köldökzsinórvér, csontvelőminták tárolására is.

Ez a sokrétű tevékenységi kör tette lehetővé, hogy a Messer Hungarogáz Kft. kapcsolatba kerüljön a Szemem Fénye Alapítvánnyal is. A cég az egészségügyi gázellátás szakértőjeként a Dóri Ház oxigén és sűrített levegős gázellátó rendszerének kiépítésében nyújtott támogatást.

– Munkatársaink egy újsághírben olvastak a Dóri Házról még 2009-ben – emlékszik a vezető. – Itt szereztünk tudomást arról, hogy egészségügyi gázellátó rendszerre lenne szükségük a beteg gyermekek ellátásához.

A cég önköltségi áron építette ki a gyermekhospice ház egészségügyi gázellátó rendszerét, majd kamatmentes fizetési konstrukció biztosításával jelentős megtakarításhoz juttatta a szervezetet.

– A kiépített oxigénrendszer alkalmazása elkerülhetetlen például a különféle izombetegségeknél és más megbetegedéseknél esetleges állapotromlás esetén – tájékoztat Gieth Krisztina, a Szemem Fénye Alapítvány ápolási igazgatója. – A legtöbb lélegeztetőgép üzemeltetéséhez is orvosi oxigénre van szükség. Ez egy igen jó hatékonysággal működő rendszer, ami jelentősen megkönnyíti munkánkat.

A támogatás azonban csak az együttműködés kezdete volt a két szervezet közös történetében. Az alapítvány tevékenységének megismerése után további félmillió forintos pénzadományt küldtek a Dóri Ház munkatársainak, amelyet a számukra legfontosabbnak tartott eszközök beszerzésére fordíthatnak. A támogatásból a Szemem Fénye Alapítvány dolgozói a gyermekhospice ház kertjét, kerti játékait szeretnék fejleszteni és konyhai felszereléseket is vásárolnak.

Kasza Szabolcs ●

Mások érdekében is cselekedni

Nemzetközi szinten a Messer-csoport két alapítványon keresztül szervezi karitatív tevékenységét.

– A Messer Hungarogáznál hasonlóképpen törekszünk nemcsak a saját, hanem mások érdekében is cselekedni – tájékoztat Bohner Zsolt ügyvezető igazgató. – Valljuk, hogy ott tudunk a leghatékonyabban segíteni, ahol valóban a mi szakértelmünkre van szükség. Ezért támogatjuk a természettudományos és mérnöki felsőoktatást, de a nagy gázfelhasználó területek közé tartozó egészségügyet is. Segítettünk már többek közt a budapesti Madarász utcai gyermekkórháznak egy mikrosebészeti műtékekre alkalmas berendezés beszerzésében, vagy a Vöröskereszt vérvételi kamion felszereltségének korszerűsítésében. Kisebb, ám annál kedvesebb ügyünk a SOTE Koraszülött Nap támogatása minden évben lufikkal és héliummal.



Kedvenc könyve: A hobbit

Tobias Moretti a napokban felkeresett egy könyvtárat, ahol gyerekeknek beszélt az olvasásról. A diákok szinte itták a szavait, és örültek a nem mindennapi programnak.

A színész először egy-egy részletet olvasott fel Mark Twain két művéből: a Tom Sawyerből és a Huckleberry Finnből. Moretti szerint ezek az alkotások leginkább az idősebbeknek valók, mert nehezen érthetők és a terjedelmük is túl nagy. Ugyanakkor a gyerekek kifejezetten élvezték a felolvasott részeket és különösen az izgalmas és humoros jeleneteket. Tobias Moretti hangja kellemesen, élénken adta vissza a történetet – állítják a résztvevők.

Moretti Friedrich Schiller egyik ismert balladáját, a Die Bürgschaftot is felolvasta. A program végén a tanulók ezernyi kérdéssel kezdték el bombázni Morettit, aki igyekezett minden kérdező kíváncsiságát kielégíteni. Az egyik lány például arra volt kíváncsi, hogy gyerekkorában mi volt a kedvenc olvasmánya. Sokan meglepődtek, amikor a színész elárulta, hogy nagyon szerette olvasni a Gyűrűk urát, illetve kedvenc könyve még A hobbit.

A Lady bögréje

Több mint 6 millió jenért, azaz 16 millió forintért kelt el az a csésze, amelyből Lady Gaga ivott a tavalyi japáni földrengés és szökőár után három hónappal Tokióban. Lady már akkor bejelentette, hogy a darabot jótékony árverésre bocsátja, rajta saját rúzsnyomával, valamint egy díszes felirattal: „Imádkozzunk Japánért!". A díszcsészére több mint 1300-an tettek ajánlatot, de a legbőkezűbb licitáló 6 millió 11 ezer jenért nyerte meg a darabot.



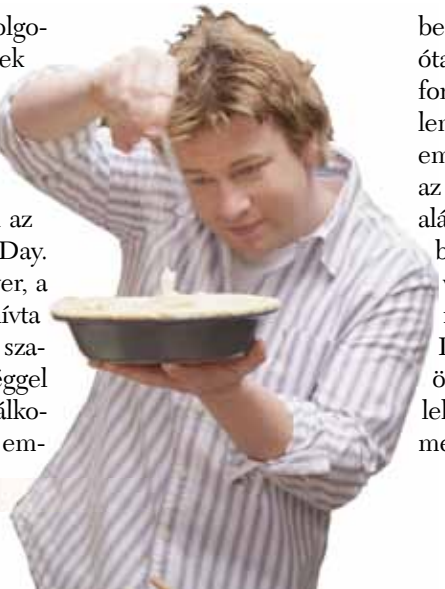
Várják a búzát a nemzet kenyeréhez



Hazánk összes megyéjéből, s a Kárpát-medence valamennyi országából várják a szervezők a búzát az idei nemzet kenyere programhoz. Idén is megsütik augusztus 20-ra a nemzet kenyerét, és az azt jelképező több ezer cipót. Az alapanyagot, ahogy tavaly, úgy idén is az ország összes megyéjéből, valamint a határon túli településekről küldik majd. A várhatóan több mint tíz tonna búzát augusztus 18-án, az Összeöntés ünnepén elkeverik, majd megőrlik. Az ünnepséget követően, ahogy tavaly is, egy-egy zsák liszt visszakerül azokra területekre, ahonnan a búza Baranyába érkezett. A megőrölt alapanyag legnagyobb részéből azonban a Böjte Csaba vezette Dévai Szent Ferenc Alapítvány házaiban lakó gyerekeknek sütnek kenyeret.

A valódi ételekért kampányolt

A valódi, vagyis feldolgozatlan élelmiszerek és ételek mellé állt, az egészséges táplálkozás igényét, a főzés örömét népszerűsítette Magyarországon is május 19-én az első Food Revolution Day. A programot Jamie Oliver, a világhírű sztárszakács hívta életre. A világhírű brit szakács teljes mellszélességgel kiáll az egészséges táplálkozás mellett. Az elhízott emberek száma ugyanis 1980 óta megduplázódott. Először fordul elő a világtörténelemben, hogy a túlsúly több ember halálát okozza, mint az alultápláltság: évente legalább 2,8 millió felnőtt hal bele a beteges elhízottság vagy a túlsúly következményeibe. A Food Revolution Day célja, hogy az emberek ösztönzést kapjanak az ételek jobb és körültekintőbb megválasztására.



Főállású Angyalok kerestetnek

Idén ötödik alkalommal hirdette meg a Vodafone Magyarország Alapítvány a Főállású Angyal programot. A jelentkezési időszak most lépett a második félidőbe, s már több mint száz pályázatot töltöttek fel a facebook közösségi oldalon keresztül.

A jelöltekre is az alkalmazás segítségével lehet szavazni. A három legtöbb szavazattal rendelkező pályázó, illetve a bizottság által kiválasztott hét projekt gazdája állásinterjún vesz részt. Az interjúk során a tíz legjobb jelentkező lehetőséget kap arra, hogy terveit részletesen bemutassa, ez alapján választja ki a bizottság a 2012–2013-as év három Főállású Angyalát.

A jelentkezők közel 60%-a vidéki, és maguk a pályázati témák között is számos regionális jellegű projekt található. A pályázók több mint 2/3-a nő, de folyamatosan érkeznek tervek férfiaktól is.

Idén is rendkívül sokszínűek a pályázók által támogatni kívánt projektek: a Börtönpasztoráció program célja, hogy segítse az elítéltek társadalomba való visszailleszkedését, a Jógázz szabadon! a jóga segítségével nevelne egészségesebb életre, de van olyan projekt, amely a paralimpiai utánpótlás támogatását segítené, valamint lehet szavazni a nálunk még kevésbé ismert Korokan masszás népszerűsítésére is.

A felajánlott 1 százalékokból kétszáz családon tudnak segíteni









Fotók: Mihály László

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai ezúton is szeretnék megköszönni azon támogatóik segítségét, akik a szervezet és a beteg gyermekek javára ajánlották fel adójuk egy százalékát! Nemes gesztusukkal Magyarország első gyermekhospice házainak működtetéséhez és a beteg gyermekek folyamatos, zökkenőmentes szállításához járultak hozzá. Ez nagy segítség, hiszen a szervezet munkatársai az 1%-os bevételek és egyéb támogatások felhasználásával évente legalább kétszáz súlyosan beteg gyermeket gondozó családnak tudnak támogatást, menedéket nyújtani.



Boldoggá tették Adélt és családját

Adél még áprilisban tölthetett el néhány napot a Tábitha Házban édesanyja és testvére kíséretében. A család megpróbáltatásai öt éve kezdődtek, amikor a hároméves gyermeket epilepsziás görcsroham érte álmában. Azóta állapota sajnos folyamatosan romlik.

A nyolcéves Adél már egyik szemével sem lát, teljesen mozgásképtelen és nehezen tud kommunikálni. A Tábitha Ház munkatársai csak találgatni tudták, hogy érzékelte-e a multiszenzoros szobában lévő fényeket, hallotta-e a zeneterápia alatt általa komponált zenét...

A napi rendszeres gyógytorna viszont azonnal megmutatta jótékony hatását: a végtagjaira már itt tartózkodása harmadik napján sikerült felhelyezni a síneket, amiket talán elkészítésük óta nem viselt. Ezek az apró sikerek is boldoggá tették Adél édesanyját és testvérét.



Sok-sok lufi és egy mosolygó gyermekekből, jókedvű felnőttekből álló menet fogadta a járókelőket Törökbálinton és Pécsen május 18-án. A Szemem Fénye Alapítvány első alkalommal csatlakozott A Gyermekhospice Hősei nevű nemzetközi, karitatív kampányhoz.



Mintegy ötven fő vett részt mindkét helyszínen a szervezet délután kettőkor kezdődő felvonulásán. Sokan hősnek öltöztek, mások arcfestéssel oldották meg, hogy valamelyik mesebéli szereplőhöz hasonlítsanak.

A tizenegy éves Szilvit édesanyja és nagymamája kísérte el a törökbálinti rendezvényre. A két hölgy huszonnégy órás szolgálatot lát el a gyermek mellett, akinél sajnos időnként epilepsziás rohamok lépnek fel.

– Nagyon jó érzés volt Szilvit igazán boldognak látni, ahogy teljesen beleéli magát a közös játékokba – mondta a kislány anyukája. – Itt vidámság, szeretet árad mindenki felől és ez átragad rá és rám is. Emlékezetes lesz ez a nap Szilvi számára: jó hatással voltak rá a közös foglalkozások. Az elkövetkező időszakban biztosan táplálkozni fog az itt szerzett élményekből.

– Néha fel sem tudom fogni, hogyan részesülhetünk ilyen kiváló bánásmódban itt, a Tábitha Házban – tette hozzá a nagymama. – Ezen a rendezvényen is mindenki figyelmes, mindenkit óvnak, minden vendéggel törődnek.

Almásiné Nagy Réka, a Tábitha Ház vezető ápolója tájékoztatása szerint csatlakoztak a rendezvényhez az érdi református közösség tagjai és a Sze-

Eljöttek az igazi hősök is

mem Fénye Alapítvány több korábbi támogatója is hozzájárult a program sikeréhez. A Monadekor Kft. munkatársai az arcfestésben segédkeztek és nagyon finom jégkrémekkel kínálhatták meg a nap hőseit az Eispro jóvoltából. Babos Mónika korábbi támogató pedig újfent készpénzes felajánlással kívánta segíteni az alapítvány munkáját.

Pécsen az alapítvány Charity Shopjánál gyülekeztek a program résztvevői. Jelen volt Petra, a veleszületett szív- és tüdőrendellenességben szenvedő gyermek, aki kis oxigénpalackjával vett részt a felvonuláson.

– Már három napja erre az alkalomra készül – mesélte Petra egyik ápolója. – Mindennap többször elmondta, hogy ő cica lesz és részletesen el is mesélte, hogy fog majd kinézni. Álma megvalósulásában Ács Kata, a Dóri Ház egyik önkéntese is segített, aki más résztvevőknek is szuperhős maszkot festett.

A PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium és Szakközépiskola tízedikes diákjai is csatlakoztak a hősök felvonulásához. Egyikük jelmeze nagy népszerűségnek örvendett, hiszen senki nem tudta eldönteni, hogy mit is ábrázol: volt, aki odaégett pirítósra, nápolyira, vagy csokis kekszre tippelt.



Fotók: Mihály László

– Valójában ez egy japán mesekarakter: Domónak hívják – tájékoztatott Kinga, a jelmez viselője.

A vesebeteg Hajninak – Petrához hasonlóan – Ribizli bohóc műsora tetszett a legjobban, de a felvonulást is nagyon élvezték. A Széchenyi téri előadás hangosításához szükséges feltételeket és az áramot a Művészetek és Irodalom Háza biztosította, az önkéntes hangtechnikus Schmieder Imre volt. Száz színes, héliumos lufit kaptak a Mosolyország Világától, a Tettye Forrásház Zrt. pedig palackos víz felajánlásával segítette a rendezvény megvalósulását. A program után a Dóri Házban – a Kalandjátékosok-Zümm-Zümm Kölyökparty Service jóvoltából – játék várta a gyermekeket, csatlakozott még a kis csapathoz Bianka, a lisztérzékeny kislány és az agytörzsi daganatos betegségben szenvedő Kata testvére: Bálint. ●

Mindenki megkapta a nyereményét

Februári Öltözz pirosba! kampányához kapcsolódóan fotópályázatot is hirdetett a Szemem Fénye Alapítvány. A verseny nyertesei a facebook-oldalukon legtöbb „lájkot" kapó képek közül kerültek ki. A legnagyobb közösség kategóriában a ceglédi Kossuth Lajos Gimnázium (egy digitális fényképezőgépet kaptak), a legviccesebb fotó kategóriában az Apáczai Csere János Általános Iskola bánhalmai tagintézménye nyert (díjuk egy televízió volt). A legkreatívabb piros viseletet a Pécsi Tudományegyetem Szántó Kollégiumának hallgatói találták ki (korábban már beszámoltunk róla, hogy nyereményüket a Dóri Háznak ajánlották fel). A szervezők a beérkező képek alapján egy különdíjas csapatot is kiválasztottak, ez a csoport a Vincotech Hungária Kft. kutatási és fejlesztési részlege lett, akik Öltözz pirosba! tortát kaptak.

Még csatlakozhatsz!

Egy jó társaság, egy jó alkalom megszervezésére invitál minden közösséget a Szemem Fénye Alapítvány éLeTízesítő akciója. Jót beszélgetni a bográcsmellett, miközben elkészül az étel, vagy végre egyszer nyugodtan, közösen ebédelni kedvenc kollégáiddal a munkahelyeden. Megvendégelni a barátaidat, a családot: valami igazán finommal meglepni őket. Lazítani, pihenni, elégedetten hátradőlni.

Adni a pozitív érzésekből, élményekből másoknak is, segíteni a beteg gyermekeken, pénzt gyűjteni a gyermekhospice házak javára. Akár úgy, hogy minden résztvevő felajánl kétszáz forintot, vagy úgy, hogy társaid, kollégáid nem neked adják az ebéd, vacsora árát, hanem a Szemem Fénye Alapítványnak gyűjtik össze és küldik el.

Bankszámlaszámuk: Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762, a megjegyzés rovatba írjátok be: Életízesítő.



Szervezd meg te a legjobb bulit! Mutassátok meg, hogy tiétek a legjókedvűbb, legkreatívabb baráti társaság! Erre még a nyár végéig van lehetőségetek. A leglelkesebb adományozókra izgalmas meglepetések várnak! Küldj képeket, számolj be élményeitekről, vagy kérdezz bátran: eletizesito@szememfenye.hu



Fotó: Mihály László

Mozgó Charity Shop

Elkezdődtek a Szemem Fénye Alapítvány jótékony vásárai. Már Újpetrén, Keszün és Sellyén is jártak a Charity Shop hálózat munkatársai. Június 19-én Kétújfalura mennek, 21-én Szellőre is elviszik olcsó, de jó minőségű áruikat és már júliusra is több közeli (baranyai, somogyi és tolnai) kisváros és falu önkormányzata bejelentkezett.

A rendszeres kitelepülések megszervezésében, létrehozásában önkormányzatok és egyéb partnerek segítségét várják. A cél, hogy a Charity Shop-hálózat új és újszerű használt ruhákból, játékokból, könyvekből és egyéb eszközökből álló kínálata alkalmanként eljusson azokra a helyekre is, ahol nincs a szervezetnek üzlete. Ez lehetőséget teremtene mindenkinek, hogy megismerje és támogassa a Szemem Fénye Alapítvány tevékenységét.

A Charity Shop-vásárok bevétele is a szervezet két gyermekhospice házának fenntartásához járul hozzá.

A vásárok helyszíneiről folyamatos tájékoztatást adnak a Szemem Fénye Alapítvány honlapján és facebook-oldalán. ●

Nem a naplófőkönyv a mihezképest



A Humán Pláza munkatársai folyamatosan ruhaadományokkal segítik a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shopjainak működését.

– Alkalmazottaink találtak rá az alapítvány pécsi jótékony butikjára, amikor a Király utcai üzletünkből vitték át termékeinket a másik helyünkre – emlékszik Jász Róbert (jaszrobi), a Humán Pláza kitalálója, vezetője.

– Ha áruink között vannak olyan szép és használható ruháink, amiket már régóta nem tudunk eladni, akkor munkatársaink oda szokták ajándékozni a pécsi Charity Shop üzletvezetőjének. Továbbra is szeretnénk ezzel a gesztussal támogatni az alapítványt.

A Humán Pláza szegedi és pécsi ruhaüzletei (Cooltourka, Ruhaparty) és pécsi kávézója, étterme (CoolTour Café, Noé Bárja) Léhi Blanka, Róbert feleségének meghatározása szerint a megszokott kereskedelmi formáktól, szokásoktól mentes, emberi léptékű üzletfilozófia alapján működik. – Ez azt jelenti – teszi hozzá férje –, hogy nem a naplófőkönyv a mihezképest, hanem a jóisten, avagy az univerzum.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Megérkezett a müncheni küldemény

A Szemem Fénye Alapítvány egyik jelentős támogatója, Susanna Filesch újfent felajánlásokat gyűjtött az alapítvány és a beteg gyermekek javára. Küldeményében több babakocsit, kerékpárt és egy festményt is találtak a Charity Shop raktárának dolgozói. A hölgy már több alkalommal segítette Németországból küldött jó minőségű ruhákkal, játékokkal és egyéb használati tárgyakkal a szervezet gyermekhospice házait és a Charity Shop-hálózat működését.

Sokkal nagyobb lehet a bizalom

Bálint János törökbálinti érdeklődőként már legalább öt alkalommal járt a Tábitha Házban és mindig sok, jó minőségű ruhát, vagy jelentős – nyugdíjából összespórolt – pénzadományt hozott.



– A bátyám az 56-os forradalom óta Németországban él – meséli. – Mostanság egyre gyakrabban látogat haza. Ilyenkor mindig olyan minőségi holmikat ajándékoz nekünk, amikre nekik már nincs szükségük. Sok gyerekruha is van közöttük, leggyakrabban ezeket szoktam odaadni az önök által támogatott beteg gyermekeknek.

– Ha telik, akkor az ember segít – folytatja a jóakaró a pénzadományokról szólva. – A Szemem Fénye Alapítvány esetében legalább tudjuk, hogy jó helyre kerül, amit felajánlunk. Korábban rengeteg szervezetet támogattunk, igen nehéz volt követni, hova is jutott az adományunk.

– Amióta megnyílt a Tábitha Ház, ez a problémánk megoldódott. A gyermekhospice ház itt helyben van, ismerjük azokat, akiknek átadjuk felajánlásainkat. Így részünkről is sokkal nagyobb lehet a bizalom.

A jótékonykodás modern butikjai

- Egy hely, ami nem turkáló.
- Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik.
- Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét.
- A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig,
szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva



Charity SHOP



Szeretsz sütni-főzni, és szívesen
megvendégelnéd a barátaidat?
Mit szólnál egy felejthetetlen bulihoz?
Esetleg egy csapatépítő közös főzés a munkahelyeden?

Csatlakozz Életízesítő kampányunkhoz és mindezt megkaphatod!

A NYÁR VÉGÉIG

– amikor csak szeretnéd.

Miért jó részt venni az **Életízesítő**ben? Mert bulizni jó!
Mert hidd el, te is nagyszerűen főzöl!
Mert adományozni bulizás közben különös élmény!
És mert nyerhetsz, ha te vagy a legjobb **Életízesítő**!

Készítsetek együtt egy remek ebédet vagy vacsorát
és bulizzatok egy jót!
A legnagyobb közösséget, a legnagyobb támogatót és
a legizgalmasabb menüt
meglepetés ajándékokkal díjazzuk.

Miért **Életízesítő** és mi a célja a programnak?
A pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha Gyermekhospice Ház
lakóinak ellátásában vehettek részt,
ha Ti is csatlakoztok. Csupán annyit kérünk, hogy gyűjtsél
tetszőleges nagyságú adományokat
a vendégeidtől és utald át az alábbi bankszámlánkra:
Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762
Megjegyzés rovatba: **Életízesítő**
Ha szeretnéd, szívesen postázunk papírperselyt!

További információt honlapunkon
– www.szememfenye.hu – találsz,
kérdéseidre a titkar@szememfenye.hu
email-címen adunk választ.

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

SEGÍTSEN, HOGY MELLETTÜK LEHESSÜNK!







A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa adományával a Szemem Fénye Alapítványt!

Bankszámlaszámunk:
Szigetvári Takarékszövetkezet
50800111-11083762

Adószámunk: 18321407-2-02

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

250 FORINT

Beninek mindennap le kell győznie a bacimanókat

Akit megutaztatott a történelem hullámvasútja

A napi terefere kell az emberi léleknek



Kovács Kokó István:

A víz életet jelent embernek, állatnak

250 Ft
II. évf. 7. szám • 2012. július

















Charity magazin

A Szemem Fénye Alapítvány magazinja

Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Antal Ildikó, Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Molnár Valéria
Címlapfotó: Kállai Márton
Tördelőszerkesztő: Katona Csaba

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu ● www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
Nem érzem túlzsúfoltnak az életem – *Kovács Kokó István a közelmúltban Etiópia legszegényebb vidékén járt*
6 Barátaim körülvesznek, nem érzem magam magányosnak – *Az, hogy érzékenyek vagyunk és foglalkozunk másokkal, természetes – véli Göncz Árpád*
8 A HÓNAP TÉMÁJA
Belénk látva alkotnak képet betegségeinkről – *Az agyban zajló biokémiai folyamatok vizsgálatára is képes fMRI-vel érdekes, bár sok kérdést felvető kísérletek is zajlanak*
12 SZEMÉLYES
Beni harca a bacimanókkal – *Nem vagyunk hajlandóak feladni sem a reményt, sem a küzdelmet a fiunkért – mondja az édesanya*
14 Egy aprócska test aprócska álmai – *Az elmúlt évek megpróbáltatásai mintha lelkileg mégsem viselték volna meg Hajnit*
16 Ha van egy álmod, ne mondj le róla! – *Mi lehet a titka egy 59 éves, háromgyerekes, „hosszú távú” munkanélkülivé minősített magyar asszonynak?*
18 ÉLETMÓD
20 ÉTREND
Csípős liliomok: hagymák újtól liláig, gyöngytől vörösig
22 PÁRBAN
Hazatérni önmagunkba, otthon lenni másban
24 LÉLEKUTAK
Ősidők óta sustorgunk, a terefere kell az emberi léleknek
26 JÓTÉKONY CELEB
28 CIVIL ÚTON
Démétér – az állhatatosság háza
29 TÁMOGATÓ
Minden falat a nélkülözőkhöz jut el
30 SZEMEM FÉNYE
Már magától is felül
31 A Szemem Fénye első éLeTízesítése
32 Munkába állhatnak az önkéntesek
34 Visszaadni is kell

A belső hegyek hősei



Mihály László felvétele

Ha elképzelünk egy rétet, egy patakot, egy házat vagy egy hegyet, vajon melyik szimbolizálná legjobban a küzdést? Az erőfeszítéssel, kitartással elért eredményt? A saját energiák végső mozgósítását, amelyekkel a csúcsra érhetünk?

A hegy, leginkább. Van is olyan pszichoterápiás iskola, amely használ ilyesféle szimbólumokat, és miközben a páciens felfelé halad lelkének belső képeiből létesült saját hegyén, megéli egy különleges személyiségérlelődés révén, hogy meg tud vívni a nehézségekkel, képes átvergődni sziklákon, megkapaszkodni a zuhanás előtt, rálelni egy vándorbotra, amelyre támaszkodhat, míg végre eléri a tetőt, ahonnan büszkén széttekint.

Annyiféle módon merészkedhetünk belső csúcsainkra. Van, aki már kiépített, karbantartott lépcsősoron halad felfelé, s hegyének ormán lelkének temploma áll. Mást léggömb visz a fokra, kikerül minden nehézséget, nem szeretne fáradni, és szállva igyekszik vissza, hogy lefelé se merüljön ki túlságosan. Más újra és újra nekivág, remegő lábakkal, holtra fáradva roskad le egy-egy pihenőnél, de nem adja fel, következő alkalommal újrakezdi, már erősebb izmokkal, mind magasabbra jutva, egészen a célig.

A cél. Mi is az? Akinek még megvannak a régi, sok évtizedes iskolás emlékkönyvei, tudja. Az enyémbe is beleírta egy öreg tanárom annak idején az oly sokszor idézett madách-i sorokat: „...az élet küzdelem, s az ember célja e küzdés maga." Ő is tudta, küzdeni mit jelent. Rákbeteg volt, évekig viselte türelemmel a súlyos mellékhatású kezeléseket, a fájdalmat. Mégis mindig csak mosolygósan láttuk mi, diákok. Tudott hinni valahogy, és amikor az idő eljött, testében gyengén, de hitében megerősödve menni is. Azóta vagy négy évtized is eltelt, fejlődött az orvoslás, és ma már lehet, hogy olyan szereket és kezeléseket kaphatna, amelyekkel kevesebb szenvedéssel élhetne, talán évekkel tovább.

Amikor nézegetem a mostani magazinunkat, annyi más példát is találok benne a küzdeni tudásra. Kokót, többek között. A bajnok, aki kitartás nélkül soha nem válhatott volna azzá, aki. Most olyan helyen jár jószolgálatban, ahol a harc a vízért, létért, az életért folyik.

De az egészségesebb életért való napi, keserves erőfeszítéseket a közelebbi környezetünkben is láthatjuk. Az ötéves Benit és szüleit, akik évek óta minden napért megkínlódnak, amióta kiderült, a kisfiúnak agydagana van. Vagy az ötvenes évei végén járó Pirit, aki hihetetlenül kemény, dolgos évek végére lett munkanélküli – hogy depressziójából felállva most újra tanuljon és a jövőjét tervezgesse, és elmondja: soha ne adjuk fel az álmainkat. Vagy itt van Hajnalka, aki nagyon is tudja, mi a kitartás, hiszen enélkül hogy is lehetne elviselni a heti háromszori művesekezelést, és hogy vért kell kapnia kéthetente.

Ők igazán a belső hegyek hősei.

Miért találkozunk ezekkel a történetekkel? Talán mert üzenetük van. Talán mert sokszor nem megy egyedül, és pihenni kell két nehéz időszak között. Vagy mert akkor jön egy, a miénknél jóval nagyobb próbatételű életsors, amikor éppen feladnánk. Igen. A saját hegyünket nekünk kell meghódítani. De mind kapaszkodói lehetünk egymásnak. Legyünk azok.

Hodnik Ildikó ●



Nem érzem túlzsúfoltnak az

Kovács Kokó István **Budapesten született 1970. augusztus 17-én. Olimpiai, világ- és Európa-bajnok, sokszoros magyar bajnok ökölvívó. Sportpályafutása után üzletemberként, médiaszemélyiségként, és nyolc éve az Ökumenikus Segélyszervezet jószolgálati nagyköveteként tevékenykedik. Legmagasabb kitüntetése: a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztje (2002). Nős, felesége Serfőző Krisztina. Két gyermekük van, Bence 1994-ben, Gergő 1998-ban született.**

Biztosan kisebbségben vannak e honban azok, akik nem tudják ki is az a Kokó, vagy legalábbis számos megnyilvánulásából ne derengene fel egy-egy villanás kiskamasznak, aggastyánnak egyaránt. Kovács Kokó István a volt bokszbajnok, jelenlegi médiaszemélyiség az Ökumenikus Segélyszervezet jószolgálati nagyköveteként a közelmúltban Etiópia legszegényebb vidékén járt, ahol az embereknek nem a sporteseményeknek, a tévés show-műsorok adnak beszédtémát, hanem az életet adó víz hiánya. Az ő megsegítésükről, de az olimpiáról, a médiáról és a családról is faggatjuk a bunyós legendát.

● *Biztosan találkozott már azzal a demagóg véleménnyel, hogy minek elmenni a világ végére, amikor a környéken is van elég segítenivaló?!*

– Tény, hogy az Ökumenikus Segélyszervezet elsősorban a Kárpát-medencében, távolabb Kelet-Ázsiában tevékenykedik, ám ha nem is stratégiai szempontból, de figyelünk minden nehéz helyzetben lévő térségre. Így került látókörbe a világ egyik legszegényebb országának legszegényebb sivatagi vidéke, ezen belül Gayo nevű település, amelyre más partner segélyszervezetekkel együttműködve találtunk rá. Gondoljunk bele: mi itthon megnyitjuk a csapot, és legfeljebb azért morgunk, mert nem elég hideg vagy túl klóros. Az ott élőknek pedig naponta tíz kilométert is kell gyalogolniuk a vízért. Ezen a háromszáz fős településen is található egy hagyományosan kézzel ásott kút (ella), melynek a környéken élő közel háromezer embert és ugyanannyi állatot is el kell látnia vízzel. Már ha nincs kiszáradva, illetve homokkal betemetve. Ilyenkor nagyon nehezen lehet az amúgy igen rossz minőségű vízhez jutni. A feladat, ezt a kutat megfelelő állapotba hozni. Vagyis, hogy az aszálytól, a homokviharoktól függetlenül vizet lehessen nyerni belőle. Persze ez is csak egy csepp a tengerben, hisz van még harmincnyolc ilyen kút a sivatagban, amelyekből talán nyolcat lehet rendbe hozni.

● *Mit tesznek Önök?*

– Pénzt gyűjtünk, amiből a munkások bérét fizetjük. Mivel nincs villany, csupán az ősi technológiával: kézi munkaerővel, munkaeszközökkel lehet számolni. Ezen a kúton háromszáz fő dolgozik, hat hónapon keresztül. Napi 30-40 birr, vagyis 400 forint fizetésért elképesztően nehéz munkát végeznek, amit európai ember biztosan nem bírna. Ők boldogan dolgoznak, hisz a vízzel az állattartásuk is biztosítva lesz,

„Kedves, nyitott emberekkel találkoztunk”

Koko június 16-án, az afrikai gyermekek világnapján csatlakozott az Ökumenikus Segélyszervezet etióp segélyprogramjának munkatársaihoz. Addisz Abebából további 700 kilométert megtéve érkeztek meg a Dél-Etiópiában található Gayo településre, ahol a segélyszervezet a helyi ella (kút) életre keltésén dolgozik. Praktikusan egy 10-15 méter mélyen földbe vájt, az állatok leterelésére elengedhetetlen 50 méter hosszú és 5 méter széles kút megtisztításáról van szó. A Segélyszervezet által most felújított Dhibayu ella a helyi közösség szerint a legjobb vizű, és ezt annyira tiszteletben tartják, hogy még romos állapotában is csak mezítláb mennek bele. A gayoi kútból napi 20 ezer liter vizet lehet kinyerni, így fejenként 4 liter jut minden embernek és az állatoknak. A segélyprogram folytatásaként további kutak létrehozása, megtisztítása szerepel az Ökumenikus Segélyszervezet tervei között.

Koko a 162 gyermeket oktató helyi iskolát is meglátogatta, ahol alapvető tanszereket és tankönyveket adott át a tanároknak és a tanulóknak.



Fotó: Kállai Márton

életem

így a gazdaságuk, az életminőségük is fejlődni fog.

● Feltételezem, a közelgő olimpia sem jelent beszédtémát azon a vidéken.

– A sivatagban nem, bár a nagyvárosokban igen, hisz sok etióp atléta szerepelt sikerrel az olimpiákon. De játszani, kereket gurítani, sőt focizni is szeretnek a gyerekek. Az ajándék labdáknak nagyon örültek.

● Gondolom, önnek viszont London, az olimpia lesz a következő úti célja. Mint bunyós szaktekintély, mint olimpiai bajnok vagy mint tudósító utazik?

– Mindhárom igaz.

● Milyen eredményeket vár a magyar sportolóktól?

– Egyre optimistább vagyok, hisz jelentős létszámú, 140 fős csapatunkban sok éremesélyes sportoló van. Nem sorolom a neveket, hátha kihagyok valakit.

● Legalább a bunyósokról beszéljen konkrétabban.

– Aranyesélyünk nincs. Bár a három igen tehetséges bunyózónk, Káté Gyula, Harcsa Zoli, és Varga Miki egy-egy érmet, pontszerző helyezést elcsíphet.

● Ön ezerrel ég a sport, a média világában, üzleti tevékenységet is folytat, és a karitatív munkája is jelentős. Hogy bírja?

– Egyelőre nem érzem megterhelőnek, túlzsúfoltnak az életem.

● A családja is így látja?

– Mellettem állnak, segítenek. Ha kell, alkalmazkodnak. Persze a szabadidőmet velük töltöm.

● A fiai bokszbajnoknak vagy médiasztárnak tekintik az apjukat? Miként élik meg az ön népszerűségét?

– A fiaim végtelenül egészséges lelkületűek és jó gondolkodásúak, akik apaként tekintenek rám.

● Ön ismert sportolóként került a média világába, amit többen szkeptikusan fogadtunk. Aztán mára már egyáltalán nem lóg ki a műsorvezető kollégái közül. Magabiztosan, határozottan végzi a dolgát. Sokat tréningezett?

– Nem tartom magam kész médiaszemélyiségnek. A feladatokra, amiket elém sodort az élet, vagy fel tudtam készülni, vagy nem vállaltam. Olyan munkához nem adom a nevem, ami már azért is jó a megbízómnak, mert én vagyok a Kokó. Az élet minden területén ehhez tartom magam.

● Ha valakinek, önnek van rálátása a mai magyar valóságra. Mit gondol, belátható időn belül megszűnnek a szekértáborok, betemettetnek az untig emlegetett árkok, és a művészeknek, a szellem, a kultúra embereinek produktumai önmagukért lesznek értékesek, és nem azért, mert az adott kurzus úgy látja jónak?

– Optimista vagyok. A szocializmusnak is vége lett, pedig ki gondolta volna. Az ország sajnos napjainkban is beteg morálisan, gazdaságilag egyaránt. Szellemi, lelki megújulás segíthet, melyért a sport, a kultúra, a tudomány jelesei igen sokat tehetnek. De lássuk be: a világon sehol sincs kolbászból a kerítés.

● Negyvenkét év, negyvenkét kilométer...

– Igen, elhatároztam, hogy negyvenkét évesen lefutom a maratonit. Augusztusban töltöm be ezt a kort, és októberben fogom teljesíteni a távot. Persze ezt kemény felkészülés előzi meg. A napi tréningek mellett két tesztversenyen fogok elindulni, a húsz kilométeres Ultra-Balatonon, és a szeptemberi félmaratonon. Aztán, ha a maraton nem fog olyan nagyon fájni, az is lehet, hogy függővé válok.

Juhász László ●

Adománygyűjtés az 1353-as adományvonalon

Július 31-ig bárki támogathatja a segélyszervezet afrikai gyermekekért végzett munkáját, ha felhívja a 1353-as adományvonalat. Az adományvonal egyszeri hívása (250 forint) egy etióp kisgyermek kétheti ivóvízadagját biztosítja. A meghirdetett gyűjtés célja, hogy a szervezet folytathassa azoknak a dél-etiópiai kutaknak a megtisztítását, melyek hosszú távon is megoldhatják több ezer ember – nagyrészt gyermekek – ivóvízellátását.

Barátaim körülvesznek, nem érzem magam magányosnak

„Szállj az égen, és szállj lent a tájon,
Szállj az értől
a tág óceánig;
Mint, ha sas száll
és széttárja
szárnyát,
Száll a szó: éljen
a köztársaság!”

Lelkes csapat énekel a februári hidegben – láthatjuk az egyik világhálón közzétett videofelvételen. Egy zömök, ősz hajú, idős úr házába invitálja a lobogó fáklyákkal felszerelkezett lelkes tömeg tagjait. Majd örömmel üdvözli, öleli az érkezőket. Aztán mosolyogva, elérzékenyülten hallgatja felesége mellett ülve az éneküket. A kilencvenedik szülinapja előtti este a tisztelői szerenáddal lepték meg a köztársaság első elnökét – olvashatjuk a felvétel leírásában. – Verdi Nabucco című operájából a Szabadság kórus szövegét az alkalomra Fábri Péter írta át.

Nagy örömmel fogadta Göncz Árpád elnök úr a jeles alkalomból érkezett üzeneteket, a magyar emberek szeretetének megnyilvánulását – meséli Gulyás András, Göncz Árpád titkárságának vezetője. – A születésnap kapcsán több száz e-mailben, levélben és üzenetben köszöntötték, barátainak egy köre egy kis házi szerenáddal kedveskedett neki, és tudományos konferenciát is szerveztek a születésnap apropóján.

Göncz Árpád 2011 óta nem vállal nyilvános interjúkat, beszélgetéseket, a Charity Magazint is titkárságának vezetője fogadja.

– Elnök úr már visszavonult a közéleti szerepléstől – mondja Gulyás András. – Csak ritkán érzi úgy, hogy a nyilvánosság előtt meg kell szólalnia. A közelmúltban utoljára akkor adott hangot nemtetszésének, amikor uniós zászlót égetett egy radikális szerveződés. De a hétköznapokban családjával, unokái, időnként dédunokái körében tölti az idejét, ahogy ő mondta: barátai körülveszik, nem érzi magát magányosnak.

