

Confabula

A PTE-ÁOK HALLGATÓI LAPJA

2008/2009. TANÉV, TÉLEV 3. SZÁM

Karácsony fényei, jöjjetek...

Confabula

A Pécsi Tudományegyetem Általános
Orvostudományi Karának Hallgatói Lapja

Főszerkesztő

Váncsodi József
j_vancsodi@yahoo.com

Főszerkesztő helyettes

Bartha Zoltán Levente

Felelős szerkesztő

Szarka Dániel

Olvasószerkesztő

Németh Anna
Riba János

Tördelőszerkesztő

Faragó Bence
Jakab László

Címlap

Bartha Zoltán Levente

Fotó

Piski Zalán

Munkatársaink

Alchihabi Roland
Alföldi Viktória
Benedek Andrea Eszter
Benkő Nóra
Borza Erzsébet
Domján Beatrix
Ernyey Balázs
Falusi Fruzsina
Gáspár Sarolta
Hollósy Tibor dr.
Jakab László
Lénárt Petra
Madarassy-Szűcs Anna
Oszoli Dániel
Porpáczy Adél
Rumony Eszter
Saed Mahmoud Darawshi
Szántó Viktória
Simán Benedek
Sipos Eszter
Somogyi László
Tóth Ildikó
Tóth Viktória
Vecsei Anna

Szerkesztőség címe:

7624 Pécs, Szigeti út 12. Confabula

fax: (72)536-111

E-mail: confabula@gmail.com

<http://hok.aok.pte.hu/confabula>

Megjelenik 1600 példányban

Készült a PTE-ÁOK Nyomdájában

TARTALOM

Egyetem

Interjú Dr. Karádi Zoltán professzorral	4.
Közérdekű	17.
HumSIRC oldal	18.
Megemlékezés	20.
Élménybeszámoló	15.

Vélemény

Tükröződések	
- Impresszió: beszélgetés Orsós Imrével	8.
- Reflexió: beszélgetés Dr. Füzesi Zsuzsannával	13.
Pro és kontra - Szilveszter	28.
Szubjektív	
- Miért szeretem a vizsgaidőszakot?	30.
- Viharon túl, szélcsenden innen	31.
- Görbe tükör	34.
- Végső Vallomás	35.
Ünnepi készülődés	
- Karácsony - a színpalak mögött...	37.
- Karácsonyi hallucinációim	38.
- Gondolatok karácsonykor	39.
Kimenő üzenetek	51.
Penta Gramma	59.

Kultúra

Vena Literatura	7.
	19.
	27.
Villámhírek és érdekességek	22.
Fülhöz szóló ajánlatok	40.
A medicina halhatatlan legendái	42.
Tíz szentencia	43.
Múvi Kritix	
- A Quantum csendje	44.
- Vicky Cristina Barcelona	45.
Filmlevél	46.
Gastro oldal	54.
Havinovella	55.
A Világörökség nyomában - VII. rész	56.

Miegymás

Naptár a 2009-es évre	32.
Egyszer volt ... - Jean-Claude Van Damme	48.
Sport - „Gyúrunk wazze?!”	49.
Ezoterika	52.
Ki tud többet (kevesebbet) az anatómiáról?	60.
English pages	62.

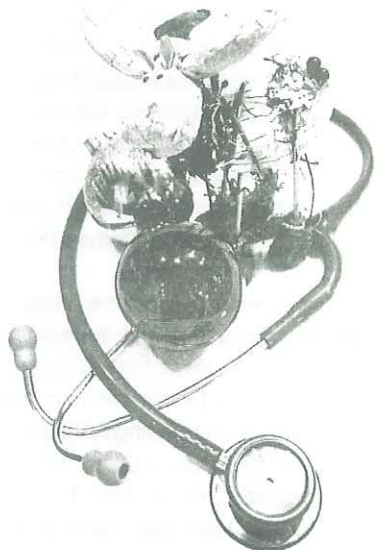
FŐSZERKESZTŐI LEVÉL

Kedves Olvasó!

Valami elromlott, mert: a nővérekben egyre kevesebb a felelősségtudat, a kórtermekben pedig egyre több az ácsingózó halál, az orvosok cost-benefit alapon szöszölnek, elfeledve a foltos takarók alatt vacogó, eleven szövetekbe csomagolt életeket, a szigorlóknak okos gondolatfelvetők helyett adminisztrátorrá kell degradálódniuk, egyre kevésbé szenderül el a hasadás a kabátokban, a villamosok pedig már álmukban sem csengetnek, kevésbé képesek a Nők (az Isten adták) elfogadni a felsegíteni vágyott kabátot és egyre kevesebb a felsegítésre ítélt kabátok száma, egyre többen vannak tisztában jogaikkal és rohamosan csökken azok száma, akik kötelességeiket maradéktalanul ellátják, sokasodik a szövegelés, kevesbedik az őszinte beszéd, naponta eltűnnek fajok a Föld színéről, harmincmásodpercenként amputálnak egy diabéteszes lábat, értelmetlen háborúk okán percenként emelkedik az árvák száma, milliárdos bankmentő csomagok vándorolnak a világ kisebbik részében, a nagyobbik felében pedig kettőszáz forintnál is kevesebb fejpénzből kell napjaikat tengetni a körömszakadtig dolgozóknak, kevesebb az angyal és kevesebb az anyagi szén, a cigány kisgyermeknek biztonságosabb a családjuktól távol, gyermekotthonok oltalmában élni, emelkedik a felelőtlen sofőrök száma, aminek köszönhetően például ezen a hétvégén már tizenegyen haltak meg az utakon, több a sav az esőkben és kevesebb a bors az életben, temérdek a költő, alig tapasztalható a vers, árad a kiabáló indulat a vizsgáztatások során, miközben ugyanabból a tanári szájából elszivárgóban az oktató, okos szó, nincsenek csendek, meghatódások, önzetlen, egyértelmű gesztusok, elvesznek a követhető és követendő példák, hetente emelkedik az utcákon megfagyott hajléktalanok száma, indulattól fűtve, kéjérettel csukják oda a buszsofőrök az utasok orrát, alig látni a házak ajtaján adventi koszorúkat, az emberek nem a Karácsonyra készülnek, hanem az ajándékbeszerző hadjáratra, egyre több a hitel, sokkal kevesebb az érték, mind kevesebben beszélnek az anyanyelvüket felsőfokon, már alig akad, aki álmodni mer, és egyre több, aki aludni vágyik, több az ételadalék, kevesebb a zamat, egyre csak egyre fogy a szeretet...

... próbáljuk megjavítani együtt!

Válasz: Juf



**Áldott Karácsonyi Ünnepeket,
Sikerektől Fénylő
Vizsgaidőszakot és Szerencsés,
Lencsés, Füstöltkolbászos Új
Esztenőt Kívánunk minden
Kedves Olvasónknak!**

**Szeretettel: a Confabula
szerkesztői gárdája**

INTERJÚ

Karádi Zoltán professzorral



Ha jól tudjuk, a gyermekkorra Pécshez köti...

Részben legalábbis. Pécsen születtem, mégsem vallhatom magam pécsinek, legalábbis tükének nem. Az általános iskolát Komlón jártam és csak a gimnáziumba kerültem vissza Pécsre. Édesapám tisztviselő volt az Ipari Minisztériumnál, aztán a Magyar Állami Szénbányáknál dolgozott. Bizonyos politikai okokból lekerült Budapestről Petőfibányára, aztán Komlóra helyezték, s csak 1968-ban költöztünk be Pécsre.

Milyen meghatározó élményeket tudna említeni ebből a korszakból, amik az orvosi egyetem irányába terelték?

Ezt a kérdést már többször próbáltam magamnak is megválaszolni. Azt hiszem, hogy leginkább az olvasmányaim indítottak el ezen az úton, ugyanis rengeteget olvastam gyermekkoromban – többet, mint most (mosolyog). Már édesapám is nagyon szerette a könyveket, nagyon gazdag könyvtára volt. Híres emberek élettörténetét előszeretettel olvastam. Akkortájt kapott nagy lendületet a szívsebészet, a genetika. Ilyen és ezekhez kapcsolódó olvasmányélmények vezettek oda, hogy a gimnáziumot megelőző nyári szünetben nagyszüleim falusi házában udvarán szenvedélyes kíváncsiságomnak egy kismacska esett áldozatául, vagyis felboncoltam. Ott szokás volt, hogy több kölyökmacska esetén

lapáttal vagy fejszével agyoncsapták őket, s csak egyet-kettőt hagytak életben. Az anyém ebben az esetben jobban járt, mivel ő a tudomány oltárán lett feláldozva. Tehát elsősorban olvasmányaim hatására 12-14 éves korom között elhatároztam, hogy orvos leszek.

Az olvasmányok hatására bizonyára kialakult egy álmképe az orvosi pályáról. Nem érte csalódás azt követően, hogy bejutott az egyetemre és megtapasztalta a valóságot?

Az én pályám nagyon sok szerencsés pontot tartalmaz, de nekem az a véleményem, hogy a lényeg a személyes meggyőződés és a motiváció, az eltökéltség. Ha valaki meg akarja valósítani az álmát és tűzön-vízen keresztülviszi azt, előbb-utóbb el fogja érni. Az első igazi csalódás akkor ért, amikor gimnáziumi osztályelsőként tizennegyedik-magammal együtt jelentkeztem az orvosi egyetemre és egyedül engem nem vettek fel. Ennek voltak bizonyos politikai mellékzöngéi is, de akkor nagyon sajnáltam magamat és több hónapig nehezen lehetett velem szót érteni. Azonban elkezdtem beteghordóként dolgozni a Baranya Megyei Kórházban, így megismertem az egészségügyet belülről is – nem csak a jó dolgokat. Ehhez az időszakhoz kapcsolódik egy felejthetetlen élményem: a belgyógyászatról a kórbonctanra kellett egy halottat átszállítanom gurulós kocsin – igen nagy felelősségtudattal. Ekkor hirtelen egy szélfuvallat felrántotta a leplet. Ez tényleg olyan volt, mintha a halott ember felült volna! Úgyhogy én ijedtemben ellöktem a kocsit és az ment tovább a maga útján, de szerencsére nagyobb baj nem lett belőle. Az egyetemre kerülve eleinte még gyakorló orvos szerettem volna lenni. Aztán másodéves koromban Lénárd professzor úr volt a gyakorlatvezetőm az élettanon. Nagy hatással volt rám s nagyon jól megértettük egymást. Szigorlat után oda jelentkeztem externistaként. Akkor még aktív volt Lissák professzor, Grastyán professzor, szóval ekkor olyan élmények értek, hogy a gyakorló orvosi tervek kútba estek és onnantól kutató szerettem volna lenni. Ötödév közepe táján kiderült, hogy nem nagyon lesz állásom. Ekkor áttettem a kutatási székhelyemet az Idegklinikára. Ezért úgy tűnt, hogy mégiscsak gyakorló neurológus leszek. Azonban ekkor az élettanon az adjunktus úgy döntött, hogy pályát vált – én közben többször is visszajárogattam az élettanonra kollaborációkra –, úgyhogy megnyílt az út előttem és megkezdtem a munkám az Élettani Intézetben 1981-ben.

Körülnézve az irodájában nem lehet nem észrevenni a japán behatást. Minek tudható be ez a kulturális impresszió?

Kutatási témák rokonsága folytán Lénárd professzor úr kapcsolatba került Oomura Yutaka világhírű japán élettanprofesszorral, akivel személyesen is megismerkedtünk 1980-ban Budapesten, ugyanis ott rendezték az Élettani Világkongresszust. Azután Lénárd professzor járt kint több

ízen is Oomuránál. Én 1985-ben kaptam egy másfél éves japán kormányösztöndíjat, ez akkoriban igen nagy szó volt, elég nehezen jött össze. Aztán a másfél évből lett majdnem négy év. Kint szereztem meg a PhD-t, s kint is nősültem. Azóta is folyamatos és meghatározó a kapcsolatom Japánnal.

A felesége is japán?

Igen. Természetesen ő is itt van velem Pécssett. Neki nem volt könnyű megszokni az itteni életet. 1986-87 telén, még a rendszerváltás előtt jöttünk először haza. A szokásosnál is keményebb tél volt, a nejem meg jött egy szokványos japán télikabátban, ami inkább olyan volt, mint nálunk az átmeneti kabát.

Mint a táplálkozás kutatóját szeretném kérdezni: az itthoni vagy a japán konyha nyerte el inkább a tetszését?

Édesanyám rendkívül jól tudott főzni. Erdélyi származású magyar asszony lévén nagyon finom hagyományos ételeket készített. Amikor kimentem Japánba, eleinte – elsősorban anyagi megfontolásból –, mivel akkoriban nem volt túl magas az ösztöndíj, valamint nyelvi problémáim is voltak, nem ettem túl sokat. Például nem tudtam megkülönböztetni a tejet és a joghurtot sem a dobozuk alapján (nevet). Mindenesetre az első hónapokban nyolc kilót fogytam. Ma már jobban szeretem a japán ételeket, s nincs olyan hét, hogy legalább egyszer ne ennék japán ételt.

Ön szerint mi a fő különbség a jelenlegi és az akkori hallgatók között?

Az igazság az, hogy más dolog 18-19 évesen szemlélni a dolgokat, mint így 54 évesen. Képességek terén legalább olyan jók vagytok, vagy talán még jobbak, mint a mi korosztályunk. Ti olyan világban nőtetek fel, ami a kitartás, az őszinteség, a becsületesség javát nem mindig szolgálja. Én másodéveseket oktatok negyedéves korom óta, azóta mindig is volt csoportom és nagyon remélem, hogy ez még sokáig lesz így. Az első gyakorlaton mindig megkérdézem őket, hogy miért jöttek ide? Egy 18-19 éves embernek természetes, hogy nincs kialakult világképe. De alig akad egy-kettő, aki legalább olyan „hülyeséget” – mint amit az előbb mondtam, hogy kismacsokát boncoltam (nevet) – csinált volna, vagy olyat említene, hogy a családban volt valami betegség és ez motiválta a választásban!

Szeretik a biológiát...

Igen, igen, ez azonban nemigen elég. De ez nem a mai diákok hibája, hanem az életkörülményeké, a társadalomé.

Mi a véleménye az orvosképzésről? Ön szerint kéne változtatni valamin és ha igen, akkor min?

Biztos, hogy sok mindent lehetne sokkal jobban csinálni. Én annak a híve lennék, hogy a gyakorlatokra felsőbb évben

még nagyobb hangsúlyt kéne fektetni. Az élettanon is modernizálni kéne a gyakorlatokat, s nagyobb hangsúlyt fektetni a szeminarizálásra. Ami az orvosképzést illeti Magyarországon, a bolognai folyamat nem tesz nekünk jót. Szépen lassan az egyetemek financiálisan ellehetetlenülnek. Pécssett például miért lett német program? Mert olyan kevés volt az egy hallgatóra jutó kormányfelügyeleti támogatás, hogy ebből nem tudott volna az orvoskar működni. Most ott tartunk, hogy az élettanon egy vizsgaidőszakban közel hatszáz hallgatót kell vizsgáztatnunk. Erre mi vagyunk mindenkit (PhD-st, akadémiai álláson lévőt) beleszámítva tizenkilencen. Ez így sokáig nem tartható, úgyhogy valamit kéne tenni, de ehhez én nem vagyok elég okos.



Ezen körülmények között milyen tanácsot adna a jelenlegi diákoknak?

Én személy szerint harmadév első félévétől nemigen jártam be előadásra, gyakorlatra is csak néha. Mindenki tudta, hogy „a Karádi” az élettanon dolgozik, az nem ér rá ilyenekre. De tényleg, sokszor este fél tízig is bent voltunk. Volt olyan professzor, aki vizsgán érezte, hogy ezt nem tartja olyan jónak, de a többség elfogadta. Na, ezt manapság képtelenség megcsinálni. Ezt nem is kéne, hiszen most olyan terhelés alatt vagytok, ami néha valóban túlzott erőfeszítést

kíván. – A lányom harmadikos gimnazista és lassan ide készül, emiatt teljesen kétségbe vagyok esve. Tehát egyetlenegy olyan tanácsom lehet, amit használhat is egy mai diák: próbálja minél előbb eldönteni, hogy mi szeretne lenni, ha nagy lesz. Legalább azt, hogy praktizálni szeretne vagy kutatni, s akkor az erejét célirányosan összpontosíthatja.

Az interjú elején említette a könyveket. Ezen kívül mivel tölti még a szabadidejét – amennyiben marad elég kevés?

Olyan sok szabadidőm nincsen, de Japán úgy beitta magát nemcsak a tudatomba, hanem a szívembe is, hogy megpróbálok minél többet olvasni erről az országról. Emellett a zenét nagyon szeretem, alapvetően a komolyzenét. A kocsiban a rádió is a Bartókra van állítva, s elég sok lemezem – még régi bakelit is – van. Tulajdonképpen a lányom révén sokféle zenével megismerkedem, és sokféle jó zenét megszerettem.

Marad elég ideje a családjára?

Szerintem a család úgy éli meg, hogy nem jut elég időm rájuk. De ma már eljutottam oda, hogy este hét és nyolc között általában hazakeveredek. Egy-két fontos alapkö van a családukban: a reggelit és a vacsorát mindig együtt költjük el, még akkor is, ha cigánygyerekek potyognak az égből (nevet). Néha, inkább hétvégéken, elmegyünk együtt sétálni, ritkábban kirándulni, de túl sok programot nem lehet tervezni.



Ön szerint mi jellemzi a jó orvost?

Határozott, magabiztos szakmai tudás. Őszinteség és becsületesség. És kitartás. Ha meggondolják, ez minden hivatását végző emberre vonatkozik. Ebben az értékvesztett világban csak akkor tudunk igazán tisztességes emberek maradni, ha rendelkezünk ezekkel a tulajdonságokkal. A mai orvoslásban embernek lenni mindennél többet jelent.

Ilyen eredményes és sikeres évekkel a háta mögött mi az, amire a leginkább büszke?

A lányomra!

**-Falusi Fruzsina és Bartha Zoltán Levente-
Fotó: Alföldi Viktória**

Egy bankár felhív egy másikat.

- Szevasz, hogy vagy?
- Kösz, jól.
- Bocsánat, téves.

Rendőr igazoltatja a csavargót:

- Milyen iskolai végzettsége van?
- Semmi. Analfabéta vagyok.
- Mi maga?
- Analfabéta.
- Betűzze, kérem!

Kovács panaszkodik az orvosnak:

- Doktor úr! A feleségem olyan ingerült, állandóan veszekszik, mindenbe beleköt.

Erre az orvos:

- Miért nem viszi el egy szép tengerparti nyaralásra?
- Főlöszleges lenne, elég jól úszik.

- Asszonyom, mondták már magának, hogy Ön a világ legszebb nője?

- Még nem.
- Gondoltam...

Szőke nő az orvosnál:

- Doktor úr, ettem egy dobozból, amire rá volt írva, hogy "MÉRGEZŐ". Most meg fogok halni?
- Persze, hiszen attól mindenki meghal!
- Mindenki?! Úristen, mit tettem...?

Zsákos Bilbó és Frodó beszélgetnek:

- Mostanában nagyon unatkozom - mondja unottan Frodó.
- Talán keresned kéne egy hobbit...

Barry és Will rendszeresen együtt golfoznak. A szokásos szerdai játék közben azonban kénytelenek folyton leállni, mert az előttük haladó két női játékos minden tőbe és homokcsapdába beletalál, és csak araszolgatnak a pályán. Végül Barry azt mondja:

- Ez így katasztrófa, odamegyek, megkérdezem, megelőzhetjük-e őket. El is indul a nők felé, de félúton megáll, sarkon fordul, és vörös arccal érkezik vissza.
- Nem tehetem. Az egyik a feleségem, a másik a szeretőm. Inkább te menj oda.

Will elindul a nők fele, de ő is megáll félúton és visszafordul:

- Hát öregem, erre mondják, hogy kicsi a világ...

Vena Literatura

Különböző értelmiségi életutak egyszerűsített leírása („ilyet bárki tud írni”-vers 1.)

- 1 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 2 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 3 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 4 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 5 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 6 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 7 - Szeretkezünk.

- 1 - Szeretkezünk.
- 2 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 3 - Szeretkezünk.
- 4 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 5 - Szeretkezünk.
- 6 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 7 - Szeretkezünk.

- 1 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 2 - Szeretkezünk.
- 3 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 4 - Szeretkezünk.
- 5 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.
- 6 - Szeretkezünk.
- 7 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.

- 1 - Szeretkezünk.
- 2 - Szeretkezünk.
- 3 - Szeretkezünk.
- 4 - Szeretkezünk.
- 5 - Szeretkezünk.
- 6 - Szeretkezünk.
- 7 - Értelmet próbálunk adni ennek az egésznek.

- odoaker -

TÜKRÖZŐDÉSEK

(interjú-kettős)

Impresszió – beszélgetés Orsós Imrével

Mottó:

„Bár színem fekete

*Végül mindig Isten útját követtem,
bár színem fekete.*

*Ezért, ha egyszer elfogadtatom,
úgy leszek az üdvözültek sorában,
mint leeresztett sötét zászló,
becsavart lobogó,
szótlatlanul és jelentés nélkül,
és mindenképp boldogabban.”*

(Piliszkó János)

...a falaknak már volt értelme...

Tizenkét éves koromig voltam állami gondozott, aztán hazakerültem Édesanyámékhöz, bekerültem egy baráti társaságba, akik... – nem is tudom, hogy mondjam – rettenetesen lerántottak; persze ezt akkor nem tudtam, mert élveztem az egészséget: az ivászatot, a drogot, mindent, ami ezzel jár. Emiatt tizennyolc éves koromig hat alkalommal álltam



bíróság előtt. De tudni kell, hogy ahogy kikerültem az intézetből, rögtön szembekerültem egy olyanval, amivel soha az előtt: hogy cigány vagyok. Lenéztek a származásom miatt, a suliban, ahová jártam végigszaladtak a gyerekek, hozzámértek, majd felemelt kézzel szaladtak tovább és kiabálták, hogy „Dzsyszisz lettem!” És egymást fogdosták és undorodtak. Ezzel nem tudtam mit kezdeni, egészen addig, míg valakit jól meg nem csaptam... Akkor meg azt mondták, hogy nagyon agresszív vagyok, holott addig sem szavakkal, sem tettekkel senkit nem bántottam. Akkor azonban elborult az agyam; ez már a második évben volt, és egyszerűen már túl sok volt, és a barátaim is azt mondták, hogy ezt már ne túrjem. Pedig az igazgató az azt mondta, ha ilyen problémáim vannak, neki szóljak, majd lerendezi helyettem; nem tette, az említett srác is úgy jött vissza tőle, mintha csak kóllátni ment volna hozzá... Aztán szünetben elintézttem, bár lehet, nem kellett volna annyira durván...

A hétköznapi ember rengeteg negatív dolgot hall az intézetekről, Te pedig korábban csupa szép emléket említtél, hogy lehet ez?