Természetesen a „nemzet nagypapája” kilencvenegyedik évében nem olyan aktív mint korábban volt, de titkársága segítségével igyekszik minden hozzá érkező levélre és megkeresésre válaszolni. Jelentős karitatív tevékenységet is folytat. 2010 óta törvényben meghatározott pénzügyi keret áll rendelkezésére ehhez, ugyanis egy bizonyos összeghatárig mindegyik volt országgyűlési és köztársasági elnök közcélú felajánlásokat tehet.

– A támogatási ügyekben érkezett kérések száma meghaladja a százat, ezek közül kerül kiválasztásra mintegy húsz program. A döntés minden esetben Göncz Árpád kezében van, mi csak segítjük abban, hogy a lehető legszélesebb ismeretek alapján határozza el, hogy milyen segítséget nyújt – avat be Gulyás András.

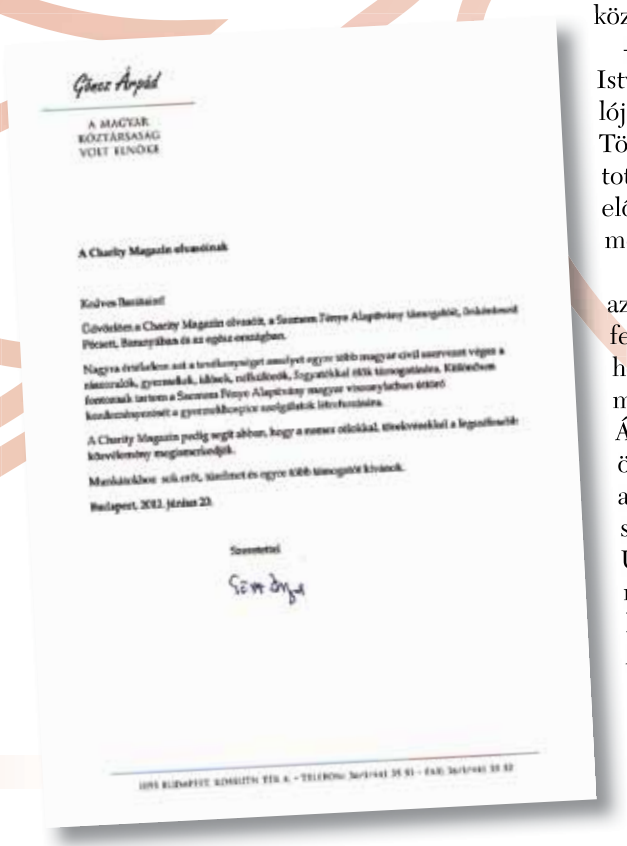
– Elnök úr azért tartja fontosnak a karitatív cselekedeteket – tolmácsolja Göncz Árpád sokszor hangoztatott gondolatait a titkárságvezető –, mert részei az általa képviselt civil, polgári mentalitásnak. Eszerint állampolgári kötelességeink vannak a családunkkal, a hazánkkal szemben, aktív és felelősséggel élő emberként érezzük, átérezzük és átéljük mások gondját és a legnehezebb időkben is támogatjuk őket.

Göncz Árpád így ma is a legkülönfélébb – betegeket, elesetteket, szegényeket segítő – alapítványokat támogatja, de több társadalmilag fontos szervezet fenntartásában is közreműködik.

– Tavaly emlékeztünk meg Bibó István születésének századik évfordulójáról – emlékszik a titkárságvezető. – Több tudományos konferenciát is tartottak az év során. Elnök úr az igényes előadások könyv formában történő megjelentetéséhez is hozzájárult.

– Persze nem csak közéleti, hanem az írói munkásságával kapcsolatos felkérések is érkeznek hozzá – teszi hozzá a volt nagykövet. – Jelenleg is megtekinthető Szegeden egy Göncz Árpád műveiből és műfordításaiból összeállított kiállítás. Elnök úr az angolszász irodalom rengeteg szerzőjének művét (Hemingway, Updike, Styron, Faulkner) átültette magyarra, nem is beszélve a fiatalabb generációk kultuszkönyvéről: A gyűrűk uráról.

Ez a fordítói életmű nem jöhetett volna létre, ha nincsenek a


Göncz Árpád
A MAGYAR KÖZTÁRSASÁG VOLT ELNÖKE

A Charity Magazin olvasóinak

Kedves Barátaink!

Üdvözlöm a Charity Magazin olvasóit, a Szeretem Fényt Alapítvány támogatóit, Örökösmozgalom Pécsett, Bátaszékben és az egész országban.

Nagyra értékelem azt a tevékenységet amelyet egyre több magyar civil szervezet végez a rászorultak, gyermekek, idősek, rokkantak, fogyatékkal élők támogatására. Különösen fontosnak tartom a Szeretem Fényt Alapítvány magyar viszonylatban örökös kezdeményezését a gyermekhospice szolgáltatás létrehozására.

A Charity Magazin pedig segít abban, hogy a nemes célokkal, tevékenységekkel a legszélesebb közvélemény megismerkedjék.

Munkátokhoz sok erőt, türelmet és egyre több támogatót kívánok.

Budapest, 2012. június 23.

Szeretettel

Göncz Árpád



Göncz Árpád és felesége, Zsuzsa asszony, mögöttük Gulyás András mosolyog

Fotó: MTI – Cseke Csilla

Az, hogy érzékenyek vagyunk és foglalkozunk másokkal, az olyan természetes, mint hogy levegőt veszünk – véli Göncz Árpád –, nem azért segítünk, mert hálát várunk, hanem azért, mert nem éreznénk elég jól magunkat, ha ezt nem tennénk meg.

börtönévek: megkérdezték, hogy ki tud angolul, Göncz Árpád jelentkezett. A fordítóirodára került, nagy lehetőséget kapva arra, hogy nyelvi tudását fejlessze. De nem csak ezért emlékszik pozitívan erre az időszakra az elnök:

– A társait is „államellenes bűncselekményekkel” ítélték el – eleveníti fel a többször hallott elnöki gondolatokat Gulyás András. – Egyszerű volt a képlet: aki bent van és mellette van, az a diktatúra ellen, a szabad és jobb Magyarországért küzd. Így ma elnök úr csak örülni tud annak, hogy igazán nagyszerű emberek társaságát élvezhette. Az összes keserűség, a büntetések, a váci éhséglázadás utáni szigorított fegyház, mind az elfelejtett emlékek közé kerültek és megmarad az erős barátság érzése, ami ezekhez az emberekhez köti.

Természetesen ez a megszépítő messzeség perspektívája, hiszen a börtönben töltött időszak rengeteg lemondást, áldozatot követelt a családtól. Nagymértékben Göncz Zsuzsától, az elnök úr feleségétől is, aki négy kis gyermekkel próbált boldogulni otthon. De rendszeresen találkozhattak a szolidaritás legszebb formáival. Élelmet hoztak, pénzt ajándékoztak nekik. Szinte mindenki támogatással vette körül őket. Ez akkoriban is szép üzenet volt a jó Magyarországtól a börtönben senyvedő édesapa felé.

Kasza Szabolcs

Kiállítások és házi koncert

Az olvasás mellett időnként most is módot talál arra, hogy egy-egy ígéretesebb kiállítást megtekintsen, vagy más kulturális eseményen részt vegyen – meséli a titkárságvezető. – Megnézte például Egry József gyűjteményes kiállítását és Fernando Botero tárlatát a Szépművészeti Múzeumban. Göncz Árpád és felesége élvezettel hallgatta meg másfél hónapja azt a koncertet is, amelyet a Liszt Ferenc Kamarazenekar néhány tagja Rolla János vezetésével adott nekik otthonukban.

Több mint kötelesség

Jól mutatja életszemléletét az a fajta közvetlen viszony, amit viszontagságos élete során a legkülönfélébb munkahelyeken, különböző emberekkel (kétkezi munkásoktól a jogászokon át a politikusokig) kialakított. Mindig is többnek tekintette ő a köztársasági elnöki feladatot, mint egy alkotmányos tiszt betöltését – jellemzi „Árpi bácsit” Gulyás András.

Még mindig ott van

Gulyás András 2010 óta vezeti Magyarország első köztársasági elnökének hivatalát, de már elnöksége idején munkatársa volt. 1991 és '96 között Lisszabonban dolgozott nagykövetként, amikor Göncz Árpád ottani látogatásának az előkészítésében is részt vett. Ezután hívta meg az elnök, hogy dolgozzon a stábjában külpolitikai tanácsadóként. 1996 és 2000 között látta el ezt a feladatot, majd Mádl Ferenc és Sólyom László mellett is betöltötte ugyanezt a funkciót. Sólyom mandátumának lejártakor kérte fel Göncz Árpád, hogy legyen a titkárságának vezetője.

– Ismertem őt aktív korából – emlékszik Gulyás András. – Az évek során rendkívüli helyzetekben láthattam helyt állni. Személyes munkakapcsolat ás barátság alakult ki közöttünk. Fiatalon elvesztettem az édesapámat, örömöt jelent számomra, hogy egy ilyen idős ember mellett lehetek. Nagyon jó érzés, amikor Göncz Árpád ügyeiben eljárva látom, hogy bár tizenkét évvel ezelőtt befejezte az elnöki tevékenységét, még mindig ott van a magyarok kollektív emlékezetében.

Belénk látva alkotnak képet betegségeinkről

Bár az orvoslás szinte az emberiséggel egyidős, a kóros elváltozások felismerésében új szakaszt nyitott, döntő áttörést jelentett az 1895-ös év. Wilhelm C. Röntgen felfedezésének köszönhetően ugyanis ekkor vált először lehetővé, hogy az orvos annak felnyitása nélkül „lásson bele" betege testébe. A képalkotó diagnosztika azóta hihetetlen és rohamos fejlődésen ment át, s szinte napról napra tökéletesedik.



Ötven intézmény kiszolgálói

A Pécsi Diagnosztikai Központ 1994-ben civil kezdeményezésre kezdte meg működését. Létrehozói magánszemélyek és a Pécsi Orvostudományi Egyetem alapítványai. A központ kutatási és oktatási tevékenysége mellett kiemelt szerepet vállal a dél-dunántúli régió fekvő- és járóbeteg-ellátásában, ötven intézmény rendel tőlük vizsgálatokat. Magas technológiai színvonalú gépparkjuk két MRI-berendezésből, valamint egy CT-ből és egy csontsűrűségmérő orvosi röntgenből áll. Az intézményben az OEP által finanszírozott mellett a betegek által térített vizsgálatokat is végeznek.



Dr. Bogner Péter 1987-ben végez a Pécsi Orvostudományi Egyetemen, majd radiológus szakvégzettséget és egészségügyi menedzsment szakközgazdász diplomát szerez. Több évig tanul és dolgozik az Amerikai Egyesült Államokban. Hazatérve 1996-ban PhD-fokozatot szerez, 2003-ban habilitál. A Kaposvári Egyetemen 2004-ben, a Pécsi Tudományegyetemen 2005-ben nevezik ki egyetemi tanárrá. 2007-től évekig a Kaposvári Egyetem Egészségügyi Centrumának elnökeként tevékenykedik, 2012 februárjától a Neuro CT Pécsi Diagnosztikai Központ ügyvezető igazgatója.

A szakorvos számára rendkívül fontos, hogy minél több és többféle információt kapjon az elváltozásról, hiszen ezek birtokában tudja megtervezni az adott esetben leghatékonyabb terápiát – magyarázza Bogner Péter professzor, a Neuro CT. Pécsi Diagnosztikai Központ igazgatója. – A röntgen mint első képalkotó megmutatta, hogy a szervezetben hol és milyen kiterjedésű elváltozás található, de hogy az árnyék daganatot vagy más problémát jelez-e, még sok egyéb, olykor a beteget megviselő vizsgálati eljárással kellett kideríteni. A modern diagnosztikai berendezések – CT, MRI – már a molekuláris képalkotás érzékeny eszközei. Nagy felbontású keresztmetszeti képet adnak, térben is kivetítve az így már korai stádiumban is felfedezhető eltéréseket, amelyekről a kontrasztanyagok segítségével még pontosabb információkat kapunk. A PET-CT pedig – s erre még a szövettan sem mindig feltétlenül képes – a daganat biokémiai funkcióit is feltárja, azaz megmondja róla, hogyan viselkedik, jóindulatú vagy rosszindulatú-e.

● *S az ember minél alaposabban kiismeri ellenfelét, annál eredményesebb taktikát, stratégiát tud kidolgozni ellene...*

– Így igaz, s ezért igyekszünk a diagnosztikai vizsgálatokat is egyénre szabottan, az adott beteghez, betegséghez igazítva elvégezni. A kapott információk értékelésébe pedig bevonjuk az adott területen speciális ismeretekkel rendelkező szakembereket. Rövidesen indítjuk képkommunikációs programunkat, amely lehetővé teszi, hogy a nálunk készült képeket – s központunkban az egész test vizsgálatára mód van – az ország vagy a világ más pontjain élő specialisták értékeljék. Így láthatta és véleményezhette nemrég az egyik válogatott cselgáncsozónk könyökéről készült felvételeket egy Barcelonában élő specialista. Ma az orvostudomány egyre mélyrehatóbb és pontosabb információkat igényel a képalkotó diagnosztikától, hiszen például a felvételek alapján tervezhetők meg a műtéti beavatkozások, a röntgen-, CT- és MR-kép alapján kapnak besugárzást a daganatos betegek.

● *Éppen ezért fogadja sok beteg aggodalommal, hogy a számára igen fontos vizsgálatokra olykor hosszú heteket is várnia kell. Mi ennek az oka?*

– Az Országos Egészségbiztosítási Pénztárral kötött szerződésünk meghatározza, hogy az egészségbiztosító havonta maximum hány vizsgálat költségét vállalja magára – mi ennyit tudunk a betegek számára térítésmentesen elvégezni. A CT- és MRI-vizsgálatokból – az utóbbit csak mi végezzük a régióban – havonta összesen körülbelül 2400-2500-at finanszíroz az állam, ami azért nem kevés. Igyekszünk ezzel a kerettel jól gazdálkodni, de várólisták nálunk is kialakulnak, hiszen itt is elsőbbséget élveznek az azonnali beavatkozást igénylő, sürgős esetek. A várólistát olykor az is növeli, hogy olyan betegeket is hozzánk küldenek orvosaik, akiknek problémája nem indokolja az ilyen típusú vizsgálatokat. De adott esetben azért is kaphat valaki távolabbi időpontot, mert bizonyos kezelések, beavatkozások után várni kell pár hónapot az újabb vizsgálatokkal.

● *Akinél azonban nem ez a helyzet, a várólistát ki is kerülheti, ha fizet. Mekkora igény van a Pécsi Diagnosztikai Központban a beteg által térített, így pár munkanapon belül elvégzett vizsgálatokra?*

– Mivel eszközparkunk kapacitása lehetővé teszi, hogy az OEP által finanszírozottnál jóval több analízist végezzünk, igyekszünk azt minél többféle módon hasznosítani. Többletkapacitásunk nagyobb részét legfőbb partnereinkkel, a Pécsi Tudományegyetem klinikáival, intézeteivel közös kutatások kötik le, másik részét pedig térítéses vizsgálatot is vállaló betegeink számára biztosítjuk. Egyébként ők a várólistán lévő betegekkel is jót tesznek, hiszen önfinanszírozású vizsgálatuk miatt a többiek hamarabb kerülnek sorra. Több-kevesebb kihasználtsággal jelenleg heti két műszakban végzünk térítéses vizsgálatokat. Az ezeket igénybe vevők jelentős része orvosi beutalóval érkezik, de van, aki csak kíváncsi saját egészségi állapotára. Az előzetes orvosi konzultáció azonban számára is ajánlott, mert – bár hazánkban már arra is van példa, hogy egy cég egy bevásárlóközpontba települve bárki számára elérhetővé teszi a képalkotó diagnosztikát – a vizsgálatok nem mind kockázatmentesek. Az ártalmatlan MRI-vel szemben a CT-nél például számolni kell az ionizáló sugárzással, amely bizonyos mértékben megnövelheti a daganatos betegségek kialakulásának esélyeit. Ezért mi ezt a vizsgálatot csak beutaló alapján végezzük, hiszen az orvos mindig mérlegeli az eljárás hasznát és kockázatát.

● *Központjuk honlapján azt olvasom, hogy gépparkjuk csúcsszínvonalú technológiát képvisel. Nemzetközi összehasonlításban is igaz ez?*

– Igen, Pécsen feltétlenül ez a helyzet, de a technológiai fejlődést megpróbáljuk követni országos szinten is. Azonban a legmodernebb diagnosztikai eszközök mellett sok helyen dolgoznak hazánkban már elavult gépekkel is. Míg ugyanis Európa más országaiban állami támogatással ösztönzik a gépek cseréjét, nálunk a szakmai kollégium ajánlása ellenére az OEP inkább finanszírozza a 12 éves berendezések működését is. Pedig ezek az eszközök 7-8 éves korukban már megérnek a cserére. Nem feltétlenül műszakilag, hiszen napi három műszakban is akár évekig eldolgoznának még. Szakmailag amortizálódnak le, elavulttá válnak egy olyan gyorsan változó világban, amelyben a képalkotó diagnosztika állandó fejlődésével, az új és egyre pontosabb információk segítségével egyre korábban felismerhetők és egyre hatékonyabban gyógyíthatók lesznek a betegségek. ▶

Diagnosztika magánkézben

A képalkotó diagnosztikának és fejlesztésének fontosságát jól mutatja, hogy az Amerikai Egyesült Államokban minden egészségügyre fordított egy dollár legnagyobb hányadát e területnek juttatják. Hogy a szűkös állami források ellenére a magyar betegek számára is minél szélesebb körben biztosítsák a világszínvonalú, de igen drága diagnosztikai eszközöket, hazánkban a kilencvenes évek elejétől az ellátásba bevonták a magántőkét is. Az azóta eltelt időszakban különböző felépítésű és feladatokat felvállaló, különböző – állami, egyetemi és döntően magán – tulajdonú, profit vagy nonprofit diagnosztikai szolgáltatók alakultak Magyarországon. A magáncégek jelentős része kizárólag térítéses vizsgálatokat végez.



A beszédes és gondolatolvasó MRI

Az MR (mágneses rezonanciás)-vizsgálatot főként a koponya, a gerinc és az ízületek betegségeinek vizsgálatára alkalmazzák, de igen fontos információkkal szolgál a nyak, a mellkas, az emlő, a has, a kismedence és az erek állapotáról is. Az eszköz hatékonyságát, érzékenységét jól mutatja, hogy például egy esetleges combfejelhalás során kialakult elváltozás MRI-vizsgálattal már akkor kimutatható, amikor a röntgen vagy ultrahang még nem észlel eltérést.

Mivel a berendezés nem használ röntgensugarakat a felvétel során, így a vizsgálat nem jár sugárterheléssel. Emiatt a terhesség első harmadának végétől magzatok vizsgálatára is alkalmas. Felvételei több síkból is elemezhetőek és háromdimenziós képpé alakíthatók. Így például a mozgásszervek vizsgálata során pontos képek nyerhetők a térdben lévő keresztszalagokról, illetve az azokban bekövetkezett szakadásokról.

A diagnosztikai eszköz új változata, a már hazánkban is több helyen működő fMRI– funkcionális mágneses rezonancia – főként agytumorok, fejlődési rendellenességek és bizonyos pszichiátriai betegségek vizsgálatára szolgál. Segítségével mintavétel, külső beavatkozás nélkül egyetlen húszperces felvétel alapján mindent megtudhatnak a szakemberek az adott agyi elváltozásról. Meghatározhatják, hogy gyulladásról vagy daganatról van-e szó, s utóbbi esetben az jó vagy rosszindulatú, s azon belül is milyen típusú. Képet kapnak arról is, hogy ott alakult-e ki elsődlegesen a tumor, vagy egy máshol keletkezett daganat képezett itt áttétet. A vizsgálat azt is pontosan megállapítja, hogy az adott elváltozás milyen agyi központokat – pl. látás, hallás – érint. Így az esetleges műtétet úgy tervezi meg az orvos, hogy fontos funkciók ne károsodjanak.

Az agyban zajló biokémiai folyamatok vizsgálatára is képes fMRI-vel érdekes, bár sok kérdést felvető kísérletek is zajlanak a világ más részein. Amerikai kutatók például megpróbálták kiolvasni segítségével az emberek gondolatait. Kísérleti alanyaiknak többek között ismert politikusok képeit mutatták, s az adott érzelemért felelős agyi régióban lejátszódó változások világosan jelezték számukra, hogy valaki rokonszenvet vagy ellenszenvet érez a látott személy iránt...

A CT és PET-CT

A komputer tomográfia – CT – olyan diagnosztikai vizsgálat, amelyet egy számítógéppel összekapcsolt röntgenkészülékkel végeznek. A vizsgálat során az adott testrészen vékony „szeletenként" haladva rétegfelvételeket készítenek – ez röntgensugárral történik, ami bizonyos mértékű sugárterheléssel jár – miközben a számítógép rögzíti és feldolgozza a kapott adatokat. Ezekből a felvételekből is készíthető a többek között a sebészi beavatkozás tervezését is segítő térbeli kép.

A CT-t ma már az egész test vizsgálatára alkalmazzák, főleg olyan – pl. agy-, máj-, tüdő-, vese – daganatok kimutatására, amelyek kis kiterjedésűek és a hagyományos röntgenvizsgálatok



Mihály László felvételei

számára elérhetetlenek, de a nagy erek – aorta, agyi erek stb. – betegségeit is eredményesen feltérképezi.

Míg a CT az anatómiai elváltozások helyét és méretét mutatja meg, a PET – Pozitron Emissziós Tomográfia – olyan kamera, amely az emberi test valós idejű működéséről tud képeket alkotni molekuláris és sejtszinteken. Segítségével megfigyelhetők az élő szervezetben aktuálisan lejátszódó folyamatok, így kiszűrhetők például az intenzív anyagcserét folytató daganatos sejthalmazok.

Az e két technológiát egyesítő PET-CT lehetővé teszi, hogy az orvosok egyetlen vizsgálattal juthassanak információkhoz a beteg szervezetének anatómiai elváltozásairól és anyagcseréjéről. A PET-CT, mint a képalkotó diagnosztika napjainkban egyik legfejlettebb eszköze, nagy szerepet játszik a daganatos betegségek igen korai felismerésében. E berendezéssel a legkisebb, alig néhány milliméteres rosszindulatú elváltozás is felfedezhetővé s így kezelhetővé válik. Ma már Magyarországon is elérhető ez a hatékony, de igen költséges diagnosztikai eljárás, amelyet sokáig csak térítéssel lehetett igénybe venni. Jelenleg is csupán négy géppel – Budapesten, Debrecenben valamint Kecskeméten – és korlátozott számban végeznek OEP által finanszírozott PET-CT-vizsgálatot is. E négy eszköz közül hármat magánbefektetők üzemeltetnek. A kecskemétit, amely ötéves várakozás után tavaly kapott lehetőséget évi 1500 OEP-finanszírozású vizsgálat elvégzésére, a megyei önkormányzat vásárolta meg még 2006-ban, 500 milliós hitellel.

Vizsgálatok – számokban

Az OEP Statisztikai Zsebkönyvének 2011-es adatai szerint hazánkban az elmúlt évben 65 szolgáltató köthetett szerződést az egészségbiztosítási pénztárral CT- és/vagy MR-vizsgálatok elvégzésére. A szolgáltatók 56,9%-a önkormányzati, 15,4%-a állami cég, 26,2%-a magánvállalkozás és 1,5 százaléka nonprofit szervezet.

Míg az Országos Egészségbiztosítási Pénztár 2005-ben 11 119,2 millió, 2010-ben 14 974,3 millió, az elmúlt esztendőben összesen 15 612,4 millió forinttal támogatta a fenti képalkotó diagnosztikai vizsgálatokat. A finanszírozási összeg 39,5%-át az önkormányzati, 27,3%-át az állami, 0,5%-át a nonprofit szolgáltatók kapták, míg 32,8% jutott a támogatásból magánvállalkozásoknak.

A tehetős fiatalok inkább fizetnének

A több mint egy hónapos várakozásra kényszerülő betegek nagy része akár fizetne is a vizsgálatokért, ha azok 1-2 napon belül elérhetőek lennének számukra – derült ki egy nemrég, az Első Magyar Egészségügyi Marketing Kft. által készített hazai kutatásból. Főként a fiatalabb, felsőfokú végzettséggel és nagyobb jövedelemmel rendelkezők körében lenne igény erre – a megkérdezettek 80 százaléka önmaga mellett közeli hozzátartozói számára is finanszírozná egy pár napon belül elvégzett CT- vagy MR-vizsgálat költségeit.

A felmérés szerint a várólistás betegek 63 százaléka fontosnak tartja, hogy értesüljön arról a lehetőségről, hogy az államilag finanszírozott diagnosztikai vizsgálat mellett térítés ellenében is kivizsgáltathatja magát, hiszen akkor el tudja dönteni, akar-e vagy tud-e azért fizetni. Ez az arány a magánorvost felkeresők körében – s a 35 év alatti felnőttek 82 százaléka már vett igénybe magánorvosi szolgáltatást – még magasabb.

Az önköltséges képalkotó diagnosztikai vizsgálatok ára hazánkban elég széles skálán mozog. Az alábbiakban hat találomra kiválasztott cég térítési díjait összevetve próbáltuk felvázolni egyes vizsgálatok árának kereteit. Az adatok azonban csak tájékoztató jellegűek, hiszen a betegek az ország különböző területein ennél alacsonyabb vagy magasabb térítési díjakkal is találkozhatnak.

Írta és összeállította:
Molnár Valéria

Térítéses diagnosztikai vizsgálatok ára (Ft)

	CT	MR
agykoponya – natív*	7 800–16 000	22 000–45 000
agykoponya – kontrasztanyaggal	16 000–32 000	38 000–80 000
gerinc (min. 2 csigolya szegmentum) – natív	7 800–18 000	22 000–30 000
gerinc – kontrasztanyaggal	21 000–35 000	38 000–60 000
mellkas – natív	10 000–20 000	22 200–45 000
mellkas – kontrasztanyaggal	21 000–35 000	40 900–80 000
teljes has – natív	10 000–20 000	22 200–45 000
teljes has – kontrasztanyaggal	21 000–35 000	38 000–80 000
teljes has és medence – natív	17 000–25 000	48 800–55 000
has, medence – kontrasztanyagos	30 000–49 900	69 000–85 000
végtag, ízület – natív	7 800–13 000	22 000–45 000
végtag, ízület – kontrasztanyagos	17 800–22 100	38 000–80 000
teljes test – natív		79 000–102 700
teljes test – kontrasztanyaggal		90 000–130 000

PET-CT-vizsgálat ára: 250 000–350 000 Ft

* natív: kontrasztanyag nélküli

Jablonkai Bendegúz ötéves biatorbágyi kisfiú, fél éve jár gyógytornára a törökbálinti Tábitha Házba. Miközben édesanyjával, Kondor Gyöngyivel arról beszélgettünk, hogy milyen betegséget diagnosztizáltak kisfiánál és milyen lehetőségei illetve esélyei vannak, az örökmozgó Beni csibészes bájával pillanatok alatt levett bennünket a lábunkról, s a fotózás kedvéért – a napi előírt torna után, fáradtsága ellenére is – újra és újra örömmel bemutatta kedvenc gyakorlatait.



Beni idegrendszert nyugtató fényterápiás kezelése a Tábitha Házban

Beni harca a bacimanókkal

– Gerincvelő-daganatot diagnosztizáltak 2010 októberében Beninél. Abból figyeltünk fel arra, hogy valami gond lehet, mert a bal karját nem tudta úgy használni mint a másikat. Rengeteg vizsgálatot végigcsináltunk, mire az MR kimutatta, hogy a nyaki szakaszon a C1 és a C5 csigolya között daganat van a gerincvelőben.

● Rosszindulatú?

– Valószínűleg jóindulatú, de olyan helyen van, hogy rosszindulatúnak minősíthető, mert sem mintát venni nem lehet belőle, sem műtéti úton nem lehet eltávolítani. Amíg jól van és komolyabb tünetei nincsenek, kezelést sem kap.

● Miért nem lehet mintát venni?

– Mert beödémásodhatna, és az végzetes lenne. Háromhavonta járunk MR-kontrollra, azt ellenőrzik, hogy nem nőtt-e. A torna azért fontos, mert a deltaizom beidegzését nyomja a daganat, emiatt az emelőizmok nem működnek. Az izomsorvadását kell a gyógytornával megakadályoznunk.

● Mióta járnak a Tábitha Házba?

– Kicsivel több, mint fél éve, 2011 decembere óta, hetente kétszer. De nemcsak tornára van lehetőségünk. Amíg Benivel foglalkozik a szakember, addig én a pszichológussal beszélgetek. Ő segít, hogy másképp lássam a dolgokat, hogy kilássak abból a „kalitkából”, amiben éreztem magam. Itt, a házban mindenki nagyon sokat segít, nemcsak fizikailag, de abban is, hogy megmutatják, én hogyan segíthetek a fiamnak. Pedig először nem is akartunk idejönni…

● Miért nem?

– Féltünk attól, hogy mit fogunk látni, hogy mivel kell szembesülnünk, hiszen gondolni sem akartunk arra, hogy elveszíthetjük a kisfiunkat. De amikor idejöttünk, azt láttuk, hogy itt tényleg minden a segítésért és a gyógyulásért van.

● A legtöbb emberben a hospice szó, a hospice segítség elfogadása egyet jelent azzal, hogy lemond az életben

maradásról, hogy feladja a küzdelmet, és sokan ódzkodnak elfogadni a segítséget.

– Eleinte mi is féltünk, de ma már örülünk, hogy idejöttünk, mert nem vagyunk hajlandóak feladni sem a reményt, sem a küzdelmet a fiunkért. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy ebben itt mennyi segítséget kapunk. Segítséget, empátiát, emberséget és soksok biztatást!

● Kezdetben máshová jártak tornára...

– Igen, de minden megtakarításunk rámént a különböző alternatív kezelésekre, a bioélelmiszerekre és egyéb kiadásokra. Gondoljon csak bele, máshol ötezer forintot is elkérnek 45 perc gyógytornáért, és támogatás sem kérhető rá. Itt viszont még ezt is ingyen kapjuk, a pszichológiai segítséget is, és még enniinni is kapnak a gyerekek – nézze, milyen finom jégkrémet kapott éppen!

● Három hete Benivel is foglalkozik a pszichológus. Miért lett erre szükség?

– Mert most kezdett dühös lenni, ha például szólunk, hogy használja a bal kezét is. Kezd rájönni, hogy más, mint a többi gyerek az oviban. „Ezzel olyan béna vagyok" – szokta mondani. A pszichológus beszélgetéssel, játékokkal oldja benne azokat a dolgokat, amik bántják. Az öccse, Botond hároméves, ő még nem látja, hogy mi van a bátyjával. Annyit érez, hogy sokat van a nagymamákkal, amíg a testvérét ide-oda hordjuk.

● Azt mondta, addig nem kell kezelést kapnia, amíg nem jelentkeznek figyelmeztető tünetek. Mik ezek?

– Ha például minden előjel nélkül elkezd hányni, ha nem megfelelően reagál a pupillája, ha csillapíthatatlanul erős fejfájás tör rá, ha indokolatlanul megváltozik a viselkedése, például agresszív lesz, vagy nem fejlődik a korának megfelelően fizikailag és szellemileg. Ezért a háziorvossal együtt mindezekre folyamatosan odafigyelünk.

● Kap Beni valamilyen gyógyszert?

– Nem szed semmit, csak gyógygombát és vitaminokat kap, olyan készítményeket, amik gátolják a daganat növekedését. Mára sokat változott az egész család étrendje, nem sterilizáljuk agyon az otthonunkat sem – bár minden vegyi tisztítószert száműztünk –, szándékosan nem tartjuk a gyerekeket búra alatt. Egy erdő szélén lakunk, a gyerekek sokat játszanak a szabadban, Bendegúz is óvodába jár. Nem akarjuk, hogy más élete legyen, nem akarjuk megfosztani semmitől, az a fontos, hogy boldog legyen. Tudja, hogy vigyáznia kell magára, de nem akarjuk, hogy a betegség tudatában éljen. Elég, hogy mi ezzel élünk együtt.

● Nagy trauma lehetett szembesülni azzal, hogy a fiuk beteg. Olyan krízis ez, aminek elviseléséhez erős alap és erős összetartás kell. Hogyan tudták a férjével ezt az új élethelyzetet elfogadni?

– Az első két hónap nagy törést hozott. Aztán megbeszéltük, hogy vagy rámegyünk mindnyájan erre a helyzetre, vagy mindent megteszünk azért, hogy amíg velünk van, boldog lehessen. Minden napnak örülünk, amit velünk tölthet – ez lehet negyven év és lehet két nap is… Át kellett lendülnünk ezen a krízisen, mert a gyerekeink az elsők.



Burger Zsolt felvételei

● Hogy látja, milyen eredménye van a gyógytornának?

– Amióta a Tábitha Házba járunk, mindig megnyugtató MR-eredményeket kapunk, nem nőtt a daganat, és még feljebb is került a C1 és C4 csigolya közé, s ez jó! Csak hát így is négy centiméteres, és teljesen kitölti a gerinccsatornát, megnehezítve a keringést. Egy rossz esés, akár csak a hintáról is, egészséges gyereknek meg sem kottyan, Beninek mégis végzetes lehet. De szerencsére ő is tudja, hogy semmi baja nem lehet, mert ő más.

● Mit tud a betegségéről?

– Azt mondtuk neki, hogy bacimanó költözött a nyakába, ott rosszalkodik, ezért nem tudja használni a kezét. Nagyon kell vigyázni, mert mást is elronthatnak, de a jó manók majd vigyáznak, hogy ez ne történhessen meg, de ahhoz, hogy a jó manóknak erejük legyen, nekünk is segítenünk kell. Ezért kell sok zöldséget és gyümölcsöt enni, sokat tornászni, mert a jó manók ettől lesznek erősek. A bacimanók ezeket az ételeket nem szeretik, ezért éheznek és legyengülnek. A csokitól például a bacimanók laknak jól és a jók éheznek, ezért abból csak nagyon keveset szabad enni – ezeket szoktuk mondani, és már Beni is hamar leteszi a csokoládét és inkább gyümölcsöt eszik, hogy segítsen a jó manóknak. Az MR-ről pedig azt tudja, hogy azért van rá szükség, hogy a doktor bácsik meg tudják számolni a bacimanókat, nem lettek-e többen.

● Említette, hogy felcsillant egy új lehetőség.

– Amerikában van egy klinika, ahol egy kilencéves kisfiút megoperáltak, és a gerincvelő nyaki szakaszából eltávolítottak egy daganatot. Most ezzel a klinikával keressük a kapcsolatot, hogy megmutassuk nekik Beni leleteit, hátha tudnának neki is segíteni. Biztos sokba kerülne a beavatkozás, de hogy anyagilag mit hogyan fogunk előteremteni, azon majd csak akkor fogunk elgondolkodni, ha kiderül, hogy tudnak segíteni. Akkor pedig bármi áron megoldjuk. Egy szülőnek kevés, hogy „megpróbálunk segíteni". Nekünk az kell, hogy a gyerekünk meggyógyuljon, egészséges és boldog ember lehessen. Ez pedig minden áldozatot megér.

Antal Ildikó ●

Egy aprócska test aprócska álmai

Egy apró falu szélén egy kis házban él Kiss Hajnalka, egy nem csak nevében kicsi lány. Krónikus vesebeteg, napjai tolószékben és kórházban telnek, felváltva. Az álmai is aprók, az egyik, hogy még egyszer láthasson bohócokat Pécs főterén. És ez sem biztos, hogy sikerülhet neki. Szentdénes egy baranyai mércével mérve is kicsiny falu, a szélén takaros, de szegényes ház áll. A nap már melegen süt, amikor odaérünk, a falusias csendet csak a legyek és a kert végében kapirgáló tyúkok törik meg, a szél a láthatárig tartó kukorica leveleivel játszik.

Itt vár minket a 23 éves, nagybeteg Kiss Hajnalka édesanyjával, és két testvére egy-egy gyermekével.

– Mit szoktál csinálni?

– Számítógépezni, gyöngyöket fűzni – hallatszik a válasz a lányka vékony hangján, zavart nevetéssel körítve. Hajnalka szemmel láthatóan nagyon izgul, pedig nem miattunk kellene neki. Egy héten háromszor jár kezelésre, és kéthetente kap vért. Ebből most volt az utolsó, ezért gyöngyei még a tárolásra szolgáló zacskókban vannak, de ha szeretnénk, készségesen megmutatja őket.

– Vesebeteg vagyok, nincs vizeletem, a kezelések során veszik le a vizet – mondja. Zavartan nevet, amikor megkérdezzük, hogy tudja-e, mivel jár ez a betegség. Először nem tudja, aztán mégis eszébe jut: nem tud járni. Meg is műtötték, mint mondja, az „egyik csípőjét”, mert el volt meszesedve. A lába szokott fájni, de jól bírja, hogy egész nap tolókocsiban van, bár néha azért megpihen az ágyban. A televízión és számítógépen kívül egyetlen szórakozása, a gyöngyfűzés közben is pihenőt kell tartania, ha nem, abból is baj lehet.



A szendvics tiltott „gyümölcs”

Amióta a Szemem Fénye felkarolta Hajnalkát, a pécsi Dóri Házban jókat szokott játszani a többi gyerekkel. Olyankor előkerül a szendvics is, mégpedig kolbászos, persze csak kevés. A diéta szigorú, gyümölcsöt, zöldséget alig ehet a vesebeteg lány, de a fűszereket is kerülni kell. Az ivással is vigyáznia kell, ha túllépi a napi fél litert, az plusz egy kezelést jelent. Két hete a nagy hőségben egy kis botlás ára az lett, hogy a heti három helyett négyszer kellett Pécsre kórházba vinni.



Fotók: Mihály László

A krónikus veseelégtelenség

A betegség a vesefunkció visszafordíthatatlan károsodásával jár, amelynek következtében a vese által normálisan kiválasztott salakanyagok felhalmozódnak a vérben. A krónikus veseelégtelenség kezdete tünetmentes is lehet. Később, a betegség előrehaladásával egyre több tünet jelentkezik. Ilyen panaszok a fáradékonyság, a gyengeség, a fejfájás, a nehézlégzés, az étvágytalanság, a fogyás, a hányinger, hányás. A folyadék visszatartásának következménye a vizenyősödés (ödéma), a kalciumkiválasztás zavara, valamint a D-vitamin-képződés csökkenése csontritkulást okoz. A kór előrehaladott állapotában szívelégtelenséget okoz, a beteget ekkor már műteni sem lehet.

Mint kiderül: jól bírja a kórházat is, hősiesen tűr mindent. Amikor bent van, magának méri a vérnyomását, ha úgy van, a gyerekeknek is megcsinálja.

Hajnalka egészséges ikertestvérének egyéves kislánya van, Vanessza. Hajnalka nevetve meséli: mikor meglátja a pici, nagyon örül, kapaszkodik kerekesszékébe. A beteg lánynak erről jut eszébe: 12 éves volt, amikor hazakerült Mecsekjánosiból, egy ideig ott kezelték. Azóta édesanyja gondoskodik róla. Iskolába ugyanis három évig járt, Szentlőrincen, akkor kezdődtek csak az igazi problémák. Édesanyja azt is elmeséli: mindezt megelőzően négy évig kezelte otthon, hasi dialízist kapott Hajnalka, három órát tudott mellette dolgozni, de ez nem vezetett eredményre. Azóta mindig otthon van. Rendszeresen, hetente többször jár kezelésre. Tizenkét éves korában kényszerült tolókocsiba, pedig előtte – látszólag – úgy élt mint társai, futott és biciklizett.