Egy kis faluban, Csertőn voltam intézetis, ahol körülbelül háromszáz voltunk. A különbség a következő volt: nem állítom, hogy a nevelőnők a legokosabbak, vagy a legképzettebbek voltak, mégis nagyon emberségesen, gyermekszeretőn foglalkoztak, törődtek velünk, és egy-egy fülest is csak akkor kaptam – volt ilyen is, csak úgy nyaltam végig a folyosót... –, amikor megérdemeltem, de ez nem volt gáz, mert következetesen történt, és nem azért kaptam, mert a nevelőnek rossz kedve volt. Soha nem hallottuk azt, hogy cigányok vagyunk – pedig rengetegen voltunk –, holott az ott élő körülbelül háromszáz gyermek legalább hetven százaléka roma származású volt. Bátorítottak, ösztönöztek bennünket, mi pedig nem értettük igazán, hogy ennek mi az oka, hiszen nem volt viszonyítási alapunk. Talán ezért van bennem ez a pozitív emlék.

Feltűnt akkor, hogy van az otthonban olyan gyermek, akinek más a bőrszíne, mint a Tiéd?

Ugye tizenkét éves koromig laktam ott, de egyetlen egyszer sem merült fel ez a probléma, hogy én mért vagyok barnább vagy ő fehérebb?

Mi volt az első megrázó élményed, amikor szembesültél azzal, hogy valami miatt különböző az „átlagtól”?

A legelső, amikor elkerültem a pécsi suliba és éreztem, hogy nem csupán az igazgató, de a tanárok is valamiért máshogy kezelnek, mint csibe a taknyot, olyan undorral... bár

ez nem a legjobb hasonlat. A megvetést észreveszi a gyermek, azt a különbséget, ami a nevelőnőim és a tanáraink között mutatkozott, teljesen más volt: ég és föld. Ez nyomban érződött a tanulmányi átlagomon, megbuktam az elején, holott az intézetis suliban négyes tanuló voltam...

Milyen volt hazatérned? Voltak-e benned kérdések?

Rengeteg kérdés volt bennem! Először is nem tudtam, hogy cigány vagyok, habár tudtuk, hogy kik azok a cigányok: lakott ott Csertőn egy roma család, akik tényleg úgy éltek, hogy állandóan részegek voltak, megkergettek bennünket a faluban. Valószínűleg a viselkedésük miatt utálta őket a falu. Ezzel nem sokat foglalkoztam, annyi elég volt, hogy a házuk előtt futás, mert senkit nem szíveltek.

Először is megjelent Anyám. Ebbe most nem megyek bele, hogy milyen volt Anyámról az elképzelt, idealizált képem...

Menj bele nyugodtan!

Úgy képzeltem, hogy egy gyönyörű szép idős néni, aki nagyon jól tud sütni-főzni; ilyen nénik sűrűgtek körülöttünk... nem is tudom elmagyarázni. Ezek a nevelőnők beengedtek az otthonaikba, meghívtak egy-egy hétvégére, foglalkoztak velünk, sütöttek-főztek, nem kihasználtak vagy dolgoztattak, hanem a gyerekekkel játszottunk. Nem volt távolságtartás, és ez alapján alakult ki bennem a kép, láttam az anyukákat, nagymamákat, és valami hasonlóra vágytam! Aztán ehhez képest megjelent egy fiatal nő az élettársával, aki azt állította, hogy ő az én Anyám... Barna bőre volt, egy baleset miatt elől hiányzott néhány foga, amit azóta sem csináltatott meg, és néztem, és azt mondtam, hogy: Nem! Nem hittem el, hogy ő az én Anyám!

Ugyanakkor nem mondták el nekem, hogy cigány vagyok, hanem elvittek haza. Ott rengeteg ittas ember fogadott, akik talán a mi örömeinkre ittak, és akkor felöltött, hogy kik ezek? Akkor hallottam először, hogy ők cigányok. Visszamentem az otthonba és megkérdeztem, hogy én is az vagyok? És azt válaszolták, hogy igen.

Mit éreztél akkor?

Szomorú voltam. Nem akartam elhinni és nem akartam cigány lenni, amiatt a falubéli család miatt.

Groteszk módon egy idealizált helyzetből kerültél az embert próbáló valóságba: a családdodba. Hogy boldogultál?

Befejeztem a sulit a dolgozók általános iskolájában, továbbtanulni nem volt lehetőségem. Belementem sok lopásba, hazugságba, csalásba, de otthon sem láttam mást, nem volt senki, aki példaként működhetett volna. Nem kelt fel anyám az élettársával korán reggel, hogy munkába menjenek, satöbbi. Ezért meg sem kérdőjeleztem a helyességét.

Segédmunkásként dolgoztam, elég rossz körülmények között, kitéve az időjárás viszontagságainak. Ha esik a hó és munkád van, akkor szerencsés vagy, ha nem, akkor így jártál!



Viszont nem volt más lehetőségem, mert nem vettek fel. Akkor sem, ha névtelenül telefonáltam. Például elmondom a Mc Donald's-os esetem: meglátott az üzletvezető srác, aki azzal indított, hogy megvárattott, rögtön azzal kezdte, hogy na de hát itt WC-t is kell takarítani... Akkor leesett, hogy sok esélyem nincs, de azt válaszoltam, hogy remek WC-eket tudok csinálni. Akkor meg azt kérdezte, hogy miért nem próbálok meg a szomszéd étteremben, mert ott is éppen van felvétel...

Szép lassan belejön ebbe is az ember, megszokja, nem is próbálkozik normális munkahelyet szerezni, mert a temérdek csalódás után nem hiányzik egy újabb kudarc.

Ami ezt az egészet megváltoztatta, az egy öngyilkos gondolat volt. Huszonhárom évesen nem igazán volt életcélom, hogy segédmunkásként éljem le az életem, abszolút nem! Találkoztam rengeteg idősebb, diplomás emberrel, akik ott görnyedtek velem, mert alkoholista lett, mert elhagyta a családját, vagy valahol, valamikor rossz döntést hozott, és nem akartam ugyanúgy végezni... Viszont akárhova mentem, mindenütt falakba ütköztem. Ezért mégsem okolok senkit, mert rengeteg olyan roma családot ismerek, akik tesznek azért, hogy a társadalom ne fogadja be őket, de a társadalomnak sem kellene így általánosítani, hanem képesnek kellene lenniük kiválogatni a kivételeket! Ugyanakkor rettenetesen nehéz volt, és huszonhárom évesen jutottam el arra a szintre, hogy öngyilkosnak kellene lennem...

Meg is próbáltad?

Nem. Mert megismertem Istent és elkezdtem foglalkozni vele...

Nyugodtan beszélj erről!

Nem arról van szó, hogy nem akarok, de annyira extrém ez.

Kíváncsi vagyok rá.

Nézd, van egy srác, aki tizenkét éves korától – amikor szembézett a nagybetűs étellel – huszonhárom éves koráig azzal van elfoglalva, hogy megpróbálja magát elfogadtatni a társadalommal, hogy megpróbáljon normális életet élni, és eljut arra a szintre, hogy jó, oké, vége, mert már nem akarok semmit az étlettől! És öngyilkos akarok lenni, mert nem hiányzik ez már többet!

Leültem egy padra – és most elkapjuk! – és megszólított az Isten. Ez az az Istennel való beszélgetésem – és bárki, bámit mondhat! –, ami lehet, hogy azért volt, mert elvoltam keseredve, vagy azért, mert megijedtem, aláírom, azért, mert tehetetlen voltam, azt még inkább aláírom, tökmindegy, hogy miért szólított meg az Isten, a lényeg az, hogy megtette. Ez pedig egy oltári nagy változást eredményezett az életemben. Elbeszélgettem vele arról, hogy mi a bajom, satöbbi, és ott a padon meg is ígértem neki, hogy ha bemutatkozol, akkor én téged akarok követni! És ott a padon bemutatkozott az Isten. Ez pedig egy olyan dolog volt, amit sem előtte, sem utána nem tapasztaltam meg. Azt mondta nekem, hogy ha valóban tudni akarsz, hogy létezem-e, akkor ne mástól akard megtudni, hanem tőlem, és ha létezem, akkor válaszolok. Hirtelen nem tudtam, hogy mi van, hogy van ez? Én pedig megtettem, azt mondtam, ha létezel, akkor válaszolni fogsz! És válaszolt. Ennek már nyolc éve.

Aztán összefutottam egy sráccal, aki elvitt egy gyülekezetbe, amelyik nem akarta bebizonyítani, hogy ők az egyetlen út, amin járni lehet, hanem nagyon természetesen viselkedtek, szeretettel fordultak hozzám. Ebben a közösségben érzetem először azt, hogy nem kell más mutatnom, mint aki vagyok, mert elfogadnak, és nem csak elfogadtak, hanem segítő kezet nyújtottak. Huszonhárom éves koromban éreztem először a meg-nem-különböztetettséget. Aztán az egyik „pásztor” felajánlotta, hogy elmehetek egy kétéves bibliaiskolába. Sok tapasztalatot, információt szereztem Istentől, mivel amerikai közegben voltam, elég jól megtanultam angolul.

Közben elvégeztem egy tíz hónapos szakácstanfolyamot, melynek kezdetben nem volt semmi értelme, hiszen ahányszor bementem a munkaügyi központba, csak fal, fal, fal, de ez annyiban más volt, hogy a falaknak már volt értelme, mert már Isten által felépített falakba ütköztem, aki valahova terelni akart általuk. A tanfolyamot követően átmentem a bibliaiskolába, ami most Vajtán van, és mivel nem tudtam fizetni a tandíjat, napi négy órát a konyhán dolgoztam. A sulit után mentem el Angliába, mert itthon megint csak



isméltődtek a problémák, akárhova mentem munkáért; akkor történt ez a Mc Donald's-os eset is. Felhívtam a munkahelyet Kertvárosból, és mire odaértem valahogy, hipp-hopp, betöltötte valaki azt... Ezek nem engem bántottak meg, mert éljenek együtt csak saját magukkal!

Milyen volt az életed Angliában?

Leszálltam a repülőről, bementem a városba, megtaláltam a címet és másnap elindultam munkát keresni. Ekkor bementem egy Mc Donald's-ba, és a világ legcsúnyább Nője szolgált ki engem, ettől olyan boldog lettem! Egy fekete lány volt, aki csúnya is volt, az arcán ráadásul bibircsókok voltak, és engem ez nem érdekelt, sőt, tetszett, hogy munkája lehet ott! Magyarországon ilyen nem látsz, szőke, kékszemű, kifogástalan külsejű nők dolgoznak ilyen munkahelyeken, nekem ez idegesítő. Ott viszont tudtam – ebből –, hogy van jövőm! Volt is, mert két nap múlva találtam munkát.

Mennyi ideig maradtál?

Egy évet. Aztán visszajöttem a suliba, ahol most főszakács vagyok.

Tapasztaltál Angliában megkülönböztetést?

Abszolút nem!

Hogy tekintettek Rád?

Ez érdekes, mert az egyik főnököm zsidó volt, a másik meg cseh származású, de mindketten Angliában születtek. Nagyon kedveltek, a mai napig kijárok hozzájuk, amikor leállás van a suliban. Legtöbb helyen úgy kezeltek, mint egy indiait, London amúgy meg tele van különféle nemzetiségekkel, így nem azzal foglalkoznak, hogy milyen a bőröd színe, vagy másképp néz-e ki, az számított, hogy megállom-e a helyem adott szituációkban. Ugyanakkor nagyon sajnálom, hogy Magyarország a mai napig itt tart! Angliában az volt a fontos, hogy érték-e ahhoz, amit csinálni akarok vagy nem. Erre jó példa a mostani angoltanárnom – érettségire készülök –, aki lehet, hogy jobban tudja a nyelvtant, mint én – ha jobban tudja? –, de pocsék a kiejtése. Kint meg senkit nem érdekelt, hogy van-e szakácsbizonyítványom, azt mondták, hogy álljak be és csináljam, és ha el tudtam végezni a feladatot, akkor ott maradhattam.

Mondhatom, hogy megfogtam az Isten lábát, mert Vajtán, a „kis amerikában”, amit az iskola képvisel, nem érzem a megkülönböztetést, de amint kijövök, ott van az elutasítás, és a volt intézetis társaim – akikkel most találkoztam – ugyanezt mondják. Persze megtanultam máshogy élni, az elutasító szándék mögött is szándékot látok, mert úgy érzem, Isten akar valamit.

Amerikai barátnőd van.

Így igaz.

Ő tudja, hogy cigány vagy?

Hogyne!

Hogy vélekedik erről az egészezről?

Jó, Amerika az teljesen más! Amerikában a cigányok menők, oké? Ezt azért tudjátok ti is! Megtudták, hogy cigány vagyok, onnantól kezdve én menő voltam Amerikában. Cigány, húúú... de király! Náluk ez abszolút nem téma. A mexikói lehet, de az sem igazán. A Lány nem foglalkozik velem, holott tudja, hogy cigány vagyok, tudja, hogy a magyarok hogy vélekednek erről, még akkor is, ha ez most egy nagy általánosítás volt a magyar lakossággal kapcsolatban. Úgy szeret, ahogy vagyok, ilyen flúgosan...

Mehet ez így sokáig, amit csinálnak, de ég és föld. Magyarországon senki sem akarja megoldani ezt az egészet, hozhatnak akármilyen törvényt.

Sokat vacakoltak avval, hogy most roma vagy cigány...

Meg ki akarták írni Budapesten az utcaneveket cigány nyelven... holott szerintem a cigányok nagy százaléka magyarul sem tud olvasni, nem ám cigányul. Akkor meg minek, erre költik el a pénzt? Neveléses!

Meg az, hogy hogy szólítsanak engem? Figyelj, cigány vagyok, akkor meg hova tegyem magam? Lecigányozhatsz, de te sem vagy száz százalékos magyar, az apád cseh, az anyád sváb, vagy ki tudja honnan származol... Ha odaállítanak nekem száz százalékos magyart, akiről azt sem tudom, hogy nézhet ki, pödrött bajszú, vagy nem is tudom, az cigányozzon le, akkor azt mondom, jó, testvér, tőled elfogadom! Én is Magyarországon születtem, én is magyar vagyok, annyi különbséggel, hogy sötétebb a bőröm. Nagy poén, hogy valaki olyan néz le, akinek szerteágazó a vérvonala...

Ha cigány képviselő lehetnék a parlamentben, teljesen máshogy cselekednék, jó, tudom, ezeket a képviselőket valószínűleg bábként használják... De tudom, hogy hol van a probléma: ezek a családok úgy nőnek fel, hogy már a szülőknek sem volt példaképük, követhető mintájuk. Nem tudják, hogy mit jelent reggel felkelni, elmenni munkába, a gyermek azt látja, hogy az apja tíz óra körül elmege otthonról, valamikor hazajön, jó esetben józanul, totál bunkó az anyjával, sorolhatnám... Nagyon ritka a kivétel. Milyen világképből táplálkoznak ez a gyermek? És ha felnő, akkor ő is köcsög lesz.

Durván hangzik, de az intézettel lehetne ezeket a gyermekeket megmenteni a saját szüleiktől, nem pedig az ilyen-olyan támogatásokkal.

Elmege az erdőbe ellopni a fát, holott két héttel korábban ötvenezret költött a születésnapjára. „Mért loptad el az erdőből a fát? Mert nem adott az erdősz.” Ezek megoldatlan problémák.

Azzal, hogy Te kitértél ebből az ördögi körből, tudsz hatással lenni visszafele a családnadra?

Igen.





Hogy gondolkodnak Ők Rólad?

Anyám, az meglepődött. Nézett egy nagyot, amikor bejelentettem, hogy angolul fogok tanulni, és nem gondolta, hogy sikerülni fog; különben én sem, és ebben az is benne volt, hogy nem nagyon biztatott senki. Azelőtt sosem adott a véleményemre, most pedig megkérdez. Útközben született egy öcsém is, aki szerencsére teljesen másképp nevelkedik, Anyám is másképp neveli.

Benne van ebben a kezed?

Persze.

Példa tudsz lenni az Öcsédnek?

Szerintem igen. Nagyon csípi, amikor hazajövök, vagy együtt lógunk. Elviszem Vajtára magammal, lásson valami érdekeset is, vagy legalább ösztönözve legyen valamire, angol tanulásra, sportra...

Teljesen véletlenül aktualitása van a beszélgetésnek olyanformán is, hogy az országban mintha önkényesen ítélkeznének emberek faji alapon, a cigányság fölött...

Igyekszem külső szemlélő maradni, persze látom a hírekben, hallok róla, de nem tudom, mit mondjak erre, mert éltem ebben, és megeshet, hogy az az ember, akit támadás ér, az sem volt talpig szent ember. A média meg felfújja, megváltoztatja... hogy mért jó ez nekik?

Vagy ott van például a Győző, a tévében. Valami borzasztó! Végigmegy egy roma az utcán, és rögtön az embereknek a Győző jut eszébe... oké, én sem vagyok egy géniusz – nem is kell annak lennem –, de az a fickó egy értelmes mondatot nem tud elmondani. A konyhán is megbeszéli a lányok, és ha ők megbeszéli, akkor mindenki: „Láttad a hülye Győzőt?!” ez például nagyon lenyomja a cigányságot.

Van ez az afrikai srác, aki magyar nótákat énekel, nevetséges! Nem tudok úgy ránézni egy afrikaira, hogy ne ez ugorjon be rögtön... Én nem vagyok rasszista, de ez ugyanaz, aranyos, jófej gyerek, de jó példával nem tud szolgálni, meg a Győző sem. Végigmegyek az utcán, és rajta keresztül látnak engem is, és nem adnak nekem kreditet arra, hogy megismerjenek. Mondják: „Majd megnézek a tévében, Győzi...”

Ha a jövőbe tekintesz, élhetőnek látod-e ezt az országot? Tud-e Neked valamit nyújtani Magyarország?

Magyarországot semmiféleképpen, már csak a saját tapasztalataim okán sem! Lehet, hogy durva, de nem tudok

elég hazafias lenni. A múlt rendszerben nem éltem annyit, az új meg nem tetszik, annyira kített magáért ez a demokrácia – vagy hívjuk, aminek akarjuk! –, hogy semmiféleképpen! Biztos vagyok benne, hogy nem maradok itthon, ha ez a munkám megszűnik. Hová? Eljőjtek Pécsre, hogy mindenhol elutasítsanak? Ha nyernék a lottón, talán, de amúgy nem...

Tudod, nem lehet nyertes a cigányág addig, amíg nem kap használható, követhető példát, olyat, ami inspirálni képes. Erre jó példa a következő: Vajtán van egy cigánytelep. Ott kérdeztem egy tizenhat éves srácot, hogy öreg, te mi akarsz lenni az életben? Azt válaszolta, hogy: „Kemény akarok lenni!” mondtam neki, hogy ezzel már elkésett, mert túl idős ahhoz, hogy kemény legyen. Erre azt mondta: „Máshoz nem értek.” Én meg azt, hogy haver, akkor ez nem fog menni...



Reflexió – beszélgetés Dr. Füzesi Zsuzsanna szociológussal

Az előítéleteket két oldalról kellene bontani!

Mit jelent ma Magyarországon cigánynak lenni?

Egyáltalán nem jelenti azt, hogy nyerő vagy az életben; az angoloknak van egy mondása: „Ha fehérnek születesz és britnek, akkor megnyerted az élet nevű játékot.” Ez hazánkban úgy igaz: ha fehérnek születted és magyar nemzetiségűnek, akkor mondhatjuk, hogy nyertél. Mint szociológus ehhez hozzáteszem, hogy az sem árt, ha jó családba születesz, „fehérként is”... A romákra általában jellemző, hogy olyan családba születnek, ahol a szülők iskolai végzettsége nem megfelelő. Szakképzetlenek, iskolázatlanok ezek a szülők, ebből adódóan munkát sem találnak, és ez utóbbi különösen a rendszerváltás után erősödött fel. Tehát ma, roma családba születni – szerintem –, a jövőbeli életkilátások szempontjából nagyon nem kedvező, hiszen ezeknek a gyerekeknek túl sok esélye nincs Magyarországon.

Miért tudta az előző rendszer csendben tartani ezeket az indulatokat?

Nem volt ilyen óriási feszültség a többségi és a roma társadalom között, egészen egyszerűen abból adódóan, hogy a roma családokból legalább egy fő – általában a férfiak – ugyanolyan arányban voltak foglalkoztatottak, mint egy nem roma családban. A rendszerváltás környékén az aktív korú roma férfiak nyolcvanöt százalékának, míg a magyar családok – bár nem szívesen használnom ezt a megfogalmazást, hiszen a romák is magyarok – nyolcvanhét százalékának volt fizetett, állandó munkahelye. A rendszerváltás elsöpörte azokat az iparágakat, ahol az alacsonyabb végzettségű romákat foglalkoztatták, így legnagyobb részük munkanélkülivé vált, s azóta sem tudtak ebből felállni. A másik probléma, hogy az iskolai végzettségük sem növekszik olyan mértékben, ami lehetővé tenné, hogy jobb helyzetbe kerüljenek. További probléma: ha magasabb képzettséget szereznek, akkor is előítéletekkel sújtottak a munkakeresés során, így a munkahelyekért folytatott versenyben alulmaradnak. A magasabb iskolai végzettségekből származó előnyökből tehát kevesebbet tudnak profitálni a „testükkel megjelöltek”, hiszen látszik rajtuk, hogy romák.

Ennyire gyorsan megjelenhetett a megkülönböztetés?

Igen. Elsőként a romákat, a nőket és a valamilyen tartós betegségben szenvedőket bocsátották el. A nők közül is a kisgyermekeseket és ez még ma is érvényes.

A fiatal egyértelműen hat a családjára, mondjuk úgy, visszahat. Azonban családi példa híján a gyermek nehezen – vagy abszolút nem – tud kikerülni a család béklyójából. Felfogható ez helyben toporgásnak?

Ma ez úgy néz ki – és az előző interjúból is kiolvasható –, hogy nincs minta a családban. Lassan a második generáció nő fel úgy, hogy sosem látta a szüleit dolgozni járni, mert azóta munkanélküliek. A rendszerváltás óta eltelt tizennyolc év iszonyatosan hosszú idő! Ráadásul a felnőtt munkanélküliek jelentős része visszahelyezhetetlen a munkaerőpiacra, mert mára a minimális készségeiket is elveszítették. Ehhez jön, hogy alig vannak már olyan munkahelyek, ahol a pusztán fizikai erő elégséges lenne. Nyilván ez a modell roppant erősen hat a gyermekekre. Hozzá kell tenni, hogy az iskolarendszer sem segíti igazán ezeket a gyerekeket abban, hogy valamiféle pozitív mintát találjanak. Meg kellene találni azokat a pedagógusokat, akik ténylegesen megpróbálják őket szintre hozni, a családból hozott hátrányokat kompenzálni, nem pedig azon „dolgoznak”, hogy még inkább leszakadjanak. Tisztelet a kivételnek... E nélkül nincs egyéb útjuk, mint amit a mindennapokban látunk...