Az elmúlt évek megpróbáltatásai, úgy tűnik, mintha lelkileg nem viselték volna meg a lányt. Pedig már egészen kis korában komoly műtéteken esett át. Farkastorokkal született, de néhány évesen sérvvel és a fülével is műteni kellett. A csípőjét később operálták, de hogy pontosan mikor, az is ködbe vész. Elmeszesedtek a csontjai, mint kiderült, a növekedési hormontól, amit kapott. Ma már úgy gondolják, hogy a hormon többet ártott mint használt. Hajnalka 23 éves, de ennél kevesebbet nyom kilóban: aprócska, vékony lába nem éri el a kerekesszék lábtámaszát.

Már egészen kis korában komoly műtéteken esett át

Hajnalka édesapja ottjártunkkor éppen nem volt otthon. Munkanélküli, alkalmi munkákból próbál valami pluszhoz jutni. A háromtagú család 50-60 ezer forintból él egy hónapban. A 23 éves aprócska lány főtt ételt nem eszik, napi három joghurttal és fél liter folyadékkal beéri, vagy inkább muszáj neki. Cserébe csak az egyik fajta injekciója havi háromezer forintba kerül.

A kislány kiegyensúlyozott, bár édesanyja bevallja: nála is vannak hullámvölgyek. Miközben erről beszélünk, a kis Vanessza felkéredzkedik Hajnalka ölébe. Nagy öröm ez mindkettőjüknek. A baba anyukájával mindennap átjár a mamáékhoz, de az egynapos távollétek alatt mindig hiányolja a beteg nagynénit.

Mit mondanak az orvosok? Semmi jót – hajtja le a fejét az édesanya, bármikor megtörténhet, amiről nem beszélnek. Hajnalka szíve van veszélyben. Igazi kirándulásra nem merik elvinni, mert bármikor történhet valami, csak orvosi felügyelettel engedik el. Tavaly voltak a családdal Magyarhertelenden, de ő a gyógyvízbe sem mehet be, a fertőzésveszély miatt. Hajnalka szállításában néhány hónapja a pécsi Szemem Fénye Alapítvány segít, azóta tud ő is kirándulni, előtte jóformán csak a kezelésekre jutott el. Ha megéri, augusztusban egy egész hétre elmehet világot látni az alapítvány jóvoltából, mondani sem kell, nagyon várja már. Amióta viszont van rá lehetőség, sokat kirándul, volt már a pécsi Széchenyi téren (az alapítvány A Gyermekhospice Hősei rendezvényén), lufikat kellett elengedni, mondja, nagyon vicces volt. Ez élete utóbbi éveinek meghatározó élménye volt, látogatásunkkor ez az élmény többször is előkerül. Járt a Szemem Fénye jótékonysági boltjában, a Charity Shopban – meséli lelkendezve, és a többiek tolták a kocsiját Pécs sétálóutcájában, de megfordult az állatkertben, a vidámparkban is.

Nagy élmény volt mindegyik. Anyja csak a falu játszóterére meri elvinni, de ott a hintába is beülhet. Elmenne ő egyedül is rövidebb utakra, de elektromos kerekesszék iránti kérelmüket elutasították, mint mondták: az anya ráér tologatni.

Az édesanya nagyot sóhajt. Neki közben magas vérnyomása lett. Hajnalkának és ikertestvérének van két bátyja, egyikük Nagykanizsán lakik, ötéves fia szintén a nagymamánál nyaral. Az anya nem tagadja: az unokák okoznak neki örömet, azok tartják benne a lelket.

Mi az álmod? – kérdezzük Hajnalkát. Újra csak zavart nevetés a válasz. Nincs álma, gondolnánk először, és nem is csodálkozunk, mert miből meríthetne álmokat valaki, aki csak a kezelésekkor száll ki kerekesszékéből. Aztán mégis csak megnyílik: az, amikor a Szemem Fénye jóvoltából járt Pécs főterén. Voltak bohócok is, akik énekeltek, az nagyon tetszett neki, ha lehetne, megnézné még egyszer. Aztán édesanyja kiböki: egy laptopot szeretne a 23 éves aprócska lány. Van egy öreg számítógépe, de a hordozható géppel kényelmesebb lenne az élete.

Búcsúzóul a törékeny teremtés kerekes székével körbevezet minket aprócska birodalmában, a kis szobában a szerény bútorzaton jó pár plüssmackó várja kis gazdáját. Amikor megkérdezzük, hogy milyen játékai vannak még, csak egy valami jut eszébe: „hát a gyöngyök”.

Somlai Adrienn ●

Néhányszor láttam csak életemben. Valahogy mindig akkor tűnik fel, amikor valami fontos változás történik – és mindig a munkahely terén. Én megválok valamitől, amit szerettem, ő pedig, csak azzal, ahogyan él, amilyen nehézségeket, próbákat kiállt, különös módon megerősít. Talán ezt teheti másokkal is. Fok Piroska sorsa segítő és tanulságos lehet, mert a döbbenetes életigenlés, kitartás, jelenlét, akarás és folytonos megújulási képesség, ami sugárzik belőle, emlékeztet minket rá, hogy a veszteségeket fel lehet dolgozni, súlyos betegségekből meg lehet gyógyulni, mindig újra lehet kezdeni és soha nem szabad feladni.

Ha van egy álmod, ne mondj le róla!

Mi lehet a titka egy 59 éves, háromgyerekes, „hosszú távú munkanélkülivé" minősített magyar asszonynak, hogy nemrég Grazban, ahol él, portrékönyvben írtak róla? Talán az, hogy képes folyton talpraállni, ha nem dolgozhat, akkor tanul, egy igazi keljfeljancsi, ahogy jellemzi a szerző. Pedig őt is elérte a depresszió, mégis azt mondja: a válság nem győzheti le.

Szokták mondani, hogy a történelmet a hétköznapi ember csak éli, de nem alakítja, márpedig a világ, amiben most vagyunk, egyszerre sodor minket végtelen kiszolgáltatottságba és ugyanakkor kényszerít is arra, hogy saját kezünkbe vegyük a sorsunkat.

Fok Piroskát is alaposan megutaztatta a történelem hullámvasútja, olyan életsors az övé, amelyben folytonos áthallásban ott van a rendszerváltás, a külföldi tőke viselkedése Magyarországon, a gazdasági válság, a kivándorlás és a beilleszkedés egy idegen földön.

Amikor a történelem felborítja a terveket

Az egykori vadóc, csínytevő zuglói kislány, aki mindig is inkább fiús, kalandkereső volt, gépészmérnökként kezdte. Nem is csoda, hiszen természettudományos érdeklődésű volt, erős vonzalommal az idegen nyelvek iránt, műszaki tehetséggel megáldva. Végzés után azonban gyes jött és két szép fiúgyerek, majd végre tervezőmérnökként kezdett dolgozni. A paksi atomerőmű 3. és 4. blokkját építette, amikor pedig ezeket üzembe helyezték, mint jó szakembert, az NDK-ba hívták, a stendali atomerőműbe. Ám a nagypolitika beleszólt az életébe, jött a rendszerváltás, és az eredetileg tíz évre tervezett munka néhány hónapra rá megszűnt.

Egy kemény élet, folytonos újrakezdésekkel

A következő években olyan cégekhez került, amelyek aranyásóként érkeztek Magyarországra, a gyorsan szerzett pénz reményében. Aztán lezárult a kincsvadász korszak, kiderült, hogy a vállalatok elképzelései irreálisak voltak, a termelés drága, elkezdtek költözni, leépíteni, bezártak. Ehhez társul az utóbbi évek világgazdasági válsága, ami súlyosan érint mindenkit – Pirit is.

Ma már látható, hogy sokszor szemtelenül, szinte fillérekért vették igénybe nyelvtudását, magyarországi kapcsolatait, szakmai képességeit, szervezési tehetségét, agilis személyiségét és óriási teherbírását.

Stációit felsorolni is sok: fordító-tolmács volt a Generali biztosítónál, majd egy próbát megér alapon egy ideig Chicagóban babysitter. Egy véletlenül szerzett hír vitte el az ausztriai Hartbergbe, egy biztosítási céghez, amely az egykori „keleti blokk" új

Hogyan kell szabad lelket örökíteni?

Három fiú a mesékben többnyire királyfi, s Piri is úgy érzi, mindhárom fia csodálatos és ő büszke rájuk. Gyermekeinek azt sugallta, merjenek lázadni és legyenek kritikusak. A természetes életörömöt kell bennük elevenen tartani – vallja.

Harmadik fia idén érettségizett, nagy nyelvtehetség és mára már öt nyelven beszél. Második fia elvégezte a grazi egyetemet és Bécsben kapott állást, a legidősebb pedig már hat éve Németországban él és dolgozik, magyarországi főiskola után. Piroska azt mondja, jó végzettségük, nyelvtudásuk és külföldi tapasztalataik alapján mindhárom fia nagy szabadságot élvez az életben – és ő ezt tekinti élete legnagyobb sikerének.

Azt akarta, hogy nyitva álljon előttük a nagyvilág, ne legyenek nyelvi határok számukra és így jobb esélyekkel induljanak a nagyvilágba. Úttörőként pedig „ösvényt taposott ki" előttük.



piacaira fente a fogát. Alkalmazták a Magyarországot jól ismerő Piroskát, de amikor harmadik gyermeke születése után visszament volna, kitették a szűrét. Állást szerzett egy terjeszkedni akaró, nyílászárókkal foglalkozó cégnél, aztán jogvédelmi tanácsadó és üzletkötő lett, majd olcsó fuvarozókat kellett felhajtania. A Philipsnél anyagbiztosítási mérnökként alkalmazták, de aztán a gyártást ott is Kínába vitték, sok százan kerülnek az utcára, vele együtt.

A munkanélküliség fojtogató levegőjéből azonban Piri nem sokat akart szívni. Interkulturális logisztikai menedzsernek tanult a munkaközvetítő hivatal képzésén, ám az az utáni állásai is hamar megszűntek – mindenhol a válságra hivatkoztak. Az a Piroska, aki korábban úgy gondolta, hogy soha nem volt gond neki az újrakezdés, és az idegen szakmákba, új feladatkörökbe való váltást mindig is kihívásnak, lehetőségnek látta, ötvenes évei végén már nem talált új munkát. Egy alapítvány segítségével turizmusmenedzsment tanfolyamot végzett, oroszul tanult, de érezni kezdte, hogy a tempót nehezebben bírja, hamar elfárad és egy régen alig ismert kimerültség vesz erőt rajta: a depresszió.

Mindeközben majdnem három évtizeden át betegséggel is küzdött, még házassága megromlásakor kezdődött el krónikus bélgyulladása, amitől végül megszabadult – hogy felüsse a baj a fejét egy hasonló betegség formájában a fiában. Így hát az utóbbi évek is diétázással, gyógykezelésekkel és a lelken végzett munkával teltek.

Nem az a győztes, aki ritkán esik el, hanem aki százszor kerül földre, mégis feláll

Piri tanulságos történetét öt másik „bevándorlóval” együtt a Campingbus, nie! című könyvben ekkor kezdte megírni Wolfgang Gulis, aki végül mégiscsak pozitív hírekkel zárhatta tavaly megjelent írását: Piri ismét tervez, a Montessori pedagógia alapjait tanulja és interkulturális családsegítő tanfolyamot akar végezni, közben gyermekfelügyelőként dolgozni, külföldi diákoknak matematikakorrepetálást tartani és számítógépalkalmazást felnőtteknek.

És hogy mi ad neki erőt? Az első válasza: a fiai. És ami még biztos: hogy küzdő szellem, aki rugalmas, alkalmazkodó, tanulásra és kemény munkára kész. Hodnik Ildikó ●

Valaki, aki még hinni tud a csodákban

Piri még hűséges természet. Ő még számon tartja az embereket, akikkel összehozta a sors, és tartja a kapcsolatokat. Olykor leveleket küld, cikkekről, a természet, a bolygó védelméről. Na meg az egészségről, amely nemcsak medicinákkal javítható, de sokszor éppen a legcsodálatosabb fejlesztések és gyógymódok megalkotóit lehetetlenítik el azok, akik másféle szerekkel pénzelnek. És küld néha egy linket egy-egy érdekesebb előadásról, amit interneten talált, a mai magyar valóságról, a globális válság valódi hátteréről, vagy izgalmas elméleteket találmányokról, amelyek forradalmasíthatják az energiaipart – ha nem hallgatnák el őket az ellenérdekeltek.

Piroska tele van álmokkal. Hisz a változásokban, amelyek megmozgatják a Földet. Hisz a jobbra forduló világban, a fiatalokban. Ez mindig így volt, néhány éve a nagy titkos terve az volt, hogy Máté fiával a gimi előtt egy évre elmegy egy világkörüli útra, vagy egy állatvédelmi, környezetvédelmi projektben dolgoznak egy másik kontinensen. Másként alakult, de volt már célpont Új-Zéland, Törökország, Horvátország, sőt Galgahévíz is az eljövendő élettervekben. Pedig a lakására neki is van még bőven banki adóssága, ezért izgatja annyira, mi lesz a pénzügyi rendszerrel. De azt reméli, hamarosan összeomlik, ám úgy, hogy mindenki túléli, és utána igazi összefogással igazi társadalmat építhetünk fel, anyagi rabszolgatartás és egymás kihasználása nélkül.

Bár valóra válna az álma.

Kicsi vagyok, tovább élek



A Szardínia szigetén élő férfiak élnek a leghosszabb ideig Európában – idézte az olasz sajtó a szardíniai Cagliari és a belga Louvain egyetemének közös tudományos eredményeit. – Titkuk testmagasságukban rejlik, amely alacsonyabb a többi országban mért átlagos magasságnál.

Ötszáz, 1866–1915 között született szardíniai férfi adatait hasonlították össze a tudósok. A kutatás kimutatta, hogy az alacsonyabb férfiak két évvel tovább élnek magasabb kortársaiknál. A férfiaknál alacsonyabb nők életkora még hosszabbnak bizonyult.

Szardínia a százévesek szigetének számít Európában a lakosság hosszú élettartama miatt. A szigeten tizennégy település is van, ahol száz évnél öregebbek élnek. A csaknem 3500 lakosú Villagrande Strisailiben élnek a világon a legtovább a férfiak. A Szardínia keleti részén levő település hétszáz méter magasan van és már a bronzkor óta lakott.

A testmagasság egyébként a kutatók szerint tíz százalékban befolyásolja az élettartamot. Jelentős tényezőnek számít az egészséges táplálkozás és a mozgás is.

Ne aludj a mobiloddal!



Komolyabb függőséget, pszichológiai problémákat is okozhatnak az újfajta mobileszközök, amelyekhez mindent helyettesítő jellegük miatt sokszor túlzottan is kötődnek a felhasználók. A mobilőrültek egyre fokozódó megszállottsága figyelhető meg a nagyvilágban: sokan már inkább lépnek kapcsolatba telefonjukkal mint más emberekkel. Az igazán függő felhasználók elnevezik, öltöztetik a készüléküket, de gyakran még együtt is alszanak vele.

Az egyre erősebb kötődés úgy alakul ki, hogy az okostelefon tulajdonosai egyre több eszközükről mondanak le, ahogy a készülékek egyre sokoldalúbbak lesznek, és egyre több mindent képesek helyettesíteni. Ezzel párhuzamosan maga a mobil egyre fontosabb szerepet tölt be a mindennapjaikban, lassan már moccanni sem tudnak nélküle. Mindez a használók lelkivilágára is komoly hatást gyakorol. Vannak enyhébb következmények, mint például az, hogy a tinédzserek hárombetűs rövidítésekben kommunikálnak, de vannak súlyosabbak is, például ha valaki közlekedési balesetet okoz vezetés közben sms-ezés miatt. A megfigyelések szerint egyesek a társas kapcsolatok elől a telefonjukhoz menekülnek, például beszélgetést színlelnek szórakozóhelyeken vagy összejöveteleken azért, hogy ne kelljen másokkal foglalkozniuk. Minél fejlettebb a telefon, annál könnyebben alakul ki a túlzott függőség – állítják a kutatók.

Ezenkívül a tudósok számos egészségkárosító hatásról számoltak be már korábban, persze akad olyan tanulmány is, amely a jótékony tulajdonságait emeli ki a telefonoknak. Egy floridai kutatás meglepő eredményei szerint a mobilok fiatalkorban kezdődő, később rendszeressé váló sugárzása megelőzheti az Alzheimer-kór tüneteinek kifejlődését. Persze ez mit sem változtat a rengeteg pszichés és testi kórt okozó negatív hatáson.

Káromkodva könnyebb?



Richard Stephens pszichológus és kollégái arra kértek néhány bátor vállalkozót, hogy dugják a kezüket egy vödör jéghideg vízbe. A kísérleti alanyok egy részének megengedték, hogy átkozódjanak, és ők átlagosan 40 másodperccel tovább bírták a morbid próbát, mint azok, akik csak csendben szenvedhettek. A kutatók úgy találták, hogy a résztvevők 73%-a tovább bírta a jeges folyadékot káromkodás közben, átlagosan 31 másodperccel. Ám érdekes módon, minél gyakrabban mocskolódtak a mindennapjaikban, annál kevésbé volt hatékony a módszer.

Nagyobbnak látjuk, ha félünk

Az Ohiói Állami Egyetem pszichológusai tanulmányukban azt állítják, hogy a pókiszony a nők felét és a férfiak egyhatodát érinti. A kutatók megfigyelték, hogy a félelem mértéke és a pókok nagysága közti összefüggés egyenesen arányos: minél jobban retteg valaki a pókoktól, annál nagyobb méretűnek látja őket. A kísérlet tehát bebizonyította, hogy a rettegés hevessége torzíthatja az érzékelés megbízhatóságát.





Szabadság után boldogabban

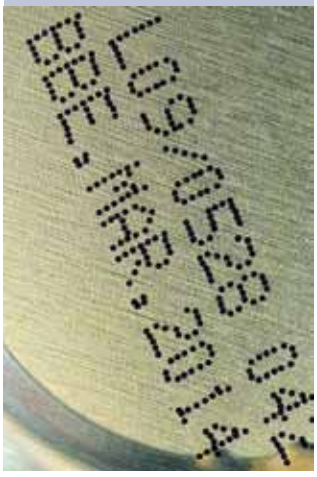
A nyaralás egészségi állapotunkra és közérzetünkre tett jótékony hatása a hazatérést követően két hét alatt eltűnik – vélik holland pszichológusok. Kutatásukban arra jutottak, hogy a kikapcsolódás után visszatérő dolgozók boldogabbak, egészségesebbek, több az energiájuk, sőt még a problémamegoldó képességük is jobb. A javulás azonban nem tart sokáig, már az első héten halványulni kezd, két hét elteltével pedig ugyanolyan fáradtak az emberek, mint az üdülés előtt. A kutatók szerint a megoldás az lenne, ha gyakrabban mennének szabadságra a dolgozók, bár az ötlet vélhetően nem lesz népszerű a munkaadók körében...

Te megeszed?

A briteknél nemcsak a maradék sült húst vagy száraz kalácsot hasznosítják újra, de az emberek fele a lejárati dátumokat is lazán veszi – állítja egy új szigetországi felmérés. Az élelmiszereknek az elmúlt húsz évben nőtt meg az eltarthatósági idejük, elsősorban a szállítás miatt. Ez gazdaságilag hatékonyabb, de a tápláló erejük nem biztos, hogy ugyanaz marad, mint frissen volt. A szakértők szerint a húsokkal és tojásos ételekkel nem érdemes kockáztatni, de egyébként nem kell annyira tartani a lejárt ételektől.

A „fogyasztható" kifejezés olyan élelmiszerek esetében használatos, amelyek gyorsan romlanak (pl. hús, tojás, tejtermékek). Ezeket a termékeket nem szabad a feltüntetett dátumot követően fogyasztani, mert az akár élelmiszer eredetű fertőzéshez is vezethet.

A „minőségét megőrzi" felirat a hosszabb ideig eltartható élelmiszerekre vonatkozik (pl. gabonatermékek, rizs, fűszerek). Az ételeket, összetevőket ezen időpont után is lehet kockázat nélkül fogyasztani, de előfordulhat, hogy a termék ízét veszti, vagy megváltozik az állaga.





A súlyos fáradtság ellenszere

Kutatók felfedezték, hogy az amerikai ginseng gyógynövény nagy dózisban, két hónapon keresztül történő fogyasztása csökkentette a rákból fakadó fáradtságérzetet a betegeknél – sokkal inkább, mint a placebo. A tudósok 340 beteg egészségi állapotának változásait figyelték meg, valamennyien rákbetegség miatt kezeléseken estek át mintegy 40 egészségügyi központban. A páciensek hatvan százalékának mellrákja volt. A kutatásban részt vevő betegek kétezer milligramm ginsenget kaptak, őrölt amerikai ginsenggyökér formában. Egy hónap múlva csak kis javulás mutatkozott a fáradtság tüneteiben. Nyolc hét múlva viszont jelentős javulás következett be. Az eredmények jelentős különbséget mutattak azoknak a betegeknek a tüneteihez, érzéseihez képest is, akik a placebocsoportba tartoztak.

Az amerikai Mayo klinika rákközpontjának kutatója elmondta, a 100 pontos skálán 20 pontos javulást figyeltek meg. A gyógynövénynek ráadásul semmilyen mellékhatása nem volt. A ginzenggyökeret a hagyományos kínai orvoslás hosszú ideje használja gyógyírként és természetes energianövelőként. A ginzeng aktív összetevői, a ginzenozidok hatását már állatkísérletekben is kimutatták: csökkenti a citokineket, melyek a gyulladáshoz köthetők és segít a kortizol szabályozásában.

Nincs idejük sportolni

A szakemberek szerint a mai gyerekek idegrendszerének sokkal több ingert kell feldolgoznia, ehhez pedig több mozgásra lenne szükségük. Általában mégis egy tanterembe zsúfolva, a szabad levegőn csak keveset tartózkodva töltik napjaikat az iskolában, ahol a legtöbb tanóra már ingerszegény számukra. A szakértők úgy látják: a ma élő gyermekek sokkal több ismerettel kerülnek iskolába, már a korai időszakban sok információt gyűjtenek tévéműsorokból és filmekből. Értenek a számítógéphez, a memóriájukban pedig rengeteg képet tárolnak. Ám a sok ismeret begyűjtése elveszi az időt a mozgástól, így e téren hátrányban vannak a korábbi generációkhoz képest.



Szinte senki sem akarja, hogy kilépjenek

Egy nemzetközi felmérés szerint a munkavállalók többsége úgy véli, egy munkahelyi párkapcsolatnak nem kellene problémát jelentenie. A kutatásban részt vevő magyar munkavállalók háromnegyede mondta azt, hogy egy munkahelyi románcnak nem kellene problémát jelentenie. Ezzel összhangban több mint 70 százalékuk gondolta úgy, hogy nem csökkentené a teljesítményét, ha egy kollégájával lenne viszonya.

A felmérés szerint ugyan a megkérdezettek 40 százaléka áthelyezné a pár egyik tagját egy másik osztályra, azt viszont 88 százalék ellenezné, hogy valamelyik érintett kilépjen. A magyarok nemzetközi szinten is toleránsnak számítanak: Lengyelországban például a megkérdezettek 27 százaléka vélte úgy, hogy a pár egyik tagjának távoznia kellene a cégtől. A felmérésben a magyar válaszadók 39 százaléka mondta azt, hogy a munkahelyén időről időre kialakulnak párkapcsolatok. Ez nemzetközi összehasonlításban viszonylag alacsonynak számít, átlagosan 57 százalék számolt be kollégák közötti szerelmi viszonyról a 32 országra kiterjedő felmérésben.



Csípős liliomok: hagymák újtól liláig, gyöngytől vörösig

Népdalban is szerepel, mint a szegény legény egyetlen étele – nem csoda, a hagyma ötezer éve az egyik alapnövénye az emberiségnek. A szegények fontos élelmiszere volt, annyira, hogy még a bábeli király, Hammurabi törvénykönyvében is szerepel, menynyi kenyérre és hagymára jogosultak. Az egyiptomiakat pedig a kör a körben szerkezet nyűgözte le, a végtelenségre emlékeztette őket, ezért sokszor került a piramisok, sírok freskóira. IV. Ramszesz múmiájának szemgödreiben is ezt az öröklétre utaló zöldséget találták meg a régészek. Okkal, hiszen kortársai úgy hitték, erős illatának mágikus ereje van, amely a holtakat is feltámasztja.

Könnyfakasztó, de gyógyít

A hagyma egyes hatóanyagai gátolni tudják a vérlemezkék rögképzését, így csökkentik a szívinfarktus, az agyi érkatasztrófák vagy a tüdőembólia esélyét. A növényben található egyik anyagról, a quercetinről (ami az almában és a vörösborban is jelen van) kimutatták, hogy fogyasztásával megelőzhető az érfalak gyulladása és károsodása. Jó hatású az emésztésre, és ízületi panaszokra, megfázásra, gyulladások ellen is használta a népi gyógyászat. A hagyma egyfajta antibiotikum, csökkenti a koleszterinszintet, de a daganatos megbetegedések kockázatát is.

Vörös, lila, fehér, zöld, gyöngy, mogyoró, sonka, metélő, új, medve, fok, póré – mi a közös bennük? Mind hagyma, valójában liliomféle, és mind tele van számtalan egészségvédő összetevővel. Nem beszélve a remek ízükről, amellyel feldobnak szinte mindenféle ételt. Minden kultúra imádja őket régóta, az indiánok már bőszen főztek vadhagymával, amikor az első bevándorlók megérkeztek a vöröshagymájukkal a Mayfloweren, de Indiában gyógyításra is használták ezt a növényt, a görögök meg abban hittek, hogy megnöveli fizikai erejüket, így olimpiák és egyéb versenyek alatt lelkesen kenték vele az izmaikat. Búsongva gondoltak vissza az elvesztett finomságra az Egyiptomból kivonuló zsidók is: „Visszaemlékezünk a halakra, a melyeket ettünk Égyiptomban ingyen, az ugorkákra és dinnyékre, a párhagymákra, vereshagymákra és a foghagymákra.” (Mózes IV. könyve 11:5).

A legismertebb nálunk a vöröshagyma, paprikás, lecsó vagy pörkölt nem lehet nélküle. Nem hiányozhat a fasírtokból, főzelékekből, krémlevesekből, szószokból, a zöldséges és húsos egytálételekből sem.

Zamatos, értékes illóolajok

A hagyma a IX. századtól folyamatosan szerepelt a magyar ételkultúrában, de már a hun törzsszövetség is használta bizonyos áldozati ételek egyik alapanyagaként. Igazi hungarikum a makói, amely minden más vöröshagymától megkülönböztethető gazdag ízvilága miatt. Szárazanyag-tartalma kiemelkedően magas, emiatt sokkal jobban tárolható a többinél.

A hagymákban egyébként is döbbenetesen sokféle ásványi anyag, nyomelem és vitamin van a fehérje, zsír és szénhidrát mellett: kalcium, foszfor, kálium, magnézium, nátrium, vas, réz, cink, szelén, jód is található benne, és számottevő B1, B2, B3, B5, B6, folsav,



biotin és E-vitamin. A C-vitaminról nem is beszélve – nem véletlen, hogy a tengerészek étrendjében a rettegett skorbut ellenszereként terjedt el, mégpedig jóval azelőtt, hogy a C-vitamin-tartalmát igazolták volna.

A főként salátákba, na meg persze a zsíroskenyérhez ajánlott lilahagyma az orotsav egyik biztos forrásaként is ismert. A vegyület legelőnyösebb tulajdonsága, hogy segíti a máj sejtjeit a szervezet méregtelenítésében. A fokhagymáról ódákat lehet zengeni, kétségtelen, hogy a legegészségesebb zöldségféle a legszélesebb hatókörrel. A történelem során megszerezte az univerzális orvosság státust, a gyulladások gyógyításában pedig antibiotikus hatása miatt szeretik – természetes antibiotikumot, allicint tartalmaz. Ez különösen fontos most, amikor a mesterséges gyógyszerekkel szemben ellenálló kórokozók vannak kifejlődőben. Ma már tudjuk, hogy a fokhagyma alkalmazásával csökken a vér cukorszintje, megelőzi az érrendszeri betegségeket, a magas vérnyomást, kiválóan serkenti az immunrendszert, javítja az agy és a végtagok vérkeringését.

Salátabár ínyenceknek

A póréhagyma mindazt tudja, amit társai, de ennek a növénynek a főzetét főként vesekő okozta fájdalmaknál és vizelési nehézségnél alkalmazta a népi gyógyászat. Levesként például szelíden segíthet az állapoton. A gyöngyhagyma valójában apró korában felszedett fehér hagyma. Azért érdemel figyelmet, mert antioxidáns hatása jóval magasabb, mint a közönséges hagymáé. Savanyítva szokták fogyasztani, de főzve is jó, húsos, zöldséges ragukhoz. Felnőtt korában viszont görög salátába az igazi. A mogyoróhagyma, más néven salottahagyma a francia konyha kedvence, húsokhoz és mártásokhoz használják. A hosszúkás sonkahagyma salátákba, mártásokba kitűnő.

A zöldjével is hódít az újhagyma, az utóbbi években kultusznövénnyé vált medvehagyma és a snidling – utóbbit azonban nem szabad főzni, mert elveszti az ízét, így csak közvetlenül a tálalás előtt adható az ételekhez.

Hodnik I.



Francia hagymaleves egyszerűen

Sok variációja van, de az alapreceptben 4 fej hagymát és 2 gerezd fokhagymát 4 deka vajon puhára párolunk, majd barnára sütjük. 2 evőkanál lisztet szórunk rá, majd felöntjük másfél liter húslével vagy 2 leveskockából készült lével. Sózzuk, borsozzuk, felforraljuk. Lehet szerecsendióval, borral vagy konyakkal is ízesíteni. Tálalni sajtos pirítóssal szokták, a tányér aljára, vagy mellé, vagy a leves tetejére helyezve.



Pikáns hagymalekvár két módon

Húsokhoz, de pirítóson is nagyszerű a hagymalekvár. 4 felkockázott lilahagymát 3 evőkanál olajon puhára pirítunk, 2 evőkanál cukrot szórunk rá, 2 deci vörösborral, egy narancs levével, kis fahéjjal összefőzzük. Az indiai stílusú változatban 6 vörös- és 6 lilahagyma szerepel olajon párolva, 2 deci fehérbor, 1 evőkanál méz, kevés őrölt bors, paprika, só, chili és péppé zúzott fokhagyma – vízzel lassan lekvár állagúra főzve.

Hazatérni önmagunkba, otthon lenni másban

„Az intimitás az a közeg, ami által otthon lehetünk a világban, magunkban, a másikban. Az intimitásban nincs maszk, nincs szándék, nincs játszma. Csak az a mélység, amiben tisztán találkozhatnak egymással a lelkek. E nélkül kiszárad, megtébolyul, eltorzul vagy meghal az ember. Rajtunk múlik, hogy lebontjuk-e az intimitás köré emelt falakat.”

Soma Mamagésa

Mi az intimitás? A szótár szerint egyszerű a válasz: bizalmasság, bensőségesség, meghittség. De mit jelent ez? Talán egyszerűbb megközelíteni onnan, mi nem. Nem a közelség, nem a gondoskodás, nem a függés, nem a másikkal való összeolvadás és egyáltalán nem a szex.

Az intimitás azt jelenti, hogy kapcsolatban vagyok lényem legbenső önmagával, és hogy önmagam lehetek egy másik emberrel való kapcsolatban. Legalábbis így fogalmaz az a karizmatikus előadó, aki ezreket vonz keddenkénti előadásaira most már több, mint tizenegy éve, miközben a hallgatóság lelkesedése semmit sem lankad, sőt – olyannyira, hogy a „Pálferi-jelenséget” már a SOTE Mentálhigiéné Intézete szociológiai kutatásban is vizsgálta.

Pál Ferenc katolikus pap és mentálhigiénés szakember több könyve közül az egyik a függőségtől az intimitásig vezető utat elemzi, de érdemes a témában az interneten is elérhető előadásait is megkeresni, hiszen közvetlen, mesélős, sokszor vidám hangvétellel hozza közel ezt az egyáltalán nem egyszerű témát.

Többek közt például a közelség és az intimitás közti különbséget, amelyet sokan nem érzékelnek igazán. Pedig nem egyenlőek egymással. A függő kapcsolatokban is van nagyon nagy közelség, de nincs intimitás. Fizikailag is kínosan közel lehetünk valakihez, mint a valamikori társbérletekben, vagy akár egy mellékhelyiségben, de az intimitás annál távolibb. A közelség még kifejezetten akadály is lehet, hányszor tapasztaljuk, hogy míg saját rokonainknak, társunknak nem nyílunk meg, vadidegenekkel nagyon könnyen kapcsolatba tudunk kerülni, és olyan dolgokat mondunk el az életünkről, hogy magunk is meglepődünk rajta.

Fontos megtartani a saját határokat

A nyíltság sem intimitás egyébként, sőt az atya szerint kifejezetten a kapcsolatfüggőség tünete, ha valaki, csak úgy, egy pillanat alatt megosztja a legmélyebb titkait. Az intimitásnak ugyanis feltétele, hogy képesek vagyunk határokat tartani, sőt távolodni. Nagyon sokan, akik a meghittséget hajhásszák, közben azt inkább függésben élik meg, és úgy hiszik, állandóan egy „mi”-ben, egy összeolvadásban kell lenniük. Ez nem így van, teljes önátadásban, bensőséges feloldódásban

Három összetevő, hétféle szerelem

Az intimitás az egyik fontos összetevője annak a modellnek, amelyet Robert Sternberg, a Yale Egyetem professzora és az Amerikai Pszichológusok Egyesületének elnöke alkotott meg a szerelemről. Szerinte a szerelemnek három fő komponense létezik: az intimitás, a szenvedély és az elkötelezettség. Az intimitás az érzelmi összetevő, amely a közelséget és az érzések kölcsönösségét jelenti. A szenvedély a szexuális vonzalmat és a szerelmesség romantikus érzését ragadja meg. Az elkötelezettség azt jelenti, hogy döntést hozzunk arról, hogy a jelenlegi partnerünkkel maradunk, és ezt a fajta kapcsolatot részesítjük előnyben a többi más lehetséges partnerrel szemben.

Amikor mindhárom elem egyensúlyban van, az a szerelem legkiegyensúlyozottabb fajtája, a beteljesült szerelem. Sternberg szerint azonban ez szinte soha nem jön létre. Általában egy vagy két összetevő emelődik ki, és kombinációjuk szerint alakulnak a szerelemtípusok: a csak érzéki fellobbanó szerelem, a csak lelki szeretet és a szokás, a formalitás összetartotta kiüresedett válfaj. Mellettük ott az érzelmileg megmozgató romantikus szerelem, a baráti jellegű partneri és az elvakultan rajongó.





Illusztráció: Mihály László

csak az tud lenni, aki képes önmagával is mélyen azonossá válni. Vagyis tudja, ki ő valójában, legbelül.

Az intimitásban megszülethetünk önmagunk számára és megérthetjük önvalónkat. Ez azt is jelenti, hogy részt veszünk a saját életünkben. A legtöbb embernek nincsen bensőséges szövetsége legbensőbb önmagával, ezért folyton folyvást kívül van magán, így éli az életét. Az intimitás felé vezető úton szükségszerűen találkozunk az árnyékunkkal is, és nem is tudunk a meghittségnek igazán értékes fokozataira jutni, ha nem merünk szembenézni saját gyöngeségeinkkel. Ha menekülünk az elől, hogy feltárjuk bizonyos tulajdonságainkat, adottságainkat, félelmeinket, akkor életünk és kötődési mintáink nem tudnak megváltozni.

Szembe kell nézni a hibáinkkal

Az sem könnyű, hogy elfogadjuk: mindenki önmagért felelős. A saját hibáinkat be kell ismerni, ami persze a sebezhetőség növekedésével jár együtt, ezért kell az olyan partner, aki mellett az ember biztonságban van – de még fontosabb a bizalom. Aki fél, az a bizalom helyett a biztonságra törekszik, és ez többnyire valamilyen függés vagy kontroll kialakításával jár együtt, hogy el ne veszítsük a másikat. Ha valaki annyira sebzett, hogy képtelen biztonságérzet nélkül kapcsolatban lenni, mert esetleg attól tart, hogy megsemmisül, elveszíti önmagát vagy a partnerét, nagy a veszélye, hogy nem is tudja elérni az igazi bizalmasságot.

Intimitás ott születik meg, ahol szabadon meg lehet mutatni a másik előtt, kik vagyunk, hitelesek lehetünk, azt mondhatjuk, amit gondolunk és érzünk. És mi is számíthatunk rá, hogy a másik sem fog becsapni, őszinte lesz. Ehhez persze kockáztatni is kell. De a végén képesek lehetünk egy olyan közeget teremteni, amelyben gyöngédek vagyunk egymáshoz és együttérzők. És megengedjük, hogy a másik olyan pszichés funkciókat gyakoroljon az életünkben, amelyeket egyébként magunk is tudnánk: megnyugtasson, dédelgessen, szeressen.

Hodnik Ildikó

Túllépni a félelmeken: a bizalom művészete

Az intimitás témakörével szellemi tanítók, mesterek gyakran foglalkoznak. Sokszor idézik Osho szavait is, aki, bár személyiségével kapcsolatban megoszlanak a vélemények, fontos felismerést tett, amikor azt mondja: „... az egyik legfontosabb konfliktusforrás a barátok és a szerelmesek között: egyikük sem akar felhagyni a védekezéssel, egyikük sem mer teljesen pőrén, őszintén és nyitottan fordulni a másik felé, pedig mindketten vágynak rá. Ezért mindennapossá váltak a „cserbenhagyásos" kapcsolatok az olyan társadalmakban mint a miénk, amely egyre inkább elfogadja az alkalmi szexet. Ugyanakkor egyre hangsúlyosabban van jelen az az általános érzés is, miszerint hiányzik a valódi intimitás."

Ősidők óta sustorgunk, a terefere kell az emberi léleknek

A pletyka hálózatban terjedő történet. A szó eredete hasonló: valamit sző, fon. A szövögetés következményeit egy mitológiai áldozat is bemutatja, Arakhné, aki akkor vált az istenek célpontjává, amikor a főisten, Zeusz ágyjeleneteit kezdte megszőni. Ezért változtatta Pallas Athéné pókká.

Hatezer éve minden szent irat, a Biblia, a Talmud, a Védák, a Korán is szidja, ártalmasnak nevezi, az emberi léleknek azonban, úgy tűnik, mégiscsak szüksége van rá: kell a pletyka. Manapság kutatók is vizsgálni kezdték, és megkezdődött a rehabilitálása, mert hát kiderült, az emberek és események alapos megbeszélése jó hatású is lehet, építheti is a közösséget, csak a rágalom az, ami valóban árt.

Az állatok nem pletykálnak. A pletyka alapvető emberi jellegzetesség. Csányi Vilmos etológus szerint nélküle a modern társadalmak sem maradnának fenn. Ma egy ember sokféle csoport tagja, és igazán akkor érzi jól magát, ha a többieket jól ismeri. Az ismeretek nagy részét pedig a pletykákból szerezzük be.

Ennek a gondolatnak a jegyében áldozott sok-sok évet a pletykakutatásra Szvetelszky Zsuzsanna szociálpszichológus, hálózat- és kommunikációkutató, egyetemi tanár. Ő azonnal le is szögezi, hogy a pletyka megérdemli a védőbeszédet, hiszen ez egyfajta spontán dinamikája az emberi kommunikációnak, a rágalom viszont stratégia, manipuláció, ami meg akar valamit semmisíteni. A pletyka éppen hogy fenn akar valamit tartani, a közösséget, azzal, hogy egymásról, egymás dolgairól időben tájékozódni tudunk.



Illusztráció: Mihály László

– Már negyvenezer éve pletykáltunk, amióta a tisztáson a csoport száma megnövekedett, és néhányan elmentek vadászni közülünk. Figyelni kellett, ki az, aki vadászat közben csak potyáz, viszont hazaérve a legjobb falatokat követeli. Sokan lettünk, sok információ keletkezett, és szükséges lett ezeket megosztani. Amikor még nem voltak hivatalos, nyomtatott hírek, mindenről csak a pletykából értesülhettünk, arról is, hogy gyülekeznek a farkasok a falu szélén, vagy hogy hány áldozatot szedett a pestis. A kommunikáció része volt, majd kiemelkedett belőle egy másik műfaj, a rágalom, amivel később összekeverték.

A gyógypletyka segíteni is tud

A szóbeszédet, intrikát, rágalmat gyakran összemossák, pedig a pletykának nincs különösebb szándéka. Nem jó vagy rossz, hanem értékváltó jelenség. Hazudnánk, ha azt mondanánk, hogy nem okozhat kárt, de tiszta formájában egyszerűen egy közösségi tevékenység, jelenség, ismerhető szereplőről szóló, nem publikus, vagyis nem nyilvános botránykeltésnek szánt és nem is teljesen biztos információval, aminek a legfőbb jellegzetessége a terjedés. Miről szól? Ki milyen, mire jó, miben sikeres, mennyi pénzt tud felmutatni, hogyan illeszkedik be, mi tudható a szerelmi életéről, van-e valami devianciája, alkoholizmus például. Hatalom, nemiség, pénz – ezek állnak a középpontjában. Fajtája rengeteg van, Szvetelszky Zsuzsanna harmincötfélét különített el, de három a legfontosabb.

– A gyógypletyka során megismerhetjük barátaink sérelmeit, megtudhatjuk, hogy nemcsak mi vagyunk a legnagyobb balekok a világon. Nemcsak bennünket rúgnak ki a munkahelyünkről, nemcsak nekünk van kudarcunk, krízisünk. A portrépletyka meglepő szembesítést adhat önmagunkról, hogy milyenek vagyunk, miben hasonlítunk, miben különbözünk. A navigációs pletyka akkor indul el, ha új ember érkezik egy közösségbe, vagy visszatér egy régi, és átbeszélik, mi történt vele.

A főnök állandó pusmogási célpont

Nem véletlen, hogy a legtöbb ilyen témájú történet a munkahelyi főnökhöz kötődik. Ennek evolúciós okai is vannak, a vezérre, a fontos személyekre figyelni kell. Az ő sikerei, melléfogásai vagy bukásai lényeges hatással vannak a többiekre. A régi időkben a pletyka segített kiszűrni a tolvajokat, veszélyes embereket, és segített kiválasztani a tiszteletre méltó, nagy tudású vezetőket. Ma is lényeges, ki jön egy csapatba, mi várható tőle – és erről leggyorsabban a pletykákból értesülhetünk.

Falvakban, kisebb településeken könnyen szóba lehetett állni másokkal, szervesen alakult a közösség. Amikor a kispadon üldögélő öregek megbeszélték, hogy a Kovács Pista milyen ügyibevaló legény, hogy kitűnt az aratáskor, és hogy a szorgalmas Szabó Mariska mennyire jó volna neki társnak, valójában a helyi társadalom szövetét szőtték, erősítették. A pletyka élő és virágzó jelenség ott ma is, de óriási a különbség az ilyen pletyka és a média, a bulvárlapok pletykaimitációi között.

Manapság a pletyka fő terepe a munkahely, azonban az már egy mesterségesebb keretet ad. Nem is mindegy, milyet. Volt olyan nagy informatikai világcég például, ahol megszüntették a dohányzóhelyeket, ám a következő évben bevételcsökkenést mutattak ki. Az ok: kiesett egy olyan informális csatorna, ahol a dolgozók gyorsan és hatékonyan értesülhettek róla, ki mivel foglalkozik. Nem véletlen, hogy építészek feladata lett több cégnél a folyosók átalakítása, hogy a pletykaigényekhez igazítsák őket.

Ha nincs információ, csinálunk

Ostobaság, ha egy munkahelyen a vezető tiltja a pletykát, inkább érdemes felhasználni, mert mögötte mindig feloldásra váró konfliktusok vannak, amiket érteni és kezelni kell. Vállalati kommunikáció elemzése során az szokott kiderülni, hogy a pletykálás akkor válik erőteljessé, ha nem megfelelő a hivatalos információáramlás. Ha a vezetés nem látja el kellő információval a dolgozókat, akkor ők elkezdik „legyártani” azokat maguknak.

Szvetelszky Zsuzsanna egyébként úgy látja, a pletyka a mai korban azért is fontos, mert egyfajta kulturális immunrendszer-erősítő. Segíthet abban, hogy óráinkat ne két kontinenssel odébb zajló tragédiák értelmezésével töltsük, hanem a barátainkkal történt eseményekkel, és ezekből a történetekből formálgassuk saját normáinkat.

Hodnik Ildikó ●

A férfiak másként fecsegnek

Egyes felmérések szerint beszélgetéseink 80 százaléka mások kivesézésével telik, más adatok azt mutatják, kommunikációnk 66 százaléka a pletyka. Nem véletlen, hogy egy ilyen átfogó társadalmi jelenséggel komolyabban kezdtek foglalkozni a tudósok, statisztikus fizikusok, matematikusok szeretnék mérni, modellezni.

Az is mindig érdekes, pletykalapba való hír, vajon a férfiak vagy a nők sustorognak-e többet? Nincs egyértelmű válasz, az azonban biztos, hogy másként fecsegnek urak és hölgyek. A férfiak nyilvános beszédeinek egyik helyszíne az ivó, a kocsma. Többnyire valami nagyon távoli témával kezdenek, aztán szép lassan belemelegednek és végül eljutnak a mondandó valódi céljához. Evvel szemben a nők bátran szólnak a barátnőjüknek, hogy ugorjon már át egy jó kis pletyóra.

Magatartáskutatók szerint a férfiaknak egzisztenciálisan is fontos, hogy mások külsejét, viselkedését kitárgyalva önmagukat jobb színben tüntessék fel, illetve a szexkalandok kibeszélése is beletartozik a pletykapalettába.

Nicholas Emler, az angliai Surrey-i Egyetem professzora háromezer ember bevonásával készített egy felmérést, amelynek eredményei szerint bármely korú, vallású, iskolai végzettségű vagy munkahelyi beosztású ember hajlamos rá, hogy eszmecseréinek négyötöd részében egymás viselt dolgaival foglalkozzon. A professzor állítja, ennek a magatartásnak nagyon fontos szerepe volt az emberré válásban, sőt még ma is elengedhetetlen ahhoz, hogy megfelelően szocializálódjunk.

S hogy erről a fogalomról mi Osho meghatározása? „Az intimitás egyszerűen annyit jelent, hogy a szív ajtaja nyitva áll előtted; örömmel látott vendégként léphetsz be rajta.”

Jótékony cégek

A felelős vállalatok közösségéhez idén eddig hét szervezet csatlakozott. Az ötéves Good CSR program idei átalakítása új tagvállalatok, a BASF, a Danone Kft. és a Generali belépését eredményezte. A CSR tudásmegosztó, közösségépítő és kommunikációs platformjaként működő kezdeményezés lehetőséget teremt a vállalatoknak arra, hogy a fenntartható működés tekintetében új ismeretekkel gazdagodjanak, illetve elért eredményeiket a külvilággal is megismertessék.

A kezdetektől, vagyis idén ötödik alkalommal üdvözölheti a Good CSR program tagjai között az MKB Bankot, amelynek kulturális elköteleződése, sport- és tehetségtámogatási, illetve adományozási tevékenysége több évtizedes múltra tekint vissza, s ezzel kiemelkedik versenytársai közül.

A Ringier Kiadó régóta elkötelezett a felelős működés és a Good CSR program mellett. A jól működő társadalmi és kulturális környezet megteremtése érdekében tett vállalásai között az újságíró-utánpótlás és a hátrányos helyzetű családok támogatása is szerepel.



A WWF Magyarország 2010-ben az első – s azóta is egyetlen – civil szervezet volt, amely csatlkozott a programhoz. A biológiai sokféleség megőrzésére, a környezeti szennyezések csökkentésére és a természeti erőforrások hosszú távon fenntartható használatának elősegítésére irányuló törekvései példaértékűvé teszik tevékenységét. ●

Legtöbbet a gyermekeknek

A The Wall Street Journal Europe megbízásából végzett felmérés szerint a németek adakoznak a legkevesebbet: csak egyötödük ajándékoz évente pénzt jótékony ügyekre, míg Európában és az Egyesült Államokban átlagosan 35 százalék teszi ezt. A hollandok, a britek és a svédek különösen bőkezűek. Ugyanakkor 5 százalék azok aránya Németországban, akik nem pénzt, hanem szabadidejük egy részét áldozzák jó ügyek támogatására, és ez az arány némiképp magasabb, mint más országokban. Magyarországon a lakosság 27 százaléka költ karitatív célokra, ebből 25 százalék pénzt ajándékoz, 2 százalék pénzt és időt sem sajnál, hogy segítsen.

A legtöbb támogatást Európában a gyermekeket segítő jótékonysági szervezetek kapják: a megkérdezettek közel 40 százaléka jelezte, hogy gyermekekkel foglalkozó projekteket támogat. Ezt a humanitárius segélyprojektek és az egészségügyi kutatások követik. Közép- és Kelet-Európában négyből három válaszadó gyermekeket támogat, Magyarországon ez az arány 64 százalék.



Lady Gaga dala Diana hercegnőről



A Grammy-díjas énekesnő új dalt mutatott be turnéján. A szám valószínűleg a Princess Die címet kapta, és úgy néz ki, szerepelni fog majd Gaga soron következő nagylemezén is. A szomorkás hangulatú dalt a Bad Romance énekesnője zongoránál adta elő. Az extravagáns celeb harmadik korongjáról rengeteg pletyka kering már, annyi viszont biztosnak tűnik, hogy még idén vagy jövő év legelején megjelenik. A címét majd szeptemberben fedik fel. Az album központi témája a hírek szerint a hírnév, a halál és a hanyatlás lesz, melyekhez kapcsolódik a most bemutatott Princess Die szövege is.

Hatezer nélkülözőn segítenek

Ételkonzervekből emeltek szobrokat Londonban, a kiállítást a Canary Wharfon lehetett megtekinteni. Az alkotásokhoz több mint 35 ezer konzervet használtak fel. De az élelem sem megy veszendőbe: a kiállítás elbontása után a Fareshare nevű jótékonysági szervezet szétosztja mintegy 6 ezer nélkülöző között. A konzervtárlatok megépítésének hagyománya az Egyesült Államokban már két évtizedes. Angol elnevezése canstruction, amelyet a can (konzervdoboz) és a construction (megépítés, szerkezet) szavakból kreáltak.



A béke eszköze a párbeszéd

A Béke Városa elnevezésű gyermekfaluba is ellátogatott olaszországi tartózkodása során a dalai láma, akinek Milánó városa – Peking tiltakozására – mégsem adta meg a díszpolgári címet.

– Nem tartom bajnak, hogy nem kaptam meg az elismerést, fontosabb, hogy ne okozzak problémát a helyi közigazgatásnak – jelentette ki az olasz sajtónak Tenzin Gyatso.

A buddhista szerzetes ellátogatott a májusban földrengés sújtotta Emilia Romagna tartományba, ahol ötvenezer dollárt adományozott a vöröskeresztnek és ugyanekkora összeget ajándékozott az újjáépítésre is. Elutazott a dél-olasz Basilicata tartományban fekvő Scansano Jonico településre, ahol a helyi bevándorlótábort és a Béke Városa elnevezésű gyermekfalut kereste fel. Itt tartott beszédében a dalai láma kijelentette, hogy miután a 20. századot a vér szennyezte be, a 21. századnak a béke évszázadának kell lennie. A vallási vezető hozzátette: a békét nem lehet az ENSZ fegyveres beavatkozásaival megteremteni, a béke egyedüli eszköze a párbeszéd.

Szépségkirálynő a felnőtthospice-ért



A Miss Universe Hungary idei második helyezettje, Konkoly Ágnes a Magyar Hospice Alapítvány önkénteseként rendszeresen segít utolsó fázisban lévő daganatos betegeken. A szépségkirálynő a hagyományos, áprilisi Nárcisz-futáson segítőként dolgozott, ezenkívül rendszeresen bejár a Hospice Házba és beszélget a betegekkel.

– A verseny utáni hetek nagyon lekötik, de továbbra is számítunk munkájára, ő is ígérte, hogy heti egy alkalommal ismét be fog hozzánk járni – mondta a Magyar Hospice Alapítvány munkatársa. Majd kifejtette: örülnek Konkoly Ágnes sikerének, és azzal, hogy segítőjük lett egy Miss Universe, új célcsoportokhoz is eljut a tevékenységük híre.



Krasznahorka újjáépítéséért

Krasznahorka vára újjáépítéséért rendezett jótékonysági konferenciát az ifjabb gróf Andrássy Gyula Alapítvány Budapesten. Idén tavasszal a krasznahorkai vár tetőszerkezete leégett. Az épületben bekövetkezett károkat 8 millió euróra becsülik, míg a műkincsekben bekövetkezett károkat pénzben nem lehet kifejezni. Mivel az Andrássy család története szorosan összefonódik Krasznahorkával, a rekonstrukcióhoz az alapítvány anyagi hozzájárulással, adományok gyűjtésével szeretne hozzájárulni. A vár nemcsak múzeumként, hanem nemzetközi találkozóhelyként is működhetne, amely tudományos konferenciáknak, művészeti rendezvényeknek, politikai találkozásoknak adna otthont.



Már a kilencvenes évek eleje óta segítenek

Több mint 3 millió forinttal támogatta az Onkológiai Intézet Molekuláris Genetikai Osztályának készülékvásárlását a Fuss a Rákkutatásért! Alapítvány. Természetesen futóversenyt szerveztek.

A rendezvényt a részt vevő vállalatok több mint másfél millió forinttal támogatták, a regisztrált futókból származó bevétel ennél egy kicsivel több volt. Az Országos Polgárőr Szövetség (OPSZ) az alapítvány támogatására gyűjtést szervezett, a befolyt 2 millió forintot Túrós András, az OPSZ elnöke adta át. Az eseményen így összesen 5 144 500 forint gyűlt össze, a költségek – nyomtatott pólók, pályabérlet, eszközbérlet – levonása után 3 millió 400 ezer forint költhető a nemes célra.

Az alapítvány az összeget átutalta a meghirdetett pályázat nyertesének: az Onkológiai Intézet Molekuláris Genetikai Osztályának, amely ebből egy transzfekciós készüléket vásárolt.

A futás segítségével az 1990-as évek eleje óta több mint 150 millió forint értékben adományoztak a szervezők nagy értékű, világszínvonalú berendezéseket magyarországi rákkutatással foglalkozó orvosok és tudósok részére.

Kiválasztották az új Főállású Angyalokat

Újszülöttek életmentéséért, gyermekönkormányzatok népszerűsítéséért és multikulturális oktatásért dolgoznak majd az új Főállású Angyalok, akik szeptemberben kezdik meg munkájukat egy céges alapítvány támogatásával.

Sütő Zsanett a Szegedi Újszülött Életmentő Szolgálat Alapítvány munkáját fogja segíteni egyebek mellett támogatók bevonásával, szülői fórum létrehozásával, önkéntesek toborzásával és képzésével. Sándor Enikő a gyermek-önkormányzatiság népszerűsítéséért dolgozik majd. Célja, hogy minél több településen létrejöjjön és fejlődjön az ifjúsági korosztályt összefogó szerveződés, melyeket a Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzati Társaság fogna össze. Kravalik Brigitta a MUS-E Magyarország Közhasznú Egyesület munkájában vesz részt, szeretné elindítani a Fogadj örökbe egy osztályt! programot. Nemzetközi művésztalálkozót és workshopokat szervezne, illetve családi napot tartana.



Ingyen lakhatnak jól

Az éhező gyerekek megsegítéséért Szegeden étterem nyílt. Az Egy Ebéd Egy Esély Gyermekétkeztetési Közhasznú Alapítvány által üzemeltetett Kapocs Ételbár konyhájában Szegeden önköltségi áron értékesítik az ételt és napi 20 gyermek ingyen étkeztetését biztosítják. Az ételbárban egy napi ebéd ára a vendégek számára 399 forint. A későbbiekben további rászorulókon is segíteni kívánnak az ingyen adott ebédek mennyiségének emelésével. Becslések szerint ma Magyarországon a gyerekek 18,7 százaléka szegénységben él, egyre több gyermek otthonából rendszeresen hiányzik az egészséges táplálék, a főtt étel és a gyümölcs is.







Démétér a termékenység, a gabonaföldek istennője, a táplálékadó anya a görög mitológiában. A démétéri vonások közül az egyik legjellemzőbb az állhatatosság, a kitartás és a makacsság, amivel az anyák minden nehézség és veszély ellenére makacsul képviselik a gyerekeik érdekeit

Démétér – az állhatatosság háza

„Nem is tudom, hogyan kezdhetném mondanivalómat a Déméter Házzal kapcsolatban" – írták a Démétér Alapítvány munkatársainak címzett levelükben a hároméves Rebeka szülei. – „Azt viszont tudom, hogyan nem lehet. Nem kezdhetem úgy, hogy képzeld el, hogy beteg lesz a gyermeked és csak az őssejt-transzplantáció mentheti meg az életét. El kell hagyni az otthonotokat. A gyermek kórházba kerül. Hosszú időre. Nem tudjátok, mi vár rátok. (Utólag megjegyzem, jobb is!) Tele vagytok félelemmel, bizonytalansággal. Egyelőre azt sem látod, hol fogjátok magatokat »meghúzni«, amíg életetek értelme kórházban van. A budapesti Szent-László Kórházban."

A történet(mesélés) fonalát itt szakíthatjuk meg, hiszen jobb, legalábbis kevésbé kilátástalan irányba fordul. Ekkor ajánlotta fel dr. Kriván Gergely, a gyermekhematológiai és őssejt-transzplantációs osztály vezető főorvosa a családnak, hogy lakjanak a Déméter Házban. Ezt az otthont ugyanis 2006-ban éppen azért hozták létre, hogy a csontvelő-átültetéses gyermekek és családjaik számára szálláslehetőséget biztosítsanak a beavatkozás alatt és az azt követő nehéz hónapokban.

A szülők pedig hálásak, ezt olvashatjuk ki a fent idézett levél folytatásából is: „A nap huszonnégy órájában Rebekával voltunk. [...] Tudni kell, hogy a sterilboxban a szülő részére csak egy szék van biztosítva. Beki apukája képes volt aludni azon is. Én nem! Akármennyire is szerettem volna. Pedig próbáltam a szennyestartóra, Rebeka ágyának a szélére borulva... Néhányszor előfordult, hogy már annyira fáradt voltam, hogy úgy éreztem, egyszerűen nem bírom tovább! Szóltam apának, hogy „könyörüljön" meg rajtam, és jöjjön a megbeszélt időpontnál hamarabb! És jött! Néhány perc múlva! Miért? Mert van a Déméter Ház. Közel a transzplantációs osztályhoz."

Van ma is, bár 2012-re veszélybe került a létezése. A korábbi finanszírozást sem oldották meg könnyen, de mára még nehezebb lett a helyzetük: a pályázati lehetőségek nagy része megszűnt, az egyedi támogatók is eltűntek.

– A fenntartási költségek előteremtése egyre nehezebb – mondja Sedlák Gabriella, a Démétér-program koordinátora. – Kicsi szervezet vagyunk, nincs pénzünk a reklámokra, nagyon alacsony az 1%-os bevételünk és az egyéb adományok is csökkentek a válság hatására.

Az alapítvány kuratóriuma úgy határozott, hogy a fenntarthatóság érdekében napi ezer forint költségtérítést kell kérniük a házban szobánként. Természetesen ez az összeg közel sem fedezi a ház működési költségeit.

Kasza Sz. ●

A Déméter Ház

A ház kilenc lakóegységből áll, ebből egy szoba a mozgássérültek igényeinek megfelelően készült. Az épületben közösségi terek, konyha, mosókonyha, tárolóhelyiségek szolgálják a gyermekek és a családok kényelmét. Az otthonban kábeltévé, telefon, internet is van. Az intézménynek a négyórás házgondnokon kívül nincs más főállású alkalmazottja.

Gyorsabban repül az idő

A beteg gyerekek életét kívánja örömtelibbé varázsolni az osztály pszichológusa által koordinált segítő csapat, akik foglalkozásaikkal kreatív, tartalmas és örömteli időtöltést kínálnak a gyermekek számára.

– Míg a gyermek játszik, fest, kézműveskedik, zenél vagy mesét hallgat, gyorsabban repül az idő, elterelődik a figyelme a fájdalomról, az aggodalmairól – magyarázza Sedlák Gabriella. – Ilyenkor a szülő is kiléphet a kórteremből, nyugodtan elintézheti teendőit, hiszen tudja, hogy gyermeke figyelmét leköti a foglalkozás.

Minden falat a nélkülözőkhöz jut el

Gondolta volna, hogy évente világviszonylatban majdnem másfél milliárd tonna élelmiszer kerül a szemétbe, miközben naponta huszonötezer ember hal éhen? – zökkent ki minket úrias elégedettségünkből a Magyar Élelmiszerbank Egyesület honlapjának cikke. Változtatni szeretnének.



Tavaly a karácsonyi áruházi akciójuk során nyolcvan tonna élelmiszert gyűjtöttek a vásárlók felajánlásaiból

A szervezet a húsz országban tevékenykedő Európai Élelmiszerbankok Szövetségének tagjaként felkutatja az élelmiszeriparban megjelenő „felesleget”, megkeresi a fogyasztásra tökéletesen alkalmas élelmiszereket, amiknek csomagolási hiba, ízkeveredés, vagy a lejárati idő közelsége miatt megsemmisítés lenne a sorsuk.

– Célunk – avat be Szecsődi Veronika, az egyesület munkatársa – hogy a hazai viszonylatban jelenleg több százezer tonnára tehető kidobott fogyasztható élelmiszer mennyisége egyre csökkenjen. Az elmúlt években ebben nagy előrelépéseket tettünk. Mára a cégek maguk keresnek meg minket, ha raktárkészleteikben „felesleget” találnak.

A párhuzamosan futó szolgáltatásokat az egyesület négy főállású, illetve tizenöt önkéntes munkát végző állandó dolgozója koordinálja. A projektek országszerte több ezer önkéntes segítségével valósulnak meg. Összegyűjtik a hipermarketekben, gyárakban és feldolgozóüzemekben fölöslegessé vált és megsemmisítés előtt álló élelmiszereket, majd adomány formájában eljuttatják a megfelelő karitatív szervezethez és önkormányzati intézményhez, akik szétosztják a termékeket a rászoruló emberek között.

Hogy mindkét fél jól járjon, ahhoz az „élelmiszerbankosok” szervező, egyeztető munkájára van szükség.

– Magyarországon több mint ötszáz szervezettel állunk kapcsolatban – tájékoztat Szecsődi Veronika. – Működésünk öt éve során nyilvánvalóvá vált, azokkal tudunk együtt dolgozni, akik „valódi tevékenységet” folytatnak, maguk is átlátják, és megértik az adományok pontos nyomon követhetőségének és adminisztrációjának szükségességét, hiszen így biztosan minden falat a nélkülözőkhöz jut el. Ilyen megbízható partnerünk a Szemem Fénye Alapítvány is.

Az Élelmiszerbank tavaly mintegy 400 ezer forint értékben támogatta az alapítványt, idén pedig 220 ezer forintnak megfelelő élelmiszer-adományt küldött a gyermekhospice házak lakóinak.

Kasza Szabolcs

Dóri moziban járt

Dóri rendszeresen napközis ellátásban részesül a Szemem Fénye Alapítvány pécsi gyermekhospice házában. Június 2-án, vasárnap friss moziélményéről is beszélgethettek vele a Dóri Ház ápolói, ugyanis – több cég együttműködő támogatásának jóvoltából – a helyi Cinema Cityben a L'ecsó című animációs filmet tekinthette meg. A Magyar Élelmiszerbank Egyesület kezdeményezésére hatszáz gyermeknek tartottak gyereknapi mozizást Budapesten, Pécsett és Debrecenben.

„Segítséglavina”

Kapcsolati tőkéjét a Magyar Élelmiszerbank Egyesület számos izgalmas, jótékony kampány megszervezésére használja fel. Idén negyedik alkalommal tartják meg az Élelmiszerlavina programjukat.

A projekt során több szervezet egymással összefogva, egymás utáni láncolatban állít elő élelmiszereket rászorulók javára. A lavinát a Syngenta növényvédőszer- és vetőmagadománya indítja. Az alapanyagokból „vállalati ágon” mezőgazdasági termelők növényeket termesztenek, melyeket élelmiszeripari vállalatok dolgoznak fel. Az így gyártott terméket az Élelmiszerbank partnerszervezetein keresztül osztja szét az országban.

A lavina „kistermelői ágán” a vetőmagokból az élelmiszereket civil szervezetek és települési önkormányzatok szervezésében maguk a rászorulók termelik meg. A munkában helyi mezőgazdasági szakemberek nyújtanak segítséget, és sok helyen közreműködnek más szervezetek is, például egy környékbeli vállalkozás, aki a palántázásnál nyújt szakértő támogatást, vagy a helyi tűzoltók, akik az öntözésben segédkeznek.



Mára a cégek keresik meg őket, ha feleslegük van

Már magától is felül



Léna imádja Halász Judit gyermekdalait

Fotó: Mihály L.

Léna egy hónapos korában agyhártyagyulladást kapott, ez egész életére, mostani egészségi állapotára is hatással van. A hétéves kislány mind a négy végtagját érintő izomgyengeségtől szenved: nem tud állni, járni és ülve is csak nehezen képes a helyzetét megváltoztatni. Léna testvérei (húga és nővére) egészségesek. A gyermeket évek óta folyamatosan ápoló édesanyja kórházba került, a kezelések ideje alatt kérte a kislány ellátását a Dóri Házban.

– Amikor megyek hozzá, automatikusan nyújtja a jobb kezét és belepaskol a tenyerembe – meséli Schnellbach Éva, a Dóri Ház gyógytornásza.

A szakember rendszeresen masszírozza a gyermeket: elsősorban a karjait, lábait, illetve a fejbiccentő izmait próbálja nyújtani. A ház önkéntes pedagógusa gyakran jön Lénához, mesét olvas neki. A Dóri Ház zeneterapeutája is rendszeresen foglalkozik vele.

– A legtöbb időt a teraszon töltjük, együtt – meséli Gieth Krisztina, a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak ápolási igazgatója. – Itt napozhat, zenét hallgathat, és háziállataink közelében lehet. Léna nagyon vidám lesz Mufurc, a cica dorombolásától, ezt hangos, lelkes sikongatásokkal fejezi ki.

Amikor Léna a Dóri Házba érkezett, csak segítséggel és imbolygó mozgással tudott az ágyában felülni, tartani kellett a hátát. Most már magától is felül, az ágyrácsba kapaszkodva felhúzza magát. Sőt, tovább is fenn tud maradni, ilyenkor kíváncsian nézelődik.

A Mórágyért Klub Pécsen

Az Együtt-Egymásért Mórágyért Klub néhány képviselője látogatott el a Dóri Házba június 5-én, kedden. Rengeteg ajándékot és pénzadományt hoztak, közelebbről is megismerhették a Szemem Fénye Alapítvány működését. Meglepetéseik között több saját kezűleg készített alkotás található, de adtak könyveket, játékokat is. A mórágyi klubot a település közösségi életének felpezsdítésére, a nagyobb összetartás elősegítésére hozták létre. Rendszeresen szerveznek bálokat és próbálnak aktív kezdeményezőként részt venni az összes környékbeli rendezvényen.

Végre kicsit feltöltődhettek

Idén már másodszor tért vissza a törökbálinti Tábitha Házba Vivien, az éberkómás, fiatal lány. Megpihent, míg szülei a kisöccsével együtt horgászni mentek. Rita, a tizenhat éves lány édesanyjával vette újra igénybe a gyermekhospice ház mentesítő szolgáltatását.

Egy új vendég is érkezett. A négyéves Koppányt szülei és másfél éves kistestvére kísérte el első alkalommal az otthonba. A gyermek testének szinte minden területén fejlődési rendellenességben szenved. Már a táplálkozás is nehezen megy neki. A családon nagyon látszott, hogy mennyire belefáradtak már a kisfiú folyamatos ápolásába, de a három nap alatt végre kicsit feltöltődhettek. Rengeteg vidámságban volt részük, kizökkentek a mindennapok monotonitásából. A lovastanya szelíd állatvilága jó hatással volt gyermekeik érzelmi állapotára is.

A két testvér, Málna és Virág egy napon érkeztek a Tábitha Házba, de különböző helyekről jöttek. Virágot, a tízéves kislányt kórházból hozták. Málna, a hatéves gyermek édesanyjával érkezett. Két hétre jöttek, amíg a lakásukat felújították, megfelelő állapotba rendezték a kislány transzplantációt követő fogadására. A gyermekek immunbetegségben szenvednek, hol jobb, hol rosszabb az állapotuk. A gyermeknap vidámságából mindkettőjüknek jutott: a helyi művelődési ház udvarán felülhettek a ringlisre, kézműves-foglalkozáson vettek részt, csákót és papírsárkányt készíthettek...

A Szemem Fénye első éLeTízesítése

éLeTízesítő összejövetelt tartottak a Szemem Fényénél június 8-án Pécsen, a Dóri Ház udvarán, majd június 18-án, vasárnap a Tábitha Ház teraszán. Finom ételeket főztek és a különféle egységek munkatársai kötetlenül is beszélgethettek egymással. Nem kellett hozzá más, csak egy kis szervezés, az ételekhez néhány alapanyag beszerzése és egy-egy üdítő elemelése az otthoni készletekből.

A délután három órakor kezdődő pécsi összejövetelen részt vett Léna, a Dóri Ház vendége, aki kifejezetten élvezte a nyüzsgést, a sok ember jelenlétét, a még nagyobb figyelmet. Eljött a Szemem Fénye Alapítvány Charity Shop raktárának csapata, megjelentek a szervezet irodai dolgozói is. A Dóri Ház gyermekhospice szakmai teamjének néhány tagja pedig a program szervezését vállalta magára. Czétényi Anita, a ház dietetikusa főzte meg a pörköltet, néhány munkatársuk különböző ötletekkel segítette a főszakács munkáját. A Dóri Házban Gieth Krisztina ápolási igazgató óvó figyelme, felügyelete mellett elkészült a lecsó, megfőtt a krumpli is. Már csak vicces történetek kellettek, amik megadták a délutáni közösségi program alaphangulatát. ●





Mihály László felvételei

Könyvnyeremények várnak az éLeTízesítő résztvevőire

A legfinomabb főtt tészták, A legfinomabb csokoládés édességek és muffinok, Frank Júlia konyhája, Sajtos és gombás ételek...

Rengeteg igényes, izgalmas receptkönyvet, egész sorozatokat ajánlott fel a Szemem Fénye Alapítvány javára a Corvina Kiadó. Ezeket a kiadványokat kapják az éLeTízesítő akció legkreatívabb és leglelkesebb résztvevői.

– A jövőben is örömmel fogjuk támogatni könyveinkkel a Szemem Fénye Alapítvány munkáját, programjait – ígérte Porkoláb Eszter, a Corvina sajtóvezetője. – Kiadónk szívesen segít minden olyan kezdeményezést, ahol gyermekek, fiatalok mindennapjaiba tud értéket, örömet csempészni könyveivel, kiadványaival. Rendszeresen támogatunk általános és középiskolai szaktárgyi versenyeket, egyetemi és főiskolai rendezvényeket.

éleTízesítő – Összekötni a kellemest a hasznossal

Egész nyáron csatlakozhattok a Szemem Fénye Alapítvány éLeTízesítő kampányához.

Mi a cél? **Hogy megvendégeld otthonodban a barátaidat, jól érezzétek magatokat együtt, közösségben. Vagy csináljatok egy izgalmas munkahelyi főzést, ahol végre kötetlenül beszélgethettek.**

Hol találom a rendezvény helyszínét? **Ez a legjobb az egészben: a helyszín ott van, ahol te jól érzed magad. Te vagy az ötletgazda, a főszervező. A dicsőség is a tiéd, ha te hozod össze a legjobb csapatot.**

Mikor lesz? **Ez a második legjobb dolog: akkor, amikor a vendégeidnek is jó az időpont.**

Hogy lesz ebből adomány? **Segíthettek a beteg gyermekeken, ha pénzt gyűjtötök Magyarország első gyermekhospice házai javára. Akár úgy, hogy minden résztvevő felajánl kétszáz forintot, vagy úgy, hogy társaid, kollégáid nem adnak ajándékot neked, hanem a meglepetés árát a Szemem Fénye Alapítványnak juttatják el.**

A bulikon összeadott felajánlásokat elküldhetitek: Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762, a megjegyzés rovatba írjátok be: Életízesítő. A képeket, élménybeszámolókat, kérdéseket pedig ide várják: eletizesito@szememfenye.hu

Munkába állhatnak az önkéntesek

Lezárult a Szemem Fénye Alapítvány első önkéntesképzése. Június 22-én, pénteken a pécsi csoport tagjai, majd szombaton és vasárnap a törökbálinti résztvevők hallgathatták meg a négynapos kurzus utolsó előadásait. Ezután egy zárótesztet töltöttek ki és megtekintették a Félix című dokumentumfilmet. Az önkéntesképzés résztvevői a kurzus végén egy oklevelet vehettek át, és az Önkéntesek Információs Füzetét kapták kézhez. Ez a kiadvány segítőink további munkáját támogatja, teszi könnyebbé. A pécsi képzést kísértük figyelemmel.

Az első napon Iványi Zoltán, a Szemem Fénye Alapítvány kereskedelmi és marketing igazgatója kezdte meg az előadások sorát: – Egy alapítvány fenntartása semmivel sem kerül kevesebb pénzbe, mint egy piaci körülmények között boldogulni akaró vállalkozás működtetése – hangsúlyozta a vezető. – Azzal is meg kell küzdenünk, hogy néhány ember fejében az alapítvány szónak pejoratív jelentése van. Ezért különösen törekednünk kell a totális átláthatóság megvalósítására, hogy támogatóink tudják, hova, milyen célokra költjük el felajánlott pénzadományaikat.

Gieth Krisztina, a gyermekhospice házak ápolási igazgatója miután röviden bemutatta részlegét, a hospice, a palliatív és a gyermekhospice ellátás alapvető fogalmait tisztázta.

Az ápolási igazgató hangsúlyozta, hogy a felnőtt hospice sok szempontból – egészségügyi szolgáltatásait és a betegségcsoportokat tekintve is – különbözik a Szemem Fénye Alapítvány intézményeiben biztosított gyermekhospice ellátástól. Ugyanis a törökbálinti Tábitha Házban és a pécsi Dóri Házban dolgozó gyermekhospice szakmai csapat a diagnosztizálás kezdetétől a beteg családja mellé áll. Ez, a páciensek számára ingyenes ellátási mód nem csak a daganatos megbetegedésben szenvedőkkel foglalkozik, hanem más típusú, az életet megrövidítő és veszélyeztető betegségben szenvedő gyermekeket és fiatalokat is fogad. Szolgáltatásai között az életvégi ellátás mellett a mentesítő ellátás, a szülők hétköznapi életének könnyítése, a beteg gyermekek testvéreinek lelki gondozása is hangsúlyos szerepet kap.



Gieth Krisztina a hospice, a palliatív és a gyermekhospice ellátás fogalmairól tartott előadást

Fotók: Mihály László

Az önkéntesképzés második napját Menyhért Mónika, a Dóri Ház pszichológusa tartotta. Előadásaiban – többek között – választ keresett arra, hogyan változik a viselkedésünk, amikor megtudjuk, hogy betegek vagyunk. Külön kitért a gyermekek betegségre adott jellemző reakcióira és vizsgálta, hogy a szülő szorongása milyen hatással van a gyermekre. Természetesen beszélt arról is, milyen módon lehet a betegséget mint stresszhelyzetet kezelni, vagy hogyan küzdhetnek az egészségügyben és a szociális szférában a kiégés ellen, milyen nehézségekkel jár a kórházi tartózkodás a betegek, a szülők számára.

„Köszönöm. Azt kaptam, amit vártam. Remek előadók, remek előadások. Jó volt veletek együtt lenni, kifejezetten tetszett a humorotok és lenyűgözött a szakmai tudásotok.”

A pécsi önkéntesképzés harmadik oktatási napján a csapatépítő foglalkozások és a kötetlenebb beszélgetés után Gieth Krisztina egyik előadásában a betegségek és rendellenességek széles skáláját mutatta be, amivel a Dóri és a Tábitha házak önkéntesei találkozhatnak.

– Annak idején egy úgynevezett BNO-lista (a Betegségek Nemzetközi Osztályozása) segítségével határozták meg, hogy ki, milyen problémával ke-

Feladatok

A kurzust befejezők önkéntesként segíthetnek a Szemem Fénye Alapítvány központi irodájában, a Charity Shopban és az üzletek raktárában. De sok teendő van a pécsi és a törökbálinti gyermekhospice otthonokban is: többek között háztartásvezetés, ház körüli munkák, programok szervezése.



rülhet be a gyermekhospice házakba – mondta el az ápolási igazgató. – A szellemi fogyatékkal élő, de semmilyen más betegséggel nem küzdő gyermekek támogatása például nem a mi feladatunk. De a veleszületett rendellenességektől szenvedő, oxigénhiányos állapottal született, vagy agyvérzést túlélt gyermekeknek mi próbálunk segíteni. Ápoltjaink között megtalálható az epilepsziás, az izombeteg, a krónikus anyagcsere-betegséggel küzdő, vagy korábban balesetet szenvedett éberkómás gyermek is.

„A legjobban Katalin előadása tetszett, nekem ebben volt a legtöbb új információ. Jó volt még a hangulat, a kötetlen beszélgetések légköre, és természetesen a társaság is. Köszönöm, hogy itt lehettem!”

– A súlyos beteg is képes szeretni és érzi, ha szeretjük – adott az önkénteseknek örökre megszívlelendő útravalót a kurzus utolsó időszakának fő előadója Koncz Katalin, a Szemem Fénye Alapítvány gyásztanácsadója.