Az iskolákban egyre inkább kendőzetlen a szegregáció. Megengedheti ezt magának egy intelligensnek nevezett társadalom?

Egyáltalán nem, ráadásul törvényellenes. Nyolc-kilencszáz osztály van ma az országban, amelyik kizárólag cigány osztály, ahol kifejezetten az elkülönítésre törekednek.

Ezek az eszközök olykor roppant durvák, fizikailag megjele-
nő rácsokat is jelenthetnek az iskola épületén belül. Az iskolai
étkeztetésben is megkülönböztethetik őket: van ahol a
romáknak műanyag vagy rózsás mintájú étkezészetet adnak,
mert valamiért az a konyhás nénik mániája, hogy a roma
kultúrához csak a rózsás minta illik... Ez sokszor az étel
minőségében is megmutatkozik. Időnként durva és
törvénysértő módon kezelik a roma gyerekeket. Elég sok a
kisebbségi ombudsman által indított vizsgálat, és civil
érdekvédő szervezetek is indítanak pereket, de nem ez lenne
a jövő útja. Persze ez nem igaz minden iskolára és minden
pedagógusra! De sajnos manapság még nem ez utóbbi a
mérvadó.

Kinek lehetne a feladata ezt megfékezni?

Úgy vélem, a „nagypolitikának“, amelynek elsősorban
nem csak deklarációkban kellene kijelentenie, hogy
megoldják ezeket a problémákat és ezzel elintéztnek is
tekinti a dolgot. Ez rendkívül sok erőforrást igényel, nemcsak
anyagiat, hanem humán erőforrásokat is, amely persze
szintén pénzt igényel. Én leginkább az oktatási rendszerben
hiszek! Mert lehet, hogy a szülők visszahelyezhetetlenek a
munkaerőpiacra, de emiatt a gyerekeiket még nem
szabadna cserbenhagyni, különben ugyanazt az életpályát
futják majd be, és akkor lehet őket életük végéig támogatni...
Ez lenne a többségi társadalom érdeke?

A gyermekek szellemi képességeikkel semmiféle gond
nincs, csak olyan szociális környezetben nőnek fel, ahol
bizonyos tárgyakkal, kihívásokkal nem találkoznak, illetve
nincs az az izgalmas mikro és makro társadalmi környezet, ami
egy normál körülmények között működő családra már
jellemző. Lehet azzal mérni egy gyermek értelmi szintjét, hogy
odateszek elé egy elektromos teafőzőt, és ha nem tudja
megmondani, hogy mi az, akkor értelmi fogyatékos, de
könyörgöm, ha esetleg villany sincs a cigánytelepen, akkor
honnan lenne ott olyan elektromos küttyű, amit fel kellene
ismemie?!

Az nem igaz persze, hogy minden roma szegény, viszont az
igen, hogy a szegények legnagyobb része cigány származású.
Ráadásul a romákat az is terheli, hogy minden társadalom
megkeresi a maga bűnbakjait, és ezt hazánkban a cigányság
testesíti meg. A jelenlegi frusztrált helyzetben ideálisak e
szerep betöltésére...

Nilván mindennek két oldala van, és a roma
társadalomnak is nagyon sok mindent kell tennie annak
érdekében, hogy a helyzetük változzon. Nálunk a roma
társadalmat általában a roma politikusok jelentik, ők pedig
sokkal inkább politikusként, mint romaként gondolkodnak,
sajnos ebben sem jó politikusként, hanem gyakran a kevésbé
jó tulajdonságaikat villantják meg. Az előítéleteket két
oldalról kell bontani!

Mindent összevetve, a legkomolyabb voksokat az oktatás
mellé tenném le, mert azok a gyermekek, akik a nyolc osztály

után tovább tudnak lépni a szakképzésbe vagy a
gimnáziumba, és onnan sem hullanak ki, már valamivel jobb
helyzetbe kerülhetnek. Legalábbis esélyük van rá, mint Orsós
Imrénének. A felsőoktatásban tanuló romák aránya egy százalék
alatt van, ami roppant kevés. Igaz, hogy a romák közül is egyre
többen végzik el a nyolc osztályt, de az gyakorlatilag semmire
nem elég...



**Különös módon a fiú – akivel beszélgettem –
 azt mondta, hogy a roma gyerekeket úgy lehetne
 „menteni”, ha elvinnék a családjuktól és
 gyermekotthonokban nevelkednének...**

Ez nekem is furcsa volt egy kicsit, mert a gyer-
mekvédelemmel foglalkozók azt mondják, akármilyen is a
család, mégis ott van a legjobb helyen a gyermek. Azt hiszem,
nem menteni kellene a gyerekeket a családjuktól, hanem
sokkal több segítséget kellene nyújtani nekik, hogy képesek
legyenek a gyermekek felnevelésére. Itt önmagában nem elég
a családi pótlék, hanem ott kellene állni a segítőknek, az
anyák, az anyósok – sok esetben ők a nevelés koordinálói-
mellét, hogy ebből a végtelenül kilátástalan helyzetből ők
motiváltan kilábalhassanak. Persze nem úgy, hogy rájuk
erőszakoljuk a középosztályi értékeinket, hanem
megismerve, megértve a szokásaikat, kultúrájukat érünk el
fokozatos változásokat. De ha egy szakértő segítőt 30-40
ilyen nehéz helyzetben lévő család jut, akkor milyen
eredményeket várunk el? Az ilyen állások létesítése kin múlik?
Hol vannak a roma szociális munkások? Miért nem képzünk
ilyeneket és adunk nekik állásokat?

Itt is belép az iskola, mert ha jó kapcsolatot képes ápolni a gyermekkel (először!), akkor a gyermeken keresztül a szülőt is meg tudja fogni...

Békés megyében van egy falu, ahol a polgármester azt gondolta, akkor tudja felvirágoztatni a falut, ha elsőként felvirágoztatja az iskolát, ezért oda hívott egy olyan iskolaigazgatót, aki elit- és romákkal egyaránt „terhelt” gimnáziumokban is „edződött”, és egy olyan integrált intézményt tudtak létrehozni, ahol helyük volt nem csupán a romáknak, de a látás-, hallás- és mozgássérülteknek is; hiszen ez utóbbiak is rendkívül stigmatizáltak hazánkban. Az egyik első fő feladat nem a matematika magas szintű oktatása volt, hanem az, hogy szerveztek egy jól működő focicsapatot. Így a roma gyerekek például a segély megérkeztekor dorkóra, mezre kértek pénzt, hiszen a csapatnak rendszeresen meg kellett jelenni. Előbb-utóbb a szülők is észrevették, hogy ez milyen fontos, bejártak az iskolába, elmentek minden rendezvényre. Kötődtek, fontos volt nekik a részvétel, ott ahol a gyermekét és őt is elfogadták. S persze, hogy nem voltak konfliktusok a pedagógusok, szülők között. Miután azonban minden roma gyerek elvégzi ezt a „védett környezetet” nyújtó általános iskolát, a következő oktatási szinten már rájuk zúdul a témérdek előítélet és kiesnek a rendszerből, mert képtelenek megbirkózni az elutasítottsággal... Külön nem működik, nem segíthetem megosztva a családot meg az oktatásban részt vevőket, hanem ezt az egészet valahogy egységben kellene szemlélni és kezelni.

Melyek lehetnek a szülőkhöz vezető aktív csatornák? Vannak-e egyáltalán ilyenek?

Nem vagyok ennek a témának a speciális szakértője. Erről lehet hogy egy pedagógust volna érdemes megkérdezni. De vannak települések, ahol nem kérdés, hogy roma vagy nem roma. Szegény gyermekek járnak oda, és nem érdekes, hogy milyen színű a bőrük. Tudják, hogy először meg kell etetni őket, mert éhesen nem lehet tanulni. Ott a kemence az iskola udvarán – azt hiszem, Magyarországon van ilyen –, és akkor ott sütnek kenyeret, megetetik a gyermekeket, és azután jöhet a tanulás. Nyilván, a szükségletek hierarchiájában nem a matematika utáni vágy áll az első helyen, hanem az, hogy tele legyen az ember hasa... Ezen túl partnerként kell kezelni a szülőket, akkor is, ha nem annyira műveltek, ha esetenként csúnyán beszélnek, kiabálnak, mert ha ezt érzik a szülők, akkor nem fogják féltetni a gyermekeiket sem az óvodától, sem az iskolától, ugyanis esetenként ez is gondot jelent... Ez a gyermekekre is igaz, hiszen hihetetlenül érzik azt, hogy miként reagál rájuk a tanár, és akkor még nem is kell olyan nyíltan diszkriminálni, mint azt az előző interjúban olvashattuk.

Voltam olyan településen, ahol a diákok nagy része roma kiscsávó volt és az iskolában roma pedellust foglalkoztattak, aki ott végzett, és képes volt a tanárok, a szülők, a gyermekek között közvetíteni. Ha a diák nem jött iskolába, akkor a pedellus elment és végére járt a hiányzás okának.

Felébresztette a szülőkhöz a kötelességtudatot. Teljes mértékben elfogadták, a gyermekeknek pedig például szolgált, hogyha tanulnak, akkor belőlük akár roma pedellus is lehet... A nem roma pedagógusok is észlelték, hogy az ő munkájukat is mennyire megkönnyíti a pedellus. A baj csupán az, hogy ilyen állásokat kizárólag pályázati pénzekből létesíthetnek egy-két évre. Sajnos ennek az ellenkezője is tapasztalható, hogy a romák által lakott településeken is, ahol van szakképzett roma óvónő, inkább felveszik az önkormányzatnál dolgozó Micike szakképzetlen kislányát, mert úgy gondolják: de hát ő mégis csak egy fehér, nem pedig egy roma lány...

Meddig tolhatja maga előtt a magyar társadalom a roma problémát?

Addig, amíg nem lesznek nagyon komoly robbanások, ahogy a környező országokban már voltak, például Szlovákiában a romák éhséglázadása. Hihetetlenül nagy baj, hogy még mindig csak a deklarációk szintjén beszélünk erről, és számtalan területen – nem csupán a munkahelyeken – rendszeresen működik a diszkrimináció! Most van az úgynevezett Roma Évtized, melyen belül 2008-ban az egészségügy területén lett volna cél a romákkal szembeni diszkrimináció csökkentésére irányuló toleranciaerősítés. Ugyanakkor sehol nem láttam erre vonatkozóan kiírt pályázatokat, vagy saját élményű csoportok indítására vonatkozó kormányzati törekvést, amelyekből kiderülhetne, hogy milyen is kirekesztettnek lenni. Nos, ha meghirdetünk valamit, vagy felírunk egy szlogent valahová, attól semmi sem fog megváltozni!



Ezért próbálom időnként becsempészni az oktatásba, hogy valamit érezzenek meg ebből a hallgatók... Nem azt, hogy képzelje romának magát, hanem szembesítem azzal, hogy a fejlett országokban a faji megkülönböztetés után a második

leggyakoribb a nemi megkülönböztetés, tehát legalább a nők érezzék, hogy ők is diszkrimináltak – nyilván, nem olyan durván, mint a romák. Vagy az idős embereket is megkülönböztetik hátrányosan, paradox módon egy előregedő Európában, ez a harmadik leggyakoribb diszkriminációs forma. Bárkiből, bármikor lehet hátrányosan megkülönböztetett: gondoljunk csak a fogyatékkal élőkre! Nagyon érdekes, hogy némely ép, egészséges orvostan- vagy gyógyszerészhallgató azt mondja, hogy a fogyatékos emberektől „rosszul van...” Könyörgöm! Beteg, fogyatékos emberekkel fog találkozni munkája során, és bármikor – egy baleset, betegség okán – ő is beülhet abba a kerekesszékebe, vagy elveszítheti a látását, sorolhatnám... magától csak nem fog undorodni?! Csak remélni tudom, hogy nem fogja megtapasztalni, milyen a másik oldalon élni. Bár ha nem hal meg, akkor az idősekkel szembeni diszkrimináció megélésére lesz esélye...

Nagyon az épek, a szépek, a tökéletesek társadalmában szeretnék élni, ahol mindenki fehér bőrű, szőke, barna és kékszemű, és ez szörnyű lenne! Azt gondolom, hogy iszonyatosan szép, ha színes a világ...

Vitathatatlan a média szerepe a jelenlegi helyzet kialakulásában. Mégsem valódi, kézzel fogható történetekkel találkozunk, hanem sarkított, elnagyolt képekkel. Mi ennek az oka?

Szeretjük azt látni, hogy van nálunk elesettebb, hülyébb, butább ember, akiken lehet nevetni vagy szörnyülnödni, közben pedig kevésbé vesszük észre a saját hibáinkat. Erről a pszichológusok, szociálpszichológusok többet tudnának mesélni. A falu bolondjának mindig meg volt a saját funkciója, mert volt, akit le lehetett nézni, ez pedig általában benne van az emberek gondolkodásában, és ez ma még nem kap kellő ellenszemet, hogy ezt talán nem kellene... Attól lennének magunk is többek, ha integrálnánk őket, megőrizve kultúrájukat, és segítve őket abban, hogy hasonló feltételeket kapjanak képességeik kibontakoztatására, vagy akár csak a puszta megélhetésükre. Mert ez is okozhatna örömet, nem csupán az, hogy lenézem őket, vagy beléjük rúgok. Ehhez egy tudatos gondolkodás, tudatos választás, értékrend szükséges, s az ehhez tartozó szocializáció, ami szintén hol kezdődik? A családban, az iskolában. Ha az iskolában ott ül mellettem a roma, a fogyatékkal élő, a kövér, a sovány, a nagy fülű, meg az akármilyen gyerek, akkor eleve könnyebb lenne. Ha a pedagógustársadalom is azt közvetíti számomra – a fehér bőrű, kék szemű gyerek számára –, hogy minden gyerek ugyanolyan értékes és ugyanannyit ér, és ezt folyamatosan sulykolja, persze nemcsak verbálisan, hanem minden cselekedetével, akkor is van ugyan családi hatás, hogy „vigyázzál fiam azzal a romával, nehogy ellopja a tiszóraidat”, de ezt már képes ellensúlyozni az oktatási rendszer. Mert az osztályteremben azt láthatja a gyermek, hogy az a „másik” is éppen olyan értékes, mint ő maga. Ehhez azonban az kellene,

hogy a pedagógusoknak szívből jöjjön az elfogadás, mert, ha viszolygva mosolyog, hogy „nem is utálok annyira azt a cigánygyereket...”, azt megérzi minden gyermek, az biztosan „átjön” neki.

Szükségszerű, hogy beteljesítsük a bennünk élő előítéleteket?

A sztereotípiák valahol kellene, mert segítenek az életben való eligazodásban. Az előítélet, az már nem jó, főleg, mert annak különböző fokozatai vannak, amelyből a diszkrimináció csupán a közepesen durva forma! Ezen túl az a baj az előítéletekkel, hogy, ha az ellenkezőjét tapasztalom, akkor sem fogom megváltoztatni a véleményemet, hanem kivételként szemlélem. Előítéletesnek lenni azért nagy baj – és most legyen szó bármilyen előítéletről –, mert ezt más területre is átvisszük. Ezért azt szoktam mondani a hallgatóknak, hogy, ha Te előítéletes vagy, és ettől lezárt és beszűkült a gondolkodásod, akkor a gyermekeddel szemben is pont ilyen leszel, vagy a partnerreddel, házastársaddal, a barátaiddal kapcsolatban is. Mindig szűkíted a világot és megpróbálsz olyan embereket magad köré gyűjteni, akik pont olyanok, mint te magad... és ezzel hihetetlen sokat veszítesz.

Ha nem vagyok képes kifele nyitni, empatikusan megérteni másokat, akkor elsősorban én veszítek vele – ezt kellene elsősorban megérteni. Pláne egy szülő-gyermek kapcsolatban, ahol naponta el kell fogadnom a gyerekeket. Például amikor megszületik és nem pont olyan tökéletes, mint amilyeneket a magazinokban látok, mert az én gyerekeimnek nagyobb a füle, kétszer akkora és eláll, és nem is tudom... ilyen vagy olyan, hogy nem azt hozza teljesítményként az iskolában, amit megálmodtam, hogy nem ül hátrattett kézzel és állandóan visszadumál (véleménye van), vagy nem lesz belőle balettáncos, mert már hatévesen túlsúlyos (igaz én etetem állandóan...). Néhány hallgató azt mondja, hogy ha meleg lenne a gyermeke vagy romát hozna a családba akkor kitagadná! Ezeket háborzongató hallgatni és arra gondolni, hogy ő is szülő lesz egyszer... Nagyon fontos, hogy tudjuk, a személyiségünk fejleszhető, nem vagyunk egy „lezárt doboz”. Ha a saját személyiségünket, az empátiánkat fejlesztjük, akkor jobb orvosok és jobb emberek is leszünk, hiszen másokat is könnyebben el tudunk fogadni, meg tudunk érteni, könnyebben tudunk kapcsolatot teremteni. A tudatosan megélt negyven évem során legalábbis én azt tapasztaltam, hogy ez így működik. És a világ egyre több színben élvezhető. A színek között a fekete és a barna is egy szín. Nem jobb, nem rosszabb mint a fehér, egyszerűen csak más.

- vj -

j_vancsodi@yahoo.com

Fotó: Fónod Péter, Bartha Zoltán Levente

KÖZÉRDEKŰ

Kinek az érdeke? Az oktatás hallgatói visszajelzéseiről

A közelgő vizsgaidőszak egyik legbiztosabb jele, hogy az intézetekbe, klinikákra megérkeznek az ún. feedback kérdőívek. Sokan az oktatási rendszer természetes részének, mások felesleges nyűgnek élik meg a kérdőívek kitöltését a diákokkal. Nincsenek ezzel másként a diákok sem. Van, aki hisz benne, hogy fontos a véleménye, s van aki úgy gondolja (tapasztalta?), ettől semmi sem változik.

Miért van akkor szükség egyáltalán az oktatási tevékenység hallgatói visszajelzéseire? A legegyszerűbb válasz: mert törvény kötelezi a felsőoktatási intézményeket ennek mérésére. (Igaz, tudjuk, ma Magyarországon a jogkövető magatartás nem számít éppen hungarikumnak.) Hivatkozhatunk a kar minőségirányítási rendszerének minőségpolitikájára, mely szerint az egyik legfontosabb „ügyfelünk” a hallgató, akinek magas színvonalon történő szolgáltatásokat nyújtunk – de ez is csak egy argumentum lenne a sok közül. Talán a legerősebb érvek még az a több mint három évtizedes múlt, hagyomány számít, amely karunkat a hallgatói visszajelzések gyűjtése terén jellemzi. Azok az orvosok, akik Pécsen végeztek, vagy azok, akik hosszabb ideje itt oktatnak (nemcsak orvos kollégák), úgy érezhetik, hogy a feedback-mérés mindig is volt és lesz.

A megszokott tevékenység végzése azonban nem egyenlő annak teljeskörű elfogadásával. Az azonosulás különbözőségei e tevékenységgel nemcsak az egyes oktatók, hanem a különböző intézetek, klinikák szintjén is regisztrálhatóak. Másképp fogalmazva: vannak, ahol kiemelkedően komolyan veszik a hallgatói visszajelzések gyűjtését, máshol pedig teljesen negligálják azokat.

A feedback céljait a következő feltételek teljesülése esetén éri el:

- hiteles, megbízható információkat nyújt az intézetek/klinikák oktatói számára oktatási tevékenységükről;
- a hallgatók partnerként vesznek részt – megalapozott, felelősségteljes véleményük megfogalmazásával – az oktatói munka minőségének fejlesztésében;
- az ily módon kapott visszajelzések az oktatói tevékenység megítélésének alapjává válnak, azok (több év tendenciáit is tekintve) beépülnek az oktatói karriertervezésébe, azaz az oktatói előléptetésben is követelményként fogalmazódnak meg;

- a hallgatók a feedback értelmét, hasznát az oktatás minőségének javulásában tapasztalják.

Mire van ehhez szükség?

- Bizalomra az oktatók és hallgatók között, amelyben minden szereplő a másik legjobb szándékaira épít: az oktató előfeltevése az, hogy a hallgató komoly, felelősségteljes módon fogalmazza meg a véleményét, a hallgató előfeltevése pedig, hogy az oktató hajlandó megfontolni e visszajelzéseket és fejleszteni oktatási tevékenységét.

- Korszerű, könnyen kezelhető és költségtakarékos eszközökre. A több évtizede használt papíralapú módszer nemcsak technikailag számít elavultnak a „digitális bennszülöttnek” tekinthető hallgatói körben, de komoly költségeket is jelent, nemcsak az előállítás, hanem a feldolgozást tekintve is.

- Adatvédelemre, amely – a névtelenségtől függetlenül – a legmagasabb szintű követelményeknek (és az adatvédelmi törvénynek is) megfelel.

- Szemléletváltásra, vagy korszerűbb elnevezéssel, paradigmaváltásra. Egyrészt az oktatók részéről, miszerint az oktatás egy kölcsönös partneri viszony a hallgatókkal, és ennek során a hallgatók részéről megfogalmazódó vélemények, szempontok fontos részét képezik az oktatási tevékenység fejlesztésének. Másrészt a hallgatóktól, akik tudatos „ügyfélként” a saját jól felfogott érdekükben segítik a magas színvonalú oktatást, és felelősségteljesen megfogalmazott véleményüket az oktatott tárgyakkal kapcsolatos saját, tényleges tapasztalataikra (s nem pusztán előfeltevéseikre) építik.

Miért van szükség minderre? Kezdetnének megint a törvényre való hivatkozással, de nem tesszük.

Aki komolyan veszi az oktatást (legyen oktató vagy diák), tisztában van azzal, milyen értékes folyamatok zajlanak ennek során. Az oktatás nemcsak nyűg, teher, szükséges rossz a kutatói és/vagy gyógyítói tevékenység mellett, hanem örökös kihívás, örömforrás és önmagunk folyamatos fejlesztése. A hallgatóknak pedig elsősorban szakmai szocializációjuk egyik legfontosabb állomása – s ebben mindannyiunknak közös a felelősségünk!

**A Feedback Bizottság álláspontját lejegyezte,
F.Zs.**

A következő számban részletes összesített adatokat közlünk az elmúlt szemeszterek feedback eredményeiről. (a szerk.)

HuMSIRC OLDAL

Országos kortárs oktató képzés Budapesten

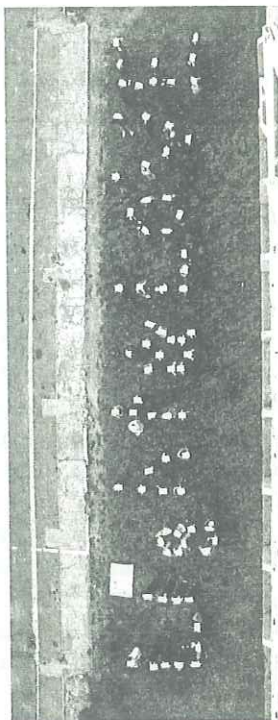
November harmadik hétfőjén került megrendezésre a MOE (Magyar Orvostanhallgatók Egyesülete) és az MCsNTT (Magyar Család- és Nővédelmi Tudományos Társaság) közös szervezésében Budapesten a háromnapos AIDS- STD- valamint reprodukciós egészségügyi prevenciós kortársoktatói továbbképzés. Magyarország négy orvosi egyeteméről érkeztek a húszt fős csapatok, valamint lelkes és fáradhatatlan szervező koordinátorok a békásmegyeri kissé nosztalgikus, robusztus hotelbe. Pécsről sajnos végül csak 16-an értünk oda, de akinek nem sikerült eljönni, most már őszintén mondhatom, hogy bánhatja!