– A halál az élet természetes része – hangsúlyozta. – A távozás, az elmúlás folyamata senkit sem kímél, mindenkinek szembesülnie kell vele élete során. A kérdés, hogy mit tudunk kezdeni ezzel a jelenséggel.

– A gyász akkor tekinthető „feldolgozottnak”, ha a gyászoló képessé válik arra, hogy életét folytatni tudja. Immár együtt tud élni azzal a tudattal, hogy ezt szerettének hiányában kell megtennie – magyarázta később, majd előadásának utolsó részében a gyermekek és a gyász kapcsolatáról is beszélt.

– A szakemberek azt javasolják, hogy a szülő a gyermek nyelvén próbálja meg elmagyarázni a halál tényét. Ha ködösítünk, legfeljebb hamis képzeteket keltünk benne, s könnyen megeshet, hogy azokat a saját képzeletével egészíti ki. A gyermeki képzelet képei pedig olykor túltesznek a valóságon... ●

Újabb képzés augusztusban!

Egyre többen jelzik, hogy önkéntesként szeretnék támogatni a Szemem Fénye Alapítvány missziójának megvalósulását, munkájukkal hozzá kívánnak járulni a beteg gyermekek, a nehéz helyzetbe került, folyamatos szolgálatot ellátó családok pihenéséhez, feltöltődéséhez. Ezért újabb önkéntesképzést indítunk augusztusban!

Jelentkezés, további információ Menyhért Mónikánál, a sibling@szememfenye.hu email-címen keresztül.

„Örültem, hogy megismerhettem az alapítvány szervezeti, szerkezeti felépítését, bepillanthattam a forrásteremtés nehézségeibe. Nagyon fontosnak tartom, hogy megszülettek az önkéntes munka irányelvei. Ez bennünket, önkénteseket megismertet a lehetőségeinkkel, hogy miért vagyunk felelősek.”

Visszaadni is kell

Két betegszállításra használt mentőautónk éves biztosításának kifizetését ajánlotta fel Tar Huba Attila Pécsről. Ezen kívül havi rendszerességgel további pénzadomány utalásával is támogatni kívánja a Szemem Fénye Alapítványt.

– Nem tudom! – válaszol első felindulásból Tar Huba Attila a kérdésre: Miért szokott adományozni?

– Igazán azt se tudom, hogy most miért jöttem el ide. Csak hallottam egy rádióműsort a Dóri Házról, majd szépen lassan megfogalmazódott bennem, hogy segíteni fogok. Talán az érzéseim vezettek.

Tar Huba Attila 2006 – szülei távozása – óta rendszeresen adományoz, segít valakin, de mindig más módon, másoknak. Van, hogy egy szegény családot támogat, de szervezeteknek is rendszeresen adományoz.

– Ameddig jobb az anyagi helyzetem, úgy érzem, hogy jól keresek, addig adok – mondja. – Úgy gondolom, nem csak kivenni kell a rendszerből, hanem vissza is adni. ●



Itt is pihenhetnek

A Dóri Ház kis lakói egy padot kaptak ajándékba a faműves termékeket előállító GRA-FA PRESS Bt. tulajdonosától. Elsőként Léna és a gyermekhospice ház egyik ápolója próbálta ki a gyönyörű kerti bútort. A GRA-FA PRESS játszótereit, rönkbútor-kiállításait több helyen is megcsodálhatják az országban.



Érthetetlen!

Június 25-én betörtek a Szemem Fénye Alapítvány pécsi Charity Shop üzletébe. Téglával dobták be a jótékony butik ablakát, elvitték a hétvégi bevételt, és egy pénzadományokkal teli műanyag perselyt.

Még éjszaka lehetett. Sötét éjszaka. Hiszen az éjszaka csábít: menni előre, menni. Nyakló nélkül, fejetlenül.

El lehet fogadni, hogy van olyan helyzet, amikor nincs más megoldás, mint a betörés? Hogy el kell venni, mert máshogy nem lesz jobb?

El tudom képzelni, hogy azért tette valaki, mert otthon éhes szájakat kell etetni. Persze azt is el tudom képzelni, hogy valami mámorító szerre kellett a pénz. Egyik helyzet sem jó.

„Kedves" Betörő! Azt is megértem, hogy nem tudtad, mi a fene az a Charity Shop. De azt nem tudom elfogadni, hogy széttörtél egy adománygyűjtő perselyt, hogy kiszedd belőle a pénzt. Egy perselyből, amelynek mindkét oldalán Dóri, a tizenegy éves, gégekanülös kislány néz rád a szép, nagy szemeivel.

KSz

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

Újabb és újabb helyszíneken a mozgó shop

Olcsó, de jó minőségű árukat juttatnak el a jótékony butikkal még nem rendelkező települések lakóihoz a Szemem Fénye Alapítvány Mozgó Charity Shop vásárai.

– Sellyén nagyon ment a szoknya, a nadrág, a mez, a függönyöket is keresték – vonja meg az eddigi kitelepülések mérlegét Hrakovszky Lászlóné, a Charity shop-hálózat területi képviselője. – Magyarszéken inkább a női felsőket részesítették előnyben és a következő alkalomra még több gyerekholmit kértek.

A Charity vásár többek között újszerű, használt felnőtt- és gyermekruhát, lakástextilt, márkás sportmezeket, hálóingeket, és fehérneműket kínál. A Charity Shop-hálózat munkatársai minden helyszínen – a nyitástól számítva – négy órán át fogadják az érdeklődőket.

– Akadt olyan település is, ahol nem volt nagy az érdeklődés, de a legtöbb helyen visszavárnak bennünket – teszi hozzá a területi képviselő. – Például Sellyén, Újpetrén és Magyarszéken is ígéretet tettünk arra, hogy jelentkezni fogunk az őszi árukészlettel. Már több helyen önkéntesek segítik a további alkalmak megszervezését.

A Mozgó Charity vásárok következő állomásai

Drávasztára: július 17., délelőtt 10 órától
Zengővárkony: július 19., délelőtt 10 órától
Kökény: augusztus 7. 14 órától
További információ: www.szememfenye.hu

A jótékonykodás modern butikjai

- Egy hely, ami nem turkáló.
- Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik.
- Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét.
- A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig,
szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva



Charity SHOP



Szeretsz sütni-főzni, és szívesen
megvendégelnéd a barátaidat?
Mit szólnál egy felejthetetlen bulihoz?
Esetleg egy csapatépítő közös főzés a munkahelyeden?

Csatlakozz Életízesítő kampányunkhoz és mindezt megkaphatod!

A NYÁR VÉGÉIG

– amikor csak szeretnéd.

Miért jó részt venni az **Életízesítő**ben? Mert bulizni jó!
Mert hidd el, te is nagyszerűen főzöl!
Mert adományozni bulizás közben különös élmény!
És mert nyerhetsz, ha te vagy a legjobb **Életízesítő**!

Készítsetek együtt egy remek ebédet vagy vacsorát
és bulizzatok egy jót!
A legnagyobb közösséget, a legnagyobb támogatót és
a legizgalmasabb menüt
meglepetés ajándékokkal díjazzuk.

Miért **Életízesítő** és mi a célja a programnak?
A pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha Gyermekhospice Ház
lakóinak ellátásában vehettek részt,
ha Ti is csatlakoztok. Csupán annyit kérünk, hogy gyűjtsél
tetszőleges nagyságú adományokat
a vendégeidtől és utald át az alábbi bankszámlánkra:
Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762
Megjegyzés rovatba: **Életízesítő**
Ha szeretnéd, szívesen postázunk papírperselyt!

További információt honlapunkon
– www.szememfenye.hu – találsz,
kérdéseidre a titkar@szememfenye.hu
email-címen adunk választ.

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

SEGÍTSEN, HOGY MELLETTÜK LEHESSÜNK!







A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa adományával a Szemem Fénye Alapítványt!

Bankszámlaszámunk:
Szigetvári Takarékszövetkezet
50800111-11083762

Adószámunk: 18321407-2-02

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

Vegye a lapot! Segítse a gyermekhospice-t!

Charity magazin

250 FORINT



Czeizel Endre 77 évesen is védi a magzatokat

Az álmain keresztül rabolták meg

A hideg nyalat forró évszaka

Hegyi Barbara:

Többet kaptam mint amire vágyhattam volna

250 Ft

9 771 786 234 600 6

II. évf. 8. szám • 2012. augusztus

12008

















Charity magazin
A Szemem Fénye Alapítvány magazinja
Megjelenik havonta

Kiadóvezető-főszerkesztő: Gyura Barbara, az alapítvány kuratóriumának elnöke
Szerkesztő: Dr. Grünwald Géza

A magazin cikkeit írták: Antal Ildikó, Hodnik Ildikó, Juhász László, Kasza Szabolcs, Molnár Valéria, Somlai Adrienn
Címlapfotó: Tóth László
Tördelőszerkesztő: Katona Csaba

Nyomdai munkálatok: Veszprémi Nyomda Zrt., 8200 Veszprém, Őrház u. 38.
Felelős vezető: Fekete István
Szerkesztőség: 7634 Pécs, Rácvárosi út 37. Tel.: 72/526-658
E-mail: szememfenye@szememfenye.hu • www.szememfenye.hu
Árusítással terjeszti a Lapker Zrt.
Előfizethető a szerkesztőség címére küldött megrendeléssel
HU ISSN 2062-3461

Charity magazin

4 ARC
Aranyműves színésznő – *Hegyi Barbarával beszélgettünk családról, szakmáról, ételekről, kutyákról, megosztottságról*
6 A magzatok életének és egészségének védelmére tettem fel az életemet – *vallja Czeizel Endre orvos-genetikus*
8 Koncz Kata mindennapi boldogsága – *a gyászterapeuta dolgozik, tanul, tanít, lelkeket gondoz, és mégis mindenre van ideje*
10 A HÓNAP TÉMÁJA
Fekete Afrika és Csillagok Háborúja: önkéntesek mindenhol – *akiktől megtudhatjuk, hogy az afrikai árvaházban boldog gyerekek élnek és hogy önzésből is lehet valaki önkéntes*
14 SZEMÉLYES
Csalók csapdájában az interneten – *a világháló élősködőiről írt könyvet Gyulai Zsuzsanna, aki majdem szintén áldozattá vált*
16 Műtétek számolatlan sora tizennégy évesen – *Patrik háromnaposan kapott agyvérzést – szervezetének és szüleinek küzdelme azóta tart*
18 ÉLETMÓD
20 ÉTREND
A hideg nyalat forró évszaka
22 PÁRBAN
Jól elválni ágytól, asztaltól
24 LÉLEKÚTAK
Barátnak lenni szívgyógyszer
26 JÓTÉKONY CÉLEB
28 SZEMEM FÉNYE
Beteg gyermekek testvéreinek is segítenek
29 Júlia lovaglással segíti a gyermekhospice pártfogoltjait
30 Barátságok köttetnek a Tábitha Házban
31 A Tubesen is jártak
32 „Nem kell szükségtelen dolgokat vennem csak azért, hogy segítsek”
33 Betörésvédelmi fólia került a Charity Shop ablakaira
34 Díjukat hasznos célra ajánlották az ifjú grafikusok

Jót tenni, önzetlenül

Mintha még levegőt venni is könnyebb lenne tőle. Jó kimondani a szót: önként. Hát még megélni!...Önként tenni valamit ugyanis azt jelenti, hogy minden érdek, külső vagy belső kényszer nélkül, csakis belső késztetésből cselekedni. S ki tudja, miért, még szebb ez a szabadság, ha az ember nem saját, hanem mások javára él vele. Ha saját ösztönzéséből olyan feladatot vállal magára, amellyel mások segítésére lehet.

Azt hiszem, a legszebb és legszabadabb szolgálat az önkéntes segítőké, akik megőrzik a világ emberi arcát nekünk. Akik ott vannak mindenhol, hogy a gyengék, elesettek, bajba jutottak szenvedésein enyhítsenek. Sokan közülük szakmai tudásukkal segítik az arra rászorulókat. Orvosok, akik egész évben arra gyűjtik pénzüket és szabadságukat, hogy akár életveszélyt is vállalva ezzel messzi menekülttáborokban gyógyítsanak. Mérnökök, akik ezer nehézség közt próbálnak vizet fakasztani Afrikában, ácsok, akik távoli országokban építenek új hajlékot a katasztrófák áldozatainak feje fölé.

És ott vannak a többiek, akiknek a világ más tájain vagy itthon mindig az aktuális helyzet ad feladatot. Idősebbek, akik felszabadult idejüket és megmaradt energiájukat fordítják szeretettel mások javára. Fiatalok, akiket gyakran önkéntesként megélt tapasztalataik vezetnek a segítő pálya, leendő élethivatásuk felé. A köztes korosztályok tagjai, akik már, még saját munkájuk és családjuk ellátása mellett vállalják elkötelezetten és felelősen nemes szolgálatukat. Mindannyian magától értetődő természetességgel végzik a dolgukat. Ha kell, ruhát gyűjtenek, ha kell, élelmet osztanak, ha kell, mosnak, takarítanak, beteget fürdetnek, vagy csak fogják csendben a haldokló kezét. Nem válogatnak a munkában, teszik, amit kell. Mert a jóra való belső késztetéssel együtt jár az alázat is. A felismerés, hogy nem az az igazi segítség, amit mi annak érzünk, hanem amire a másiknak szüksége van...

Minden tisztelet az önkéntes segítőké, akiknek a szívében legyőzte a sajnálatot az irgalom. Mert a sajnálat elgyengít, de az irgalom cselekvésre készteti a szeretetet. Hozzásegít, hogy tisztelettel és szeretettel forduljunk a másik felé, aki így méltóságát megőrizve fogadhatja el a segítő kezet.

Bár hosszú idő eltelt, hogy hallottam őket, máig emlékszem Bernadett mondataira. Az akkor 22 éves egyetemista lány Indiában dolgozott önkéntesként, ahol betegek gondozásában segédkezett. S itt érte addigi élete legmegrázóbb élménye: pondrókkal teli sebet talált az egyik kötés alatt. A látvány szinte sokkolta, szó nélkül elszaladt előle. „Sokáig zokogtam a szobámban, aztán hirtelen elszégyelltem magam – mesélte. – Mert láttam magam előtt az ott hagyott beteg fájdalmas arcát, az idős néniét, aki végigdolgozta az életét. Aki magára maradt elesetten, tehetetlenül, kiszolgáltatottan, s aki segítséget már csakis tőlünk remél. Én pedig lám, magamat sajnálom, ahelyett, hogy segíteném... Visszamentem hát, és lehajolva előtte elkezdtem egy csipesszel kiszedegetni a pondrókat a lábaiból. S az az akkori érzés máig kísér. Mert akkor éltem meg először, hogy minél mélyebbre hajolok a szenvedő előtt, annál könnyebb a szívem, annál magasabbra szárnyal a lelkem felfelé...”

Molnár Valéria



Mihály László felvétele

Aranyműves színésznő

Még ha kissé túlzás is, felelősséggel kijelenthető: amihez nyúl, aranyá változik. Legutóbb Abraka Babra című szakácskönyve lett Aranykönyv-díjas. Mivel színházi, film-, és szinkronszerepei is aranyat érnek, természetes, hogy a közönség egyik nagy kedvence, sőt, a szakma is elismeri a teljesítményét. Tehetséges, elbűvölő teremtés. Persze az ő életének is vannak sikertelen momentumai. Rokfortos csokoládéja példának okáért – önmaga által is beismerten – bukásnak mondható. Hegyi Barbarával egy fárasztó próba után beszélgettünk családról, szakmáról, ételekről, kutyákról, megosztottságról.

● Jamie Oliver nevű kollégája is aranykönyves lett a 2011-ben Magyarországon gasztronómia kategóriában jelölt tollnokok közül. Gondolom, ismeri a könyvét, és feltételezem, általában is szereti a szakácskönyveket.

– Persze, sőt Jamie újságja is jár nekem. A szakácskönyvekből inkább ötleteket merítek, melyek alapján kedvemre kísérletezhetek. A könyvemben is arra biztatom az olvasót, hogy bátran térjen el a leírtaktól a saját ízlésének megfelelően.

● A műfaj kínálatát, a piac telítettségét ismerve nem volt önben egy kicsi szorongás sem?

– Anyukám aggódott: Baruskám, nagyon jó, hogy megírod, de ki fogja ezt olvasni?

● Úgy tűnik, igen sokan kíváncsiak a receptjeire és a hozzájuk társuló konyhamonológokra. A leírt finomságok mindegyikét megfőzte, megkóstolta?

– Naponta boldogan főzök népes családomnak, úgyhogy ez nem olyan nagy teljesítmény, meg aztán nyitott ház a miénk, és a gyakran betérő barátok még sohasem távoztak éhesen.

● Ritkaság napjainkban, hogy több generáció él egy fedél alatt.

– Ráadásul olyan szerencsés vagyok, hogy abban a házban lakom, ahol gyerekkoromban, és mint akkor, édesanyám és a nagybátyámék is mellettem vannak. Így egy kicsit örök gyerek is maradhatok.

● Kilenc éve él együtt Zoránnal. Rozi, az akkor négyéves kislánya könnyen elfogadta őt?

– Abszolút. Semmi gond nem volt köztük. Sőt, Rozi sok esetben ma is kizárólag Zorán véleményére hallgat. Nekem pedig lett egy nagylányom is. Sandra, Zorán lánya nem nálunk lakik, de sokat vagyunk együtt, és nagyon szeretjük egymást.

● Ez az idilli, békés harmónia teheti, hogy a bulvársajtó meglehetősen visszafogottan bánik magukkal.

– Persze, mert nem adjuk ki a magánéletünket.



● *Mások is ezt mondják...*

– Mondják...

● *A családjáról festett képet a kertben szaladgáló kutyák teszik teljessé. Nem csoda, hogy harcos védelmezőjükként is ismertt lett.*

– Borzasztó, hogy emberek milyen brutálisan bánnak kutyákkal, ezért, ha tehetem, segítek a sorsuk jobbra fordításában. Így történt, hogy mi is örökbe fogadtunk egy kétéves komondort. Kemény fajta, de csodálatos a kapcsolata velünk, sőt, a kis fehér házi kedvenc Ribizli, a bolognese is elfogadta, mit elfogadta, uralkodik rajta. Persze lány a lelkem.

● *Édesapja, Hegyi Barnabás neves operatőr volt, édesanyja is a filmes szakmában dolgozott mint építész. A moziélmények hatására lett színész?*

– Biztosan ez is közrejátszott. Édesapám meghalt a születésem után, édesanyám pedig nem örült az elhatározásomnak, ami csak tizenhat éves koromban fogalmazódott meg bennem.

● *Egyedi, senkiéhez nem hasonlítható hangja előnyt vagy hátrányt jelentett a pályáján?*

– Elsőre a hangom miatt nem vettek föl a főiskolára. Aztán, miután másodszorra felvettek, elhatároztam, bebizonyítom, hogy ezzel a hanggal is elboldogulok a pályán. Rengeteg munka és átzokogott éjszaka következett. Elvállaltam minden feladatot, amiben megszólalhattam. Hangalámondásokat is. Persze akkor még volt mit. Sokáig még az is foglalkoztatott, hogy vajon magamnak vagy a szüleim ismertségének köszönhetem-e a felvételemet. Végzett színészként is bizonyítani akartam. Három hónapig a Lee Strasberg színiiskolában tanultam Los Angelesben. Ott nem tudták, kinek a lánya vagyok. Megnyugodtam, nem volt velem bajuk.

● *Hét évet töltött a József Attila Színházban, és tizenhatodik éve tagja a Vígnek. Nem egy nyughatatlan típus.*

– A főiskola utolsó két évében mindenki valamilyen színházhoz kerül gyakorlatra. Engem Iglódi István hívott a József Attilába, majd a diploma után le is szerződtetett. Aztán úgy alakult, hogy a színházam képviseletében felléptem a Víg centenáriumi ünnepségén, ami jól sikerülhetett, mert ezután a Vígszínház akkori igazgatója, Marton László felajánlotta, hogy szerződjek hozzájuk.

● *Pedig kívülről nézve a Víg egy gyár a kisebb társulatokhoz képest, ahol sok nagy formátumú színésznő a háta mögé dugott késsel „csízel" a kolléganőjére.*

– Ugyan, szó sincs erről. A sógornők című darabban tizenhat nő játszott a legnagyobb egyetértésben, most megy a Mikve, ami nyolc nőről szól… És képzelje, a rendező férfiak is egyben vannak. Kitűnő a viszony a színészek között, és jó az összhang a társulat és a vezetés között is. A Víg szellemiségében egy sokfelé tekintő, kíváncsi színház. A második családom.

● *Maga egy kétszeresen nagycsaládos boldog ember, aki körül olyan kerek minden, hogy tán nincs is értelme a kérdésnek: mit szeretne elérni, mire vágyik még?*

– Jól látja, ami a magánéletemet illeti, nincsenek kívánságaim. Nem szeretném az óhajaimmal korlátozni a lehetőségeimet. Már így is sokkal többet kaptam, mint amire vágyhattam volna. A közéletre vonatkozóan viszont vannak elképzeléseim: jó lenne, ha megszűnne végre ez a mindent megmételyező megosztottság, ha nem az önös politikai érdekek kapnának prioritást, ha a színészt, zenészt, tanárt, kanászt a teljesítménye alapján ítélnék meg és nem politikai hovatartozása szerint, és ha észrevennénk, akiknek kell, hogy a dölyf, a kivagyiság nem vezet sehova, és végre egyfelé kellene már lapátolnunk. Juhász László ●



Hegyi Barbara Jászai-díjas színésznő 1989-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán. Kitüntetései: Varsányi Irén-emlékgyűrű (2001), a Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztje (2005), Ajtay Andor-emlékdíj (2010), Ruttkai Éva-emlékdíj (2011). Képünkön lányával, Rozival

Abraka Babra és a csokigyár

Barbara a könyvében százegyvenhét recepttel és húsz történettel egyrészt szeretett felmenőit idézi meg, akiknek a főztjét vétek lenne feledni, másrészt bizonyítani szeretné, hogy a legelfoglaltabb mai nő, akár egy sikeres színésznő is képes megfőzni ezeket a nem bonyolult és finom ételeket. A befektetett energia megtérül, hisz csodálatos dolog ebben a futtában, dobozból zabáló világban terített asztal mellett beszélgetve együtt enni a családdal, a barátokkal. Sandra és Rozi jó tanítványnak ígérkezik, így van rá esély, hogy Barbara nagyijának túrós derelyéje még számos generáció kedvenc étele lesz. A könyv címét Kern András szóviccelte ki magából, amiért tavaly elsőként kapott Barbara karácsonykor szakmányban gyártott csokiköltemény eiből. Az alkalmanként háromezernél több, sokféle ízű bonbont a családtagok és a barátok falják fel. Leszámítva persze a kecskesajtos és a rokfortos példányokat.

Kutyavilág

– Szeretném, ha mindenki, aki teheti, örökbe fogadna egy kutyát – kéri az olvasót a művésznő. Ha a körülményei nem engedik, hogy valódi kutya tulajdonosa legyen, teheti ezt virtuálisan is. A neten kiválasztott kutyusra lájkolva hozzájárulhat annak ellátásához, vagy fizetheti a gyógykezelését. Persze kontrollálhatja, mire költik a pénzét. Alkalmanként meglátogathatja, sétáltathatja is kedvencét.

Apró gyöngyszem

– Rozi most kezdi fölfedezni a mi ifjúságunk kedvenceit: a Beatlest, Elvist. Zorán számait már kiskorában is szívesen hallgatta. Az oviban megtanította társainak az Amikor elmentél tőlem kezdetű dalt, és azt fújva masíroztatta őket.

A magzatok életének és egészségének védelmére tettem fel az életemet

Czeizel Endre orvos-genetikussal, az orvostudományok akadémiai doktorával arról beszélgetünk, van-e szerepe a géneknek abban, hogy egy kisbaba egészségesen vagy betegen jön-e világra. Emellett a professzor úrtól azt is megtudtuk, hogyan és miért került éppen erre a pályára.

● *Sok anyuka önmagát vádolja azért, mert gyermeke betegen született. Felelős-e az édesanya azért, ha beteg babának ad életet?*

– Felelősségről is lehet szó, de arról később beszéljünk. Először válasszuk külön az okok egyik fontos csoportját, a genetikai ártalmakat. Ezekért senki nem felelős, hiszen a hibás géneket családi örökségként magunkban hordozzuk. A genetikai betegségekért a kromoszóma egy génpárjához köthető hibás gének felelősek. Ha ezek valamelyike domináns az egyik szülőben, vagyis a szülő is beteg, ötven százalék az esély, hogy átkerül a gyerekbe is. Azt ugyanis nem tudjuk irányítani, hogy a kromoszómapárból a jót vagy a hibásat örökítsük tovább. Mindnyájan átlagosan öt hibás gént hordozunk, de ezek lappanganak bennünk, mivel e génpárok „jó” tagjai elnyomják hatásukat. Ha azonban két olyan ember találkozik, akik ugyanott hordozzák a rossz gént, 25 százalék az esélye annak, hogy beteg lesz a gyerekük. Ez nem hajlam, ha a hibás gén ott van, az egész életre szól, megváltoztathatatlan mint a vércsoport.

● *Mi az, ami hajlam következménye?*

– Például a cukorbetegség. A nyitott gerinc is a genetikai hajlam talaján érvényesül. Ez utóbbinak az egyetlen orvosi megoldása, hogy megelőzzük a születést.

● *Azt mondta az egyik műsorában, hogy az életkörülmények is befolyásolhatják, nyitott gerincű lesz-e a gyerek. Különbség van szegények és gazdagok között?*

– Nem annyira az anyagiak, mint inkább az odafigyelés, a gondos felkészülés számít, s itt van fontos szerepe az életkörülményeknek, mert összefügg a táplálkozással, az életmóddal. Ugyanis már a fogamzásra is fel kell készülni, és magzatvédő vitaminokkal éppen a nyitottgerincűség is megelőzhető. Részben a B11 vitamin természetes formájával, a folláttal, ami a spenótban, sóskában, brokkoliban található…

● *… vagyis ezekből kell sokat enni?*

– Igen, de ez nem lenne elég. Ha a magzatnak erre hajlama van, az édesanyának napi 15 tányér spenótot kellene ennie… Éppen ezért olyan magzatvédő vitaminokat kell szedni, amiben a B11 vitamin szintetikus formája, a folsav is benne van, de emellett a B12, a B6 és B2 is. Először magyar kutatás igazolta, hogy a magzatvédő vitaminokkal a nyitott gerinc 90 százaléka kivédhető. A szomorú csak az, hogy még így is Magyarországon a legkisebb e megelőzést szolgáló vitaminok szedésének az aránya az európai országok között.

● *Azt mondta, felelős is lehet az anya születendő gyermeke állapotáért.*

– Így van. A legnyilvánvalóbb ok a várandósság alatti dohányzás. A cigarettáról le nem mondó anyák gyakrabban hoznak a világra végtaghiányos és ajakhasadékos (régen nyúlszájnak hívták, de ma már nem illik ezt a kifejezést használni) gyereket, és körükben háromszor gyakoribb a bölcsőhalál is, mint a nem dohányzóknál. Az alkohol is ártalmas, még a kevés is árt! Mert lehet, hogy születéskor még nem látszik a gyereken semmi, de később, az évek múlásával éreztetik hatásukat a magzati korban elpusztult agysejtek. Az egészséges táplálkozás része az is, hogy a sót visszafogjuk. A túl sok só ugyanis vizet tart vissza, ez súlynövekedéshez, magas vérnyomáshoz, végső esetben

A hibrid kukorica „hatása”

„A genetika sokáig nem volt elismert tudomány az úgynevezett keleti blokkban – mesélte Czeizel Endre. – Amikor azonban Hruscsov 1965-ben Amerikában járt, rájött, hogy a hibrid kukorica sokkal finomabb, mint amit a Szovjetunióban termesztettek. Végső soron ennek a felismerésnek köszönhetem, hogy genetikus lehettem és nálunk is előtérbe került a genetika.”

Negyven év a kutatásban

Czeizel Endre 1935-ben született Budapesten. Diplomáját a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen szerezte. Orvos-genetikus, közel negyven éve végez genetikai tanácsadást, dolgozott az ENSZ Egészségügyi Világszervezeténél (WHO) is. Kutatásai kiemelkedő témája a genetikai ártalmak és a fejlődési rendellenességek kutatása megelőzhetőségük érdekében. Kiemelkedő szerepet vállalt a genetikai ismeretterjesztésben. Létrehozta a Veleszületett Rendellenességek Országos Nyilvántartását, bevezette a genetikai tanácsadás szervezett módszerét, elsőként írt le számos fejlődési rendellenességet, kidolgozta az optimális családtervezési modellt.

pedig terhességi mérgezéshez vezethet. Néhány kismama emiatt hal meg évente. Az sem elhanyagolandó, hogy a magzatnak sok jódra van szüksége. Nálunk sajnos jódhiány van. A táplálék mellett ezt döntően az ivóvízből szerezhetnénk, abból azonban a klórozás kiirtotta. Egy amerikai szakember szerint 11 IQ-val, azaz közel másfél osztályzattal csökkenti a jódhiány a gyerekek értelmi képességét. Néhány éve a Felvidéken járva azt láttam, hogy a szomszédos országban óriásplakátokon hívják fel a lakosság figyelmét a jód fontosságára. Hazatérve én is kísérletet tettem a népszerűsítésre, de az illetékes döntéshozóknál nem sikerült elérni az érdeklődés küszöbét. Pedig a mi népünknek sem kellene elbutulnia…

● *Azt mondta az előbb, hogy évente több kismama is meghal. Miért?*

– Több oka lehet, természetesen, de egy felháborító adattal kapcsolatos tapasztalatomat elmesélem. Egy angol orvosi hetilapban olvastam, hogy Magyarország nagyon rosszul áll a terhesség alatti anyai halálozással. Tudtam, hogy százezerből három-négy anyát veszítünk el évente, a cikk ezzel szemben tizenegyről írt – 2009-es adatra támaszkodva. Az évszámból jöttem rá a vérlázító okra: a média és néhány felelőtlen orvos lebeszélte a terhesség alatti influenza-védőoltásról a várandósokat, pedig náluk a legnagyobb az influenza miatti életveszély! Az is elterjedt, hogy a terhesség alatt nem szabad gyógyszert szedni, ami megint csak butaság, mert az influenza idején szedett lázcsillapító nem árt a magzatnak, a láz azonban 30 százalékkal növeli rendellenesség kialakulásának kockázatát.



A magzatvédő vitaminokkal a nyitott gerincűség kilencven százaléka kivédhető

Burger Zsolt felvétele

● *A genetika fogalma, az optimális családtervezés Magyarországon egybeforrt az ön nevével. Mindig erre a pályára készült?*

– Most, 77 évesen azt mondom, egyáltalán nem akartam orvos lenni, sokkal inkább futballista – jól is ment. Az apám azonban, aki egy sokat dolgozó kisiparos volt, azt akarta, hogy a foci után is „vigyem valamire”, hogy orvos legyek. Így aztán az orvosi egyetemre mentem, ahol Semmelweis bűvöletébe kerülve szülész-nőgyógyász akartam lenni. Később, mikor azt láttam, hogy a nőgyógyászok az anyák életét mentik meg, de a magzatokkal nem sokat tőrödnek, úgy döntöttem, én a magzatok életének és egészségének a megmentésére teszem fel az életemet. Így lett a genetika a legfőbb hivatásom. Magyarországon sajnos nincs elég pénz az alapkutatásokra, újabb és újabb műszerekre, ezért döntöttem úgy, hogy közegészségi genetikával, az optimális családtervezéssel foglalkozom.

● *Az előbb említett magzatvédő vitamint a világon mindenütt az ön nevéhez kötik...*

– Ezért is tartok hamarosan Rotterdamban előadást az optimális családtervezésről, melyben ezeknek a vitaminoknak is elengedhetetlen a szerepe.

Antal Ildikó ●

Koncz Kata mindennapi boldogsága

Mintha rácáfolna arra, hogy belőle – az őt ismerők bánatára – csak egy van, Koncz Katalin szinte megsokszorozza magát. Dolgozik, tanul, tanít, lelkeket gondoz, és mégis mindenre van ideje. Mindig felbukkan ott, ahol éppen vigaszra van szükség, hogy megkérdezze: „Segíthetek?" Hogyan csinálja? Mi ad neki mindehhez erőt, s miként talál magának újabb és újabb célokat? A Szemem Fénye Alapítvány pécsi gyásztanácsadóját elsőként erről faggatom.

Polcz Alaine idézte nekem egyszer Weöres Sándor szép gondolatát: „Nem kell ismernem a célomat, elég, hogy a célom ismer engem." S ezt igazolja az egész életem: teszem a dolgom, és rám találnak a céljaim. Egyszerre több is, mert nekem egyszerre több mindent kell csinálnom ahhoz, hogy jól érezzem magam. Többféle élményre, tapasztalatra van szükségem, amik aztán kiegészítik, kiegyenlítik bennem egymást, és újabb feladatokat, célokat mutatnak.

● Mindig csodáltam azt a bátorságot, ahogyan számodra teljesen új dolgokba is belevágsz. Honnét van benned ez a bátorság és ez a rengeteg energia?

– Talán a gyerekkoromból hoztam, az erdélyi Gyulakutáról. A legteljesebb szabadságot éltem meg itt, ahol az egész falu hatalmas játszótérként kínálta magát. De ahol korán megtanultam a felelősségvállalást is, hiszen míg a felnőttek dolgoztak, az állatok ellátása a gyerekekre maradt. S hogy a jószágok nehogy bármiben is hiányt szenvedjenek miattam, a legnagyobb rosszalkodás közben sem feledkeztem meg róluk. Pedig lány létemre rosszalkodtam eleget, kíváncsiságból belementem a legveszélyesebb helyzetekbe is. Ma már nem keresem a veszélyt, de a kíváncsiságom megmaradt.

● Bár később már nem kerested, mégis rád talált. Volt, amikor kettős kísérettel jártál az éjszakában...

– Hát igen, a segesvári évek. Tizenhat éves koromtól ugyanis az itteni edénygyárban dolgoztam, hogy a szüleimet a keresetemmel segítsem. Hogy közben tanulhassak is, beiratkoztam a helyi gimnázium esti tagozatára. Ez azonban román iskola volt, igen kevés magyar tanulóval. Belőlük szerveztem meg a Csonkatorony irodalmi kört, amelyben magyar verseket elemeztünk, adtunk elő. Így esett meg, hogy esténként dupla kísérettel mentem haza – az egyiket a Securitate emberei adták, másikat az engem védő magyar fiúk. Abban a korszakban ez elég veszélyes helyzet volt, de valahogy mégse volt bennem félelem. Néha még bújócskáztam is a szekusokkal a házak között…

● Akkor sem féltél, amikor Magyarországra alig megérkezve egyedül maradtál, munka nélkül, súlyos betegen?

– Sokszor érzem úgy, hogy Isten a tenyerén hordoz, és tudom, hogy azzal is segít, amit először megpróbáltatásnak érzek. Gyakran találkozásokba rejti el üzenetét, s én hiszem, hogy életünket az határozza meg, kivel találkozunk. Az első férjemmel való találkozás hozott át Magyarországra, ahol válásunk után megismerhettem a másodikat, életem legnagyobb ajándékát. Aztán a betegségem kapcsán találkoztam először azokkal a szakemberekkel, segítőkkel, akiktől későbbi pályámhoz annyi biztatást és támogatást kaptam. S én, aki segesvári edényhegesztőként azt se tudtam, mi fán terem a pszichológia, egy találkozásnak köszönhetően megtaláltam az élethivatásomat.

● Az elmúlt húsz évben folyamatosan képezve magadat a segítő szakma több területén is dolgoztál. Foglalkoztál idősekkel, mozgáskorlátozottakkal, drogosokkal, s az utóbbi évtizedben börtönlakók közt vagy vezető nevelő. Mondd, neked muszáj mindig a legnehezebb feladatot választanod?

– Nekem ez az utam, ezen kell mindig tovább haladnom. Nehéz feladat? Lehet valaki visszaeső drogos vagy bűnöző, soha sem érzem reménytelen esetnek. Mert ott a „hátha". Lehet, hogy már sok lehetőséget kapott a változásra, lehet, hogy ezerszer hallott már egy segítő szándékú mondatot, de ki tudja, nem az ezeregyedik segíti-e magában végre a jót is megtalálni? Ismerek életutakat, amelyekben megtörtént ez a jó irányú fordulat, ezért én mindenkiben ennek lehetőségét feltételezem.

● Kívánom, hogy a veled való találkozással minél többen ismerjék fel ezt a lehetőséget magukban is. De visszatérve a fontos találkozásokhoz – Te elébe is mersz menni ezeknek. Így lettél például a magyar hospice megteremtője, a pszichológus és író Polcz Alaine barátja.

– Olykor hajlamosak vagyunk gyávaságból, szemérmességből lebeszélni magunkat olyan dolgokról, amelyek életünk igen fontos élményeivé válhattak volna. Pedig esélyt kell adnunk annak, hogy valami igazán jóban legyen részünk, ami talán jó másoknak is. Amikor Alaine Asszony a fronton című könyvét elolvastam, óriási hatással volt rám. S úgy éreztem, meg kell köszönnöm neki, hogy ennyit tanulhattam tőle. Csak azért mentem el egy konferenciára, hogy ott találkozhassak vele – s ez a találkozás életem meghatározó része lett. Céljaival azonosulva a tanítványa lettem, s idővel megtisztelt a barátságával is. Tőle tanultam meg nehézségeivel együtt szeretni az életet, ahogyan példát mutatott számomra abban is, hogy segíteni csakis a másik iránti legnagyobb tisztelettel és szeretettel lehet.



Koncz Katalin (44) vezető nevelő, tereptanár, gyásztanácsadó, pszichodráma csoportvezető, hittanoktató, jelenleg a Hittudományi Egyetem első éves hallgatója. 2011-től a Szemem Fénye Alapítvány gyászcsoportjainak vezetője, és részt vesz az alapítvány önkénteseinek képzésében is. Segítő munkája mellett művészeti tevékenységet is folytat, több irodalmi folyóiratban, antológiában jelentek meg esszéi, novellái és versei.

Fotó: Tóth László

● Tanítványaként, képzett gyásztanácsadóként sok embert támogattál és támogatsz veszteségének feldolgozásában. Segítettek-e ezek a tapasztalatok saját szeretteid, legutóbb imádott férjed halálakor?

– Nem. Belehaltam a halálukba egy időre magam is. A bénító fájdalom ellen ugyanis nem lehet ésszel küzdeni – meg kell élni, ki kell sírni, hogy később elviselhető legyen. Ebben sokat segített, hogy a párom még búcsúzkodása idejéből is sok derűs emléket hagyott maga után. Mert a halál árnyékában is megtaláltuk, mi adhat okot aznap örömre, nevetésre. Emlékszem, amikor a kemoterápiától már kopaszon ott mókázott nekem a tükör előtt a napszemüvegével... Józsim mellett tanultam meg azt is, hogy ne úgy segítsem, ahogyan szerintem jó neki, hanem kérdezzem meg, hogy ő mit akar. És támogassam ebben feltétlenül. Mert nagyon féltettem őt, amikor már igen legyengülve is utazni vágyott, de mégis elvittem autóval azokra a helyekre, amelyektől el akart köszönni. És tudtam, hogy újabb kínokat is vállalva ezért már csak miattam küzd, miattam próbálja kijjebb tolni a búcsú idejét, ezért képesnek kellett lennem ott és akkor elengedni őt.

● Ő mindig veled van, bent a szívedben. De van az évnek egy napja, amikor azokat is magad köré gyűjtöd, akik nem kerültek a szívedhez közel.

– Ha valakivel problémám van, azt igyekszem gyorsan, nyíltan tisztázni, és mindkettőnk számára megnyugtatóan rendezni, mert nem szeretem a haragot. S nem vagyok hajlandó haragudni arra sem, aki nem partner ebben. Ezért minden szilveszterkor időt szentelek arra, hogy társaságomtól kicsit elvonulva átgondoljam, kik léptek be és kik léptek ki abban az évben az életemből, s kivel volt közülük konfliktusom. Aztán két pohár pezsgővel a kezemben szeretettel és barátsággal sorban koccintok „velük”. S ha az ember szívében béke van, szebbnek és boldogabbnak látja az életét. Mert szerintem hiába is keresnénk, az abszolút és örök boldogság nem létezik – de megtaláljuk szétosztva a mindennapjainkban, csak rá kell nyitni a szemünket. Imámban néha arra kérem Istent, hogy engedje nekünk meglátni azt…

Molnár Valéria ●

Fekete Afrika és Csillagok Háb

Az önkéntes munka nagyon sokrétű. Elég volt néhány emberrel beszélni, hogy kiderüljön, hogyan gyógyítják az „afrikai lógónyelv” betegséget, hogy egy magyar önkéntes akár George Lucasnak is készíthet prezentációt, hogy az afrikai árvaházban boldog gyerekek élnek, hogy az elhamarkodott önkéntes munka életveszélyes, és hogy önzésből is lehet valaki önkéntes.

Daktari, daktari – „A vírus” született az orvos körül



Átkelés az Egyenlítőn Kenyában 3100 méterrel a tengerszint felett. Ternák Gábor balról a negyedik a felvételen

Ternák Gábor, a PTE Általános Orvostudományi Kar Infektológiai, Katasztrófaorvostani és Oxyológiai Intézet egyetemi professzora közelmúltban az Afrika és Magyarország közötti kapcsolatok segítését elismerő Iroko-életműdíjat vehetett át. A pécsi orvoskar és a kenyai Eldoret Egyetemi Képző Kórház között évek óta kitűnő az együttműködés, melyben jelentős szerepet játszott a professzor. Az a Ternák Gábor, aki a hetvenes években Afrikában, majd egy évtizeddel később Laoszban gyógyított és csodálkozott rá az egzotikus világ szépségére és árnyoldalaira. Az Öböl-háború forgatagába már parlamenti képviselőként került, Kambodzsában választást felügyelt, Sri Lankán a cunami áldozatainak segített.

„Már megint ott jártam, álmomban, a trópusokon, ahol összesen körülbelül 6 évet töltöttem el, és ha lehetőségem lenne, ma is visszamennék oda, ahol az orvos, ha nem a teljesítménypontokat akarja kergetni, hanem „csak” gyógyítással akar foglalkozni, megteheti és érezheti azt a boldogságot és sikerélményt, amely ezzel jár, mivel teendő az van, lenne, bőven” – írja a professzor Daktari, daktari című lebilincselő önéletrajzi könyvében.

Ternák Gábor hosszú évek kiküldetése, önkéntes munkája tapasztalatával ma már azoknak az orvosoknak, nővéreknek segít, akik maguk is afrikai munkára adják a fejüket. A PTE és a fent már említett eldoreti kórház közreműködésében Ternák Gábor képzéseket tart. Az elméleti és nagyon is gyakorlati oktatás magában foglalja a legnagyobb kenyai menekülttáborban történő tapasztalatszerzést is.

A rejtélyes „lógónyelv” betegség

Ternák Gábor egyik legkedvesebb története Nigériához kötődik. Az utolsó napját töltötte a kórházban, elköszönt mindenkitől, a tolmács már kifelé kísérte, így már majdnem a kapuban találkozott egy helyi lakossal, aki a feleségét kísérte. Az asszonynak lógott a nyelve, a szó legszorosabb értelmében, ráadásul már két hete. Az ifjú Ternák doktor megvizsgálta a nőt, de a szájában semmi sem utalt szervi elváltozásra vagy misztikus betegségre. – Minden bizonnyal egy hisztériás roham volt a ludas – így Ternák. – Az ujjammal visszadugtam a nyelvét, és összezártam az állkapcsát, ami így is maradt. Utána jó ideig nem merte kinyitni, vélhetően a férj legnagyobb örömére.

A gonosz tevehajcsárok

A hetvenes években Afrikát a mainál is több misztikum övezte. Az afrikai veterán így írt erről:

„Drága nagymamám különösen a gonosz tevehajcsárokat vélte nagyon veszélyesnek, mert ő ilyeneket olvasott és mivel Afrikában vannak tevék, tehát tevehajcsároknak is kell lenniük, akik biztosan valamilyen kárt okoznak az orvos unokának. Nejem a bölcs középúton maradva megnyugtatott, hogy még ide eljön velem, és utána úgy otthagy, mint a huzat. Mindkettőt betartotta.”

orúja: önkéntesek mindenhol

– Nem elég, ha valaki erős felindulásból elmegy dolgozni Afrikába, és rácsodálkozik a környékre – vallja Ternák Gábor, aki összesen hat évet élt trópusi környezetben. – Ön- és közveszélyes, ha valaki reggel felpattan, és elindul Afrikába. Nagyon sok segítséget lehet odavinni, ha az ember tudja, hogy hogyan csinálja. Én tudatosan készültem rá, mégis sok meglepetés ért az első kiküldetésemen. Akkor fedezték fel a Lassa-lázat: ebből a betegségből született A vírus című film. Én megúsztam.

Ternák Gábor szerint arra is komolyan fel kell készülni, ha az ember önkéntes munkát akar végezni. Amennyiben az egészségügy területén dolgozik, orvos vagy ápoló, és Fekete Afrikába készül. Egy egyszerű, de nagyon is kézenfekvő példája ennek, hogy a betegek nagy része, bármilyen problémával jelentkezik is az adott kórházban, AIDS-es, ez pedig megfelelő óvatosságot igényel, a legkevesebb, hogy kesztyűt kell húzni minden alkalommal, amikor az önkéntes testnedvvel érintkezhet.

Az önkéntesség fertőz

Radó Orsolya pontosan azt tette, amitől Ternák Gábor óva int, legalábbis az egészségügyi dolgozókat. A fiatal nő elmondta: régi vágya volt, talán egyenesen vele született, hogy Afrikában önkéntes munkát végezzen. Amikor kicsit maga alatt volt, tudatosan kereste, hogyan lehetne segíteni, kimenni a fekete kontinensre. Először nagy alapítványokat keresett, véletlenül talált a Taitára, de a kis szervezet munkája, felépítése alapján hamar szimpatikus lett Orsinak. A tanárnő villámgyorsan felmondott a munkahelyén, és már úton is volt a kenyai Burába. Amikor megkérdeztük, hogy nem tartott-e a teljes létbizonytalanságtól, azt mondta: de, ám az, hogy élje az álmát, fontosabb volt,

Orsi 2008-ban ment ki Kenyába, egy olyan, apácarend által fenntartott árvaházba, ahol több mint egy éve nem volt egy európai önkéntes sem, a polgárháborús helyzet miatt. Azt sem tudta, mi lesz vele, egy hétig úgy volt: lehet, hogy haza sem jut. Aztán, mint mondta, egy gyönyörű csodavilágba csöppent. – Afrikáról az éhezés, a sajnálat jut eszébe mindenkinek, de a világ legboldogabb gyerekeit találtam az árvaházban – mondta Orsi. – Természetközeliek, nem veszekednek, nem sírnak, csak ha nem velük foglalkoznak.

Orsi több mint három hónapot töltött kint. A Taitánál igazi önkéntesek dolgoznak: még az utat is saját pénzből fizetik. A legnehezebb mégsem ez, hanem eljönni onnan. – Azt hittem, nem nagyon visel meg, megérint, de nem leszek rosszul – mondta a hosszúhetényi nő. – Mégis, a mai napig sírva kelek fel néha, arra gondolok, hogy mit lehetett volna még tenni. Ha tehetném, ha megengedhetném magamnak, minden évben ott tölteném a nyarat.

Itthonról is támogatni tudja az alapítványt. Önkéntes koncerteket, fotókiállítást szervez, adományokból, jelképes örökbefogadásokból szereznek pénzt az árvaháznak.



Radó Lívia a kenyai árvaházban sok boldog gyerekkel találkozott

Mint mondta, piciben mennek a dolgok, de sok projektet sikerült indítani a burai intézmény körül: óvodaépítést, tájépítést, játszóteret, de a nagy álmuk egy csepegtetős öntözőrendszer, hogy zöldséget, gyümölcsöt tudjanak termelni maguknak.

Orsi nem tagadja: önző volt, ez volt az álma, ezért ment Afrikába önkéntesnek, de elképesztő mennyiségű szeretetet kapott, nagyon sok plusszal jött el onnan, ami pénzben megfizethetetlen.

Óriási különbségek

Radó Lívia leszögezte: nagyon más az a munka, amit Kenyában végzett, mint amikor egy nemzetközi segélyszervezetnél dolgozott Szudánban. Utóbbit fizetésért csinálta, a Máltai Szeretetszolgálat nemzetközi szervezeténél, pénzügyesként, egy irodában. Ott is sok volt a projektlátogatás, a terepmunka, de amikor önkéntesként ott lakik, a gyerekekkel egy házban van, az egészen más.

Radó Lívia 2009-ben volt Kenyában, a testvérét látogatta meg az árvaházban. Nyaralni ment, miután közgazdászként munkanélküli lett. Az utolsó hetet együtt töltötték, sokat segített Orsolyának. Lívia azóta kétszer volt kint az árvaházban. Később egy nemzetközi segélyszervezetnél talált munkát, Dél-Szudánban dolgozott, de amikor nem, ő is itthonról segítette a Taita munkáját. – Soha nem voltam gyerekimádó, meglepett, hogy ennyire megérintettek a kicsik – mondta Lívia.

Az árvaházban általában 40 gyerek lakik, ha elmegy valaki, jönnek is helyette. – Ha azt hisszük, szomorú hely, tévedünk – mondta Lívia. – Amit az önkéntesek kapnak ott a gyerekektől, az hihetetlen, és nagyon boldogok. Nekik a napi 3-4 étel az élet maga, a jó iskola, és hogy mi játszunk velük, az már hab a tortán. Sok önkéntesnek nehéz visszailleszkedni, elszakadni tőlük. Tényleg csak úgy könnyebb, hogy itthonról is sokat tudunk segíteni.

Fiatalok a fiatalokért

Az Emberség Erejével Alapítványnál sokrétű önkéntes munka folyik. Szívesen látnak mindenkit: a „hobbiönkénteseket" ugyanúgy mint azokat, akik jövőjüket ezen a pályán képzelik el.

Az alapítvány 2006-ban alakult, fiatalok kezdeményezéseként. „Működésünk során olyan eszméknek biztosítunk teret, mint az előítéletek ledöntése, a fiatalok önismerete, a diszkrimináció csökkentése, az aktív állampolgárság, a demokrácia és az önkéntesség" – tartják magukról a szervezet vezetői.

– Harminc önkéntesünk van, akik mind különböző mértékben aktívak – tudtuk meg Tasnádi Zsófiától, az alapítvány egyik vezetőjéről. – Van, aki állandóan velünk dolgozik, és olyan ember is, aki ritkábban jön. Az érdeklődők az ifjúsági programokra nyitottak leginkább.

Tasnádi Zsófia, az alapítvány egyik motorja elmondta: van egy klubjuk és indul másik kettő. Elsősorban ez mozgatja őket, és a köréjük szerveződő programok. Az alapítvány a fiatalokról és a fiataloknak szól, ez tetten érhető a jelentkezők életkorában is. Jellemzően az általános iskolát végzőktől az egyetemistakorú, vagy azt nemrég elvégzett fiatalokig jelentkeznek az alapítványnál önkéntes munkára. A szabadidejüket a köz érdekében feláldozók foglalkoztatása az alapítványnál nagyjából másfél éve kapott igazán lendületet: a hátrányos helyzetű gyerekekkel való foglalkozás vált többek számára vonzóvá.



Pallós Boglárka, a Baranya Ifjúságáért Nonprofit Kft. önkéntese

– Egy önkéntesnek nem kell állandóan, száz százalékkal pörögni – mondta Tasnádi Zsófia. – Folyamatosan érkeznek új emberek, de van, aki már régóta stabil tagja a csapatnak, akinek nem fogy el a lendülete, sőt, a jövőjét is ebben a szférában képzeli el.

Akik így gondolkodnak, azoknak az alapítvány még segíteni is tud. Az önkéntes munka szakmailag is előrelépés lehet, mivel a szervezetnek van szervezetfejlesztő programja is. Tasnádi Zsófia elmondta: önkénteseiknek széles perspektívát akarnak megmutatni, ezen belül egyéni fejlesztés keretében feltérképezni lehetőségeiket, ha valaki hosszú távon gondolkodik.

Akiket érdekel mindaz, amivel az alapítvány foglalkozik, számos ponton kapcsolódhat be annak munkájába. 2007-ben indították el a „Menedék" műhelyfoglalkozásaikat, 2009-ben a „Színezők" kortárs képzők hálózatát, a képzések témája a közösségfejlesztés, az előítéletek és a diszkrimináció.

Egyik legfontosabb kampányuk a Tettek mezeje névre hallgat, és éppen az önkéntesség fontosságára hívja fel a figyelmet. A résztvevők havonta kapnak egy aktuális, egyszerű, de hasznos küldetést, amelyeket teljesítve önkéntesként részt vehetnek a Rockmaraton fesztiválon a civil falu munkájában. A kampány különlegességét az adja, hogy a promócióba zenekarokat vontak be és az ő rajongóikat célozták meg.

A Baranya Ifjúságáért Nonprofit Kft., ahogy nevéből is adódik, szintén a fiatalokra koncentrál. Kovácsné Pallós Boglárka, a szervezet önkéntes koordinátora elmondta: nekik is harminc önkéntesük van. Folyamatosan lehet jelentkezni, de vannak a többinél kapósabb időszakok. Tavaly nyári táboraikra jelentkeztek sokan, ősszel, iskolakezdéskor pedig az egyetemen keresnek önkénteseket. Elsősorban olyan fiatalokra számítanak, akik ifjúsági munkában, ifjúsági programokat, netán sport- vagy összművészeti rendezvényeket szerveznének, vagy ilyeneken vennének részt. Az önkéntesek ezen kívül ifjúsági klubokban vagy a szervezet Tett-Hely hálózatában tudnak tevékenykedni.

Az önkéntesek vezetője elmondta: ha a jelentkezőnek már van tapasztalata, bevonják a munkába, ha nem, akkor

előzetesen felkészítik őket. A szervezetnek nem csak Pécsett van szüksége önkéntesek munkájára. Tevékenységük az egész megyére kiterjedő, kistelepüléseken is felkarolnak kezdeményezéseket, tavasszal például az Ormánságban, Sellyén és környékén fiatalokkal bentlakásos hétvégi programokat szervezek játékokkal, közösségépítő foglalkozásokkal. Az önkéntes munka igen szerteágazó Boglárkáéknál. Van, aki jogi tanácsokat ad, és olyan informatikus is, aki a saját szakterületén segít. ●

Az ember vagy önkéntes, vagy önző



Kőszegi Rita a Szemem Fénye Alapítvány önkéntese, éppen a szervezet Király utcai boltjában tudtuk utolérni. Harmincöt éves, egy éve dolgozik az alapítványnál, heti több alkalommal. Szabadidejét fordítja az alapítványra, amiből szerencsére sok van neki. – Nagyon sajnálom a beteg gyerekeket – így Rita. – Nekem is van egy hétéves gyermekem, és kiráz a hideg, ahányszor rájuk gondolok.

Nem érti azokat, akik nem végeznek önkéntes munkát. Radó Livivel – aki ugye saját bevallása szerint merő önzésből lett önkéntes – ellentétben Rita szerint azok önzők, akik inkább otthon ülnek, és nem csinálnak semmit, csak mert azzal szembesülnek, hogy ezért nem jár semmi.

– Pedig nagy szükség lenne rájuk az alapítványnál – folytatta Rita, aki jó ötletnek tartja az amerikai példát, ahol ez kötelező az iskolában. Náluk sem titok már mindez: Rita kislánya már tudja, hogy mi az önkéntes munka, sőt, játékaiból is ajánlott már fel a beteg gyerekeknek.

A Csillagok háborújától a politikáig

Papp Tamás született önkéntes: a budapesti férfi még csak 26 éves, de már 2007-ben önkéntes munkát végzett. A Csillagok háborúja sorozat alapján készült egy stratégiai kártyajáték, amelynek gyártását 2001-ben megszüntették, ám főleg amerikai játékosok egy része úgy döntött, folytatja a fejlesztést. Az eredetileg igen hosszú nevű Játékosok Bizottságához csatlakozott Tamás, ahol természetesen csak önkéntes munka jöhetett szóba, hiszen a kevés befolyó pénzre szükség volt a versenyek rendezésére, szerver üzemeltetésére. A társaság összesen 5-6 felelőssel dolgozik. Van, aki a versenyekért, más a marketingért, kommunikációért felelt, de olyan is, aki játéktesztelléssel foglalkozott, vagy a fejlesztésben segített. Tamás 2007-ben pályázati kommunikációs „követ", lett, vezető, akinek termékek bevezetése, a belső kommunikáció és az internetes fórumok voltak a területei. – Nem volt egyszerű, hiszen a többiek többsége az USA-ban élt, én pedig egyfajta európai kapcsolattartó voltam – mondta Tamás. – Amikor én ébren voltam, ők aludtak, és fordítva.

Tamás csapatának legnagyobb projektje a Csillagok háborúja termékek feletti jogok mindegyikével korlátlanul bíró Lucas Arts-szal való megegyezés. Tamásék dolga az volt, hogy szerezzék meg a jogosultságot a korábban kiadott lapokat díszítő képek felhasználásához, ami sikerült is, így a magyar fiú gyakorlatilag a Star Wars tekintetében mindenható George Lucasnak készített prezentációt, sikerrel. Ezenkívül nagy európai versenyen volt szervező, Milánóban, Németországban, és Budapesten is sikerült egy nagy nemzetközi versenyt csinálnia.

A Pécsi Tudományegyetemen szociológiát hallgató fiatalnak azonban megsokasodtak a teendői, így az önkéntes munkát egy időre felfüggesztette. 2009 ősze táján került vele újra kapcsolatba: egy politikai alapítvány politikai kommunikációra keresett embert, Papp Tamás pedig jelentkezett, és 2010 végéig dolgozott náluk. – Nekem ez azért volt érdekes, mert lehetett tanulni, mert érdekelt, és egyetemi tanulmányaim miatt is fontos volt – mondta Tamás. Szigorúan szakmai érdeklődéséről sokat elárul, hogy politikai nézetei még csak nem is egyeztek szorosan az adott pártéval.

Somlai Adrienn ●

Mindig a titkos ügynök a leggyorsabb

A politikai pártokra jellemző, hogy hálózatba szerveződnek, és nem hazájukban a legaktívabbak – az USA-ból ki is vannak tiltva. Tamás Zágrábban, az amerikai republikánus párt alapítványa által rendezett táborban sokat tanult. Főleg egy erdélyi sráctól, aki Jordániában is járt, kampánymechanizmus-tréninget tanítani. Például ha az amerikai párt alapítványa tréninget szervez, akkor egy egyszerű puzzlejátékkal könnyen kideríthető, hogy a csapatban ki a jordán kormány titkos ügynöke – mindig ő rakja ki leggyorsabban a kirakóst.



Papp Tamás Düsseldorfban fánkkal kínálta a CDU szimpatizánsait

Csalók csapdájában az interneten

Nincs keserűbb csalódás, mint amikor az álmain keresztül rabolják meg az embert. Amikor hitét, reményét használják arra, hogy kifosszák lelkileg, anyagilag. S a bizalom kegyetlen vámszedői roppant találékonyak. Korunkhoz igazodva pókként szövik csapdáikat már a világhálón is. És földönfutóvá tesznek, öngyilkosságba taszítanak embereket, akik pár hétig annak boldog kábulatában éltek, hogy rég vágyott párjukat találták meg az interneten.

Világszerte sok-sok társra vágyó nő és férfi életét teszik tönkre a kifosztásukra szakosodott internetes csalók – mondja Gyulai Zsuzsanna, aki majdnem áldozatukká vált maga is. Az erős lelkű budapesti nő azonban nem ünnepelte sokáig szerencsés megmenekülését. Kutatni kezdett a csalók és módszereik után, hogy ezeket feltárva segíthessen veszélybe került sorstársain. Tapasztalatait kiadásra váró könyvében összegzi, de lapunknak is őszintén beszél arról az egy hónapról, amelyben a földi mennyország ígéretével taszigálták a pokol felé. Amely azzal a mondattal kezdődött, amit egy ismeretlen férfi írt neki az interneten: „Milyen kedves a mosolyod!"

– Először azt gondoltam, ez egy eltévedt üzenet – emlékezik vissza az akkor még társ nélkül élő Zsuzsa –, de hogy a bók naponta megismételődött, rá kellett jönnöm, tényleg nekem szól. Mi tagadás, tetszett ez a kitartás, s gondoltam, illene is valamit válaszolni rá. S még nagyobb késztetést adott ehhez, hogy amikor megnéztem az illető adatlapját, fotójáról egy korombéli, megnyerő külsejű amerikai férfi mosolygott felém. Pár szóval megköszöntem hát a kedvességét, amire szinte azonnal válasz érkezett. Egy hosszú bemutatkozó levél, majdnem egy teljes életrajz – ami, ma már tudom, a leendő áldozat becserkészésének fontos eszköze.

Melletted még másik 5-6 nőt hív királynőnek

A scammer, azaz csaló módszerének lényege ugyanis az, magyarázza, hogy mindig a megcélzott személy korosztályához tartozónak hazudja magát. S előszeretettel választ 50 év feletti áldozatokat, hiszen ők már biztos egzisztenciával bírnak, gyerekeiktől külön élnek, s egyedülállóként még nem tettek le arról, hogy életükhöz új társat találjanak. S ennek ígéretét villantja fel a csaló, főnyereményként kínálva önmagát. Mert ki ne érezne annak egy jóképű, korabeli férfit, aki szeretett felesége halála óta egyedül él? Aki nagyszerű apaként jó kapcsolatot ápol tőle távol élő gyermekeivel. És aki anyagilag is jól szituált, hiszen, mint írja, az aktivitásról le nem mondva már csak saját kedvteléséből dolgozik.

– Ez az ügyesen összeállított csalimese persze, rám is hatással volt – vallja be Zsuzsa. – Stílusa is szimpatikussá tette számomra az ismeretlent, így belementem, hogy elkezdjünk levelezni, ismerkedni egymással. Az ismerkedés azonban igen hamar átcsapott forró udvarlásba. Már a harmadik levéltől csak úgy áradt a kedvesség, figyelmesség, vágyakozás a sorokból, és ha egy szeretetre régóta vágyó nő hirtelen ennyi szépet és jót kap, érzelmileg képtelen hatásuk alól kivonni magát. A lángolóan szerelmes szavaktól egyre jobban elkábulsz, és észre sem veszed, hogy a másik már teljesen beépült az életedbe. Már napi 6–8 órát leveleztek a neten, s közben mindenről kifaggat, mondván minden érdekli, ami veled kapcsolatos. Mindig úgy szólít, Királynőm, amitől szinte elolvadsz. És meg se fordul a fejedben, hogy melletted még másik 5-6 nőt is így nevez, nehogy összekeverje keresztneveiket véletlenül…

De Zsuzsa ekkor még semmit sem gyanítva élte a csodát. Mámoros boldogságát tovább fokozta, hogy alig pár hetes ismeretség után távoli lovagja már közeli találkozásukat és minél gyorsabb esküvőjüket tervezgeti. S közeli találkozásukra remek lehetőséget ad, hogy az amerikai útépítő mérnök – vigyázat, a csaló mindig magasan képzett szakemberként mutatja be magát, figyelmeztet erre is beszélgetőtársam – éppen Kijevben kapott fontos feladatot. Ugyan, mibe kerül neki onnét átrepülni, hogy megbeszélhessék majdani közös életük részleteit?

– Profin kivitelezett átverés volt ez is – hallom. – Amíg ugyanis emberem úgymond Amerikából Kijevbe repült, nem volt számomra elérhető, s amint „megérkezett", új, ukrajnai mobilszáma megadásával rögtön jelentkezett. Akkor még nem tudtam, hogy egyes szolgáltatóktól bármilyen külföldi telefonszámok beszerezhetők. S alig pár nap múlva jött a bejelentés: Királynőm, szerdán már nálad leszek. Bizonyságul még a repülőjegy foglalását is átküldte, s nekem még ekkor sem volt semmi gyanús. Pedig harmincéves tapasztalatom van az utaztatásban. Írásszakértő vagyok, aki hamisított dokumentumokkal, grafológus, aki pedig a bűnözők lélektanával is foglalkozik. Ám mindez akkor semmit se segített, hiszen olyan lettem, mint akit megdelejeztek, nem volt egy józan gondolatom. Repdeső öröm-



Kinek akarsz te 3000 eurót utalni? – kérdezte a fiam. – Egy vadidegen ismeretlen asszisztensének?

Burger Zsolt felvétele

mel készültem a találkozónkra, amikor pénteken váratlanul egy sms-t kaptam: nagy baj van, gyere gyorsan a számítógép elé!

S az álomszép történetben itt következett be a nagy fordulat. A férfi ugyanis bosszús-keserűn elpanaszolta, hogy hiába a repülőjegy, mégsem jöhet Budapestre, mert adóhatóságuk egy elfelejtett befizetés, egy piti összeg miatt bevonta az útlevelét. Ő most nincs olyan helyzetben, hogy intézkedni tudjon, de az asszisztense mindent megoldana, ha Zsuzsa befizetné az ő számlájára ezt a „jelentéktelen" – 3000 eurós, közel egymillió forintos – összeget. Így elhárulna az akadály a szerdai találkozó elől, amelyen ő természetesen azonnal megadná a kölcsönt.

– Tipikus a pénteki időzítés is, hiszen a segíteni akarót sürgeti az idő, a hétvége miatt gyorsan kell intézkednie. Ideje sincs átgondolni a dolgokat, csak küldi szerelmes lélekkel a kért összeget – gyakran minden addig összespórolt, sokszor gyors kölcsönnel is kiegészített pénzét. Ahogy én is küldeni akartam, amikor a fiam – s ezért is jó, ha az ember mindig megosztja valakivel a vele történteket – megálljt intett. Kinek is akarsz te pénzt utalni? – kérdezte. Egy vadidegen ismeretlen asszisztensének? Aki talán nem is létezik – ahogyan talán a te lovagod sem. Van tőle egy neved, egy fotód, de meggyőződtél-e valaha is arról, hogy aki most a pénzedet kéri, valós személy? Józan szavaitól hirtelen rádöbbentem, milyen helyzetbe hoztam magam azzal, hogy szerelemtől vakon megfeledkeztem a legalapvetőbb óvatosságról is. Hiszen addig fel se tűnt, hogy az én lovagom csakis leírt szavakkal beszélget velem, hogy se az élő arcát, se a hangját nem ismerem. Azonnal el is kezdtem komolyabban informálódni róla az interneten.

S bár ekkor már tartott ettől, Zsuzsát sokként érte a felismerés: az általa ismert adatokkal rendelkező személynek sehol sincs nyoma. Később, amikor jó szerencséjét s főként fia éberségét áldva kutatni kezdett sorstársai és a csalók után, mégis sikerült bizalma megrablójáról valós képet kapnia. Kiderült, hogy az „56 éves amerikai férfi" – akinek fotóját ki tudja, honnét csenték el – valójában egy bűnszervezetnek dolgozó afrikai fiú, aki sok társához hasonlóan egyszerre több magányos nővel keres kapcsolatot. Maximum egy hónapot fordíthat arra, hogy érzelmileg teljesen behálózza őket, majd pénzüket kicsalva azonnal nyomtalanul eltűnik. Hogy aztán rögtön másnál bukkanjon fel, hiszen a megszerzett összegnek csak a töredéke az övé, a többi megbízóit gazdagítja.

– Egy netes csalók lebuktatására vállalkozó önkéntes szervezet tagjaként sok áldozattal és tragédiák sorával találkoztam – ám a netes párkeresésről mégsem beszélnék le senkit emiatt. Az elővigyázatos ember ugyanis kikerülheti a scammerek csapdáját, s megtalálhatja azt, aki valóban méltó a bizalmára. Mert szövődnek a világhálón őszinte, szép kapcsolatok is, és – mondja Zsuzsa felragyogtatva valóban kedves mosolyát – erről is van saját tapasztalatom. A nagy csalódás után pár hónappal ugyanis magam is itt találtam meg mostani, igazi társamat…

Molnár Valéria

Ardan valóban segít

A scammerek, azaz csalók jól bejáratott pszichológiai módszerekkel lopják be magukat áldozatuk szívébe. Szinte tükröt mutatnak neki – az ő kedvenc városa éppen az övék is, s ha partnerük nagy állatbarát, annak vallják magukat is. Mivel Zsuzsáról kiderült, hogy kutyája van, lovagja is rögtön képet szerzett és küldött egy négylábúról, akit sajátjának mondva Ardanként emlegetett. S hogy sose felejtse el, mibe keverhette volna óvatlansága, ezt a nevet választotta Gyulai Zsuzsanna sorstársai segítéséhez is. Az ardan610@yahoo.com – 6. hó 10-én szólította meg a scammer – email-címen várja ugyanis azok jelentkezését, akik szeretnék elkerülni, vagy hatástalanítani a scammerek csapdáit. E célt szolgálja rövidesen megjelenő, „Majdnem férjhez mentem?" című könyve is, amelyet angolra fordítva kiadnak majd az Egyesült Államokban is.



Műtétek számolatlan sora tizennégy évesen

Negyvenötnél abbahagyták a műtétek számolását Nagy Patrik szülei. A tizennégy éves fiú háromnaposan kapott agyvérzést, azóta tart szervezetének heroikus küzdelme és családjának vég nélküli kálváriája. Nagy Tündével, Patrik édesanyjával a törökbálinti Tábitha Házban beszélgettünk, Tünde szokásos heti pszichoterápiája előtt.

● Miért kell terápiára járnia?

– Segítségre van szükségem ahhoz, hogy mentálisan is kezelni tudjam a könnyűnek egyáltalán nem mondható helyzetünket.

● Hogy kezdődött mindez?

– Sokáig azt gondoltuk, minden rendben, jól kihordott ikerterhességgel vártam a szülést. Aztán a harminckettedik hétben elkezdett szivárogni a magzatvizem, és – császármetszéssel – világra is hoztam a fiúkat, először Martint 1700, majd Patrikot 1800 grammal. Mindkettejük eredményei biztatóak voltak, abban a hiszemben voltunk, hogy egészségesek. Aztán a harmadik napon Patrikot újra kellett éleszteni – azt mondták, nem fejlődött ki rendesen a tüdeje –, és a beavatkozás közben agyvérzést kapott. Először nem is tudtuk, mi történt, nyilván a sok latin kifejezés között elsikkadt az agyvérzés szó megfelelője is, tíz nap múlva szembesültünk azzal, hogy mi is a valóság. Ekkor azt mondták, meg kell várni, hogy letisztuljon az agyvíz, hogy aztán söntöt lehessen beültetni, ami egy testbe épített csövön a hasüregbe vezeti a többletfolyadékot. Négyhetesen átesett ezen a beavatkozáson is, két hét múlva hazavihettük.

● De úgy tűnik, ezzel még korántsincs minden rendben...

– Folyamatosan romlik az állapota. De nemcsak az övé, hanem a beépített sönté és csőé is, ezért azokat is karban kell tartani – pedig általában ezek nem szoktak elromlani. Találkoztunk egy huszonegy éves fiúval, szintén sönttel él, de tud beszélni és a saját lábán járni.

● Patriknak kerekes széke van és a beszéd is nehezen megy – de ahogy elnézem, a kópésággal nincs problémája...

– Szerencsére általában tényleg derűs, néha még a humorérzékét is megcsillantja. Pedig nagyon sok nehézséggel kell megküzdenie. Halmozottan sérült.

● A látásával is baj van?

– Nem is kicsi. Az egyik szemére vak, a másikra nem tudni, mennyire lát, mert értelmi sérült lévén nem tudja megmondani, mit lát. Sajnos ez is a sönt következménye, mert elromlott, és a nyomás következtében elsorvadtak a látóidegek. Az évek során nagyon sok gondunk volt a sönttel, de még így is szükség van rá, nem helyettesíthető semmivel.

● *Az értelmi sérülése milyen fokú?*

– Bár szeptemberben tizennégy éves lesz, az értelmi szintje egy háromévesének felel meg.

● *Hogyan tudnak neki segíteni?*

– Hatéves koráig naponta kétszer vittük egyik terápiás foglalkozásról a másikra. Ezeknek volt némi eredményük, de nem megnyugtató. Itt, a Tábitha Házban konduktor és gyógytornász is segít Patriknak, a pszichológus pedig ezalatt, mint mondtam, nekem.

● *Mikor operálták utoljára?*

– Tavaly októberben. Most viszonylag jól van, de a söntös gyerekek nem szeretnek inni, s ez ilyenkor, nyáron különösen megnehezíti a dolgunkat, mert alig lehet beleimádkozni némi vizet.

● *Nem lehet könnyű az élet kerekes székben.*

– Nemcsak ez nehezíti, de például a szervezetébe beépített szelepek miatt arra is vigyáznunk kell, hogy ne kerüljünk erősen mágneses közegbe. Például áruházi detektoros kapukon nagyon lassan mehetünk csak át, hogy semmi ne állítódjon el.

● *Mire kell még figyelni?*

– Ha például hányni kezd, az nálunk annak a fő tünete, hogy a sönttel gond van, ezért ilyenkor mi nem a háziorvoshoz szaladunk a gyerekkel, hanem a kórházba.

● *Általában hogyan telik egy nap a család életében?*

– Ilyenkor, tanítási szünetben nehezen. Mostanában sajnos elég nehéz anyagi helyzetben vagyunk, így nyaralni sem tudunk elmenni.

● *Patrik is a családdal szokott nyaralni?*

– Persze, mindig. Egyszer hagytuk csak itthon, amikor a testvérét külföldre vittük egy angol nyelvi táborba. De a legjobb az, amikor iskolába jár, azt nagyon szereti. A XII. kerületi Vakok Batthyány László Gyermekotthon Római Katolikus Iskolájába jár, és nagyon élvezi. Az sajnos természetes, hogy többször kellett osztályt ismételnie, így még csak harmadikos, de ott legalább hozzá hasonló osztálytársai vannak. Nem az a lényeg, hogy hányadikos, hanem az, hogy járhat.

● *Azt mondják, az ikrek az átlag testvérpároknál sokkal közelebb állnak egymáshoz. Érződik ez Patrik és Martin kapcsolatán is?*

– Az ő esetükben ez kicsit más. Soha nem erőltettem, hogy Martin különösebben pátyolgassa az öccsét, sőt, úgy is csinál, mintha nem érdekelné, közben meg látom, hogy arra figyel, hogy mi a jó neki. Ha például a nagymama narancslével akarja megitatni, és Patrik tiltakozik, azonnal az öccse védelmére kel, mondván, köztudott, hogy csak vizet hajlandó meginni. Vagy este például, ha a férjem nincs otthon, nem kell kérni, hogy jöjjön, amikor kell, ott van mellettem, hogy segítsen megfürdetni az öccsét, a harminchárom kilós Patrikot egyedül már nemigen tudnám kiemelni a kádból. Soha nem kell szólni, hogy segítsen.

● *Nem érzi úgy Martin, hogy neki kevesebb figyelem jut?*

– Megpróbálok vele is ugyanúgy foglalkozni. Sokat beszélgetünk, eddig még nem mondta, hogy kevesellné a rá jutó időt. De ha hazamegyünk, azért megkérdezem tőle. Bár, ahogy ismerem, azt fogja mondani, hogy minden rendben van.

● *És vele? Mármint hogy vele minden rendben van?*

– Ő, hál' Istennek teljesen rendben, leszámítva, hogy az egyik szeme neki is gyenge, hét dioptriás – feltehetően az inkubátor miatt. Ő is Budapestre jár iskolába, most lesz nyolcadikos egy újbudai általános iskolában.

● *Patrik sorsában mit prognosztizálnak az orvosok?*

– Egyetlen orvos volt eddig, aki legalább azt mondta, hogy annyit tudunk fejlődni, amennyit a gyógypedagógus kihoz belőle.

● *Mennyire lehet vele kommunikálni?*

– Ez változó. Néha, amikor kérdezem, egyáltalán nem válaszol, néha pedig, például egy humoros helyzetben, abszolút odaillőt mond. Gyerektársaságban a legfelszabadultabb. Amikor például a bátyja a barátaival van, Patrik is szívesen bekapcsolódik a játékba. Amikor a fiúk mondjuk, autóversenyes videojátékot játszanak, ő is kommentálja az eseményeket, felsorolva a versenyzők nevét, helyezését. Ez mindig nagyon fellelkesíti. Ilyenkor még arról is megfeledkezünk, hogy mennyi baja van.

Antal Ilidkó ●



Burger Zsolt felvételei

A bohócdoktoroktól Shakirát kérte

Amikor legutóbb kórházban feküdt Patrik, felkeresték az osztályt a bohócdoktorok. Tünde mondta is fiának, hogy kérhet majd tőlük valami dalt:

– Énekeljék el neked a Micimackót? – érdeklődött a fiánál.

– Vaka vaka! – kiáltotta lelkesen Patrik, Shakira nagy slágerét kérve, s édesanyja ekkor eszmélt rá, hogy hiába tart ott, ahol a háromévesek, ő mégiscsak egy tizennégy éves fiú, aki – mint általában a legtöbben – a bátyja zenei ízlésén nevelődik.

Bebukni könnyű

– Egyszer Martin valamit nagyon elrontott, mondtam is neki, hogy „na, fiam, ezt bebuktad!" Nem is vettem észre, hogy Patrik figyel a beszélgetésünkre – meséli fia humorérzékére utalva Tünde. Aztán mikor egy későbbi alkalommal valami megint nem úgy sikerült Martinnak, ahogy kellett volna, és mi még egy szót sem szóltunk minderről, Patrik egyszer csak megszólalt: „Bebuktad!" – Mi meg csak álltunk, és döbbenten néztünk egymásra.

A gyógyfürdők javítják a hallást

Tévhit, hogy a fülzsírnak természetes védőszerepe van. Házi eltávolítása azonban maradandó károsodást is okozhat. Ugyanis a fülzsír dugóként összeállva, a hallójárat mélyére tuszkolva halláscsökkenést okozhat.