Nagyon aktuális problémákról szólt a hétvége, melynek előzménye egy egyhetes augusztusi nemzetközi konferencia volt Lettországból, ahol a négy koordinátor képviselte kishazánkat, és mestertréneri címre, valamint képességekre tették szert; hogy azt a hivatalos oktatókká válni akaró magyar orvostanhallgatók tanítására kamatoztathassák.

Első este jégtörős-, csapatépítő-, ismerkedős-játékos foglalkozás volt, vegyes csoportokra osztva a négy egyetem résztvevőit, mely igen vidáman sült el. Másnap megkezdődött a komoly munka... fókuszban az egész világot érintő, sújtó HIV-vírus témájával és annak vonzataival. Meghallgathattuk Gulyás Ágnes előadását, aki Afrikában járt és dolgozott egy évet önkéntesként, némely tapasztalata megrendítő volt. Ezután különváltunk város szerint, és folytatódott a közös munka koordinátorunkkal, különböző szakkörök keretében. Ebben az összeállításban vettünk részt még kiscsoportos foglalkozáson pszichológussal és kommunikációs szakemberrel is. Sok nézőpontból sikerült megismernünk a fiatalokkal való foglalkozás, óratartás nehézségeit és kaptunk jó tanácsokat a jövőre nézve.

Van mit csinálni a tizenéves korosztállyal: felső tagozatosokkal és középiskolásokkal; hiszen még ha elsődlegesen nem is a HIV és az AIDS Magyarországon a probléma, az alapvető szexuális ismeretek és a fogamzásgátlás terén óriási hiányosságok vannak itthon. Nagyon nagy szerepünk lehet a jelenlegi problémák megoldásában, hiszen majdhogynem egyedüiek vagyunk a célcsoportunkkal, közel állunk hozzájuk korban, ezért sokkal könnyebben bíznak meg bennünk, mint például a tanároknak, orvosoknak, védőnőknek. Sajnos sok családban is olyan a helyzet, hogy bizonyos dolgokat nincs kitől megkérdezni, nincs kitől tanácsot vagy segítséget kérni, ha baj van.

Egyenként is okosabbak lettünk és sok tapasztalattal gazdagodtunk, de a csapatépítő játékok is rávilágítottak bennünket arra: milyen fontos az, hogy tudjunk együtt dolgozni



nem csak egyetemen belül, hanem országos szinten egymással kommunikálva. A búcsúesti, éjszakába nyúló vetélkedő egyrészt kiválóan összekovácsolta a csapatot, másrészt pedig bebizonyította, hogy a pécsi csapat nem csak fantáziájával jeleskedett a feladatok során, hanem az utolsó versenyszámú nagy kondérnyi vodkanarancs hosszú szívószálakkal sem foghat ki verhetetlen sebességünkön. Ez megadta a vetélkedőt követő buli alaphangulatát is...

Utolsó délelőtt még volt előadás és szakkör is, ahol eleinte álmosan, de bemelegedve nagyon lelkesen tudtuk felvázolni ötleteinket és terveinket a jövővel, a jövőbeni közös munkákkal, feladatainkkal kapcsolatosan. Az indulás előtt készült kreatív és kifejező csoportképpel nem ért véget a hétvége, hiszen ez valaminek a kezdete, aminek folytatása lesz az elkövetkezendő hónapokban, években. Rendkívül szép és fontos célokkal, amiket képesek leszünk elérni, együtt.

-Viktória-
holdraforgo@yahoo.de
fotó: Bárándi László

Vena Literatura

Önelemzés („ilyet bárki tud írni“-vers 2.)

Néha kilógok a maszk mögül
 Néha a maszkom én vagyok
 Néha én nem én vagyok
 Néha nem én nem vagyok
 És néha jót tenné egy ölelés.

Egyszer vagyok
 sokan vagyok
 mozgás vagyok
 kortárs vagyok
 élet vagyok
 képek vagyok
 tenger vagyok
 ember vagyok
 légszár vagyok
 magány vagyok
 összerogyok
 belehalok
 és mosolygó halott leszek.
 Nesztek.

- odoaker -

MEGEMLEKEZÉS

Búcsú néma tanárainktól

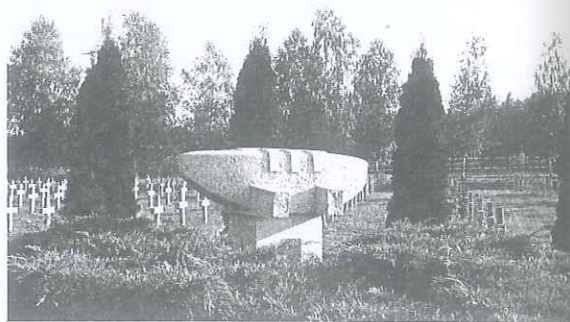
Amikor gyermekkoromban arról álmodtam, egy nap doktor néni leszek, az orvoslás számomra egyet jelentett az étellel, annak megmentésével és szolgálatával. Aztán ifjú medikusként hamar szembesülnöm kellett a lét mulandóságával, a tökéletes „gépezet” törékeny romlandóságával és az elkerülhetetlen halállal. A találkozás első színtere az anatómia gyakorlat volt, ahol – félretéve a gondolatot, hogy valaha élő és érző emberek porhüvelyét látom – az emberi test pusztá valójának tanulmányozására kellett koncentrálnom. És ahogy teltek a hetek, hónapok, egyre jobban ment. Lassan azon kaptam magam, kevésbé nézem a látvány emberi oldalát. Persze, magyarázkodhatnék, hogy mindez csak azért történt, mert így könnyebb feldolgozni, de ez nem lenne teljesen igaz, a valóság ennél sokkal bonyolultabb. Szép lassan felvettem a medikusköpenyt és tudatom leszűkül az élet materialista értelmezésére. Nem láttam mást, csak a törékeny testet.

Egy anatómia gyakorlat alkalmával azonban kellemes csalódás ért: megemlékezést hirdettek mindazok tiszteletére, akik holtukban is tanítanak bennünket. Ekkor hegycsúcsban felvillant agyamban a felismerés, hogy ezek a „tetemek” is valaha élő, mozgó, szerető és szeretett emberek voltak, akiket ugyanúgy gyászoltak és gyászolnak hozzátartozók, s akik áldozatukkal igenis rászolgáltak arra, hogy emléküknél kellő tisztelettel és csodálattal adózzon az orvostársadalom legalább egy kicsiny magva, amit úgy becéznek: másodéves medikus.



Idén 2008. október 17-én 15 órakor is sor került erre az immár rendhagyó eseményre, melyen ezúttal harmadévesként vettem részt. Mikor negyedmagammal megjelentem a rendezvényszervező tanámónél, ő nagyon meglepődött és ugyanakkor örült is, hogy ez az ünnepség még az ötödik szemesztert taposó diákokat is érdekli. Mi nem

értettük, ez miért ilyen rendkívüli, elvégre a mi évfolyamunk által boncolt tetemeket temetik el, s a legkevesebb, amivel síron túl is tanító szolgálatukat viszonzozhatjuk, ha méltóképp búcsúztatjuk el őket.



Azok a hallgatók, akik jelenlétük mellett énekkari szereplésükkel vagy szavallással emelték a rendezvény fényét, már két héttel előtte lázasán készültek az eseményre. Tanulást és zh-kat sem kímélő módon áldozták idejüket a próbákra, hogy biztosítsák az alkalomhoz illő színvonalat és hangulatot. S mikor eljött a megemlékezés napja, a hozzátartozók, tanárok és diákok a pécsi köztemető kápolnájában összegyűltek, és elkezdődött a ceremónia. Orgonaszó zendült, a kórus énekelt, a hangulat csendes volt és meghitt. Az Anatómiai Intézet képviselője beszédet mondott, melyben megpróbálta kifejezni a lehetetlent: mit is jelent munkájuk, az ember tanítása az emberről, s hogy ebben milyen óriási szerepe van megannyi embertársunk áldozatának. Aztán ismét felcsendült a zene, s egy diákhang szólalt meg a költészet nyelvén és próbált eljutni a hallgatók lelkébe. Ökumenikus istentiszteletben a test halandóságáról és a lélek halhatatlanságáról szóló örök igazságot hallhattuk újra és újra. Végül elsétáltunk néma tanáraink parcellájáig, ahol tiszteletünket leróva álltunk a csendes tömegben. A kórus elénekelt utolsó dalát, egy hang elküldte végső üzenetét egy más világnak, s a diáksereg egy szál virág és egy égő mécses kíséretében vett búcsút holt tanítóitól.

A halállal és a betegségekkel való szembesülés senkinek sem könnyű, a medikus életében pedig elkerülhetetlen. Ez mindenkiben másként zajlik, de végső soron önmagunk megismeréséhez vezet. Valamit azonban mindig szem előtt kell tartanunk: nem várhatunk tiszteletet, megbecsülést, elismerést és alázatot mások részéről, amíg mindezt nem érezzük valamennyi embertársunk és legfőképpen azok iránt, akik áldozatos munkájukkal segítettek utunkat célunk eléréséhez, önmagunk megtalálásához.

-krimhilda-

Diák gondolatok egy másvilágról

a minap
eltűnődtem...
amint a nap
éjbe fordul talán
én is megfordíthatnám
a világ kerekét.

diák helyett én lehetnék
a tanár
s derék okítóimnak újra
megtaníthatnám
milyen az élet
öröknevető ifjú oldalán

gyermek helyett
édesanya volnék
s aggódva gondolnék
gyermekem után
vajon épségben van-e még
evett-e eleget
és ugye nem fázott meg
a vonaton

ifjú leány helyett
bölcs nagyanyó lennék
kiolvassnám a világ
összes könyvét
megírnám
életem kalandos útját
unokáim szemében
önmagam látnám

s tudnám
ha testem egy nap
porrá válik is
okító szavaim
diákjaim
ajkán tovább zengenek
félto érzéseim
gyermekeim lelkében
tovább dobognak
s létem valamennyi kincse
unokáim szemében csillog
tovább...

tudom
a világ kerekét
nem én forgatom
forog az magától is

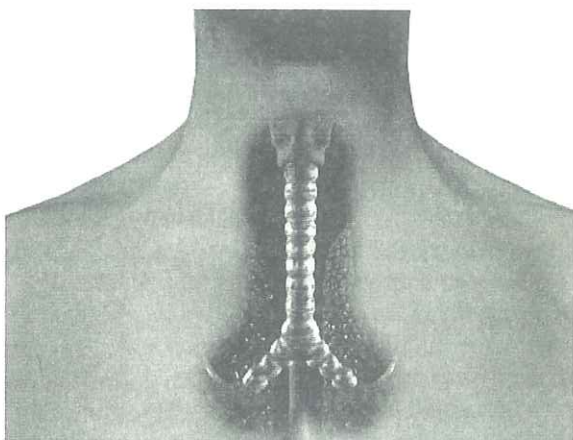
egy nap gyermek helyett
édesanya leszek
ifjúból lassan
megöregszen
de jó diákként
s majdan talán
jó tanárként
holtomig tanulok
s egyszer egy más világot
tanítok
síromon túl is.

-krimhilda-

VILLÁMHÍREK ÉS ÉRDEKESSÉGEK

Őssejtekkel alakítottak ki új légcsovét Európában

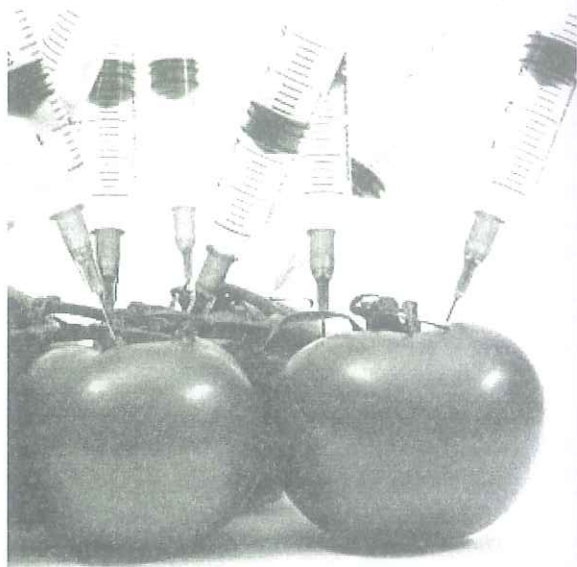
Szenzációs eredményről számol be a brit The Lancet című szakfolyóirat, egy nőnek saját csontvelőjéből vett őssejtekkel alakítottak ki új légcsovét, amely sikeresen ellátja feladatát. A júniusban Barcelonában végzett műtét volt az első, melynek során őssejtek felhasználásával kialakított légcsovét ültettek be, ráadásul minden korábbinál hosszabb szakaszt. Hasonló



technikával már állítottak elő húgyhólyagot és bőrt is. A sebészek a beteg saját csontvelőjéből vett őssejtekkel használták, mint ismeretes, ezek a sejtek képesek szinte bármilyen szövetre fejlődni. A csontvelőből vett őssejtek hasonlóak az embrionális őssejtekhez, de itt etikai megfontolások nem játszanak szerepet. A beteg, egy 30 éves nő, Barcelonában kapott új légcsovét, miután már mozogni sem tudott és légszomja volt, mert tuberkulózis következtében súlyosan károsodott a légcsove és hörgői. Úgy tűnt, nem marad más megoldás, mint hogy ki kell venni a fél tüdejét. Egy 51 éves, agyvérzésben elhunyt donor légcsovének mintegy 7 centiméteres darabját megfosztották a donor sejtjeitől, majd az őssejtes tápfolyadékba helyezve megvárták, míg az új sejtek benövik, majd ezután ültették be. Két hónappal a műtét után, amelyben a barcelonain kívül a bristoli, a padovai és a milánói egyetem kutatói is részt vettek, a beteg tüdeje normálisan működik. A szervátültetésnél általában a kilökődés a veszély, ám ebben az esetben ezzel nem kellett számolni, a beteg még az immunrendszerét elnyomó gyógyszereket sem kapott, és nincs jele a kilökődésnek.

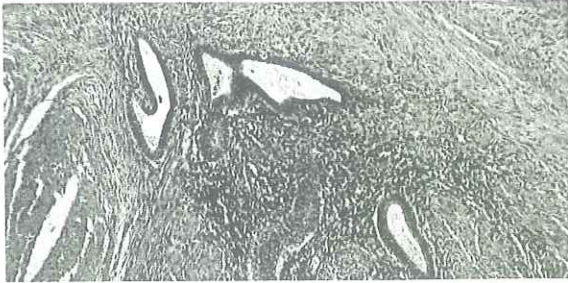
A lila paradicsom véd a rák ellen?

Egy újfajta paradicsommal kísérleteznek brit és olasz kutatók: a speciális génmódosítással előállított termékek fokozott mennyiségű antioxidánst tartalmaznak, és az állatkísérletek szerint védenek a daganatok ellen is. A tudósok olyan géneket ültettek a taticából a paradicsomba, amitől sötétlilává vált, és tele lett antioxidánsal. Az új növényt daganatra hajlamos egereken tesztelve arra jutottak, hogy a paradicsomból előállított por megnyújtotta az állatok élettartamát. A Nature Biotechnology oldalain megismerhetjük a vizsgálatot, amelyben daganatra hajlamos egereket három csoportra osztottak: az első csoportot hagyományos táplálékkal etették, a második csoportban liofilizált normál paradicsomot adtak az állatoknak, a harmadik csoportban pedig a lila paradicsomból előállított port adták. A vizsgálat során abban a csoportban mérték a



leghosszabb élettartamokat (182 nap), amelyekben a lila paradicsom-készítményt adták az egereknek. Hagományos diéta mellett 142 nap volt az egerek átlagos élettartama, amit normál paradicsom adásával átlagosan 146 napra lehetett növelni. A genetikailag módosított paradicsomokban nagy mennyiségű anthocianin található, ezt a festékanyagot növények termelik, elsősorban szőlőből, szederből, áfonyából

és más gyümölcsökből lehet kimutatni. Az eddigi kutatások azt mutatják, hogy az anthocianinok hatékony antioxidánsok, fogyasztásuk számos előnyös hatást gyakorolhat az egészségre: véd például a szívbetegség és a daganatok ellen is. „Ezek az eredmények azt sugallják, hogy érdemes energiát fektetni az olyan zöldségek és gyümölcsök előállításába, amelyek fokozott mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, antioxidánsokat és más bioaktív anyagokat” – fogalmaztak a kutatók.



Az endometriosis gyakran jár együtt irritábilis bél szindrómával és medencei gyulladással

Az endometriosisban szenvedő nőknél nagyobb kockázattal derül fény medencei gyulladással vagy irritábilis bél szindrómára, derül ki egy nagy brit eset-kontroll vizsgálatból. Az International Journal of Obstetrics and Gynaecology októberi számának oldalain a szerzők emlékeztetnek arra, hogy a medencei gyulladással és az irritábilis bél szindróma gyakrabban kerülnek diagnosztizálásra olyan nőknél, akik endometriosisban is szenvednek, ez azonban lehet csupán diagnosztikai tévedés következménye is. „A medencei gyulladással és az irritábilis bél szindróma gyakran kerülnek felismerésre és ellátásra az alapellátás során” – fogalmaztak a szerzők. – „Talán az ilyen diagnózissal félreismert betegség lehet az oka annak, hogy az endometriosis elhúzódóan kerül felismerésre. Jelenleg a betegséget az első tünetek megjelenése után átlagosan 9 évvel diagnosztizálják.” A kérdés vizsgálatára a szerzők 5540 endometriosisos és 21239 kontroll nő esetét dolgozták fel. Az endometriosisban szenvedő nőknél szingifikánsan magasabb volt a medencei gyulladással kapcsolatos előfordulása, mind az endometriosis felismerése előtt (kockázati arány: 6,4), mind a diagnózis megszületése utáni (kockázati arány: 4,0) időszakban. Az irritábilis bél szindróma gyakorisága is magasabb volt mind a diagnózis előtt (kockázati arány: 3,5), mind utána (kockázati arány: 2,6). A szerzők szerint az endometriosis kimondása után észlelt alacsonyabb előfordulási arány a hibás diagnózisokra vezethető vissza, ami részben a közös tüneteknek is köszönhető. Más részről viszont az adatok azt is mutatják, hogy a betegségek gyakran

fordulnak elő együtt. „Amennyiben kísérőbetegséggént medencei gyulladás mutatható ki, szigorú kezelésre van szükség, hogy a termékenység zavarait ki tudjuk védeni” – hívta fel a figyelmet a kutatócsoport. – „Az irritábilis bél szindróma kezelése pedig enyhítheti az endometriosis tüneteit is.” További vizsgálatok szükségesek ahhoz, hogy felismerjük a betegségek tünettana közötti halvány különbségeket. „Ennek hatására akár a diagnosztikai idő is lerövidülhet, így hamarabb lehetőség lesz a megfelelő kezelés megkezdésére.”



Az elhízás árt a csontoknak

Nőknél a magas testzsír-tömeg szerepet játszhat a csontok ásványianyag-vesztésében a menopauza után. Amerikai kutatók kimutatták ugyanis, hogy azoknál a nőknél, akiknél nagyobb arányú a test zsírtartalma, alacsonyabb csont ásványianyag-tartalom mutatható ki a menopauzát követően. A kutatók 93 postmenopauzában lévő nőt vizsgáltak, a testösszetételének meghatározása és a csontok állapotának vizsgálata mellett regisztrálták a résztvevők testsúlyát és testmagasságát is. A csont ásványianyag-összetétele kedvezőbb volt a soványabb nőknél, vagyis azoknál, akiknél kisebb arányú volt a zsírszövet a szervezetben. Nem tisztázott, hogy ez mivel magyarázható, de a szerzők felhívták a figyelmet arra a tényre, hogy a magasabb zsírtartalom kapcsán a szervezetben magasabb a gyulladással jellemző fehérjék aránya, ez pedig szerepet játszhat a csontok leépülésében. A vizsgálat során egyik nő sem szenvedett csontritkulásban. Nincs arra vonatkozó adat, hogy később a résztvevőknél kialakult-e ez a betegség.

HPV-oltás férfiaknak is

A nőknél a méhnyakrák megelőzésére szolgáló oltóanyagról kiderült, hogy férfiaknál alkalmas a nemi szerveken kialakuló szemölcs megelőzésére is. A fertőzés nemi úton terjed, kényelmetlen és kellemetlen, de nem életveszélyes betegség, mégis, a gyártó még az idén beadja törzskönyvezésre férfiak számára is az oltóanyagot. A védőoltás a HPV, azaz a nemi úton terjedő humán papillomavírus két típusát célozza meg, ez a vírus a felelős a méhnyakrák esetek mintegy 70 százalékáért, két másik vírustörzs pedig a genitális szemölcsöket okozza. Az Egyesült



Államok kormánya 2006-ban engedélyezte az oltóanyagot 9-26 éves lányok és nők részére. A vírust a férfiak is terjesztik, de mivel nem volt bizonyíték arra, hogy férfiaknál megelőzi a betegséget, számukra nem törzskönyvezték. Bár mintegy 40 másik országban elfogadták a férfiak számára is az oltást, még nincs bizonyíték arra, hogy megelőzhető lenne vele a péniszrák vagy más, a HPV-vel kapcsolatos rákfajta kialakulása. Arra sincs bizonyíték, hogy meggátolja, hogy a férfiak nőknek átadják a HPV-t. A vizsgálatban mintegy 4 ezer 16-26 éves férfi vett részt közel 20 országban. Az eredmények szerint a vakcina 90 százalékos eredménnyel előzte meg a szemölcsök kialakulását, mindössze 15 makacs fertőzés fordult elő az oltott csoportban, míg a kontrolloknál 101 eset. A jelentés nem számol be jelentősebb mellékhatásról. Dr. Maura Gillison, a Johns Hopkins-egyetem HPV-kutatója szerint bár igen érdekesek az eredmények, nem valószínű, hogy sok fiúszüülő kérné az oltást, hiszen a lányoknak is csupán az egynegyede tartott igényt rá.