Például a fülgyertya alkalmazása növelheti a fülzsír lerakódását. Ugyanis finom viaszpermet kerülhet a hallójáratba és a dobhártyára. Ez a viaszpermet idővel egységes réteget képez a dobhártyán. Ez ritkán hallásromlást és gyulladást okozhat, ráadásul egy méretes fülzsírdugó eltávolítására az eljárás nem is alkalmas, miközben ez a viasz nem is tud úgy kiürülni a fülből mint a fülzsír. A viaszcseppek a tetováláshoz hasonlóan a hám rétegei közé kerülnek, ahonnan még a szakorvos sem tudja eltávolítani.

A termálvizes gyógykúrák viszont nagyon jótékonyak. A legjobb gyógyvizek azok, amelyek ként tartalmaznak, és radonban gazdagok. Hatásuk lényege: a felső légutak területén csökkentik a gyulladásos folyamatokat, ennek következtében javul a fülkürt működése és a dobüreg szellőzése, a hallócsontok rezgése pedig – a megfelelő dobüregi nyomás mellett – jó hallást biztosít.

A fülzsírdugót kíméletesen fel lehet oldani a gyógyszertárban kapható speciális olajos (glicerin-, mandulaolaj-alapú) oldatok csöpögtetésével. Ha a gyógyszertári cseppek használata után is az az érzésünk, hogy a fülünk be van dugulva, jobb, ha véget vetünk a kísérletezésnek és elmegyünk egy fül-orr-gégészhez.



Meghosszabbítja az életet

A vörösbor egyik alkotóeleme, a rezveratrol fokozza a fizikai teljesítményt. A vegyületet már rég fölfedezték a szőlőben és a vörösborban, de világhírűvé akkor vált, amikor 2003-ban a Harvard kutatói kimutatták, hogy hatására bizonyos sejtek tovább élnek. Ezt követően hatalmas kutatás indult el, amely igazolta, hogy a gyümölcslegyek, halak, sőt egerek élettartamát is meghosszabbítja a rezveratrol, és sok ember szedi az ebből készült gyógyszereket. A készítménynek egyébként kedvező hatását találták rosszindulatú daganatokban, szívbetegségben, sőt Alzheimer-kórban szenvedőknél is. Természetes formában nehéz lenne elegendő rezveratrolhoz jutni, mert legalább napi negyven liter vörösbort kellene elfogyasztani olyan adaghoz, amit az állatkísérletekben hatékonynak találtak.

Kurkuma a cukorbaj ellen

Egy kutatás eredménye szerint azoknál a veszélyeztetett embereknél, akik naponta fogyasztottak kurkumint tartalmazó fűszereket, kisebb esélyel alakult ki a diabétesz. A kurkumin az azonos nevű növény gyökeréből származó kurkuma összetevője.

A tanulmány elkészítése során 235 prediabéteszes embert vizsgáltak meg. Közülük véletlenszerűen választották ki azokat, akik kurkumint és azokat, akik placebót kapnak. Kilenc hónappal később a placebocsoport 116 tagjából 19-nél jelentkezett a diabétesz, míg a kurkuminos csapatból egynél sem. A tudósok nem tudták pontosan megállapítani miképpen véd a kurkumin a diabétesztől, de azt gyanítják, a hasnyálmirigyben található inzulinkiválasztó bétasejtek működését serkenti.



A sörhas gyorsan leadható



Sprintelni kell, nem kocogni! A rendszeres, gyors futással ugyanis könnyen megszabadulhatunk pocakunktól – állítják a szakértők.

A University of New South Wales kutatói által készített tanulmány közli: az intenzív erőkifejtés jóval több zsírtól szabadít meg, mint a kevésbé nagy erőfeszítést igénylő mozgásformák. A kutatók azt mondják, hogy heti három alkalommal végzett húszperces erőteljes futással már jelentős zsírtömeg tűnik el, főként a törzs környékéről. Mindez leginkább az elhízott férfiak esetében igaz, az eredmény pedig már tizenkét hét után látszik.

Még mindig keveset eszünk belőlük

A KSH adatai szerint 2010-ben a magyar lakosság tagjai fejenként átlagosan 47,8 kg zöldséget és 37,1 kg gyümölcsöt ettek. A jelenleg érvényes táplálkozási ajánlás legalább minimum napi fél kilogramm gyümölcs és zöldség fogyasztását javasolja.

– Az adatokból jól látható, hogy nagymértékben elmarad a valós fogyasztás a javallott mennyiségtől – állítják a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakértői. Pedig a gyümölcsök, zöldségek szerepe kiemelten fontos egészségünk megőrzésében, a krónikus betegségek elkerülésében. Mérsékelt energiatartalmuk segíti a megfelelő napi energiabeviteli érték, az ideális testsúly elérését és fenntartását. A gyümölcsfogyasztás hozzájárul egyes daganatos betegségek, illetve a zsírok – a koleszterin felszívódásának gátlásán keresztül – a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Jelentős víztartalmuk segíti a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát.



Érez a víz?

Egy japán orvos-kutató, Masaru Emoto egyik kísérletében a negatív és pozitív szavak vízre gyakorolt hatását vizsgálta. A kutató szerint a víz képes információt (érzést, gondolatot) közvetíteni rezgés vagy hullám formájában. Emoto jó és rossz jelentéstartalmú szavakat írt (például szeretet vagy Hitler) a vizesüvegekre , majd mikroszkóp alatt megfigyelte, hogy lefagyasztás után hogyan kristályosodik ki a folyadék. A pozitív töltetű szavakkal ellátott víz rendezett és gyönyörű jégkristályokká fagyott, míg a negatív szavas vizek kaotikus mintákat mutattak.

Masaru Emoto jelenleg az IHM Általános Kutatóintézet vezetője és tiszteletbeli elnöke a nemzetközi nonprofit szervezetként működő Víz az Életért Alapítványnak. Felesége, Kazuko segítségével 1999-ben magánkiadásban jelentette meg a Víz üzenetei című művét, mely egyszerre vízkristályképek gyűjteménye és a vízkristályokkal folytatott vizsgálatok eredményének leírása.



Nem a sárgabarack a hosszú élet titka



Mint minden sárgabarackszezonban, idén is terjed a hosszú életű hunzákról szóló kör-email. Bár a levélben sok csúsztatás van, tény, hogy a sárgabarack, a magja, illetve a magjából préselt olaj jótékony hatású. A sárgabarack azonban nem a hosszú élet titka. Tény, hogy a hunzáknál sokáig nem voltak jellemzőek a civilizációs betegségek, ám ennek ára volt. Emberfeletti munkával teraszos földművelést alakítottak ki a völgyben, amelyben éltek, ám a megtermelt táplálék még így sem volt elegendő, a tavaszi hónapokban gyakran éheztek. A sok munka és az ezzel járó mozgás, illetve a korlátozott mennyiségben rendelkezésre álló élelem, a rendszeres tavaszi böjt megvédte őket az elhízástól. Nyáron jellemzően csak friss, nyers ételt fogyasztottak, szinte teljesen vegetáriánusok voltak, húst csak a téli hónapokban ettek.



Magabiztos pózolás: út a sikerhez

A testbeszéd nemcsak jelzi, hogy mire gondolsz, mit érzel, hanem alakítja is – állítja néhány szakértő. Amy Cuddy, harvardi szociálpszichológus kutatásai például bebizonyították, hogy a testhelyzet manipulációjával megváltoztathatjuk szervezetünk hormonszintjét. Ez pedig hatással van az érzéseinkre és arra, ahogy környezetünk észlel bennünket.

Cuddy azt tapasztalta, hogy egy adott szituációban vezető szerepet betöltő embernek magas a tesztoszteronszintje és alacsony a kortizolszintje (ezt a hormont az emberi szervezet akkor bocsátja ki, amikor stressz alatt áll). Míg a nem vezető szerepben lévők hormonszintje pont fordított értékeket mutat. A szociálpszichológus úgy találta, hogy már két percnyi erőt sugárzó póz is megemeli a tesztoszteron-, csökkenti a kortizolszintet. Például különbséget tapasztalt az állásinterjú előtt különböző testtartást felvevő egyének teljesítménye között. A domináns testtartású személyek magabiztosabbnak és hozzáértőbbnek tűntek – és érezték magukat – mint társaik.

Ebből az is következik, hogy a különböző stresszhelyzetek előtti – interjú, előadás, tárgyalás – domináns pózolás az agy optimális felkészítésének egyik módja. Ezért azt javasolják: egy-egy fontosabb esemény előtt álljunk lábujjhegyre, nyújtsuk ki a karjainkat, húzzuk hátra a vállainkat és emeljük fel az állunkat, legalább két percig.

Képesek még Elvis születésnapjára is hivatkozni

A munkavégzési technológiákat fejlesztő Citrix megbízásából készült az a kutatás, amely rámutat arra, milyen okai lehetnek a munkahelyi elégedetlenségnek, amely sok embert arra késztet, hogy egy-egy napot lógjon.

A megkérdezettek 51 százaléka szerint a folyamatosan panaszkodó kolléga a legzavaróbb, de 49 százalék nem bírja az okoskodó, 44 százalék pedig a nyűgös típusokat sem. A főnököknek is vannak olyan tulajdonságai, amelyeket alkalmazottaik kevéssé tolerálnak: 37 százalék utálja, ha a főnöke ellopja az ötleteit, 33 százalék, ha okoskodik és 27 százalék, ha nem vesz tudomást alkalmazottairól. A kellemetlen főnök tízből három válaszadót arra késztet, hogy úgy ossza be nyári szabadságát, hogy minél kevesebb időt kelljen vezetőjével együtt töltenie.

A hivatalos szabadság és a beteget jelentés azonban csak két ok, hogy a dolgozó távol maradjon a munkahelyétől. A Citrix felmérése szerint vannak, akik egészen képtelen ötletekkel tudnak előállni azért, hogy ne kelljen bemenni a munkahelyükre. A lekérdezés során a munkavállalók képesek a drága benzinárakra, a diétájukra, a tiszta ruha hiányára, a kertész felügyeletére, de még Elvis születésnapjára is hivatkozni, csak hogy otthon maradhassanak.



A hideg nyalat forró évszaka

A reformkori nyelvújítás előtt hideg nyalatnak hívták, de a lényege ugyanaz volt, mint ma: édes, jeges finomság. A fagyi a nyár íze.

Úgy néz ki, a kínaiak már ötezer évvel ezelőtt tudták, mi a jó, ismerték a fagylalt korai változatát, hóból, tejből és gyümölcsökből kevert jeges édességet fogyasztottak a tehetősebbek.

Híresség csemegéje

A fagylaltkészítés művészetét Marco Polo hozta haza Kínából, néhány jó kis recepttel együtt. De már korábban is próbálkoztak vele az ókoriak, Hippokratész egyenesen orvosságként ajánlotta betegei számára, Nagy Sándor élénkítőszer gyanánt szolgáltatta fel a csaták előtt, míg Néró, az őrült császár akár négyszáz kilométeres messzeségből is hozatott jeget, hogy elkészíthessék számára a mézzel, ibolyával, rózsavízzel, fahéjjal és gyümölcsökkel kevert fagylaltféleséget. A mi híresség eink közül állítólag Deák Ferenc kedvelte nagyon a fagylaltot, és meglepő módon a rendkívül megfontoltan étkező, sóvárságára sokat adó Sissi királyné is elnyalt néha egy-egy ibolyaízű gombócot. Sokáig csak az előkelő népek ették, hiszen a fagylalt előállítása, és főképpen a jéggel való folyamatos hűtése nagy kihívás elé állította a készítőket és drágává is tette ezt a finomságot.

Csábító jeges válfajok

Aztán az ipari forradalom elérte a konyhatechnológiát, ma meg már otthon is készíthet bárki fagylaltot, géppel vagy ha nagyon elszánt anélkül, a massza fagyasztása közben végzett, tíz-húsz percenkénti kézi keverésével. A keverés – amit ma már elektromos meghajtású gépekkel végeznek – fontos része a technológiának, mert az ennek révén az anyagba dolgozott légbuborékoktól lesz lágy és krémes a fagylalt. Aki a kézi keverést fárasztónak tartja és fagyigépe sincs, darálóba vagy turmixgépbe is teheti a jeges házi alapanyagot.

A fagyiról az ínyencek mindent tudnak, főleg a fagyasztás módja, a hozzávalók típusa alapján. Sokak kedvence a tejszínes fagylalt, ami tejes vagy tejszínes, tojásos, főzött vaníliamártás alapból készül. A joghurtfagyi a tejszínes fagyik kalóriabarátabb változata, joghurt, ízesítő és valamilyen gyümölcs hozzáadásával. A sorbet (serbet vagy szörbet) a legelfogadottabb értelmezés szerint tejmentes gyümölcsfagylaltot jelent, az alap a gyümölcspüré, amelyhez cukor, esetleg alkohol, citromlé jöhet még. A parfé felvert tejszínhabbal kevert, formában, szeletelhetőre fagyasztott fagyi. A jégkása lapos tálban fagyasztott, villával jégszilánkokra tört vagy kapart édes jégforgács, jellemzően gyümölcsből vagy kávéból.



Az extra harapnivaló: a fagylalttölcsér

Nem túl régi, alig több mint százéves találmány a tölcsér. Amikor a fagylalt már nemcsak a gazdagok kiváltsága volt, egyre többen kezdtek rákapni, főleg Amerikában. Az olasz származású, de New Yorkban élő fagylaltárus, Italo Marchiony jött rá 1903-ban, hogy a kelyhek mosogatása helyett papírkúpokban, majd tésztából készített, préselt kúpokban is értékesítheti a népszerű terméket. De akkor is létezett már a jobb változat, a spanyol eredetű, kézzel készült édes ostyahenger, a „spanyol tekercs", amelynek mai, csokis, ízesített és egyéb utódait felárral lehet a fagyihoz megvenni.

Nem ördöngösség otthon elkészíteni

Napjainkban amúgy, amikor lassan már csillagászati áron kaphatunk 1-2 gombócot, jó tudni, hogy készíthetünk fagyit házilag is. Aki bírja, kézzel is teheti vagy robotgéppel, de azért a fagylaltgépben készített fagylalt krémesebb állagú. Aki egy robotgéppel is működő, örök slágerreceptet akar, annak a csokoládékrém-fagylalt a biztos nyerő. Hozzávalók: 3 tojás, 10 dkg keserű csokoládé, 1/2 liter tejszín, 8-10 dkg porcukor. A csokoládét forró gőz felett megolvasztjuk, majd kicsit kihűtjük. Cukorral kikeverjük a tojássárgákat, a fehérjét pedig egy másik tálban kemény habbá verjük. Hozzákeverjük a felolvasztott csokit a tojássárgás cukorhoz, majd óvatosan belekeverjük a kemény fehérjehabot is. Felverjük a tejszínt és a krémhez adjuk, majd üvegpoharakba töltjük és lehűtjük. Néhány óra alatt fagyi állagú lesz a mélyhűtőben.

Allergiásoknak, diabéteszeseknek is vannak alternatívák

Persze ez a finomság nem ajánlható azoknak, akik tejre, tojásra érzékeny táplálékallergiások, de szerencsére ma már ők is, vagy éppen a cukorbetegek, esetleg az alakjukra hiú fogyasztók is kényeztethetik magukat jégkrémmel, fagylalttal. A hagyományos fagylalt majdnem minden összetevője tiltólistás lehet annak, aki figyel a vonalaira, ezért diétázóknak a vízzel készült, fűszerekkel ízesített gyümölcsfagyi az ideális olyan édesítőkkel, mint a nyírfacukor, a sztívia, esetleg a fruktóz, a juharszirup vagy az agavészirup. Tejallergiások zab- vagy szójatejszínnel próbálkozhatnak, amit összeturmixolt fagyasztott gyümölcshöz kell vegyíteni, és a keveréket mézzel ízesíteni.

Ami a diabetikus termékeket illeti, ezek jó esetben hozzáadott cukor nélkül készülnek, de inkább az a gyakorlat, hogy cukor helyett a vércukorszintet lassabban emelő hatású fruktózzal, vagyis gyümölcscukorral, szorbittal vagy energiát nem szolgáltató édesítőszerrel, például aszpartámmal, aceszulfám-K-val ízesítik őket.

Hodnik I.



Édes meglepetés: eper–mascarpone fagylalt

Fagyasztott gyümölcsből is készülhet ez a finomság, amelyhez 45 dkg epret robotgéppel pürésítünk, majd 120 ml tejszínt felverünk, belekeverünk 50 dkg mascarpone sajtot, hozzáadjuk az eperpürét, 8-10 dkg porcukrot, 2 csomag vaníliás cukrot és 1-2 teáskanál citromlevet. Mélyhűtőbe tesszük és 10–15 percenként alaposan felkeverjük, míg egészen krémes nem lesz. Málnával, áfonyával is kiváló.



Jégkrémtorta: hűs csemege csokis kéregben

Itthon szokatlan, de külföldön népszerű, hogy a többféle fagylaltot formába igazított tésztába töltik, lehűtik és tortaként tálalják. A tészta egyszerű, 160 g lisztet 43 g cukorral, 2 evőkanál kakaóporral, egy csipet sóval elkeverünk, a maszszába dolgozunk 6 evőkanál vajat, majd 3 tojás sárgájába kevert fél evőkanál vaníliaaromát. Meggyúrjuk, kinyújtjuk, sütőformában készre sütjük. Kihűlés után töltjük meg.

Jól elválni ágytól, asztaltól

Ha végleg kihűlt a láng egy szerelemben, el lehet okosan oldozni a szálakat? Lehet az elválás egy természetes fejezete is a kapcsolatnak? Életünk egy része a párkeresésről szól, és ebben a szakítás is benne van. De hozhat pozitív fordulatot is a megromlott viszony bezárása, mert kezdete lehet valami újnak, jobbnak, változásnak.

Létezik kulturált szakítás? Biztosan állíthatom, saját tapasztalatból is, hogy igen. Igaz, ketten kellenek hozzá. És néhány fontos összetevő még. Az egyik, hogy ne akarjuk mindenáron bántani, súlyosan megsebezni a másikat, kivégezni lelkileg csak azért, mert az érzelmei megváltoztak. Végül is egy olyan emberről van szó, akit valaha valamiért befogadtunk az életünkbe, megszerettünk.

Megkeresve a szeretet szavait

A másik, hogy beszélni kell egymással. Sokat, vagy ha nem is túlfecsegve mindent, de a lényeget meg kell tárgyalni, hogy mi a baj, mi késztet minket a döntésre. Világosan fel kell fedni az indokainkat, és nem azt keresni, ki a hibás – mert van, hogy senki sem. Egyszerűen kihűl a kapcsolat, elvész belőle az erotikus érdeklődés, és a szerelem is ellobog az idők során. A többi érzés pedig, még ha sok szeretettel, jóindulattal is van tele, egy életvégig tartó kapcsolathoz már nem mindig elég.

És még ami sokat segít: ha megkeressük és közösen összegyűjtjük a kapcsolat jó emlékeit, amelyekben nevetni tudtunk, örültünk a másiknak és boldogok voltunk. Ezeket akarjuk magunkkal vinni, ne a végidők szomorú perceit. A lényeg, hogy ami értékes, építő volt, amitől többek lettünk, azt engedjük meg magunknak megőrizni, és ha már csak fájdalmat tudnánk okozni a másiknak a jövőben, akkor engedjük el egymás kezét. Nemcsak a volt társ miatt, hanem magunk miatt is.

Mesebelinek tűnhet mindez, pedig lehetséges. És igaz, hogy nem megy két pillanat alatt, hónapok, évek is kellhetnek a lelki szétbútorozáshoz.

Szakíts, ha bírsz?

Van, aki azt javasolja, a szakítás legyen gyors, kemény és végleges. Ne keressük, ne hívogassuk a másikat, ne jelentkezzünk be az internetes oldalaira, ne írjunk sokoldalas leveleket hetente, és semmiképpen se melegítsük fel a szexet a volt partnerrel. Ez is egy megoldás lehet, de akik úgy érzik, van bennük elég erő ahhoz, hogy felnőttesen, éretten átgondolják, hogy életük egyik legmeghatározóbb kapcsolatában mi is történt, hogyan is vettek részt, azoknak a szálak hosszabb, finomabb, együttérzőbb eloldozása talán járható út. Ami nem jelenti, hogy nem gyötrelmes.



Ma Magyarországon nagyjából 25 ezer válás zajlik évente, szinte minden második házasság tönkremegy. Az érintettek száma ennek sokszorosa, hiszen gyerekek, rokonok is szereplői a folyamatoknak

Búcsútörténetek

● Amikor nemrég az ötéves kapcsolatomnak vége szakadt, az is közös megegyezés volt. Utána mégis tombolni akartam. És néha úgy éreztem, hogy akkor könnyebbülnék meg, ha bántanám. De amikor ez megfogalmazódott bennem, olyan volt, mintha valaki pofon ütött volna. És megkérdeztem magamtól, hogy te tényleg ennyire hülye vagy? Azt akarod bántani, akit még most is szeretsz, és a szakítás után is törődik veled!? Az ilyen ember ritka, mint a fehér holló! Rájöttem, hogy milyen szerencsés is vagyok! ***(Fiatal nő)***

● Én kezdeményeztem a befejezést fél év után. Békés szakítás, mindent megbeszéltünk. Ezután a lány három-négy évig nem köszönt, ha véletlenül találkoztunk. Én mindig köszöntem, de nem erőltettem a beszélgetést. Közben megnősültem, egyszer csak visszaköszönt és érdeklődött a gyerekeim felől is. Később már a nejemmel is leállt beszélgetni. Most már tudom, hogy négy év kellett neki az elengedéshez. ***(Most középkorú férfi egy 20 évvel korábbi esetről)***

● Nekem sikerült havernak maradni mindenkivel. Még az első férjjel is, akit a két gyereket összepakolva elhagytam, mert ivott. A békítő tárgyaláson kint vihorásztunk a folyosón. Akkor már állapotos voltam a jelenlegi férjtől származó babával. Ő kedvesen viccelődött ezen, és is válaszoltam, ezen kezdtünk el vihogni, a bíróság meg nem tudta mi bajunk van. Ő már tíz éve meghalt, de a gyerekei még mindig járnak az édesanyjához, mert a nagymamájuk. Nincs harag a rokonsággal sem. ***(Középkorú nő)***

Sokszor csak az egyik fél akar kilépni a kapcsolatból, és ilyenkor rengeteg sodró emóció, harag, csalódás, düh, szomorúság szabadul fel a partnerben, amelyek tovább rombolják a társulást. Olykor azonban megtörténik, hogy egy páros tagjai egyszerre érzik úgy, vége, de nem tudják megfelelően elrendezni az ébredő konfliktusokat, a megterhelő érzelmeket. Ilyenkor sokat segíthet a mediátor, vagyis egy külső közvetítő – akikből ma már egyre több működik hazánkban is.

Mi a jobb? A válásra készülni és elfogadni, hogy a kapcsolat menthetetlen, vagy még egy utolsó kísérletet tenni a helyrehozására? Nagy Zsóka családi mediátor több mint egy évtizedes mediátori tapasztalattal és tréneri gyakorlattal mondja, hogy egy megromlott kapcsolatot ugyanazon a szinten semmiképp sem érdemes újrakezdeni. Ha például mindketten bennrekednek egy élethelyzetben, amelyből valamilyen okból nem akarnak kilépni, akkor a megalkuvások sorozata következik, és csak belekeseredtek az egészbe.

Veszteség helyett értékmentés

Ő arra törekszik, hogy a felek szembenézzenek a problémáikkal, és közösen keresnek mindkettőjük számára teljes mértékben elfogadható megoldásokat. Vagyis egyiküknek sem kell lemondania az álláspontjáról, nem keserű lúzereket gyártanak, hanem emberek találkoznak, akik képesek lesznek elengedni a sérelmeiket, magyarázatot találni rájuk, megérteni a másik ember gyengeségét, és feldolgozzák a veszteség gyászát. A szakember szerint lényeges szakasz az is, amikor a válni készülőkkel „újraéletik” megismerkedésük és szerelmük boldog időszakát, fölelevenítve, hogy miért egymást választották, mit tettek hozzá egymás életéhez, mit köszönhetnek a másiknak, milyen tükröt tartott a másik a számukra és ebből mit tanultak. Amikor kiemelték a kapcsolatuk értékeit, jöhet a következő fázis, amelyben a kialakult helyzetért vállalják személyes felelősségüket, ezután pedig érettebben, megerősödve, új értékekkel, tudással gyarapodva jöhetnek ki a búcsúzásból.

Megkönnyíteni a gyerekeknek

A „jó válás” másokra is hatással van, elsősorban a gyerekekre. Hiszen ha a gyerek azt látja, hogy nincs egy érintés, egy simogatás, egy kedves tekintet a két szülő között, akkor tudat alatt rögzülnek a tapasztalatai, és „analfabéta” marad a párkapcsolat terén. Ezért jobb vállalni a szakítást, és kulturált, emberi módon elengedni egymást, hogy ha már így történt, a gyermek is pozitívabb mintát kaphasson a problémamegoldásra.

Az elválás azt jelenti, hogy valaki örökre része az életünknek, de már nem része a mindennapjainknak.

Ha a válás véglegessé válik, következhet a lelki gyógyulás, vigasztalódás. Nagyon fontos, hogy tudjuk: az egyedüllét nem egyenlő a magánnyal. Aki nehezen találja meg a helyét, nem érzi az új szabadságot, míg magára talál, keresse a barátok, családtagok társaságát. Egy új kreatív hobbi, érdekes munka, sport, művészet vagy utazás ilyenkor segíthet az érzelmi ingadozások ellensúlyozásában, a sötét gondolatok eltérelésében.

H. Ildikó ●

A gyászra is időt kell hagyni

Bármennyire is intelligensen, kulturáltan zajlik le egy válás, a gyászt akkor sem lehet elkerülni. Futaki Lilla pszichológus szerint a gyásznak útjában állhat, ha nem egyértelmű a kapcsolat vége. Le kell zárni a dolgokat, majd engedni, hogy fájjon, különben nem kerülnek helyükre a dolgok. A fájdalmak oldásában sokat segíthet, ha kibeszéli az ember magából az érzéseit. Ilyenkor egyrészt társas támogatást kap a barátoktól, ez a megtartó erő pedig segít, hogy újra felépítse önmagát. Másrészt a szavakba öntés közben nézőpontot is válthatunk, és a történtek más megvilágításba kerülnek, ezen túl pedig visszajelzést is kaphatunk a számunkra fontos emberektől. A lélekbúvár szerint, ha az ember ráébred, hogy ő milyen szerepet játszott a szakításban, már nem érzi magát olyan kiszolgáltatottnak, bizonyos kontrollt szerezhet az események felett, ami növeli a biztonságérzetét.

Barátnak lenni szívgyógyszer

Ki ne emlékezne a különleges bolygóutazó kis herceg szavaira, a rókával való barátkozások idejéből? A mondatok a sok idézgetésben elkoptak ugyan, de Antoine de Saint-Exupéry-nek van kevésbé ismert megállapítása is a barátságról: „A barát az az ember, aki mellett hallgathatok, más szóval nem kell tőle féltenem belső kertjeimet, hegyeimet, vízmosásaimat és sivatagaimat, mert nem fog belé-jük taposni."

Társas kapcsolatok nélkül nem tudunk létezni, és bár az az érzésünk, hogy a mostani világ a magányos, egyszemélyes univerzumoknak kedvez, azért a barátság még mindig az egyik legértékesebb emberi szövetség a Földön.

Hazai kutatások eredményei szerint a barátság első tíz legfontosabb vonása: a barát mindig elérhető, támaszt nyújt, lehet vele beszélgetni, emellett segít is a bajban, ha kell. Megbízható, meghallgat minket és kölcsönös viszonyban vagyunk vele. Megértő ember, akivel közös hobbink is lehet, sőt, ami néha még fontosabb, közösen tudunk valamit utálni is. Nem árt a hasonló szellemiség sem, de ez utóbbiak sokkal kevésbé fontosak, mint az első néhány kritérium. Mindezek mellett jó, ha a barát őszinte, titoktartó, hűséges, tanácsot is tud adni, önzetlen és pozitív személy.

Léteznek ilyen csodalények? Valószínűleg nincsenek tökéletes barátok, ahogy senki sem az. Viszont vannak fokozatok is az ismerős, cimbora, haver, barát, igaz barát skálán. Az életkor is számít, gyerekeknek fontos ismérv a közös szórakozás lehetősége, és a barátság sokszor egyetlen meghatározója, hogy az az iskola falain kívül is létező kapcsolat legyen. A későbbi, ifjúkori barátság három nagyon fontos kritériuma a segítés, a beszélgetés lehetősége és a bizalom, míg az idősebbeknél a testi-lelki támogatás is szempont.

Az egészséghez annyira kellenek a barátok, hogy kaliforniai tudósok szerint azok a nők, akiknek kevesebb mint hat barátjuk van, hajlamosabbak a betegségekre, a túlsúlyra, a cukorbetegségre és a depresszióra. Ám a minőség itt is számít, ugyanis már egyetlen jó barát is harmadával csökkenti az idő előtti elhalálozás esélyeit.

A jósors szerzi, a balsors próbára teszi a barátokat

A jó cimborák javítják az egészséget

Kiderült, hogy a barátokkal való kikapcsoló együttlét csökkenti a vérnyomást, a stresszt és a koleszterinszintet is.

A barátságok jó része egyébként valamilyen hasonló érdeklődés mentén alakul ki, a munkahely alapvető teret nyújt ehhez. Nem csoda, hogy munkatársból lett barát minden második ember kapcsolathálózatában előfordul. Ez a 2000. évi háztartásmonitor-vizsgálat adataiból bogarászható ki, ahogy az is, hogy a következő nagy csoport az iskolatársaké: az emberek majdnem felének van ilyen körből barátja. Ám úgy tűnik, a sulis kapcsolatok úgy 35 éves korig vagy esetleg a családalapításig maradnak fenn, az idő őrli fel őket, a házasságkötések nyomán létrejött új ismeretségek, a költözések, az állásváltoztatások. A harmadik, szintén nagy csoport a szomszédságból keresi a bizalmast, ám az emberek többségének a rokonságból való barátai vannak.

Mindemellett biológiai tényezők is befolyásolják a barátlistánkat, mert az, hogy valakit közelebbről is szeretnék-e megismerni, a találkozás első tíz percében dől el. Így ha az

A magyaroknak kellenek a kapcsolatok

Miközben a szigorú, 2011-es számadatok szerint a magyar emberek ötödének egyetlen jóbarátja sincs, hemzsegünk a barátoktól – legalábbis az interneten, a virtuális térben. Az Ipsos néhány hónappal ezelőtt közzétett, huszonnégy országban végzett nemzetközi felméréséből azonban az világlott ki: az emberek háromnegyedének fontosabb, hogy csak néhány, de közeli barátja legyen. Magyarországon még ennél is többen hiszünk ebben, az emberek több mint négyötöde.

A statisztika mókás nyelvén: ma átlagosan 5,5 barátunk van, de honfitársaink majdnem felének legfeljebb csak négy. A magyarok egyharmada rendelkezik ötnél, sőt esetleg tíznél is több jó haverral. Százból huszonegy ember azonban senkinek sem ajándékozhat „legjobb barát" feliratú söröskriglit.

Régi vadászok titkos szövetsége

A klasszikus bajtársi barátság a férfiak sajátja, már az ősközösségi társadalmakban is létezett. A vadászatok és harcok során a férfiak között együttműködés alakult ki, amelyet megerősített az egymásra utaltság és a közösen átélt élmények sora. A mindennapi feladatok teljesítésének is elengedhetetlen feltétele volt, hogy megbeszéljék és megtervezzék a tennivalókat. Ezért is van, hogy a férfiak a közös tevékenységek és tapasztalatok elemeit hangsúlyozzák a barátság kapcsán, míg a nők inkább a kölcsönös segítségnyújtást, a bizalmat és az érzelmi támogatást emelik ki. Érdekes és talán elsőre meglepő, hogy a férfiaknak van több barátjuk, viszont a nők jobban tudják hasznosítani a kevesebb kapcsolatukat is, ha érzelmi támogatásra van szükségük.



új kolléga az első negyedórában nem szimpatikus, valószínűleg nem ő lesz, akit grillezni hívunk vagy beveszünk a tekecsapatba.

A társadalmi változások is hatnak barátságainkra. Többek közt erről is ír könyvben és tanulmányokban is Albert Fruzsina és Dávid Beáta szociológus, akik maguk is vagy két évtizedes barátságot ápolnak.

A rendszerváltók magányossága

A rendszerváltás után, a kilencvenes évek derekán sokan elveszítették korábbi kapcsolataikat. A kutatók úgy találták, bár jogi szempontból a civil társadalom megerősödhetett, az akkori idők folyamatai, a bizonytalanság és bizalmatlanság légköre nem segítette elő a családon kívüli kapcsolatok növekedését, sőt még a létezők egy részét is meggyengítette. Viszont úgy tűnik, az új rendszerhez való alkalmazkodás egyik feltételévé éppen az erős családi háttér vált, és a rokoni támasz nélküli, barátaikat elvesztő emberek hátrányosabb helyzetbe kerültek. A kapcsolathálózatok beszűkültek, és hogy miért? Kevesebb lett az idő, elvesztek a munkahelyek, szorítóvá váltak a megélhetési, anyagi gondok.

A döbbenetes az, hogy bizonyos értelemben a szabadabb világ teljesítette be azt, amit a diktatúrák elkezdtek. A szociológus páros szerint a volt kommunista országok polgárai az elmúlt ötven évben a bőrükön érezték, hogyan zajlik a nem ellenőrizhető közösségek szétverése: a hatalomnak meg kellett akadályoznia, hogy lázadásra felbujtó kapcsolatok alakulhassanak és erős egyéniségek formálódjanak, mert hát azokat, akiknek igaz barátai vannak, nehezebb kordában tartani. Ám a demokratikus nyugati világrend sem hozta el a Kánaánt: a fogyasztói kultúra mindenek elébe helyezésével és a tévénézéshez szoktatással érik el sokkal trükkösebb módon, hogy az elszigetelt, magányos lelkek ne keressék egymást.

Az emberben mégis él valami ősi kapcsolódási igény, amit manapság az internet segít kiélni, és mivel mind nehezebb megszervezni egy régi típusú találkozót, egyre többen tartják a kapcsolatot e-mail, sms, chat segítségével. A virtuális érintkezésre szorítkozóknak azonban időről időre rá kell jönniük, hogy a valóban fontos élet- vagy válsághelyzetekben nem elég a távkapcsolat: a barátunk mellett személyesen is ott kell lenni.

Hűség a távolból is

De még ebben is megfigyeltek érdekességet. Egy brit tanulmány mutatta ki, hogy míg a haverokkal az emberek három-ötnaponta futnak össze, a közeli barátokkal átlagosan csupán nyolchetente látják egymást. Úgy látszik, egyszerűbb a laza kapcsolatokat tartani, mint a valóban értékeseket ápolni. Vagy sokan azt hiszik, egy igazán jó barát úgyis mindent elvisel – és ez talán így is van.

Hodnik Ildikó ●

Nincs barátság nők és férfiak között?

Ismerünk valódi férfi–nő barátságokat, de állítólag még ezekben is felsejlik az erotikus hangulat – legfeljebb gyorsan elhessegetik. A Wisconsin Egyetem kutatói 2012 májusában tették közzé eredményeiket: négyszáz kísérleti alany kikérdezése után arra jutottak, hogy ha a barátságban felmerül a vágyakozás, az az esetek többségében a férfitól indul. A kutatás vezetője, April Bleshe-Rechek szerint evolúciós okokkal magyarázható, hogy a férfiak megkörnyékezik nőnemű barátaikat: „Az ellenkező neműek közötti plátói kapcsolat viszonylag új fejlemény az emberiség evolúciós történetében, és a férfiakat még mindig az ősi, párválasztó ösztöneik befolyásolják."

Kiderült, hogy a férfiak jobban vonzódtak nőbarátaikhoz, mint az fordított esetben megfigyelhető volt. Az is gyakori jelenségnek számított, hogy a férfiak túlbecsülték a női válaszreakciókat, és ott is éreztek szexuális biztatást, ahol ilyen nem állt fenn.

Gyászdallal tiszteleg az áldozatok előtt



Aurora címmel komponált kórusművet Hans Zimmer (képünkön), A sötét lovag – Felemelkedés zeneszerzője. A felvétel megjelenéséből származó bevételt a coloradói mozis mészárlás áldozatainak szánja. A nyolc és félperces gyászdalt Londonban vette fel a művész. A sötét lovag – Felemelkedés aurorai premierjén egy ámokfutó 12 embert megölt és 58-at megsebesített.

Többmilliós adomány a zsidó történeti múzeumnak

Jelentős adományhoz jutott a Varsóban épülő Lengyel Zsidók Történetének Múzeuma, amelynek fő tárlatát Jan Kulczyk (képünkön), a leggazdagabb lengyel üzletember húszmillió zlotyval (4,7 millió euróval) támogatta.



Bogdan Zdrojewski kulturális és nemzeti örökségi miniszter szerint a lengyel közintézmények történetében a hétfői adomány a legnagyobb magánszemély nyújtotta egyszeri támogatás – olvasható a Gazeta Wyborcza című napilapban. Az eredetileg a varsói gettófelkelés kitörésének hetvenedik évfordulóján, 2013 áprilisában megnyitni tervezett kulturális intézmény székháza már csaknem elkészült, átvétele őszre várható.



Jól hoz Vilmos és Kate alapítványa

Többszörösére nőtt a brit hercegi jótékonysági alapítvány alaptőkéje azóta, hogy Vilmos herceg házasságot kötött Kate Middletonnal.

Tavaly az alap 4,8 millió fontot gyűjtött össze, míg 2010-ben, vagyis még azelőtt, hogy Vilmos herceg és Kate Middleton bejelentette eljegyzésüket, mindössze 629 ezer fontot. A leglátványosabb fellendülés az alapítványnál a tavaly áprilisi hercegi esküvő után volt, amikor is több mint egymillió fonttal gyarapodott az alap, a házasságkötés alkalmából kapott adományokból.

A hercegi pár kanadai és egyesült államokbeli múlt nyári útja is sok pénzt hozott a szervezet kasszájába. Körülbelül egymillió font értékben kaptak adományokat a kaliforniai lovaspóló-verseny idején, Garry Barlow két decemberi koncertjéből a Royal Albert Hallban pedig 166 ezer font folyt be. A hercegi segélyalapítvány főként veterán katonákat és azok családtagjait, hátrányos helyzetű gyermekeket támogat, például márciusban két ugandai iskola is az alapítványnak köszönhetően nyithatta meg kapuit.

Beyoncé egymilliárd segítőre számít



Beyoncé új projektbe kezdett. Célja az emberek ösztönzése arra, hogy tegyenek valami jót embertársaikért. Nem kevesebb, mint egymilliárd embertől kéri, hogy csatlakozzanak hozzá. Az érdeklődőknek egy megadott honlapon Twitter- vagy Facebook-profiljuk segítségével kell jelentkezniük, ezután pedig boldoggá kell tenni valakit valamilyen cselekedettel. Augusztus 19-én, a Humanitárius Világnapon mindenki üzenete elérhető lesz, amiket automatikusan egyszerre küld majd el a rendszer. Ezzel az énekesnő azt szeretné bebizonyítani, hogy bőven vannak még jótékony emberek és nem a tett vagy az ajándék nagysága számít, hanem a szándék, amivel adjuk.