A csontvelő-átültetés meggyógyította az AIDS-es beteget

Úgy tűnik, hogy egy AIDS-es amerikai férfi 20 hónappal azután, hogy leukémia miatt csontvelő-átültetést végeztek nála, teljesen meggyógyult. Bár a kutatók, és az orvosok szerint is lehet, hogy csak véletlenül van szó, mások úgy vélekednek, az eredmény a génterápia felé fordíthatja a figyelmet az évenként 2 millió emberáldozatot követelő betegség gyógyításában. Dr. Gero Hütter, a berlini klinikai munkatársa elmondta, hogy 42 éves, Berlinben élő amerikai betege már több mint 10 éve AIDS-ben szenvedett. 20 hónappal azután, hogy genetikailag kiválasztott csontvelőt kapott, úgy tűnik, már nem hordozza többé a vírust. A Mayo-klinika HIV- és immunológiai laboratóriumának igazgatója szerint sokkal alaposabb vizsgálatokkal lehet csak bizonyítani, valóban az új csontvelőnek köszönhető a gyógyulás. Nem ez az első eset, hogy csontvelő-átültetéssel próbálkoztak AIDS-es betegeknél, de ezúttal dr. Hütter célzottan választotta ki a donor-csontvelőt. Tudomására jutott ugyanis, hogy egyesek olyan génvariánst hordozhatnak, ami ellenállókká teszi őket a HIV-fertőzéssel szemben. Ha valaki mindkét szülőjétől örökli a Delta 32-nek nevezett mutációt, az egy receptor (CCR5) blokkolásával meggátolja, hogy a vírus a sejtekhez tapadjon. A mutációt mintegy 1000 európaiból és amerikaiból egy hordozza. Az orvos ilyen donort keresett, és 80 alkalmas donor közül egy bizonyult a megfelelő mutációval rendelkezőnek. A transzplantáció előtt a beteg gyógyszereket és sugárkezelést kapott, hogy elpusztítsák saját fertőzött csontvelősejtjeit, és kikapcsolják immunrendszerét. Elhagyták az AIDS kezelésére előírt gyógyszereit is, mert attól tartottak, hogy a kezelés elpusztítja majd az új csontvelősejtet. Ha a kezelés egyelőre még igen költséges is, a kutatók szerint az eredmények bizonyítják, hogy ha valamilyen módon – esetleg génterápiával – gátolni lehet a CCR5 expresszióját, azzal elejét lehet venni a vírus osztódásának.

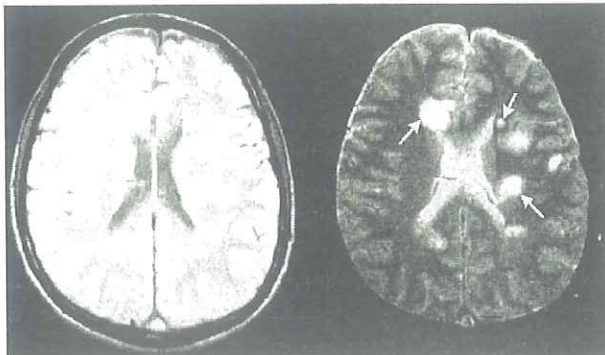
A testmozgás csökkenti a méhrák kockázatát túlsúlyos nőknél

Az enyhe vagy közepes fizikai aktivitás is csökkenti az túlsúlyos nőknél gyakoribb endometrium rák rizikóját, derül ki az American Cancer Society prospektív vizsgálatából. Az amerikai kutatók 43 000 postmenopausában lévő nő adatait feldolgozva 466 olyan esetet találtak, ahol endometrium eredetű rákos folyamatot ismertek fel. A kérdőíves felmérés arról árulkodott, hogy a rendszeres testmozgást végző nők általában mérsékelt vagy közepes intenzitású sportokat űztek, például gyalogoltak, kerékpároztak, aerobikra jártak

vagy táncoltak. „A pihenő életmóddal szemben a testmozgás minden formája csökkenti a méhtrák kockázatát” – hangsúlyozták a kutatók az International Journal of Cancer október 15-i számában. A testmozgás azonban csak azoknál mutatott szoros összefüggést a rák kockázatával, akik túlsúlyosak vagy elhízottak voltak ($p=0,003$). „A testmozgás szignifikánsan javítja a sejtek inzulinérzékenységét, és közvetlen hatással van a szervezet számára elérhető ösztrogén mennyiségére még akkor is, ha a sport nem vezet súlycsökkenéshez” – állították a kutatók. – „Ésszerű tehát, hogy a rendszeres mozgást végző túlsúlyos nőknél a legkifejezettebb a kockázat csökkenése”.

Az interferon kulcsszerephez juthat a sclerosis multiplex kezelésében

A sclerosis multiplex (SM) olyan betegség, ami során a szervezet saját védekező rendszere támadja meg az idegrostokat az agyban és a gerincvelőben. A legújabb kutatások arra utalnak, hogy egerekben az interferon-gamma kulcsszereppel bír az idegrendszert károsító folyamatok létrejöttében. A szervezet védekező folyamatait befolyásoló interferon-gamma határozza meg ugyanis, hogy létrejön-e az idegkárosodás. A kísérleti állatok kisagyában az agytörzsében védő hatású volt az interferon-gamma, azonban a gerincvelőben éppen károsító hatást találtak a szerzők a vizsgálatok során. „Egyes kutatások arra utalnak, hogy a legsúlyosabb SM eseteknél a kisagy károsodása a jellemző, ez az agyterület felelős az érzetek



feldolgozásáért, a koordinációért és a mozgások vezérléséért” – emlékeztettek a kutatók. – „A mostani vizsgálatok alapján érdemes azt megnézni, hogy mennyi interferon-gamma keletkezik az SM-ben szenvedő páciensek kisagyában és egyéb agyterületein.” A kutatók olyan egereken végezték a vizsgálatot, amelyek egy genetikai módosítás következtében érzéketlenek az interferon-gammára. Ezekbe az egerekbe idegsejteket károsító immunsejteket juttatva a kutatók azt az idegsejt-károsodást váltották ki, ami SM-re is jellemző. Azokban az egerekben, amelyek nem voltak érzéketlenek az interferon-gammával szemben, az immunsejtek nem léptek be az agyba, és elmaradt az idegszövet-károsodás is. Ennek a pontos mechanizmusát még mindig vizsgálják a szerzők. „A következő lépés a kutatásban” – jelezték a kutatók –, hogy egy, az agyi interferon-termelést

fokozó gén bejuttatásával megvizsgáljuk, jelent-e ez a genetikai módosítás védelmet az SM ellen.” A kutatók a gerincvelőben pontosan ellentétes hatást tapasztaltak: a genetikailag módosított egereknél az immunsejtek bejutottak az idegszövetbe, míg normál egerekben elmaradt a károsodás. „A kutatások azt mutatják, hogy az idegrendszer eltérő területein más és más hatású az interferon-gamma. Ennek a jelenségnek a hátterét megértve olyan modelleket dolgozhatunk ki, ami segít a betegség prognózisában és a terápiás lehetőségek értékelésében.”

A terhességi diabetes gyermekkori nyelvi problémákat okozhat

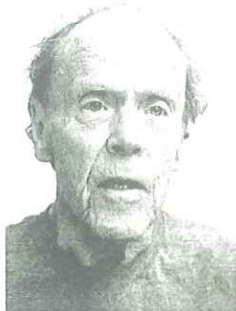
Magasabb kockázattal kell a kifejező beszéd fejlődésének késlekedésére számítani azoknál a gyermekeknél, akik anyjánál a terhesség során cukorbetegséget mutattak ki – olvasható kanadai szerzők tollából a Pediatrics novemberi számában. A kutatók egy 221 cukorbeteg és 2612 kontroll kismama adatait feldolgozó hosszanti eset-kontroll vizsgálatot végeztek, a résztvevők gyermekeinél legalább egy alkalommal történt beszédképesség-felmérés tizennyolc

hónapos és hét éves kor között. A vizsgálat során számos tesztet alkalmaztak a beszédfejlődés ütemének követésére. Az eredmények azt mutatták, hogy a cukorbeteg anyák gyermekei a vizsgálatok többségében a kontrollok alatt teljesítettek, az eltérés

mértéke 0,2-0,4 standard deviáció körül mozgott. Ezeknél a gyermekeknél kétszer magasabb volt az esélye annak, hogy nyelvi elmaradást mutassanak ki. A vizsgálati mintában viszonylag magas volt az ikrek aránya (116 eset és 882 kontroll), így a szerzők a genetikai tényezők és környezeti hatások szerepét is tudták vizsgálni. A genetikai modellezés szerint a genetikai háttér befolyásolja a gestációs diabetes hatását a beszédfejlődésre. Az anya képzettsége ugyancsak hatással volt a nyelvi fejlődés alakulására, az alacsony képzettségű szülőknél kifejezettebb volt a terhességi cukorbetegség hátráltató hatása. A szerzők szerint „a képzett szülők mellett fennálló stimuláló környezet csökkentheti a gestációs diabetes hátráltató hatását, ugyanakkor lehetséges az is, hogy az anya képzettsége is genetikai tényezők hatását tükrözi”.

A magas zsírtartalmú ételek növelik az Alzheimer-kór kockázatát

Állatkísérletek arról tanúskodnak, hogy az Alzheimer-kór idegrendszeri tüneteit súlyosbítja az állati zsírokban gazdag és omega-3 zsírsavakban szegény étrend. A franciaországi kutatás arról számol be, hogy a fejlett nyugati társadalmakban gyakori étkezési szokások elősegítik az Alzheimer-kór kialakulását. Az elmélet bizonyítására a szerzők olyan transzgén egerekkel végeztek kísérleteket, amelyek az Alzheimer-betegségre jellemző fehérjéket termeltek. Az úgynevezett tau-proteinek gátolják a normális idegműködést, a béta-amiloid pedig a szenilis plakkok kifejlődéséért felelős az érintettek agyában. A szerzők kilenc hónapon át különböző ételekkel etették a transzgén és a normális egereket, ezután összehasonlították a két egércsoport agyában létrejött változásokat. A zsíros és omega-3 zsírsavakban szegény táplálékot fogyasztó egereknél 8,7-szeres volt a béta-amiloid felszaporodás, és 1,5-szörös a tau-protein felhalmozódása. A kontroll csoportban hétszer kisebb volt a táplálék zsírtartalma, ezeknél az egereknél más, az Alzheimer-kórra jellemző fehérjemolekulákból is kevesebb termelődött. „A zsírban gazdag étrend által kiváltott anyagcsere-változások jelentősen befolyásolhatják az agyi gyulladási folyamatokat” – állították a szerzők, a zsírfogyasztás és az Alzheimer-kór közötti kapcsolatot magyarázva. A legtöbb nyugati országban elfogadott a zsíros és omega-3 zsírsavakban szegény táplálkozás. „A mostani eredmények arra a következtetésre vezetnek, hogy az omega-3 zsírsavakban gazdag, és zsírszegény étrend megelőzheti az Alzheimer-kór kialakulását azoknál az egyéneknél, akik hajlamosak erre a betegségre” – fogalmaztak a kutatók. – „Természetesen nem állítható teljes bizonyossággal, hogy az egereknél megfigyelt folyamatok emberben is pontosan így zajlanak, de sosem árt, ha kevesebb zsírt, és több omega-3 zsírsavat fogyasztunk”.



A balkezesek gátlásosabbak

Az Albertay-egyetem kutatásában részt vevőkkel viselkedési tesztet töltek ki, amelynek során gátlásosságukat és impulzivitásukat mérték fel. A balkezesek gyakrabban félénkeik vagy jönnek zavarba bizonyos helyzetekben, írják az új kutatás szerzői. A vizsgálat során 46 balkezeset hasonlítottak össze 66 jobbkezesrel. A balkezesek

magasabb pontszámot kaptak a gátlásosság mérésénél, különösen igaz volt ez akkor, ha egy szituáció új vagy szokatlan volt. Megállapították, hogy a balkezesek általában többször értettek egyet olyan állításokkal, mint például „aggódok amiatt, hogy hibát követelek el.” Arra az állításra is igenlő választ adtak, hogy „a bíráltság és a szidás fáj nekem.” A balkezes nők visszafogottabbak, mint a férfiak. Mindkét csoport hasonló válaszokat adott azonban olyan kérdésekre, hogy „Gyakran cselekszem a pillanat hatására” vagy „Vágyom az izgalmakra és az új érzésekre.” Dr. Lynn Wright, a vizsgálat vezetője szerint az eredmény a bal- és jobbkezesek agyának eltérő „huzalozásából” eredhet. – A balkezesek hajlamosabbak a habozásra, míg a jobbkezesek inkább beleugranak a dolgokba. A balkezeseknél a jobb agyfélteke a domináns, és ez a félteke irányítja az érzelmek negatív aspektusait. Jobbkezeseknél a bal félteke az uralkodó.

Meleg kezek, meleg szív

Két új kutatás is azt bizonyítja, hogy a hőmérsékleti hatások befolyásolják az érzelmeket. Amerikai pszichológusok azt vizsgálták, hogy a meleg dolgok fogása hatására hogyan válik az önkéntesek megítélése kedvezőbbé bizonyos dolgokkal kapcsolatban, illetve befolyásolja-e a melegérzet a döntéseket is. Az első vizsgálatban 41 egyetemi hallgató vett részt. A vizsgálatot végző kutató minden résztvevővel egyenként találkozott az épület várótermében, ahol a tesztet végezték. A liftben a vizsgáló mellékesen megkérte a résztvevőt, hogy fogjon egy bögre kávé, amíg ő adatokat ír egy papírra. A résztvevők nem tudták, hogy a kávé már a vizsgálat része. Az alanyok fele meleg, míg a másik fele hideg kávé kapott a kezébe. A tesztelések után a résztvevők kaptak egy pozitív tulajdonságokat tartalmazó leírást egy ismeretlen személyről, majd arra kérték őket, hogy egy kérdőív segítségével jellemezzék az illető személyiségét. A meleg kávé tartó résztvevők jóval nagyobb arányban jellemezték pozitív tulajdonságokkal az illetőt, mint a jeges kávé tartók. A második kísérletben 53 résztvevőt kértek meg arra, hogy egy hideg vagy meleg terápiás párnát tartsanak a kezükben. A résztvevők azt gondolták, hogy a feladatuk az, hogy a párnát vizsgálják. Ezután választhattak, hogy a tesztért kapott jutalmat maguknak, vagy egy barátjuknak ajánlják fel. A meleg párnát tartók jóval nagyobb arányban mondtak le a jutalomról a barátjuk javára. „Úgy tűnik, hogy a fizikai hőmérséklet nem csupán a látásmódunkat, de a döntéseinket is befolyásolja” – fogalmaztak a kutatók. – „A fizikai meleg hatására melegebb, barátságosabb személyiségnek látnak minket a társaink, de mi is bizalmasabbá, nagylelkűbbé válunk.”

-latyak-

bartha.zoltan01@yahoo.com

Vena Literatura

Léda asszony zsoltárai

Zéhá-tánc az avaron

Útra kelünk. Megyünk a Zöldbe,
Visítva, ittasan, kergetőzve,
Két pihent agyú orvostanhallgató.

Új zéhák jönnek novemberben,
Ital palackozva sörösüvegekben,
De dúlnak a tanulós éjszakák.

Szívunk decemberben, ó igen, szívunk,
Előtte még a Zöldben egy rövidre meghívunk,
Remegő kézzel, felelőtlenül.

Ez az utolsó táncunk nekünk:
Ma még lazán betépünk,
S lehullunk az őszi avaron.

-Léda-

Szilveszter

PRO ÉS

Álmosan nyitom ki a szemem, bágyadtan nézek körül a redőnyön beszűrődő, pislákoló fényben. Gondolataim fáradtan követik egymást, hogy átéljem újra a tegnapi estét, a szilvesztert.

Mindig izgatottan készülök erre a sokak által hön várt éjszakára. Általában már hetekkel, hónapokkal előre eltervezem, hogy hogyan is töltem, fontolgatom a lehetőségeket, hiszen e jeles éjszakán rengeteg szórakozóhely kínál különböző programokat az ünnepelni kívánkozóknak. December 31-én délelőtt még otthon sürgölődök, segíték elkészíteni a malacsültet ebédre. Csirkét vagy pulykát ilyenkor azonban nem eszünk, mert ezek az állatok „elkaparják a szerencsénket” a következő esztendőre. Ezen a napon mindig együtt étkezik a család, beszélgetünk, tervezzük az estét. Délután mennek a telefonhívások a barátokhoz, barátnőkhöz, hogy ki mikor szeretne indulni, minden is menjünk, megvettük-e már a trombitát, sípokat...

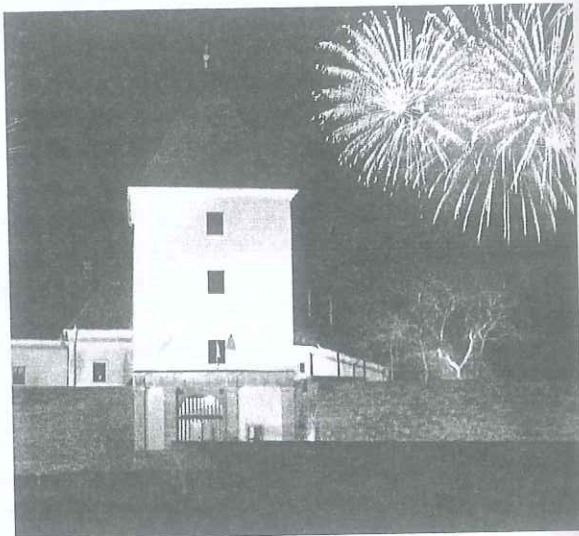
Este 8 körül már mindenki indulásra kész, teljes partifelszerelésben, muris fejdíszekkel, és persze Apu mézes pálinkájával felszerelve. Elindulunk a hóesésben a város központjában található reneszánsz vár felé, ahol az ünnepi forgatag már vár minket. A szilveszteri szokások manapság mindenhol a hangos, vidám évbúcsúztatást jelentik. Amikor trombitával, petárdákkal búcsúztatjuk az óesztendőt, nem gondolunk arra, hogy milyen ősi gonoszúzó, bőségvarázsló mágikus eljárásoknak az emlékei élnek ezekben a szokásokban is. Az óévtől mindig is hangosan, zajosan búcsúztak el, hogy elijessék az ártó szellemeket.

A vár alagsorában és aulájában megrendezett buli hagyománynak számít az alternatív zenét hallgató helyi fiatalok körében, hiszen év közben is számos olyan koncert várja a környéken lakókat, amelyeknek színvonala biztosítja őket arról, hogy ezen az estén sem hiába érkeztek ide. Mikor megpillantom a várakozó tömeget, az ismerős arcokat, a helyszínt adó várkastélyt, izgatott, jóleső érzés tölt el. Csodálatos hangulatot árasztanak e régi falak. A jól összeszokott társaság miatt tényleg önfeledten érezhetjük magunkat, hisz ismerjük a másikat, mindenhol barátokra lelünk. A két különválasztott, mégis egy egészet képező helyszín más-más stílust kínál az egybegyűlteknek: míg a pincében rock, ska, alternatív dallamok dübörögnek, addig az aulában drum'n'bass zene hallható. Így mindenki megtalálhatja a neki tetsző muzsikát. Mindig helyi vagy környékbeli együttesek garantálják a hangulatot, majd az évek során ezen a szórakozóhelyen játszott, elhangzott slágerekből hallható egyvelegre rophatják az egybegyűlteket.

Már ez első számok után érzem, hogy szinte repülök, boldogan járnak a lábaim a ritmusra. Tetszik, hogy ilyenkor minden ember úgy gondolja, hogy tud táncolni.

Az este folyamán nemcsak az ugralós, énekelős

zenehallgatás lehetősége adott, hanem az elmaradhatatlan tombola is várja az érdeklődőket. Számomra e nyereményjátéknak különleges jelentősége van: Kedvesemet ennek köszönhetem. (Nem, nem Őt nyertem, Ő árulta.) A programok (és az alkohol) által megalapozott önfeledt hangulat közepette mindenki beszélget, „hülyül” a barátaival is. Jó alkalmat kínál ez a nap arra, hogy a rég nem látott, kedves ismerősökkel újra találkozassunk. Szerintem mindennél többet ér, ha barátaink körében tölthetjük el az éjszakát.



Lassan eljön az éjfél. Minden évben fergeteges érzés számomra, amikor az összegyűlt emberek torkuk szakadtából számolnak vissza, majd együtt harsogják, hogy BÚÉK! Aztán jöhet a pezsgő, koccintás, puszi, kézfogás, ölelés, sms-ek...! Talán még egy kis virslievés is megengedett. Majd indulhat újra a tánc, önfeledt móka, kacagás, „alkoholittas” mámor. Az ezt követő órák emléke csak homályosan dereng fel.

A visszaemlékezés jó érzéssel tölt el, nehezen szánom rá magam, hogy felkeljek a meleg, pihe-puha ágyból, és visszatérjek a szürke hétköznapiakba. De boldog vagyok, hogy újra egy emlékezetes szilveszter estét tölthettem el, és már most alig várom a következőt. Sokan nem érthetik, hogy miért is gondolom ezt az estét különlegesebbnek, mint bármelyik másik évközi partit, de úgy érzem, hogy azért ez több, mint egy Bé buli.

Végül egy elmaradhatatlan jókívánság a következő esztendőre: „Disznó sivít, petárda robban, részeg feje a padlón koppan, róka család a WC-ben, Lagzi Lajcsi a TV-ben, több rím ide nem vágok, Boldog Új Évet Kívánok!”

-Ayra-

vanna87@gmail.com

confabula 2008. december

KONTRA

Szerda este szerkesztőségi ülés, délután még úsztam is. Az erőm, vagyis már a tartalék készletek is a negatív végtelen felé konvergáltak, a fáradtság miatt a kedvem úgyszintén. Mikor elhangzik a kérdés, ki írja meg a kontrát, lelkesen lendül kezem a magasba.

Rajtam kívül más nem is jelentkezett. Olyan lehetetlen lenne a szilveszteri buli ellen írni? Olyan furcsa, ha valaki nem szereti a december 31-ei felhajtást? Lehet, nekem sem sikerül. A végén minden kiderül...

A szilveszter „nem szeretete” nálam nagyon régen kezdődött, a gyökereknél kell keresni a problémát. Hogy volt-e gyerekszobám? Szó szerint nem, a szüleimmel aludtam, de remélem ez nem okozott bennem semmi különösebb aberrációt, bár lehet erről ismerőseim másképp vélekednek.

Kiskoromban sosem értettem, miért kell olyan sokáig fent maradni. Igyekeztem hisztis lenni, hogy hamarabb lefekhessek. A gyerekpezsgőt pedig kifejezetten utáltam. Megalázó volt: légy olyan, mint a felnőttek, tégy hasonlóképpen és ígyál szörpít pezsgősüvegből, ejnye.

Kicsit nagyobbként kicsit komolytalanabban sem változott a helyzet. Most sem vagyok gyerekcentrikus, tíz évesen még kevésbé voltam az. Az év utolsó napján rám hárult az a valahol megtisztelő (?) feladat, hogy a bátyám gyerekeit babusgassam, míg ők valahol jót mulatnak. A babusgatás leredukálódott egyszerű jelenlétté, és az „ahhoz nem nyúlnék a helyedben”, „azt nagyon gyorsan kiköpném” mondatok gyakori és random ismétlésére.

Ahogy nagylányok lettünk, de még általános iskolában fogtuk egymást kezét a menzánál sorban állva, meghívhattam a lányokat szilveszterre. Filmeztünk, ihattunk „igazi” pezsgőt, a sok buborék miatt egyikünknek se tetszett. Aztán másnap reggel tetszetős mesefilmeket néztünk. Volt egy mese, amit csak január elsején adtak konvencionálisan: egy kakasról szólt, akinek elment a hangja, és így nem kelt fel többé a nap.

Apokalipszis most! az új év kezdetén, mondhatni egy reggeli bal lábbal ébredés, csak ez vonatkozik a visszamaradó 364 reggelre is. pff.

Később az feszélyezett, hogy az apukámmal vigyázban állva éjfélkor el kellett énekelni a himnuszt. Cikinek éreztem. Akkor.

Utána pedig 16 évesen hiperkarma-őrület, más se kattog az ember lányának a fejében, csak az hogy:

„én a himnuszt alatt sem állok fel, amíg meg nem mondod miért is kell

s nem veszem ki a zsebből a kezem, amíg így érzem magam kényelmesen

s nem taposlak meg, míg várod, és nem húzok öltönyt meg fekete nadrágot

de el nem tűnök, amíg el nem zavarasz

s nem kapsz semmit, amíg mindent akarsz...”

Közlik később a lánnyal, hogy az új év kezdetén egyesek fogadalmakat tesznek. Én ígérni sem szeretek, mert mi van, ha nem tudom, betartani... meg az sms-ek barátoknak, ismerősöknek, hogy buék, és hopp egy ezressel kevesebb a kártyán. És a stressz, hogy írtam-e mindenkinek, most írjak vissza annak, aki írt? Hogy őt jobb lenne éppenséggel felhívni, mint egy szimpla üzenet, de lehet, már nem tudok folyamatosan beszélni, ő pedig a vonal másik végén folyamatosan hallgatni.

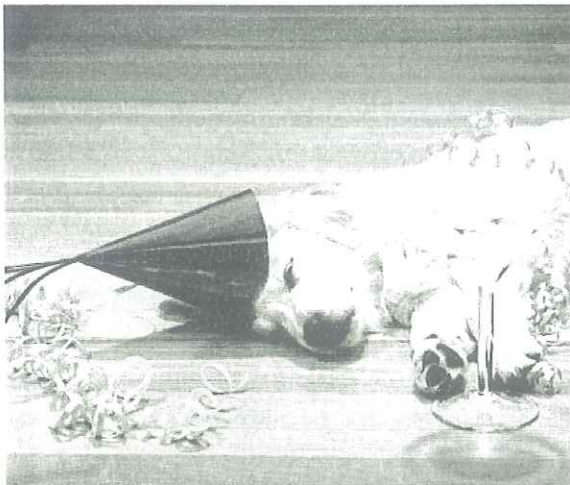
Későn érő típusként, vagy talán sosem érőként, bevallom töredelmesen, a tizennyolchoz igazán közel jártam már, mire megcsapott a bulik meg az alkohol szele. De a kedvenc zenés-táncos szórakozóhelyeink általában zárt ajtókkal fogadtak bennünket 31-én, hogy egyszer ők is szórakozhassanak végre.

Aztán jött az egyetem. Vagy karácsonyod van vagy szilvesztered. Ha elég ügyes vagy, akkor egyik sem. Sajnos én nem engedhettem meg magamnak, hogy elmehessek először is az évközi lustaságomnak köszönhetően, másodsorban pedig a szilveszter nem csak egy nap mínusszal lenne egyenlő, hiszen a mondás nálam érvényét veszítette nagyon régen, hogy „aki éjjel is legény, az nappal is legyen az”. Nekem még egy nap rehabilitáció szükségeltetik. Legalább.

Alapból túl nagy jelentőséget tulajdonítanak az év végének. Az élet nem áll meg, még évszakot sem váltunk, marad a téli meleg sapka-sál, a náthából sem gyógyulunk ki villámcsapásra. Az elmúlást pedig senki sem szereti, az év végi számvetést pedig még ennél is kevesebben. Kiderül, hogy felszedtünk két kilót, hullik a hajunk, kapcsolatoknak lett vége, talán újjak kezdődtek, hogy csak öregebbek lettünk, de többek nem biztosan. Rohan az idő, menthetetlenül eltűnünk vele mi is.

„Az emberi idő nem körben forog, hanem egyenes vonalban fut előre. Ez az oka, hogy az ember nem lehet boldog, mert a boldogság az ismétlődés utáni vágy.” (Kundera)

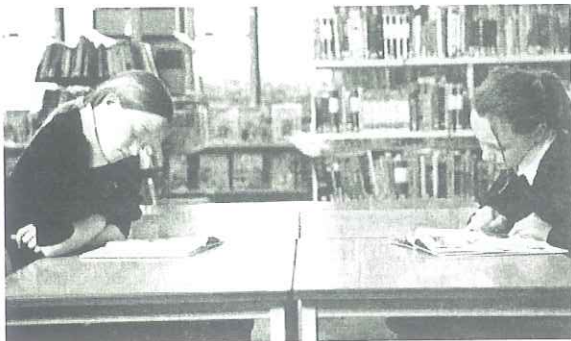
-zsiki-



SZUBJEKTÍV

Miért szeretem a vizsgaidőszakot?

Na, ez megint egy olyan dolog, hogy én, az orvostanhallgató beszélék bele a levegőbe, a többiek meg hallgatnak körülöttem és némán, egyezményesen – hülyének néznek engem. Pedig elmondok nekik mindent, amit erről gondolok, hogy miként lehet úgy tekinteni az egészre, ahogy én teszem, és hogyan lehet mindezt elfogadni és – netalántán – átérezni. Sajnos, valahogy nem jön össze. És hogy mi ez, amiről én képtelen vagyok meggyőzni kedves „nem-orvosi ismerőseimet”? Kérlek, nyájas olvasó, ha akarsz, lapozz tovább, ha nem akarsz, dobd félre, vagy – a legkényelmesebb megoldást választván – olvasd tovább, hiszen a témám: a vizsgaidőszak. Ezen belül pedig azon apróság, az a minden mögött szürkülő érzés, mely a legtöbbször csak ritkán szökken szárba ezen vészjósló kifejezés hallatán: a vizsgaidőszak szeretete!



Ha még mindig olvasod tévelygő soraim, fogadd őszinte elismerésem! Hiszen nem minden nap írják le az orvos-gyár félkész termékei ezen két szót egymás mellé! És hogy én miért merészelek ilyen szentségtörést elkövetni? Egyszerű. Tapasztaltam. El is mesélem.

Annak idején, az első vizsgaszesszió alatt, nem volt más társam, csak a tankönyv és a száz százalékos narancslé, mely minden reggel barátságosan csillant rám nap-fényével az íróasztalom széléről. Igen, akkor még ez is elég volt. És meg is csináltam.

Aztán beütött a mennykő, kezdett durvulni a dolog. Egyre több átvirrasztott éjszakát követően rádöbentem az addig merészen és nagyképpen mellőzött igazságra: egyedül nem megy! És mitévő legyek ilyenkor? Adta magát az ötlet: irány a könyvtár!

Mikor először léptem be, nem is tudtam, hol járok, igazából véletlenül keveredtem oda. Mindenesetre megdöbentett a monumentális olvasóterem a rengeteg könyvvel és a

padokban gubbasztó őskövételekkel, akik bármely zajt képesek voltak ösztönből figyelmen kívül hagyni és kizárólag az előttük tornyosuló papír-könyv keverékre összpontosítani, miközben egyszerre három féle színessel húzták ki a sorokat, jegyzetelték le a lényegét és vonták ki a különbséget kétféle tankönyv tartalma között. A hangulata megfogott, de akkor még nem is sejtettem, hogy milyen jelentős része lesz ez a terem itt töltött életemnek.

Mint fentebb említettem, a sokkot követő escape-mechanizmus ezen korábban már felfedezett, de még jócskán a misztikum által kódös helyre vezérelt. Nem volt könnyű hozzászokni az új körülményekhez. Mikor először ereszkedtem rá az egyik élénk színű, idegenül recsegő szék párnájára, gyanakodva néztem körül. Sehol egy ismerős! Csupa idegen mindenhol, némán ülnek és néznek maguk elé. Néha gondolkodnak egyet és felpattannak székkürről, odaballagnak az egyik könyvespolchoz és leemelnek egyet az ott sorakozó százéves kódexnek tűnő monstroomok közül. Majd nyugodtan leülnek helyükre, kinyitják a könyvet valahol a három- és négyezredik oldal között és olvasnak tovább, mintha mi sem történt volna. Azonban néhanapján előfordult, hogy egy-egy odalátogató jókedve túlcsoportult az olvasóterem hangulata szabta szigor falain és összeverődött egy-két csoport, hogy erőnek erejével provokált, majd visszafojtott „kunc-kunc”-áradattal ostromolja figyelmem mellvédjét.



Teltek a napok, hetek. Egyre gyakrabban találkoztam ismerőssel, volt, hogy előre megbeszéltük a találkát és sokszor összefutottunk az ajtóban, melyet vállunkkal próbáltunk valahogy nyitva tartani, mivel kezünket elfoglalta a fejünkbe szánt tudáshalmaz ideiglenes papírkonténera (ezért elnézést kérek...). Ráadásul nemcsak a régi ismerősök bukkantak fel időről időre, hanem számos újat szereztem de novo, akikkel aztán a későbbiekben persze rendszeresen összefutottam.

Egyszóval: belejöttem. Meg még egyel: belenőttem. Otthon éreztem magam. Megvolt a helyem, az asztalon lehelyezett dolgaim sosem véletlenül kerültek éppen oda, ahol voltak. Mindennek megvolt a helye. És ez így van máig is. És ha jött a vizsgaidőszak, a terem hirtelen megtelt izgatott alakokkal, akik valószínűleg ugyanazon okból tértek be ide, mint korábban én. Volt, akinek bejött, és volt, akit akkor láttam utoljára.

Sokmindent leírtam fentebb, de elismerem, ezek alapján még nem hiszi el a kedves olvasó, hogy nem jogtalanul használtam azt a bizonyos két szót egymástól egy szóköznny távolságra. A lényegét a végére hagytam, ahogy azt illik. Mert miért is jutna eszembe ilyen eszement fejtegetésekbe fogni? Természetesen azért, mert az élmény ereje meggyőzött arról, hogy igenis van értelme.

Az utolsó vizsgára készülünk. Fáradtak vagyunk, mind lelkileg, mind testileg. A kitartás, a küzdeni vágyás utolsó szikrája pattan a feketeség hátterén, kedvtelenül ülök és nézek magam elé. Jól megszokott barátom ott ül mellettem és hasonló érzések kavarnak benne is. Látszik a szemén. Minden erőmre szükség van, hogy ezt a hajrát kibírjam. És ekkor egy apró cetli jelenik meg az asztalom sarkán. Ez áll benne: „Kitartás-cetli latyaknak! Húzz bele!”. Egy pillanat műve, amíg karikás szemem végigfut a jól ismert íráson, mégis kell néhány másodperc, mire szám sarka lassan ívet vet. Hálásan nézek szomszédomra, aki visszafojtott mosollyal az

arcán tanulmányozza az előtte heverő „mit tudja ő mit”. Hagyom, hogy a mosoly meghódítsa arcom és angyali lélekkel könyökölök vissza eredeti pozíciómba. Magamban megragadom a hegy csúcsához vezető utolsó éket és harsányan kiáltom az alattam elterülő végtelenbe: „Na, gyerünk, essünk túl ezen is!”...

Ha a nyájas olvasó ugyancsak rendelkezik hasonló élménnyel, akkor mostanra már bizonyára megbocsátotta ezen szösszenet elkövetőjének, hogy azt a bizonyos két szót egymás mellé merte írni. Hiszen beláthatja, utólag visszagondolva csak a szép marad, márpedig a fenti történet elég erősen él bennem ahhoz, hogy éjnek idején klaviatúrámon koptassam ujjaimat, pedig holnap, bizony, korán kell kelnem. Hmm, vajon miért is...

-latyak-
bartha.zoltan01@yahoo.com

Viharon túl, szélcsenden innen

“Az élet nem a halállal végződik.”

Polcz Alaine



Annyi ember kérdezte már tőlem, és sosem tudtam rá mit felelni, van, aki tud, én nem tudtam. Egészen múlt hét csütörtökig, amikor is valaki más megtette helyettem. És én hiszek neki.

Mért akarsz te, pont te, orvos lenni? Hát hogy gondoltad? Mikor határozta el így, miért? Régi, ősrégi kérdések, nekem költőiek, a válasz rejtve maradt előttem mindig is, tanultuk, persze, hogy hedonista meg altruisztikus meg tudományos célból, de olyan ez nekem, mint magazinban a tesztek eredményei- 3 kategória 0-5, 5-10, 10-15 pontig besorolva valahova, ami megmondja, hogy milyen vagyok. Hát egyik sem vagyok. Hedonista végképp nem, a természettudományi versenyekre sose jártam, marad a segíteni akarás, “arany középút”, de én nem hiszem, hogy lényegesen több empátia szorult volna belém, mint egy átlag emberbe. Ez valami mélyebb, sokkal mélyebb dolog, amit még én sem látok, pedig bennem van, valami láthatatlan, nem tudatos választás.

Valami erős dolog kell, legyen, ha ilyen váratlanul, de határozottan döntöttem. Nem akartam én 10 éves korom óta ide jönni, egészen más dolgok érdekelték, még 15 éves koromban sem, nem jártam biosz szakos gimibe, én nem akartam orvos lenni. De valami tehetetlenség, és mégis tenni akarás - nem emberért, hanem valami ellen- hozott ide. És ez lényeges különbség. Jelenleg meghatározó.

Ahogy visszaemlékszem a gyerekkorra, az egészen kiskori

emlékekre és eszembe jutnak tárgyak, pillanatok, fantáziák- mért pont ezekre emlékszem? Mit jelentenek nekem, hogy ezek maradtak fenn? Erősek, mert tisztán előttem vannak. Még az asthmám is segített dönteni, hogy fulladtam, ha futottam, és mentünk dédnagymamát látogatni, aki már csak ágyban tudott feküdni. Én emlékszem, ezek mind bennem vannak, ezek is ÉN vagyok.

És mindez benne van abban, hogy én itt vagyok, én ezt csinálom, és ez nem könnyű. Továbbra is tehetetlen vagyok. Rossz, kellemetlen élmények hada ér minket nap mint nap. Hiszek nektek, negyed-ötöd-hatod évesek- ez csak tovább fog durvulni. Talán mindez kell ahhoz, ami majd később jön. Fel kell készülni, amennyire lehet. “megedződünk” a jövőhöz. Csak valami küzd bennem ezek ellen, hogy menjen innen ez és az, nem kell ez neked, mert ez szörnyű, holott szörnyen érdekes is. Kiállni minden héten, feldolgozni minden héten, felkészülni hétvégén a következő hétre. De kijönni egy boncteremből, átbeszélni, ami ott volt, összerakni a képet, hogy mi is történt, van benne valami pozitív utóérzés, mint mikor túl vagy valamin, kibírtad, amit kell, újra és újra - akár egy kiképzés, csak nem a testnek. Igen, talán mindez tényleg kell a későbbiekhez. És kellett, hogy felismerjem, mért vagyok itt. Pontosan azért, ami most történik velem, amit látnom kell, a tehetetlenség miatt, a félelem miatt, hogy tehessek valamit valakiért, de itt még nem járok. Most ott járok, hogy látom, mi történik, ha már semmit nem lehet tenni. És ezen valahogy túl kell lenni. Elfogadni. Túllépni. Megedződni.

És jön majd új év, új élmények, új kihívások- valahova majd kifut ez az egész történet, és lesz belőlem valaki, aki most nem vagyok. Tudni fogom-e, milyen áron?

-tori-

Január

H	K	S	C	P	S	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Február

H	K	S	C	P	S	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Márc

H	K	S	C
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

Június

H	K	S	C	P	S	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Júli

H	K	S	C
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Confabula

A PTE-ÁOK HALLGATÓI LAPJA

2009

Okto

H	K	S	C
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Fotó: Piski Zalán

Design: Bartha Zoltán Levente

cius

P	S	V
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Április

H	K	S	C	P	S	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Május

H	K	S	C	P	S	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

us

P	S	V
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

Augusztus

H	K	S	C	P	S	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Szeptember

H	K	S	C	P	S	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ber

P	S	V
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

November

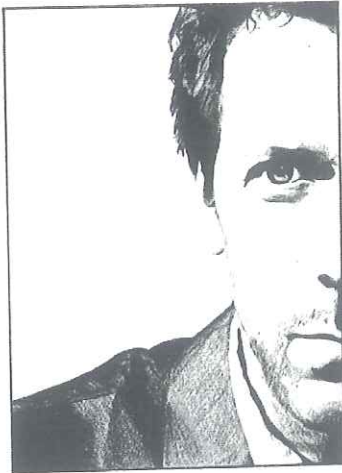
H	K	S	C	P	S	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December

H	K	S	C	P	S	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Görbe tükör

Hétfő délután. Kezd az egész az agyamba menni. Körülbelül húsz perce állok a hidegben, dideregve és lenne jobb dolgom is, ha a busz méltóztatna jönni. De nem teszi. Fülemben zene, és próbálok a Terminátor főcímére koncentrálni a csontomig hatoló, fúvó, süvítő szél helyett. Még mindig nem jön. Épp újabb cifra szóolás hagyná el szürkeállományom rejtélyes tekervényeit, vagy elkezdenék az idő megfoghatatlanságán merengeni, amikor is puffanásra leszek figyelmes. Az utca túloldalán hatvanöt év körüli néni, az a tipikus nagymamás alkat jajgat és fekszik a földön. Átrohanok, (közben persze befut a busz), felsegítem, közeli padra ültetem. Nénike jajgat, orra vérték, arca felhorzsolts és fájlalja az állát. Próbálok nyugtatni, papír zsebkendőt kerítek, összeszedem szatyrából elgurult dolgait. Első szava hozzám: „Jaj csak a tojásoknak ne legyen bajuk!” Megkeresem a szatyorbán, csodával határos módon



ép mindegyik. Ekkor kicsit megnyugszik. Kezet nyújtok, bemutatkozom. Kiderül Mari néninek hívják. Orra viszont még mindig vérték, az állát nagyon fájlalja, és bár ragaszkodik hozzám, hogy nem kell, én azért mentőt hívok. Nénikének a lelkére kötöm, hogy maradjon ülve a padon, én odébb megyek, keresek egy utcanévtáblát és telefonálok.

Operátorral való bájcsvejj után melyben megnyugtat, hogy legkésőbb tizenöt percen belül ideér valaki, ismét ránézek nénikére. Mielőtt azonban odaérnék érdekes dologra leszek figyelmes. Néhány járó kelő halad erre, arcukon a döbbenet és az undor érdekes keveréke. Egyiknek se jut eszébe megkérdezni, hogy segíthetnek e esetleg, vagy valami. Itt ül egy idős nő, aki láthatóan ad magára, (tehát ezzel az a mentség is elúszik, hogy hajléktalanhoz nem lépek oda, még ha vérték valamije nagyon, akkor se, mert ugye tudjuk, szerintük a hajléktalanok nem emberek...), véres az arca, keze, fehér kabátján kosz foltok, lassan karmazsin vörös zsebkendőt szorongat az arcához és mindenki kerüli...lám hová fajult a világ. Ez lett a civilizált ember. Aki gyakorlatilag leszarja, hogy él vagy hal a másik. Eddig soha nem tapasztalt düh lesz rajtam úrrá, és szinte felrobbanok...amikor megszólal bennem egy hang („Mégis mit vártál? Hisz láttad már igaz valójukat...”). Ekkor a düh helyét átveszi az undor. Igen, láttam már. Láttam már, ahogy az ál-aggódó rokonság áll az ajtó előtt, érdeklődve

„hogyan van a rokon?” amikor csak az érdekli őket, hogy mikor éri el az út végén a tisztást, hogy rátehesék kezüket az örökségre. Undorító, szálnalmas, becsstelen...S hová lett a becsület? Háromszáz éve szamurájok tömegei haltak meg érte, manapság meg...Visszamegyek. Nénike megnyugtat, hogy jól van, csak az álla fáj, a vérzés is enyhébb az orrából, így hát elkezdem lesni az utat, a mentő ügyében. Ekkor pityergésre leszek figyelmes. Mari néni sír. Első röpké gondolatom az, hogy talán mégis eltört valamelyik tojás amit nem vettem észre, de kiderül, hogy nem erről van szó. Azért sír, mert röstelli magát, a helyzetet, hogy ő hozzá még sosem kellett mentőt hívni, hogy ő még egyedül gondolja kertet is, és vagy háromszor áldatja meg Istennel a segítségemet. Próbálok nyugtatni, megmondani, hogy csak azért hívtam mentőt mert ritkán jár busz, és sokáig tartana a kórházba jutni, mesélni neki, hogy hozzám is kellett már mentőt hívni, miközben lassan én érzem magam kínosan az „áldjon meg az



Isten, fiam...” kezdetű mondatoktól, meg mert nem jó így látni őt. Megnyugszik, mentő is megjön. Gondoltam, itt vége. Mekkora tévedtem...Mentőből kiszáll az orvos. Pattog, feszült, ugrál, parancsolgat, és még rá se néz a betegre. Meghallgatja tőlem(!), mi történt, majd szinte

leordítja néni kezeit: „miért nem szállt már be? Magáért jöttünk. Fáj az álla, nem? Akkor röntgen, mire vár még, majd a fiatal ember mindent elmond.” Az empátia mintaképe, még jó, hogy az előbb hangsúlyoztam neki, hogy valószínűleg a sérülésnél nagyobb az ijedsége. Nénike elhebegné, hogy nem nagyon tud valószínűleg felállni. Nekem az összes izmom feszül, és lassan azon a határon vagyok, hogy állba csapom az orvost. Ehelyett inkább oda lépek, hogy segítek neki. Az orvos rám is rivall: „Ne te, te már eleget tettél. Pisti, gyere segíts!” Ekkor a hátsó részből kiszáll Pisti, a sofőr. Eddig valamit pakolhatott benn, nem foglalkoztam vele érkezéskor. Tagbaszakadt fickó, szemlátomást nem kerüli az edzőtermet, rövid haj, kemény vonások. Én már azon vagyok, hogy inkább én, mert ha „Pisti” hozzányúl, a maradék csontjait is eltöri Mari néni...És ekkor ér a meglepetés. Pisti kedvesen, megértően beszél Mari nénihez, nyugtatja, és finoman segít neki beszállni. Felderegg előttem egy intenzív osztály képe, ahol ugyanilyen kedvesen és türelmesen fordultak a nővérek, orvosok a pácienshez. A

nővér, aki akkor is mosolygott a betegre, és türelmes volt vele, ha az öt percenként hívta az ágyhoz, vagy a főorvos, aki mosolygott, minden reggel szépen köszönt minden betegnek, megkérdezte hogy van, beszélt hozzá, magyarázott; kedvesen, türelmesen. Ekkor döntöttem el teszek valamit. A doktor még mielőtt távozik, némi illemtet tanúsítva kezét nyújt. Megragadom, kissé megszorítom: „Doktor Úr! Köszönöm, hogy megmutatta, milyen orvos ne legyenek!” Talált, süllyedt. Arcáról a magabiztos pökhendiség ábrázata lehull mint a kártyavár. Hebeg, makog, szinte remeg, nem érti. Kisegítem. Ezúttal én nyújtok kezét neki: „Ernyey Balázs vagyok, orvostanhallgató”. Kézfogása ezúttal satnya, bizonytalan. Végül egy mondat hagyja el a száját: „Miért nem mondtad, hogy orvosis vagy...” Erre csak mosolygok. Pont ezért doktor úr, pont ezért. Bizonytalanul tévelyeg a kocsihoz, nem köszön, beszáll, behúzza az ajtót. Pisti, aki eddig az ajtó mellett állt,

elismerően néz rám, biccent, köszön majd távozik. Én, szinte győzelem ittasan állok ott. Majd felöltlik bennem a gondolat: „hiszen ő is orvos. Valaha pont olyan medikus volt mint én. Pont ilyen ambíciókkal, álmokkal, reményekkel. Akkor én is ilyen volnék? Egy eljövendő generáció ilyen terméke?” Ekkor ismét felöltlik bennem azon orvosok képe, akiktől nyáron tanulhattam...Nem. Én nem ilyen vagyok. És nem is leszek. Mert van bennem egy hang...van aki talán tartásnak, becsületességnek, más naivitásnak és idiotizmusnak nevezné. De megvan...és bármennyire is legyen elegendem, emberekből, világból...nem hagyja, hogy ilyen legyek. Nem hagy megváltozni. Mert jó érzés a nap hősenek lenni. Vagy csak elhinni magamról, hogy az vagyok...