Beyoncé profi szervezetek segítségével fogott bele a munkálatokba, amiket pénzadományokkal támogathatunk az üzenetektől függetlenül, nem kötelezően. A Humanitárius Világnapon az énekesnő I was here című dalának egy új, különleges videoklipje is megjelenik.

Megmentette egy rajongója életét

Paris Hiltont többen üresfejű, felszínes embernek tartják, amit azonban egyik rajongójáért tett, az megcáfolja ezeket az elképzeléseket. Paris ugyanis ötezer dollárt, azaz több mint egymillió forintot adományozott egy izomsorvadásban szenvedő férfinak.

A valóságshow-sztár július elején találkozott, egy Los Angeles-i night clubban Mike Oliverivel, akinek a története azonnal megérintette. Hilton kisasszony egy vaskos csekket írt újdonsült barátjának, hogy az fedezni tudja orvosi költségeit.

Oliveri videoüzenetben köszönte meg Paris nagylelkű segítségét: – Másfél héttel ezelőtt találkoztam vele. Barátok lettünk és küldött nekem ötezer dollárt, amivel megmentette az életemet, szó szerint. Paris, nagyra értékelem, amit értem tettél, igazán nem kellett volna ezt tenned. A barátságunk olyan értékes számomra, amit el sem tudsz képzelni. Van valaki, akivel beszélhetsz mindennap, aki megért, aki törődik veled. Igazán értékelem, amit értem tettél, és remélem, az egész világ megérti, milyen nagyszerű ember is vagy. Szavakkal ki sem tudom fejezni, amit érzek. Csak annyit akarok mondani: Paris, szeretlek és nagyon köszönöm!





Az olimpiai bajnok gesztusa

Gyurta Dániel elküldte aranyérmének másolatát a váratlanul elhunyt vetélytársa, Alexander Dale Oen (képünkön) családjának. Ez a kedves gesztus a norvég lapok címlapjaira is felkerült.

A norvégok kiemelkedő úszója április harmincadikán halt meg egy edzőtáborban. Danit annyira megrázta vetélytársa és jó barátja halála, hogy elhatározta, az érem másolatát elküldi a családnak, mivel saját bevallása szerint Alexander nyerte volna a versenyt, hiszen a tavalyi világbajnokságon is ő volt a leggyorsabb. A norvég lap cikkében szereplő képen Dani az ég felé mutat, valószínűleg Alexandernek „üzent", de ezt az újságírók faggatására nem erősítette meg. Annyit kért, hogy ez hadd maradjon az ő titka. A norvég szövetség főtitkára, Björn Soleng a család nevében is köszönetet mondott Daninak, aki csak ennyit válaszolt: – Alex halála nemcsak a családnak volt tragédia, hanem az úszásnak is. A barátom volt, ez a legkevesebb, amit tehetek érte.

Másfél millió forintot szedtek össze



A magyar paralimpiai csapat részére gyűjtöttek egy gálavacsorán, az adományt egy speciális kisbusz vásárlásához használják fel. A Gundel Kertben július 18-án rendezett Chivas Luxury Club vacsora árverésén összeszedett több mint másfél millió forint mellett a korábban gyűjtött 330 ezer forintos adományt is átadták a szervezők a paralimpiai csapat részére.

Az aukción a különleges utazások és a limitált kiadású italkülönlegességek mellett kalapács alá került többek között a magyar olimpiai vízilabdacsapat által aláírt labda, amelyet Benedek Tibor, háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó ajánlott fel, a Magyar Paralimpiai Bizottság által adott bronzérem a pekingi olimpiáról és egy ezüstérem a 2010-es vancouveri téli paralimpiáról, valamint Szekeres Pál (képünkön), háromszoros paralimpiai bajnok vívó és sportügyekért felelős helyettes államtitkár által ajándékozott hivatalos válogatott melegítő, amelyben 1996-ban és 1998-ban Európa- és világbajnokságot nyert és saját kardja, amellyel a negyvenedik születésnapján, 2004-ben Athénban bronzérmet nyert.

Szíriának gyűjt a Magyar Vöröskereszt



A Szíriai Arab Vörösfélhold segítséget kért a Vöröskereszt és Vörösfélhold társaságok nemzetközi szövetségétől. A Vöröskereszt és Vörösfélhold nemzeti társaságok – így a magyar tagszervezet is – felhívást tesznek közzé a lakosság, a vállalatok és intézmények körében, hogy pénzadománnyal segítsék a polgárháborús helyzet által sújtott, nélkülöző szíriaiak ellátását. 27,2 millió svájci frank értékű adományt szeretnének összegyűjteni.

Az összegből kétszázezer rászoruló egyévi ellátását biztosítaná a Szíriai Arab Vörösfélhold. Ezzel egyidejűleg a humanitárius szervezet megerősíti jelenlétét az érintett térségben, hogy minél gyorsabban és hatékonyabban tudjon reagálni az ott élő mintegy másfél millió ember várható szükségleteire.

Életmentő adomány



Defibrillátort adományozott a mosonmagyaróvári Flesch Károly Kulturális Központnak egy helyi vállalkozó. – A kulturális intézmény gyakran szervez tömegeket megmozgató programokat. Fontos, hogy szükség esetén kéznél legyen a készülék, amely életet menthet – mondta Nagy István polgármester, miután átvette az eszközt az adományozó Magdács Kft. ügyvezető igazgatójától. A művelődési ház portáján helyezték el a defibrillátort, amely a környék lakói számára is elérhető. Az ajándékozást követően az intézmény munkatársait és az ifjúsági klub segítőit, önkénteseit tájékoztatták a készülék használatáról.

A rászoruló újságírókért

Hat médiaszervezet tervezi nagyszabású koncert megtartását a segítségre szoruló újságírók támogatására. A SYMA-csarnokban megrendezendő eseményen mások mellett Caramel, Oláh Ibolya (képünkön) és Mihály Tamás, az Omega basszusgitárosa is részt vesz.

Mihály Tamás az együttműködési nyilatkozat aláírásakor tartott sajtótájékoztatót. Arra kérte az egybegyűlteket, segítsenek, hogy az alapítvány is segíthessen. Frank Iván, a szervezőbizottság elnöke azt hangsúlyozta: a jótékonysági koncert célja a szolidaritási alap feltöltése és ennek révén a szakmában dolgozók segítése. Elmondta: augusztus végétől indítanak kampányt, hogy népszerűsítsék a háromórás koncertet, amelyen a magyar újságírás közmegbecsülésnek örvendő munkatársait is köszöntik majd.



A jegyeket is ekkor kezdik el árusítani. Azt mondta: nem csak pénzt kérnek, hanem színvonalas rendezvényt biztosítanak mellé, amely egyben a szakma találkozója is lesz. A koncert mellett aukciót is szerveznek, amelynek bevétele ugyancsak a szolidaritási alap számlájára kerül.

Beteg gyermekek testvéreinek is segítenek



A gyermekhospice ellátás alapvető célja, hogy ne csak ideiglenes segítséget nyújtson, hanem folyamatosan kísérje figyelemmel, támogassa pártfogoltjait. A Szemem Fénye Alapítvány családsegítő csapatát a gyermekhospice házak segítő szakemberei, terapeutái alkotják, akik a gyermekekkel történő napi szintű foglalkozás mellett otthonukban is figyelemmel kísérik, támogatják a gyermekhospice házakban időnként megpihenő családok életét. Oktatási, fordítási tevékenységükkel pedig a gyermekhospice házak szakmai munkájának, ellátásának minőségét próbálják emelni.

A beteg gyermekek testvéreit helyezi középpontba a családsegítő csoport ősztől induló szolgáltatása, a testvérek számára rendszeres találkozásokat biztosító Elefánt Klub. Az ingyenes programsorozat alapvető célja, hogy a gyermekek bizalmas, biztonságos környezetben játszhassanak, fejlődjenek és jól érezzék magukat, miközben társaik szakemberek segítségével megbeszélhetik esetleges problémáikat is.

– Ez a szolgáltatásunk olyan gyermekeknek szól, akiknek a testvére valamilyen krónikus, életet megrövidítő, vagy életet veszélyeztető betegséggel küzd – tájékoztat Menyhért Mónika, a Dóri Ház pszichológusa, az Elefánt Klub szervezője. – Az ő esetükben fokozott figyelemre van szükség, hiszen gyakran előfordul, hogy a betegség megjelenésével járó megrázkódtatás és rengeteg új feladat hatására a családban – hiszen mindenki a beteg gyermekre koncentrál – háttérbe szorulnak a testvérek. Mi szeretnénk nekik lehetőséget biztosítani arra, hogy jól érezzék magukat, együtt legyenek kortársaikkal, felhőtlenül játszanak, és észrevétlenül tanuljanak. Az Elefánt Klub találkozási alkalmainak megszervezésével a szülőknek is segíteni kívánunk. A külföldi tapasztalatok azt mutatják, ha a gyermek részt vesz ilyen foglalkozásokon, javul a kapcsolata a szüleivel és a testvéreivel is. Többet kommunikál, jobban ki meri fejezni érzéseit, gondolatait.

Pécsen már befejeződött a második önkéntesképzés, a Szemem Fénye Alapítvány munkatársai szeptemberben Törökbálinton is szeretnének újabb kurzust tartani. Ezenkívül a gyermeküket elvesztő szülők számára is foglalkozásokat szerveznek Pécsen, már elkezdődött a gyászmunka egy csoporttal Törökbálinton. Mindkét helyen várják a jelentkezőket.

– Minden ember más és más. A gyászfolyamat is mindenkinél máshogy megy végbe – hangsúlyozza Koncz Katalin, a szervezet önkéntesként dolgozó gyásztanácsadója. – Nincsenek minden helyzetben alkalmazható megoldások. Átélhetünk hasonló dolgokat, de az sehol sincs előírva, hogy hogyan kell gyászolni. Mi sem akarjuk ezt megmondani.

– A gyászcsoportokban irányított módon az elvesztett, szeretett személyről beszélgetünk – folytatja Katalin. – Mindenki elmondhatja, amit ő gondol, és mindenkit próbálunk segíteni, arra ösztönözni, hogy dolgozzon az érzéseivel. Mert azt tapasztaltuk, hogy nagyon sokat kell dolgozniuk az érintetteknek magukkal, amire valóban szembesülni tudnak fájdalmukkal. Célunk, hogy támogassuk őket ebben a folyamatban. ●

Mit kínálnak az Elefánt Klub foglalkozásai?

Támogatást és tanulási lehetőséget biztosítanak a beteg gyermekek testvéreinek szórakoztató, barátságos közegben.

Lehetőséget teremtenek arra, hogy egymás között beszélhessék meg gondjaikat. Ezek a beszélgetések is bizonyítják majd számukra, hogy nincsenek egyedül.

Kik vezetik a csoportokat? Olyan segítők, akik kiegyensúlyozottak, jó kedélyűek és szeretik a gyermekeket.

Ki jelentkezhet a testvércsoportokba? Bármelyik gyermek, akinek a testvére valamilyen krónikus betegségben szenved (krónikus betegségek többek között: daganatos megbetegedés, epilepszia, izombetegség, szív- és tüdőbetegségek, fejlődési rendellenességek, anyagcsere-betegségek).

További információ, jelentkezés: Menyhért Mónikánál a sibling@szememfenye.hu email-címen vagy a (72) 251-088-as telefonszámon keresztül.

Júlia lovaglással segíti a gyermekhospice pártfogoltjait

Csendesen mosolygunk, amikor Verbőci Júlia arról beszél, hogy a ló átveszi az ember hangulatát, személyiségét: ha valakinek saját lova van, annak olyan egyénisége lesz, mint a gazdájának. Csendesen mosolygunk, mert már lovagoltatás közben rácsodálkoztunk Júlia kedvességére és Daddy nevű lovának nyugodtságára. A jelenleg versenyszerűen sportoló fiatal lány már öt alkalommal ismertette meg a lovaglás élményét, a „lovas életérzést" a Dóri Ház vendégeivel.

– Az iskolában – masszőrképzésre járok – volt egy pályázatíró verseny, ahol mi a gyermekhospice-t választottuk témának – meséli Verbőci Júlia. – A munka létrehozása közben szembesültem vele, hogy mit is jelent a gyermekhospice, milyen fontos feladatot látnak el ezek az intézmények. Elképzeltem, hogy mennyire más lehet a beteg gyermekek élete, és arra gondoltam, ha tudnék, akkor segítenék nekik. Aztán eszembe jutott, hogy úgy én is élményt szerezhetek nekik, ha felajánlom, hogy térítésmentesen lovagolhatnak Daddyn.

– Ez nem terápia, inkább egyfajta kapcsolatfelvétel a lóval – folytatja. – A beteg gyermekek jól érezhetik magukat, kikapcsolódhatnak, aktívan pihenhetnek.



Engem megfogott a gyermekhospice missziója – mondja Verbőci Júlia

Fotó: Mihály László

Júlia az iskolai pályázat megírásakor „csak" olvasott a gyermekhospice-ról, most, hogy már többször személyesen is találkozott a Szemem Fénye Alapítvány pártfogoltjaival és munkatársaival, új tapasztalatokkal gazdagodott:

– Mintha a felnőtteknél is érettebbek lennének a gyerekek, akik a Dóri Házból jönnek. Leggyakrabban már az első pillanattól kezdve odasietnek a lóhoz, simogatják, boldogok, hogy a közelében lehetnek. Le a kalappal előttük, hogy milyen bátrak!

Bajnok

Juli már ötéves kora óta lovagol. – Ez az életem. Ha nem lenne nekem Daddy, biztosan „magamba fordulnék". Sokat kell edzenem, mert közben atlétikaversenyekre is járok, így elég sűrű a napirendem. Reggel suliba megyek, onnan jövök a lovardába, majd atlétikai edzésre sietek. A lovaglás terén nagy álmom, hogy korlátugró bajnok legyek, atlétikánál pedig az, hogy magyar bajnok négyszáz méter gáton.

Szabadidejét tölti a Dóri Házban

Ha találkozunk vele a Dóri Házban, ő mindig aktív, siet, lelkesen segít. A megbeszélt interjú időpontjában sem „bír magával": a Dóri Házban éppen aktuálisan szolgálatot teljesítő ápolóknak kell a konyhából „kizavarni". Bús Kitti – aki jelenleg bolti eladóként dogozik, de eredeti szakmája dietetikus – a Szemem Fénye Alapítvány egyik kitartó önkéntes segítője.

– Kitti már a Dóri Ház megnyitása óta jár hozzánk – mondja Gieth Krisztina, a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak ápolási igazgatója. – Nagymértékben lehet rá számítani, sok nehéz időszakon átsegített már minket.

– Amikor a Dóri Ház megnyílott, még aktív álláskereső voltam, szerettem volna a szakmámban dolgozni – emlékszik Kitti. – Motivált az is, hogy megismerjem az alapítvány működését. Amikor az első megbeszéléseken megértettem, hogy miről is van valójában szó, mivel kell majd foglalkoznunk, nem volt kérdéses: nekem itt a helyem. Eleinte az elsődleges feladatom az érkező ételek konyhai előkészítése és a kisebb étkezések lebonyolítása volt, ma már az ápolóknak is segítek, amiben tudok.

Főállása mellett alkalmanként négy- vagy hatórás műszakokat tud vállalni a Dóri Házban, de amikor sok vendég van, szabadidejének nagy részét a gyermekhospice intézményben tölti.

– Gyakran kérdezik tőlem: nem ijesztő, nem nehéz egy gyermekhospice házban dolgozni? – avat be Bús Kitti. – Erre mindig azt válaszolom, hogy ha az ember nap mint nap találkozik a beteg gyermekekkel és az őket ápoló családokkal, egyáltalán



nem. Látom a mindennapjaikat, a hétköznapjaikat, részese vagyok a bánatuknak, örömeiknek és megértem azt, hogy ők is ugyanúgy tudnak szenvedni és örülni is, mint más emberek. Ennek hatására átértékelődik bennem minden, már semmit nem tekintek idegennek, vagy nehéz kérdésnek.

Barátságok köttetnek a Tábitha Házban



Bendegúz, az édesanyja és Málna játszanak a Tábitha Házban



Szilvi és Patrik nagyon összebarátkoztak, sokat labdáztak

Málna, az immunbetegségben szenvedő hatéves kislány június elején a Tábitha Házban pihent. Először testvérével, Virággal együtt voltak a házban. Öt nap után azonban Virágnak vissza kellett mennie a kórházba. Málna kicsit nehezen viselte, hogy testvére távozott, ő pedig egyedül maradt a gyermekhospice házban.

De a Tábithában dolgozó nővéreknek és terapeutáknak minden alkalommal sikerült jó kedvre deríteniük a gyermeket, amikor szomorkodni kezdett volna. Hol kézműveskedéssel, hol közös játékkal, máskor sétával nyugtatták meg. Nagyon élvezte a gyógypedagógiai foglalkozásokat és a különféle munkákban, így virágok ültetésében is segédkezett. Születésnapját a házban ünnepelte: egy finom tortát és sok ajándékot kapott.

Dominika, a tizenhárom éves túlmozgásos kislány másfél hétig volt a Tábitha Ház lakója. A gyermek járásképtelen, de a helyét önállóan tudja változtatni. Érkezése pillanatától kezdve nagyon jól érezte magát a házban. Folyamatos mosolygása, nevetése fejezte ki ezt, hiszen a lány beszélni nem tud. Önfeledten játszott a számára nagy biztonságot adó ápolási ágyban, amiben időnként a teraszra is kivitték, hogy friss levegőn legyen.

Ittléte alatt nagymamája és testvére is meglátogatta. Dominika nagyon örült. A lány édesanyja is eltöltött három napot a törökbálinti gyermekhospice házban, majd további vizsgálatokra kísérte gyermekét.

Patrik is nappali ellátáson volt a Tábithában a nyár első hónapjában. Az örökké kacagó, tizenkét éves, agyi bénulásos kisfiú földön fekve kúszik, mászik, nagyon szeret labdázni, lufit dobálni, legóval játszani. A gyermek szívesen zenél, de ő is szereti, ha énekelnek neki. Az újonnan hallott dallamokat a család nagy csodálkozására otthon is elő szokta adni.

Patrik nagyon összebarátkozott Szilvivel, a tizenegy éves epilepsziás kislánnyal, aki immáron másodszor volt nappali ellátáson a Tábitha Házban. Szilvi órákon át rajzolt, színezett, de élvezte a Patrikkal való labdázást, lufidobálást is. A szülők elmondása szerint Patrik szívesen mesélt otthon a Tábitha Házban történt eseményekről.

Bendegúz, az ötéves nyaki daganatos kisfiú júniusban is nagy örömmel járt a gyermekhospice házba gyógytornára. A foglalkozások után szívesen főzőcskézett a játékkonyhában, mindenkit meghívott egy kávéra. A tornának köszönhetően egyre ügyesebben használja kis kezét. ●

Gyuri remekül érezte magát

– Nagy könnyebbséget jelentett az a sok segítség, amit itt kaptunk – mondott köszönetet Zsófi, aki öccsével kilenc napot töltött el a Dóri Házban. – Gyuri is nagyon élvezte, állandóan nevetgélt. Otthon is nagyon vidám szokott lenni, de most teljesen odavolt a sok játéktól, embertől és a kapott figyelemtől. A ház nyusziját is nagyon megkedvelte.

– Gyuri járni ugyan nem tud, de nagyon ügyesen fordul és mászik – tájékoztatott Gieth Krisztina, a Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice házainak ápolási igazgatója. – Napközben jórészt matracon tartózkodott, itt folyamatosan ügyelni kellett rá, hogy a gyermek ne maradjon egyedül, nehogy baleset érje. Otthon éjszaka is van a fiú közelében valaki, aki segíteni tud neki, ha szükséges. A szülők kérése az volt, hogy mi is tegyük lehetővé, hogy Gyuri nővére mellett, nyugodtan aludhasson.



Gyurit Schnellbach Éva, a Dóri Ház gyógytornásza kezeli, masszírozza

Fotó: Mihály L.

A Tubesen is jártak



– Mama! Mama! – hallatszott gyakran a Dóri Házból, ugyanis Karcsi a neki szimpatikus nővéreket mamának szólította

MIHÁLY LÁSZLÓ FELVÉTELE

Nagyon ragaszkodóak, szeretik, ha szeretik őket és jól tudják viszonozni a pozitív érzéseket – jellemezt a Dóri Ház július eleji lakóit Gieth Krisztina, a Szemem Fénye Alapítvány ápolási igazgatója.

A tizenhét éves Karcsi és a tizenhárom éves Dávid Heves megyéből érkeztek a pécsi gyermekhospice házba, mentesítő ellátásra. Otthon házfelújítás van, ezért családjuk úgy döntött, hogy egyszerre veszik igénybe a rendelkezésre álló huszonegy napot.

A fiúk pontosan még nem diagnosztizált anyagcsere-betegségtől szenvednek, epilepsziájuk van és mentálisan is visszamaradottak. A két testvér édesapja már korábban elhunyt. Szerető nevelőapjukkal – ahogy ők mondják: Feri apuval – édesanyjukkal és kétéves, egészséges húgukkal élnek. Év közben egy bentlakásos iskolába járnak.

A Dóri Ház pszichológusa mindennap játszott, a zeneterapeuta is rendszeresen foglalkozott a gyermekekkel: Dávid kifejezetten szerette ezeket az alkalmakat. Lovasterápián vehettek részt és rendszeresen sportoltak.

A Dóri Ház szociális munkása, az egyik ápoló és egy önkéntes kíséretében kirándulni is voltak. Megnézték a pécsi tévétornyot, felmentek a Tubesre, visszafelé pedig a játszótéren is megpihentek. ●

Egy ágyra van szükségük

– A szülők nagyon fáradtnak tűntek, amikor a gyermekeket elhozták hozzánk – emlékszik Gieth Krisztina. – Az anyuka elmondta, hogy anyagi gondokkal is küszködnek. Belevágtak egy lakásfelújításba, két ágyat vagy egy emeletes ágyat szerettek volna venni a gyerekeknek, de erre már sajnos nem maradt pénzük. Ha valaki tudna segíteni a Heves megyei családon, felveheti velük a kapcsolatot a dorihaz@szememfenye.hu emailcímen keresztül.

Hajni meglepetés-netbookja

Öt, névtelenséget kérő jólelkű ember jóvoltából Hajni egy netbookot kapott ajándékba. Az adományozók a júliusi Charity Magazinban olvastak a huszonhárom éves vesebeteg fiatal lányról. Ezután a Szemem Fénye Alapítvány ápolási igazgatójával vették fel a kapcsolatot, hogy el tudják juttatni ajándékukat Hajnihoz. Gieth Krisztina július 27-én, pénteken délután vitte el az ajándékot a kislánynak.



Teker mint egy bajnok

Újra halkabb üzemmódra kapcsolt a Dóri Ház „gépezete", ugyanis július 30-án hétfőn Bianka távozott a gyermekhospice intézményből. A nyolcéves, lisztérzékeny kislány nagyon izgatott volt az utolsó pillanatokban: ide-oda szaladgált, mindenkihez intézett néhány kedves, búcsúzó mondatot.

– Sajnálom barátném, hogy el kell mennem – mondta csalódott hanglejtéssel Gieth Krisztinának, a gyermekhospice házak ápolási igazgatójának az egyébként mindig vidám gyermek.

Bianka izgalmas időszakon volt túl. Szombaton egy bábszínházi előadást nézhetett meg és lovagolhatott. Egyik délelőtt pedig az uránvárosi játszótérre vitték el a Dóri Ház ápolói.



– Sokat játszottunk, a ház pedagógusa, pszichológusa és a zeneterapeutánk is foglalkozott vele – meséli Gieth Krisztina. – Bianka mindenki szerint egy nagyon energikus, érdeklődő kislány, bármilyen tevékenységet kezdeményeztünk, ő szívesen csatlakozott hozzánk. Tegnap viszont már közölte velünk, hogy nagyon készül haza, mert otthon várja a biciklije, amin gyakorolnia kell. Kérdeztük a gyermek papáját, hogy miért nem hozták el a kerékpárt. A nagyszülő kérdéssel válaszolt: – Maguk utol tudnák érni? Mert – és ezt ő is szokta mondani – úgy teker mint egy „bajnok"!



Fotó: Mihály László

„Nem kell szükségtelen dolgokat vennem csak azért, hogy segítsek”

A júliusi tikkasztó nyári hőségben egy lélek sem tartózkodik Újpetre utcáin. A művelődési házból mégis hangos nevetés, jókedvű beszélgetés hallatszik. A bejárat egyik oldalán a Szemem Fénye Alapítvány molinója, a másik felén egy felirat jelzi: a Mozgó Charity Shop másodszor is ellátogatott a községbe.

A hely kellemes, mutatja ezt a minket fogadó – gyermekek, fiatalok rajzaiból, festményeiből készült – kiállítás is. A belső teremből kiszűrődő hangok után kutatva azonban tovább megyünk: a következő helyiségbe lépve több asztalon elrendezett ruhák, plüssmackók és más izgalmas holmik látványa fogad minket. A vásárlók kíváncsian vizsgálják a kínálatot.

– Mindig eljövök körülnézni, ha ilyen lehetőség van a faluban – mondja az egyik látogató. – A múltkori vásáron is rengeteg érdekes dolgot találtam, ráadásul ajándékot is kaptam. Most párnahuzatokat, asztalterítőket vettem. Jó, hogy itt sok szép eszközt és ruhát olcsón meg tudunk vásárolni. Ráadásul ezzel még segítünk is!

– Ha tudjuk, miért ne támogatnánk az alapítvány működését? – tette fel a kérdést az idős asszony. – Itt megkönnyíti a döntésünket, hogy olyan holmikat tudunk venni, amire egyébként is szükségünk van a hétköznapokon. Így nem kell szükségtelen dolgokat vásárolnom csak azért, hogy segítsek.

– Nagyon közel áll hozzám az önök missziója, nagyon a szívemen viselem a Szemem Fénye Alapítvány tevékenységét, sorsának alakulását – osztja meg érzéseit Gaszt Árminné, Újpetre polgármestere. – Úgy vélem, egy anya nem is gondolkodhat másként. Szívesen vállaltuk, hogy térítésmentesen biztosítunk helyszínt a jótékony vásároknak. Hiszen az, hogy a Mozgó Charity Shop Újpetrére is ellátogat, mindenkinek jó. Településünk lakói megismerik az önök tevékenységét, az elesettebb családok pedig olcsó áron kaphatnak jó minőségű ruhákat és háztartási eszközöket.

– A közeljövőben szeretnénk majd önöknek használt, de jó állapotú játékok gyűjtésével, felajánlásával is segíteni – fedi fel terveit a vezető.

– A nyitás utáni első órában több mint harminc érdeklődő volt egyszerre a teremben – újságolja Hrakovszky Lászlóné, a Charity Shop hálózat területi képviselője. – A helyiek azt mondják: szájról szájra terjed a faluban a Mozgó Charity híre. Elsősorban szoknyákat, ingeket, lakástextilt, de sok törölközőt és rengeteg nyári holmit is vásárolnak.

– Elviszem. Ha nekem nem, akkor valamelyik lányomnak vagy unokámnak csak jó lesz – mondja Julis néni. – Valamikor nagyon imádtam vásárolni, mindenhova elmentem, Pécsen is jártam az üzleteket – meséli egy másik vevő. – Ma már nehezen viselem el a nagy tömeget. Ez a vásár azért jó, mert itt helyben van és a „művház” épületében jól elférünk.

Láthatólag jól meg is férnek egymással. A ruhák nézegetése, vásárlása kiváló alkalmat ad a beszélgetésre: rokonokról, utcabeliekről, a falu helyzetéről is szó esik... A hölgyek távozása után egy idősebb úr érkezik a terembe. Elsősorban a sportmezeket nézegeti.

– Sajnos az előző vásárról lemaradtam – mondja. – De ma itthon vagyok, így ide is el tudtam jönni. A fiamnak akarok venni egy jó pólót.

Hol lesz a következő?

A Szemem Fénye Alapítvány munkatársai továbbra is keresik a jótékony vásárok lehetséges helyszíneit. A rendszeres kitelepülések megszervezésében, létrehozásában önkormányzatok, önkéntesek és egyéb partnerek segítségét várják.

Jelentkezés, információk: email-cím: charityshop@szememfenye.hu, telefon: (72) 526-658

Betörésvédelmi fólia került a Charity Shop ablakaira

Amikor láttam, hogy betörtek a Charity Shopba, éreztem: most kell segítenem – emlékszik Balikó András, aki korábban is figyelemmel kísérte a Szemem Fénye Alapítvány működését. Régóta tervezte, hogy támogatni fogja a szervezetet.

András cége, a Solardesign Bt. autók, házak ablakának, üvegfelületeinek fóliázásával és autók dekorálásával foglalkozik már 2006 óta. Így adódott az ötlet, hogy András – barátja és kollégája: Bereczk István segítségével – betörésvédelmi fóliát rakjon a pécsi Charity Shop ablakára.

– Gyakorlatilag egy színtelen védőréteget helyezünk az üvegre, ami sérülés esetén is egyben tartja azt – magyarázta a Solardesign Bt. ügyvezetője. – Ha az a lelketlen ember legközelebb megint próbálkozik, így már nem tud egykönnyen bemenni.

– Fontos tudni, hogy a biztosító a ráccsal egyenértékű vagyonvédelmi eszközként kezeli ezt a megoldást – tette hozzá.

Andrásék néhány hő- és fényvédő fóliát is elhelyeztek a Dóri Ház felső szintjének ablakain.

– Szerettem volna itt is az összes üveget lefóliázni – szabadkozott. – Azonban sajnos nem tudok mindent bevállalni, hiszen egyszemélyes vállalkozásom fenntartása is elég nagy terhet jelent. De remélem, hogy idővel megint tudunk segíteni.

Andrásék Székesfehérvárról érkeztek, sem az anyagköltségért, sem a munkájukért nem kértek pénzt. Ezzel több mint százezer forint értékű támogatást adtak a Szemem Fénye Alapítványnak és a beteg gyermekeknek. ●

Előzmények

Június 25-én betörtek a Szemem Fénye Alapítvány pécsi Charity Shop üzletébe. Téglával dobták be a butik ablakát, elvitték a hétvégi bevételt, és egy pénzadományokkal teli műanyag perselyt.

Karitatív kifejezéstár

Charity Shop: **Egy hely, ami nem turkáló, ahol a vevő jó minőségű dolgokat vásárolhat. A jó szándékú emberek boltja.**

Charity shopping: **Ez a vásárlás és a karitatív cselekmények összekapcsolását jelenti, hiszen aki a Szemem Fénye Alapítvány üzleteiben vásárol, jótékonykodik is egyben.**

Adomány: **A Charity Shopokba érkező adományokat két dolog mindenképpen jellemzi: jó minőségűek (hiszen eladásra érkeznek) és jó szándékkal adják őket.**

Segítség: **Ha valaki tárgyi felajánlásokat tesz, ha ruhát vesz – tehát: ha ad, ha vásárol –, jótékonykodik. A Szemem Fénye Alapítvány gyermekhospice intézményeit támogatja.**



Mihály László felvétele

Ötvenezer forintot ajándékoztak



– Sajnáltam a gyereket. Milyen ember az ilyen?! Nemhogy adna, de elvesz! – adott hangot felháborodásának a hatvankilencedik évében járó Horváth András. Mint ismeretes, június elején betörtek a Szemem Fénye Alapítvány pécsi Charity Shopjába, s az ismeretlen elkövetők nemcsak az árukészletet dézsmálták meg, hanem elvitték a pulton lévő pénzt tartalmazó adománygyűjtő dobozt.

A gyengén látó, ezért leggyakrabban segítséggel közlekedő úr csak azért utazott le Győrből Pécsre jó barátjával, hogy kicsit enyhítse a Szemem Fénye Alapítvány kárait. Ötvenezer forintot hoztak.

– Akin tudok segítek, mindig ilyen voltam! – emlékezett András. A férfi mesélt megpróbáltatásokkal teli, dolgos életéről, betegségeiről, a szívműtétjéről és elmondta, hogy a barátja, az őt elkísérő Pákai Sándor is dolgos ember: csak nemrég – hetvenkét évesen – hagyott fel a munkájával és ment nyugdíjba.

Az idős urak átadták adományukat, egy kávé és egy pohár víz elfogyasztása után hazamentek.

Játékok a Tábitha Házba

Bendegúz, a nyaki daganatos kisfiú édesanyjával játszik a törökbálinti Tábitha Házban. Az általuk használt játékokat Pintér Katalin ajándékozta, aki már több – a törökbálinti gyermekhospice ház által is pártfogolt – családon segített. A csúszdát szeptemberig kapták kölcsön, addig örömmel használják. A háttérben látható Micimackó plüssfigurát a család egyik ismerőse ajánlotta fel a gyermekhospice háznak.

Jótékonysági árverés

Bernadett (képünkön) már két hónapja dolgozik önkéntesként a Charity Shop raktárában. Édesanyja is segíteni akart: saját festményét ajánlotta fel a Szemem Fénye Alapítványnak, hogy támogassa a gyermekhospice házak lakóit. Azt üzente: bátran árverezzék el az alkotást, és a bevételt fordítsák a törökbálinti Tábitha és a pécsi Dóri ház fenntartási költségeire.



A karitatív aukción tízezer forintért kelt el a műalkotás. A legnagyobb ajánlatot a Szemem Fénye Alapítvány másik önkéntese, Csizmárné Jámbor Andrea tette meg, aki az összeg kifizetésekor a Dóri Háznak ajándékozta a képet.

Díjukat hasznos célra ajánlották az ifjú grafikusok



Egy multifunkcionális, fénymásolásra és szkennelésre is alkalmas nyomtatót adományoztak a Dóri Háznak. Varga Kristóf és Dublecz Dániel, a Neumann János Nemzetközi Tehetségkutató Programtermék Verseny második helyezettjeként kapott díjukat ajánlották fel. A készülék a Szemem Fénye Alapítvány irodai háttérmunkáját segíti: egyszerűen és jó minőségben tudják programjaik szórólapjait kinyomtatni és a náluk kikapcsolódó gyermekek rajzait is könnyebben megőrizhetik, archiválhatják.

– Nagyon odavagyok a gyerekekért! – mondja szelíd mosollyal az arcán Hegyháti-Végvári Ágnes, Kristóf édesanyja. – Amikor a fiam megszületett, teljesen megváltozott az életem. Szinte azt is mondhatnám, hogy ott kezdődött el. Ez hihetetlen érzékenységet alakított ki bennem. Jobban megértettem azoknak a szülőknek a fájdalmát, akiknek gyermeke tartósan beteg, vagy már távozott az élők sorából. Úgy gondolom, hogy minden segítséget meg kell adni ezeknek a családoknak, amit csak lehet. Kristóf születése óta követem a beteg gyermekekről szóló híradásokat, figyelemmel kísérem a segítő kezdeményezéseket, olvastam arról is, hogy Pécsett létrehoztak egy gyermekhospice házat. Amikor a fiúk megnyerték a díjat, és tanácstalanok voltak, mit is kezdjenek ketten egy nyereménnyel, javasoltam nekik: adják oda a Dóri Háznak.

– Mi is úgy gondoltuk, hogy hasznos célra kellene felhasználni a nyereményünket – folytatja Varga Kristóf. – Azonnal elfogadtuk édesanyám ötletét.

A srácok egy háromdimenziós animációs filmet készítettek Leonardo Da Vinci munkásságáról. Ezzel érték el ezt a kiváló helyezést. Kristóf és Dániel a Pécsi Művészeti Gimnázium és Szakközépiskola diákjai, alkalmazott grafika szakra járnak. Saját szabadidejükben hozták létre alkotásukat.

– A tavalyi téli szünetben született az ötlet – emlékszik Dublecz Dániel – és februárban be is fejeztük a megvalósítást. Egyénileg és közösen is dolgoztunk.

– Felnézek a srácokra, hogy iskolai teendőik mellett ezt így meg tudták valósítani, de még sokkal inkább azért, mert átérezték azt, hogy adni legalább olyan jó mint kapni – mondja az anyuka. – Azt is észrevettem, hogy amióta ebbe az iskolába járnak, feladataikat már olyan felelősséggel végzik el, mintha dolgoznának.

– Persze azért a szórakozás sem maradhat el – teszik hozzá cinkosan nevetve a fiatalok.

A Szemem Fénye-oldalakat összeállította: Kasza Szabolcs

A jótékonykodás modern butikjai

- Egy hely, ami nem turkáló.
- Egy hely, ahol a vevő jó minőségű ruhákhoz és egyéb holmikhoz juthat, miközben vásárlásával jótékonykodik.
- Egy hely, ami adományokból újítja fel a készletét.
- A hely: a Charity Shop.

BARCS • Bajcsy-Zs. u. 105/2 szám (megközelítés a Piactér felől)
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8.30–17.30 óráig,
szombaton 8.30–13.00 óráig, vasárnap zárva.

DOMBÓVÁR • Hunyadi tér 30-32.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

ÉRD • Alsó utca 8.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

PÉCS • Király utca 49.
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva

TAPOLCA • Deák F. u. 7/9. (régi postaudvar)
Nyitva tartás: hétfől péntekig 9–17 óráig,
szombaton 9–12 óráig, vasárnap zárva



Charity SHOP



Szeretsz sütni-főzni, és szívesen
megvendégelnéd a barátaidat?
Mit szólnál egy felejthetetlen bulihoz?
Esetleg egy csapatépítő közös főzés a munkahelyeden?

Csatlakozz Életízesítő kampányunkhoz és mindezt megkaphatod!

A NYÁR VÉGÉIG

– amikor csak szeretnéd.

Miért jó részt venni az **Életízesítő**ben? Mert bulizni jó!
Mert hidd el, te is nagyszerűen főzöl!
Mert adományozni bulizás közben különös élmény!
És mert nyerhetsz, ha te vagy a legjobb **Életízesítő**!

Készítsetek együtt egy remek ebédet vagy vacsorát
és bulizzatok egy jót!
A legnagyobb közösséget, a legnagyobb támogatót és
a legizgalmasabb menüt
meglepetés ajándékokkal díjazzuk.

Miért **Életízesítő** és mi a célja a programnak?
A pécsi Dóri és a törökbálinti Tábitha Gyermekhospice Ház lakóinak ellátásában vehettek részt,
ha Ti is csatlakoztok. Csupán annyit kérünk, hogy gyűjtsél
tetszőleges nagyságú adományokat
a vendégeidtől és utald át az alábbi bankszámlánkra:
Szigetvári Takarékszövetkezet: 50800111-11083762
Megjegyzés rovatba: **Életízesítő**
Ha szeretnéd, szívesen postázunk papírperselyt!

További információt honlapunkon
– www.szememfenye.hu – találsz,
kérdéseidre a titkar@szememfenye.hu
email-címen adunk választ.

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu

SEGÍTSEN, HOGY MELLETTÜK LEHESSÜNK!







A Szemem Fénye Alapítvány Dóri és Tábitha Gyermekhospice Háza az a hely, ahol az életet megrövidítő betegségekben szenvedő gyermekek és fiatalok, valamint családtagjaik állandó gondoskodást kaphatnak.

Támogassa adományával a Szemem Fénye Alapítványt!

Bankszámlaszámunk:
Szigetvári Takarékszövetkezet
50800111-11083762

Adószámunk: 18321407-2-02

Szemem Fénye Alapítvány

www.szememfenye.hu