-balage-

Végső Vallomás Sz.M.-nek

*„Szállunk a Nyárból, úzve szállunk,
Valahol az Őszben megállunk,
Fölborzolt tollal, szerelmesen.*

*Ez az utolsó nászunk nekünk:
Egymás husába beletépünk
S lehullunk az őszi avaron.”*

(Ady Endre – Héja-nász az avaron)

Amikor először láttalak, nyár volt. Dolgoztál. Egy autót javítottál. Megpróbáltam bevágódni Nálad, rákérdeztem a típusra. Emlékszel? Rám se hederítve, unott-közönyösen válaszoltad, hogy ez nem az, amire én gondolok. De én csak erősködtem, hogy tudom ám akkor is, hogy mi ez. Mindig ezt csinálom. Mindig azt hiszem, hogy nekem van igazam... De nem hagyta rám. Fölnéztél a motorházból, és a nagy szemeidben csordultig lenézéssel felvilágosítottál, hogy azért illene tudnom, melyik milyen autó. Így kezdődött.

Vagyis ekkor még nem kezdődött semmi. Csak tetszettel. És azt hiszem, én is beloptam magam a szívedbe - a süket kérdéseimmel. Aztán eltelt pár hónap. Nem tudtam semmit rólad, Te sem énrólam. De egyszer csak felbukkantál. A semmiből. Nagyon örültem Neked. Órákon át ültem a számítógémem előtt, „online” e-maileztünk egymással. Egyik levelet követte a másik, ahogy elküldtem, már válaszoltál is rá. A leveleket felváltották az sms-ek, majd a telefonhívások. Órákon át képes voltál hallgatni, hogy mit csacsogek. Azt mondtad, szereted hallgatni, ahogy beszélek. Mellettem nem nagyon jutottál szóhoz, pedig én is szerettem, ahogy mesélsz.



Aztán az első randi. Az első kettesben töltött találkozó. Emlékszel, milyen hideg volt akkor, azon a szeptemberi délutánon? Hosszú percekig tartottad az apró kezeimet a tenyeredben, hogy felmelegítsd. Szinte elvesztek az ujjaid bőrtönében. Fáztam. Hozám bújtál, felmelegítettél.

Mindig nagyon figyeltél rám. Vigyáztál, nehogy bajom essen. Óvtad minden lépésemet. És kritizáltál. Az nagyon ment Neked! Nem titkoltad a véleményed. Emlékszel? Pedig hányszor kértem, inkább hazudj valami szépet, csak az igazat ne mondd! Ha nem tetszett az öltözködésem, szóljál. Megjegyezted, hogy öregasszonyos a fülbevalóm. Hogy

néptáncos-kellékek közé beillő a - már-már betegesen gyűjtött - cipőkollekció egyik gyöngyszeme. A kedvenc ruhámat pokrocként aposztrofáltad. Kritizáltál, de volt eredménye. A ruhákat, cipőket, ékszereket elrejtettem a szekrényem mélyére. Megpróbáltam mindenben a kedvedre tenni. Változtam, változtattál rajtam.

És boldog voltam, hogy voltál nekem.

Reggelente, amikor jöttél, a kapu olajozatlanul-álmosan muzsikált. Szerettem ezt a hangot. Az érzékesedet jelentette. A kávék, amiket együtt ittunk meg - még ha kevesebb cukrot és kétszer annyi kávé tettem is bele a kelleténél -, mindig édesek voltak. Ha Te nyitottad meg a csapot, a cseppek lágyan, dallamosan hulltak a porcelánra és peregtek róla alá. A zajok zenévé szelídültek, a bonyolult helyzetek átláthatóvá váltak, a ridegség helyére szeretet költözött.

Most ősz van. Már nem jössz. A kapu kibíthatatlanul-fülsüketítően nyikorog, valahányszor kinyitom. Tudja, éri, hogy nem Te nyitod, nem Neked nyitom, nem Te jössz be rajta. A kávé keserű. Hiába teszek bele dupla annyi cukrot, amiből máskor a fele annyi is márcá tette, keserű. Rossz inni. Rossz nélkülüled meginni. A víz a csapból - bármily finoman nyitom is

meg - zabolátlanul ömlik. A hideg porcelánról undokan fröccsen a ruhámra. Nincs zene sem. A blues - emlékszel? amit annyira szerettünk - sem a régi már. Csak zaj van. Hirtelen minden bonyolulttá vált. Még az is, ami előtte átlátható volt. És ismét minden rideg lett. A ruhák, a cipők, az ékszerek csendben, észrevétlenül visszakúsztak a mindennapjaimba, alattomosan újra befészkeltek magukat az életembe. Akárhogyan próbálok is, már nem tudok a kedvedben járni.

És már nem vagyok boldog. Mert már nem vagy velem.

Amikor utoljára láttalak, a kapuban álltál. Abban az olajozatlanul-álmosan muzsikáló, kibíthatatlanul-fülsüketítően nyikorogóban. Csak álltál ott. Nem jöttél beljebb. Aztán elmentél. Elhagytál.

Azóta a kapu, az a kibíthatatlanul-fülsüketítő, egyre csak nyikorog tovább. De bízik benne, hogy lesz ő még egyszer olajozatlanul-álmosan muzsikáló. Amikor a Te kezéd nyomja le újra a kilincset...

-Sipos Eszter-

HIRDETÉS

Őszi Diákhitel-határidő: december 15.

Idén itt az utolsó alkalom azoknak, akik eddig még nem kértek Diákhitelt, de szeretnének pénzhez jutni ebben a szemeszterben. Ez az összeg akár 200 ezer forint – a költségtérítéseknek 250 ezer forint- is lehet.

Aki 2008. december 15-ig leadja az igénylését, az 2009. január 15-én hozzájuthat a teljes őszi félévre járó (öt havi) Diákhiteléhez. A szükséges papírokat a nagyobb postahivatalokban, illetve néhány bank-, és takarékszövetkezeti fiókban lehet leadni. Aki lekési a december 15-i határidőt, az végérvényesen elesik az őszi szemeszterre esedékes pénztől.

A Diákhitel a hallgatókért van. Bármely 40 év alatti magyar hallgató hitelbírálat nélkül, egyszerűen hozzájuthat. Ezzel a szabadon felhasználható kölcsönnel több pénz jut a hasznos dolgokra, ugyanakkor lehetőség nyílik a sokszínű diákéletre is. Csak a tanulás befejezése után kell törleszteni, ráadásul a banki hiteleknel jóval könnyebben visszafizethető. A kötelező törlesztőrészlet független a kamattól, hiszen csak az egyén jövedelméhez igazodik. Van előtörlesztési lehetőség, ami díjmentes, sőt az így befizetett pénz közvetlenül a tőketartozást csökkenti.

A Diákhitel nem bankhitel. A Diákhitel Központ – a jogszabály szerint - önköltségi (nonprofit) elven, üzleti haszon nélkül ad hitelt a diákoknak. További info: www.diakhitel.hu

Karácsony – a színfalak mögött...

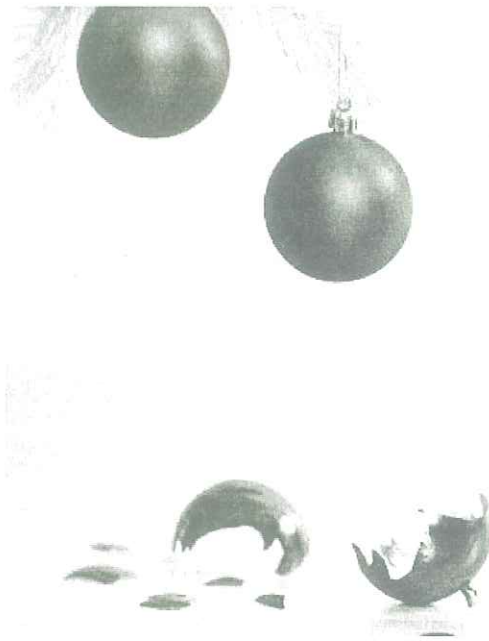
Amikor egy kisgyermek karácsonyozik...

... béke és boldogság van mindenütt... az angyalok által odavarázolt

(mármint az apuka által odavonszolt-taszígtált, majd kötél általi halálra ítélt „kóró” – az anyuka által megkritizált, feldíszített és körbe-körbe- és körbesöpört) karácsonya az égig ér. A csillagszórók fénye, a földre hulló apró szikrák, „pillanatfények” beragyogják a szobát, a frissen sült kalács illata terjeng mindenütt (a szellőztetésnek hála az agyonégetett előző próbálkozás – egyébként határozottan versenyképes – szaga alig érezhető). A kisgyermek boldogságtól sugárzó arccal bontogatja a szebbnél szebb (... és kb. 2 percig „törhetetlen”) ajándékait. A kisautót kipróbálja nemcsak a vacsorateríték maradványai között (anyuka elsápadási faktor I.), de a kikötözött – sőt: izzadásgos munka árán egyenesre kicentezett – fatörzs szerteágazó hajtásain egyaránt (apuka elsápadási faktor I.). Mindenki mosolyog, átérezve a pillanat törékenységét (a mosogatás, játékösszeragasztás, rendrakás, valamint az immáron megrendült anyagi helyzet diktálta spórolós időszak... előtti perceket). Még egy utolsó pillantás a boldog családra, a ragyogó fenyőre... (s az anyuka a csúcspdíszben kedvenc porcelánangyalkájának megcsonkított mását véli felfedezni – apuka elsápadási faktor II. ...)

Amikor egy iskolás karácsonyozik...

...az este erejéig a gyermek és szülő között teljes az összhang (átmeneti amnézia a várható félévi teljesítmény illetően), s erre az időszakra már tisztázódtak az ajándékok szobába kerülésének körülményei. Csupán a kisebb testvér leledzik még a gyermekkor naivításában (mely rendkívül jó üzleti érzék, valamint zsarolási technikák elsajátításához segíti a bölcs „nagyot”). A kandalló melege elé tett csizmák (kabátok, sapkák, sálak és a fél ruhatár) sorsukba beletörődve száradnak, tükrözve a délután önfeledt játszadozását a hóban-fagyban. Apuka a szánkóhúzástól kipilledten (igazából újonnan kialakult sérvének köszönhetően teljesen passzíváltan, fájdalmasnál fájdalmasabb fintorokat vágva) ül a fotelben, s gyönyörködik a családi béke eme ritka pillanataiban. Az ajándékok még pár másodpercig érintetlenül tornyosulnak a fa alatt, majd győz a kíváncsiság, és határozott gyermekkezek szabadítják meg a masnis dobozokat csomagolásuktól. A nappalit betölti a vidámság (és a káosz), a tányér leejtése ezen az estén megbocsátható véteknek számít, s meglepő, de még egy rosszalló pillantást sem von maga után (tudniillik, anyuka még lelkiileg nem készült fel a látvány befogadására). Majd miután mindenki megkapta, ami jár, a család kényelmesen helyet foglal a televízió kicsiny képernyője előtt (és kiélvezi azt a 10 percet, amíg a nagyobbik gyermek fel nem fedezi, hogy a megvett videojáték NEM a legeslegújabb szériából való...)



Amikor egy gimis karácsonyozik...

... a vacsora idejére hazatér családjához, hogy együtt ünnepelhessék a szeretet ünnepét (persze, meg mert az összes haver is otthon van). Az anyuka arca (eleinte) sugárzik a boldogságtól gyermeke étvágyát figyelve, aki bármit megeszik, ami a tányérjára vagy annak közelébe kerül (a szaloncukrokat, a mákos, diós, kakaós bejglit, a szomszéd néninek, a Pista bácsinak, a rokonságnak szánt kóstolót). Az új laptop szintén telitalálatnak bizonyul, s a tizenéves gyermek hálatalat szívvel (értsd: egy „kösz” elmorrantása után) vonul a szobájába az új és megérdemelt szerzeményével. (S így, a vacsorát leszámítva kerekén 16 percet sikerül családjá körében töltenie ezen a szép estén). Az elkövetkezendő napok a régen látott rokonok és ismerősök felkeresésével telnek, megerősítve a család összetartó és kifogástalan egységét pár kedves szó vagy estébe nyúló beszélgetés által (a gyermek nyers őszinteségének nyelvére lefordítva: értelmetlen bájmosolyokkal teletűzdelt „pofavizit”, melyet csupán az életkor velejárájának számító pénzkapási momentum tud ideig-óráig ellensúlyozni). Ezek után pedig már a szilveszteri készülődés, a közös bulizás részletei kerülnek lassacskán napirendre (egyesen arányosan az anyuka és apuka aggodás által indukált gyomorgörcsének súlyosbodásával: vajh' gyermekük az összes ujjával, szemével, lábával épségben tér-e haza, s ugye nem a detox rideg falai között hajtja majd álomra fejecskéjét...)

Amikor egy egyetemista karácsonyozik...

... most hülyéskedsz!?

-@ndy-
tensi.6@hotmail.com

Karácsonyi hallucinációim

Csengőszó, csengőszó, cseng és bong az út...

Kedves ünnepi látkép, a családdal díszítjük a fát, keressük a kiégett égőt az égősorban. Vágás. Mézeskalácsházat sütöttem, és az ajándékok is be vannak csomagolva, körülölel a fahéj és az ánizs illata. Következő kocka: jóízűen falatozom a vacsorából, a fa alatt ott az indexem, benne pedig irigylésre méltó osztályzatok. Hull a hó, égnek a gyertyák.

Ekkor pedig felriadok és örömmel konstatom, hogy maximum 5 percet bóbiskoltam el, és a nyálam sem folyt a tankönyveimre.



Hol van már a csillámporos gölyabál, álomszép ruhák, csillogó szemek? Az őszi levélhullás is a múlté. Ködbe vész. Itt a Karácsony előszele. Inkább látomása.

Ha visszagondolok a terveimre, hogy mit is fogok tenni a „szünetben”, könnybe lábad a szemem és kínomban hangosan felnevetek. A legszebb, hogy senki nem csodálja.

Ugyan ez lesz az első hagymázos Karácsonyom, de már most távolinak tűnik a csillagszóró és fenyőfa-illatú, meg a papírzacsoközörgős Szenteste. Ugyanabban a cipőben járunk! Mondhatni hócipőben.

A konyhában sül a kalács, a radiátoron szárad a csillag alakúra szeletelt narancshéj, az ablak sarkába jégvirágot rajzol a tél, és mi ebből mit érzékelünk? Nagyjából semmit. Hókupac helyett könyvkupacban heverünk. Forralt bort és tojáslikőr? Kinek van erre ideje? Marad a kávé, tea illetve rutinosabbak a koffein ampullára esküsznek.

Most, ha tengeren túlían ünnepelnék, használhatnám a tanulunk „látástól Mikulásig” szófordulatot... Szerencse, hogy spórolhatunk a tejjel meg a keksszel.

Rádöbbsentem valamire megint! Az egyetem az egyetemisták életében a Grincs! Ellopta a Karácsonyt, hagyott helyette vizsgaidőszakot, álmatlan éjszakákkal, véreres szemekkel, és kinek-kinek 5 kiló plusszal, illetve mínusszal. Nincs ezzel semmi gond, Anya mondja is, hogy az egyetem ezzel jár. No, de ki figyelmeztetett arra, hogy furán fogok nézni a fenyőfaárusra, amikor azt mondja „leveszem a fát a platóról”? Vagy, hogy a feldíszített fán a boa nem is celofán, hanem kettősszájú DNS-spirál, és elvontabb pillanataimban azt fontolgatom, hogy vajon az 5' vége megy-e a konnektorba... Persze ekkor még nem próbáltam kifürkészni a sütés-főzés kémiai rejtelseit. Vajon Anya kristályosította a sót? Mások bizonyára az ünnepi asztalhoz is szikével ülnek le, és óvatosan ejtenek metszést a tetemen... Husin. Most különösen nem irigylem az állatorvosokat.

Szomorúan érint, hogy az elcsépeelt szezonális slágerek sem bosszantanak fel, csak ha kifogyott a szövegkiemelőm. Egyébként meg enni sem lehet rendszeren, az emésztés túl sok energiát von el a tanulástól, tudnivaló meg egyre több van.

Kész szerencse, hogy van karácsony illatú olajmécse, legalább az emeli a hangulatunkat.

Groteszk ez az ünnep, akár Marilyn Manson is betoppanhatna a kisdeddal a karján, ez sem zökkentene ki a ritmusomból. Azért meghallgatnám tőle a „Csendes éj”-t...

Már leszoktam a listairásról, de most mégis felcsillan a remény. Bizonyára nem vagyok egyedül azzal az emlékekkel, hogy lázasan írok levelet a Jézuskának, amit szüleim nagy gondnal kézbesítettek is... Gondtalan gyermekkor! Vajon most mit kérmék? Engedjétek meg, hogy egy levéllel zárjam írásom és így kívánjak kellemes Karácsonyt (karjaiba záró vizsgaidőszakot) Mindannyiótoknak!

Kedves Jézuska!

Ne haragudj, hogy levelemmel zavarlak! Kérlek, menj el helyettem vizsgázni, vagy legalább valahogy intézd el, hogy alvás közben a fejembe küszson az információ! Ha nem megy, hajlítsd meg a tér-idő kontinuumot, hogy egy nap ne 24, hanem mondjuk 32 órából álljon! Mivel szociális lény vagyok, a többi egyetemistának is hasonlókat kívánnék. Idén „csak ennyi” lenne.

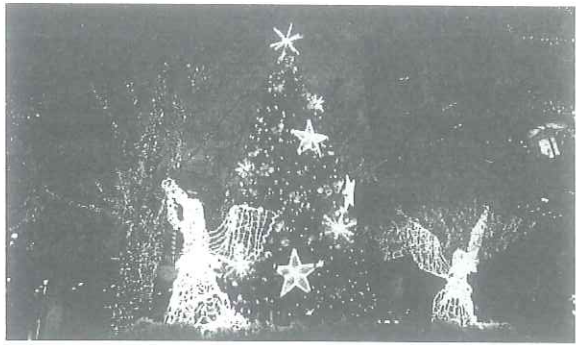
Köszönettel és szeretettel gondol Rád:

-Univerzumlánya-

Gondolatok karácsonykor

„A szeretet az, ami karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani.” (egy 7 éves kisgyermek szerint)

Kész ötlettel mentem a szerkesztői ülésre, hogy miről szeretnék írni, csak hogy Főszerkesztőnk eszembe juttatta, hogy karácsony lesz. Hogy mi jut eszünkbe, ha meghalljuk a karácsony szót? Na, jó, így mostanában először nyilván a vizsgaidőszak. Általában ugye azt halljuk, hogy a szeretet ünnepe. Bár valójában már csak az ajándékokról, a vásárlásról, a költekezésről szól, hogy az ember minél több pénzt hagyjon ott a boltokban. Sok ember számára a karácsonyi vásárlás már nyűg. Én szeretem meglepni a hozzám közel állókat, néha olyanokat is, akik nem is számítanak rá. A karácsonyi időszakban a városban sétálni, a kirakodóvásárban nézelődni, érezni a forralt bor, a kürtöskalács és a sült gesztenye illatát. Keresgetni, hogy vajon mi lehet az, aminek igazán örülnének. És amikor átadod a meglepetést, és látod, hogy tényleg örül, ez a legjobb dolog. Azért ajándékozzunk, mert figyelünk a másokra, és ne azért, mert ezt szoktuk meg, és ha nem tesszük, akkor durci lesz. És ez az. Karácsonykor mindenki a szeretetről beszél, pedig nem csak ilyenkor kéne, és van egy másik dolog is, amit meg kéne említeni. Senki sem gondol rá, de ettől még jelen van. Hányan vannak, akik még ilyenkor sem békülnek ki. Haragszanak egymásra, tán egy régi vita miatt, már nem is tudják, mi volt, de elhidegültek egymástól, és már nem is akarnak közeledni. Ez az érzés szemben áll a szeretettel. Bár néhol együtt is jelen van, csak a felek túl büszkék ahhoz, hogy ők lépjenek először.



Miért haragszunk hát másokra? Általában azért, mert megsértődünk. Néha jogosan, de néha nem. Megsértődünk, mert olyat mondanak nekünk, ami nem tetszik. Talán igaz, és ezt mi is tudjuk, csak nem ismerjük el, és ezért kapjuk fel a vizet. Valaki megmondta a véleményét, és ha jogosan, inkább magunkra kéne haragudnunk. Persze ez a ritka esetek egyike, amikor az ember felismeri, sőt elismeri, hogy hibázott, és elviseli az ezért kapott bírálatokat. Néha olyat teszünk, amivel akaratlanul is megbántunk valakit vagy félreértésbe keveredünk. Ilyenkor haragudhatunk magunkra. Ám ezek mégis ritkábban fordulnak elő, mint amikor úgy érezzük, hogy minket korlátoznak egy kijelentéssel, egy kritikával. Magának az ember mindig többet enged meg, mint másoknak. De gyávaság is szíthat haragot. Ha például van lehetőségünk valamire, de mi nem merünk élni vele, elszalasztjuk, más viszont kihasználja, és sikerül elérnie amit mi nem „akartunk”. Ez is az az eset, amikor magunkba kell nézni, és rájönni, hogy a mi hibánk.

Most kicsit elgondolkodtam, hogy mi a különbség a harag és a düh között. Ha valaki ígér nekünk valamit és nem teszi meg, vagy a szemünkbe hazudik és kiderül, abban a pillanatban ökölbe szorul a kéz, majd szétrobbanunk, és legszívesebben leordítanánk az illető fejét. Igazából meg is kéne tenni, mert különben bennünk marad, és olyanon vezetjük le a feszültséget, akin nem szeretnénk, ezáltal újabb problémába keveredünk. Ez a düh. Egy hirtelen jött, kitörő felindulás, amit, ha kiadunk magunkból, akkor eltűnik. De ha nem, van, hogy átalakul és harag lesz belőle, esetleg tartósan. Én azt mondom, hogy hála Istennek, egy idő után továbblépünk, megbocsátunk, és ez az érzés nem maradandó. Egy idő után csak a jóra akarunk emlékezni. Ha nem így volna, rengeteg megkeseredett ember lenne. Akik pedig nem tudnak kibékülni, ők valószínűleg mégsem olyan fontosak egymásnak, mint korábban gondolták.

Akarjuk mi ezt érezni? Én biztosan nem. Rossz haragudni, és akkor is rossz, ha mi vagyunk a célpontok.

„A harag és a düh erőt ad ugyan a testnek, de elernyeszti a szellem izmait, s az elmének minden próbálkozását legyengíti és hatástalanná teszi.” (Jonathan Swift)



FÜLHÖZ SZÓLÓ AJÁNLATOK

Pink Floyd III. rész

„We don't need no education, we don't need no thought control...” – ki ne ismerné ezeket a legendás sorokat az Another Brick in the Wall című slágerből? A Fal méltán a Pink Floyd egyik legismertebb, legsikeresebb és legkedveltebb alkotása, így nehéz is róla elfogulatlanul írni. Sőt, az íráshoz hozzákezdni is nehéz. Legjobb talán, ha felveszem a fonalat ott, ahol az előző számban abbahagytuk: az Animals lemezt követő turnén. Az egyik koncerten Waters pofán köpött egy túlbuzgó rajongót, aki azt hitte, neki is a színpadon a helye. Waters ezt az eseményt jelöli meg a Fal első inspirációjaként: itt jött rá, mennyire elidegenedett ő, mint zenész, a közönségtől. Ezután,

gondolom, nem tartott sokáig rájönni, hogy bizony nagyon sok más mindennel is ez a helyzet. Ebből kiindulva Roger egy egész koncertalbumot írt – ez lett a *The Wall* névre keresztelt 1979-es duplalemez. Zseniális alkotásról van szó, és nem túlzok. A Fal megértéséhez azonban ismerni kell az Alan Parker rendezésében 1982-ben készült filmváltozatot is. A forgatókönyvet Waters írta, az olykor hátorrongató animációs betéteket pedig Gerald Scarfe készítette. A film

egyrészt érthetőbbé teszi a zenét, másfelől tele van szimbólumokkal és utalásokkal; szóval nagyon összetett, és sokféleképp értelmezhető. A főszereplő Pink (Bob Geldof játssza örületesen hitelesen), akiben azért elég könnyen Roger Waters-ra, sőt, akár saját magunkra(!) is ismerhetünk. Pink apja meghalt a II. világháborúban (csakúgy, mint Waters-é), anyja enyhén szólva is overprotektív volt, a suliban állandóan alázták tanárai, ugyan rockszár lett, de házassága, és egyáltalán, összes emberi kapcsolata romokban hever. Ő pedig rájön, hogy minden sérelem, ami

csak érte, csak egy újabb téglát volt a falban, amit maga köré emel; így úgy dönt, befejezi a falat, s búcsút mond a világnak – a fal mögött pedig gyakorlatilag megőrül. A menedzsere persze nem hagyja békén, bedrogozza Pinket, aki fasiszta diktátornak képzelet magát, s rajongói fanatizmusát kihasználva, egyfajta rock 'n' roll - diktatúrát próbál létrehozni. (Hogy mindebből mennyi a valós, az értelmezés kérdése.) A végén teljesen összeomlik, egy egész bírósági tárgyalást hallucinál, ahol elítéli önmagát; a büntetés pedig a fal lebontása. A történet nagyjából ennyi, de ez csak a keret; a téma gyakorlatilag az ember elidegenedése a világtól, önmagától; szinte a teljes humán pszichopathológia megjelenik benne. Egyszer mindenkinek érdemes megnézni, bár utána lehet, hogy napokig nem alszik és depressziós lesz... Végére hagytam, pedig tulajdonképpen az egész a zenéről szól: dallamos, monumentális (a nagyzenekari részeket Michael Kamen hangszerelte), kellően nyers, néhol pszichedelikus, néhol már-már rockopera-szerű, de leginkább elmebeteg, és mély érzelmekkel teli. Gilmour brilliánsan gitározik és gyönyörűen

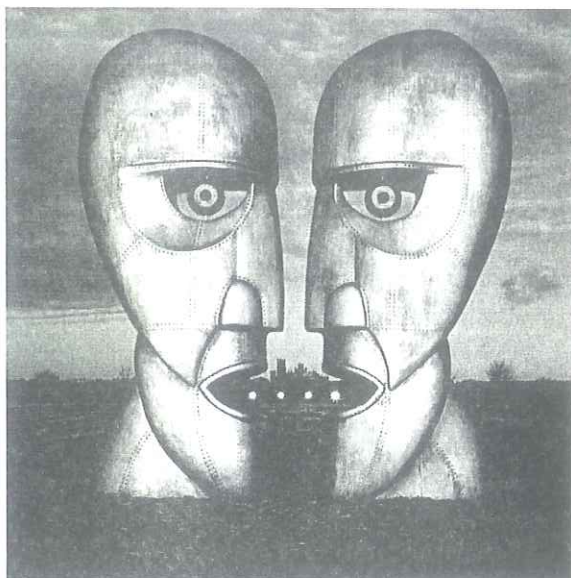
PINK
FLOYD
THE
WALL



énekel, kellően ellensúlyozva Waterst, aki pszichopátákat megszegyenítően ordít néhol. A dalok pedig egytől-egyig klasszikusak: az *In the Flesh?*, az *Another Brick In the Wall* második része (ezt tényleg *mindenki* ismeri), a *Mother*, a *Goodbye Blue Sky*, a *Hey You*, a *Nobody Home*, a *Comfortably Numb*, a *Run Like Hell*, és a legelmebetegebb *The Trial*. Ha majdnem az egész számlistát felsoroltam, bocs, de leírhatnám az egészet is, mind-mind alapmű.

Nem csoda, hogy a Fal egyből a slágerlisták élére került, és a turné is elképesztően sikeres volt, nagyszabású show-elemekkel tarkítva. Persze a problémák a tagok közt nem szűntek meg: Waters már a lemez felvételekor szinte diktátorrá vált, stúdiózás közben kirúgta Wright-ot, aki mint fizetett zenész vett részt a turnén. (A show költségei miatt paradox módon ő jött ki legjobban anyagilag négyük közül.) A következő Pink Floyd lemez pedig effektíve

egy Waters szólólemez apja emlékére és a háborúk ellenében, amin a Pink Floyd játszik. Az 1982-es *The Final Cut*-ról van szó, ami még a Falnál is betegesebb, elborultabb és depresszívebb zenét tartalmaz. Nagyon jó, de egy igazi pokoljárás meghallgatni; előtte profilaktikus antidepresszáns szedése javasolt... Roger barátunk ezek után úgy vélte, a Pink Floyd kreatív időpocsékolás, és úgy gondolta, hogy felosztatja a zenekart. A többiek meg úgy gondolták, hogy őt rúgják ki, mert nem bírják már elviselni – nagy pereskedés lett a belőle, ami azzal végződött, hogy Gilmour, Wright és Mason megkapta a Pink Floyd nevet, Waters meg a Fal előadásának jogát, persze az összes ezzel járó bevétellel. Hogy ki járt jobban, arról nem szól a fáma, de a lényeg az, hogy elváltak útjaik. Waters szólókarriert kezdett, a Berlini Fal lerombolása után pedig stílszerűen a német fővárosban adta elő a *The Wall*-t, olyan zenészek közreműködésével, mint a Scorpions, Bryan Adams, vagy Marianne Faithful. Egyszóval érdemes beszerezni ezt a koncertfelvételt.



A többiek is túltették magukat a megrázkódtatáson, és végre felszabadulva a nyomás alól, gyorsan össze is ütötték 1987-ben a következő Pink Floyd lemezt. Azonban ahogy anno Syd Barrett elvesztését is megsínylették, most is következményekkel járt a fő kreatív géniusz elvesztése: az *A Momentary Lapse of Reason* kellemesen hallgatható, slágeres, de semmi plusz nincs benne, és véleményem szerint el lehet lenni nélküle is. A következő próbálkozás viszont remekül sikerült: az 1994-es *The Division Bell* ismét hozza azt a minőséget, amit már megszoktunk a srácoktól; tekintve pedig, hogy végül ez lett a Floyd utolsó stúdiólemeze, méltó búcsúztatás. Nyugodt, elszállós, kellemes muzsika; tele örökbecsű slágerekkel, mint a *Great Day For Freedom* vagy a *Take It Back* és *Coming Back to Life* kettőse. A legszebb dal róla azonban a záró *High Hopes*; nyitó zongoratómája elsöre beég a hallópályába, és a dal többi része sem szabadul onnan...

Furcsa, szürreális látványvilágú videóklippet is forgattak hozzá, érdemes megtekinteni. A turné során pedig *PULSE* névre keresztelt koncertlemez, videó és DVD született, ami szintén erősen ajánlott Floyd-rajongóknak.

Azóta a Pink Floyd nem csinált túl sokat. Dave Gilmour kiadott pár szólólemezt (az *On An Island* szerintem az egyik legjobbja), Mason könyvet írt zenekari élményeiről, pár szám erejéig összeálltak a 2005-ös Live 8 játékonysági koncerten – még Waters is beszállt -, de elég öregek és bölcsek már a fiúk ahhoz, hogy ne piszkáljanak egy ilyen túl fényes nevet. A Pink Floyd így megmarad annak, aminek megismertük és megszerettük: az egyik legjobb zenekarnak a világon.

-metil-

- Melyik feleség nem bánja, ha a férje falja a nőket?
- A kannibálé!

János bácsi autóvezetésből vizsgázik. Mellette ül az instruktor, hátul a rendőr. Instruktor:

- János bácsi! Milyen tábla volt ez?!
- Úgy néztem, fiam, búzatábla...

Bemegy a cowboy a kocsmába és kér egy whiskyt. Csendesen iszogatja, hozzá pedig gyönyörű, tökéletes karikákat ereget a szivarjából. Egyszer csak egy nagydarab indián kocogtatja meg a vállát:

- Ide figyelj sápadtarcú, nagy bajban leszel, ha nem hagyod abba az anyázást!

- Mi az abszolút szemtelenség?
- Megkérdezni a törpétől, hogy "Mi leszel, ha nagy leszel?"

A börtönbe látogatók érkeznek. Vezeti őket körbe az igazgató. Egyszer csak megáll egy ajtónál és mosolyogva rámutat:
- Ebben a zárkában tartózkodik a mi büszkeségünk. Amikor rablás miatt először került hozzánk még analfabéta volt. Most meg már közokirat-hamisítás miatt ítélték el.

Két amerikai turista Walesben kirándulgat kocsival. Megállnak ebédelni Llanfacwyrnirbwlantyslioggych-ban és egyikük azt kéri a pincérlánytól:

- Mielőtt rendelünk, segítené eldönteni a vitánkat? Megtenné, hogy lassan, tagoltan kimondaná a hely nevét, ahol vagyunk?

A lány odahajol, és szótagolva elmondja:
- Bööör-ger-kiiiiiing.

Onnan tudom, hogy sok pénzt költöttem a nyaraláson, hogy a bankszámlám egyenlege egyenlő a naptejem faktorszámával.

A MEDICINA HALHATATLAN LEGENDÁI

Louis Pasteur



1822. december 27-én született Dole-ban, a Jura hegységben, Franciaországban. Apja szegény tímár, a napóleoni háborúk veteránja volt, fia sokat nélkülözött. Nem is volt jó tanuló, inkább a festészetben jeleskedett eleinte, kémiából közepesnél sosem kapott jobb osztályzatot – a párizsi egyetemen két szuggesztív professzor előadásait hallgatva mégis ez a tárgy kerítette vonzásába. 1848-ban nem csak a párizsi forradalomban vett részt, hanem magyarázatot adott arra a korábban felfedezett jelenségre is, miért forgatják el egyes szerves vegyületek balra, mások jobbra a polarizált fényt. Kimutatta, hogy a borkősav kétféle, egymásra tükröszimmetrikus kristály keveréke, amelyek a fényt különválasztva jobbra, illetve balra forgatják el. Arra is rájött, hogy létezik egy, a borkősavat felhasználó penészgomba, amely csak az egyik optikai izomert építi be a szerkezetébe.

Pasteur harminckét éves korában lett a Lille-i Egyetem kémia tanára, s itt minden erejét a helyi szesziparban nagy

gondokat okozó problémák tanulmányozásának szentelte. Három évi megfeszített munka eredményeként felfedezte, hogy az erjedésért mikroszkopikus baktériumok felelősek, cáfolva azt a felfogást, amely szerint az tisztán kémiai folyamat. Gyógymódot is javasolt, amit ma pasztörözésnek nevezünk. A folyamat során az enyhe melegítés elpusztítja az élelmiszerben lévő káros mikrobákat. Ezzel megelőzhetővé vált a borok megromlása, lehetővé vált a szállításuk; az eljárás ma a borászattól a söriparig át a tejiparig számtalan helyen használatos.

Felfedezése újraélesztette a tudósokat Arisztotelész óta izgató ősnemzés-vitát. Az elmélet szerint – melynek még akkor is sok híve volt – az atmoszférában található életerő révén a bomló anyagból élőlények keletkezhetnek. Pasteur elmés módon cáfolt: húslevest forralt fel, amelyben a levegővel érintkezve gyorsan mikrobák jelentek meg. Ezután a levest olyan edénybe tette, amelynek nyakát U alakban meghajlította, így a levegő (és az „életerő”) bejuthatott, de a mikrobák a görbületekben fennakadtak. Az edényben egyetlen mikrobát sem találtak, ezzel a vita eldőlt.

A közemberek szemében az ekkor már szinte csodatevőnek számító tudóst 1865-ben keresték fel a selyemhernyó-tenyésztők, akiknek tenyészetét betegség pusztította. Pasteur felfedezte a járvány kórokozóit és a fertőzött állomány kiirtásával megmentette a selyemipart. Érdeklődése ekkor fordult a fertőző betegségek felé, és kidolgozta a „betegség csiraelméletét” – azaz, hogy a fertőző betegségek mindig mikroorganizmusokkal kapcsolatosak, és a fertőzés a mikroorganizmus átjutása a beteg szervezetből az egészségesbe. Az élő kórokozók felfedezése vezetett el a sebészi antiszeptiszis (csíraölés) és aszeptiszis (csíra mentesség) elvéhez és gyakorlatához, egyben igazolta Semmelweis klóros kézmosásának helyénvalóságát is. Pasteur elérte, hogy az elvet a porosz-francia háborúban a hadikórházakban alkalmazzák, ezáltal sebesültek ezreinek életét mentette meg. Az orvosok nehezen ismerték el eredményeit, ezen az sem segített sokat, hogy 1873-ban a Francia Akadémia tagja lett.

Talán legismertebb felfedezése a veszettség elleni védőoltás kidolgozása volt. Az 1880-as évek elején kidolgozta a lépfene és a baromfikolera elleni védőoltást, ezután kezdett a rettegett, addig emberen kivétel nélkül halálos veszettséggel foglalkozni. Gerincvelőből olyan vakcinát állított elő, amellyel nemcsak előzetesen tett védetté kutyákat, de frissen fertőzött állatokat is megmentett. A tizennégy, egyre erősebb oltásból álló sorozatot magán



tervezte kipróbálni, amikor 1885-ben Elzászból egy veszett kutya marta kilencéves gyereket hoztak hozzá. Pasteur nem kis lelki tusa után úgy döntött, alkalmazza a menthetetlennek számító fiún az eljárást. Tíz nap alatt adta be az oltásokat – az utolsó olyan erős volt, hogy egy egészséges kutya megveszett volna tőle, ám a gyerek meggyógyult. Élete végéig 350 veszett kutya marta embert gyógyított meg, s a rettegett kórt a vakcina továbbfejlesztésével sikerült teljesen leküzdeni.

Sikerének hatására közadakozás indult, amelynek nyomán 1888-ban felavatták Párizsban a Pasteur Intézetet. A veszettség és egyéb fertőző betegségek elleni védekezés feladatával világszerte hasonló intézmények létesültek, amelyek ma is a kutatás, oktatás, gyógyítás fellegvárainak számítanak. Hetvenedik születésnapját hatalmas ünneplések közepette ülték meg, de két évvel később egészsége hirtelen megromlott, és 1895. szeptember 28-án meghalt.

Pasteur alapjában kémikus volt, ám munkássága a fizikától a biológián keresztül az orvostudományig terjedt és számos más területre is hatással volt.

-Viktória-
holdraforgo@yahoo.de

TÍZ SZENTENCIA

A Dalai Láma üzenete

1. "Kövesd a három I-t. Tiszteld önmagad! Tisztelj másokat! és Tetteidért vállalj felelősséget!"
2. "Ne felejtse el, hogy nem megkapni azt, amit kívánsz, néha csodálatos szerencse."
3. "Tanuld meg a szabályokat, hogy tudjad, hogyan lehet áthágni őket."
4. "Minden nap tölts egy kis időt magaddal."
5. "Tárd ki a karjaidat a változásnak, de ne engedd el az értékeidet."
6. "Emlékezz, hogy a csönd néha a legjobb válasz."
7. "A szeretettel teli légkör otthonodban megalapozza életed."
8. "Oszd meg a tudásod, ez az egyik út a halhatatlansághoz."
9. "Légy gyengéd a Földhöz."
10. "Évente egyszer menj olyan helyre, ahol még nem voltál."
- +1 "Élj jó, becsületes életet, így mikor öregebb leszel és visszagondolsz, képes leszel másodszorra is élvezni azt."

- petra -

MŰVI KRITIK

A Quantum csendje

Azon gondolkodom, van-e olyan film ami ennyi folytatást megélt? Mert ez már a huszonkettedik alkalom, hogy kedvenc brit ügynökünk hanyag eleganciával tesz kárt mindenben ami mozdítható, gyilkol halomra és vodka-martinit iszik. Rázva, nem keverve. Néhány éve, amikor a producerek úgy döntöttek, ráncba szedik a Bond szériát, és folytatás helyett előtörténetet adnak neki, sokan szkeptikusak voltak. Még inkább amikor egy szőke amerikai szerződtek a britek hősének szerepére. Aztán mégis nekik lett igazuk. Daniel Craig a huszonegyedik század új, kemény tökök gyerek Bond-jaként mutatkozott be, és tarolt. A Casino Royale egy csapásra siker lett. Bár sokan hiányolták, hogy nincsenek kütyük vagy észjáték. Szerintem komoly hibát ott követünk el, hogy egyik Bondot a másikhoz hasonlítjuk. Valójában minden Bond-nak van egy esszenciája, ami a filmeket egyedi hangulatúvá teszi. Ahogy tette ezt Sean Connery a szellemességével és ravaszágával, Pierce Brosnan a kütyüivel és az arisztokratizmusával, úgy teszi most Daniel Craig a keménységével és rezzenéstelen arcával. (Meg a helyenkénti enyhén erőltetett szarkazmusával.) Bondunknak az előző filmben még a romantikus oldala is előkerült. Szerelmes lett egy Vesper nevű hölgybe, aki később elárulta őt, majd (számomra érthetetlen okok miatt) öngyilkos lett. Ezért Bond többé nem tud bízni a nőkben, csak „élvezeti cikkeként” tekint rájuk, akik ettől még jobban buknak rá, sőt még meg is hálnak érte... Szóval filmünk elején depressziója legjavában találjuk kedvenc ügynökünket, aki bosszút kutat, keresi azokat aki miatt egyetlen szerelme elárulta őt. Teszi mindezt úgy, hogy minden útjába akadó ellenfelet eltesz láb alól, felrúg és áthág minden szabályt. Első körben elkapja az előző rész végén térdén lőtt Mr. White-ot, aki elárulja, hogy egy „Quantum” nevű szervezetnek dolgozik, akik mindenhol ott vannak. Ezután Bond elkezd felszámolni ezt a szervezetet. Természetesen a mindenben és mindenkin átgázolunk stílusa szemet szúr a főnökeinek, akik kiiktatják mint ügynököt. Bond eközben megtudja, hogy egy Dominic Greene nevű férfi áll a szervezet élén és a nyomába szegődik. Így hozza össze a sors



Camille-el (Olga Kuriyenko), akiről később kiderül, hogy Bolíviai titkos ügynök, és szintén személyes bosszú hajtja Greene nyomába. Greene célja nem kisebb, mind a Föld legértékesebb ásványi anyagának, a víznek a birtoklása. Ezért mindent megtesz, mindenkit lefizet. Még a CIA-t is, aki Bond nyomába szegődik, hogy elfogja és felelősségre vonja a gyilkosságaiért (vagy csak véletlen megölje menet közben...). Két ügynökséggel a nyomában még a legendás James Bond is segítségére szorul. Még hozzá annak a Mathis-nak a segítségére, akit az előző részben maga vádolt árulással. Majd számtalan vágáson, öt országon, látványos akciójeleneten és fülbemászó zenén keresztül Bond felszámolja a szervezetet, és talán érzelmi feloldozást is nyer. Összességében ambivalensen tudok nyilatkozni a filmről: akciódús, látványos és könnyen emészthető. Olyan mint a Casino Royale, csak hiányoznak belőle a kártyás jelenetek. Nekem tetszett, de nem mentem el szó nélkül a hibái mellett sem. Persze a jó elnyeri, a rossz meglakol, de azért... Olga Kuriyenko pedig kezd kissé sok lenni már. Annyira nem egy nagy szám, hogy mostanában minden akciófilmben szerepeltetni kelljen. Az pedig, hogy mindenki Bond lelkére igyekszik beszélni, hogy bocsásson meg a halott nőnek, egyenesen idegesítő! Nem kérem, férfiból van, elárulták, nem felejt könnyen. Egyébként Daniel Craig a filmben bemutatja mennyire bámulatatos színész. Az akciójelenetekben elhiszük, hogy ő egy kemény, vasmarkú ügynök, de a szomorú jelenetekben látható arcjátéka is meggyőző és hihető, nem erőltetett. A hamadik „hiba” inkább a fordítók számlájára írható. Quantum csendje? Ha megvizsgáljuk az eredeti, Quantum of Solace-címet, az szó szerint fordítva egy cseppnyi vigaszt jelent, utalva Bond lelki állapotára, és szójátékban elrejtve a Quantum-ot mint a filmben szereplő szervezetet. De Quantum csendje? Nem minősíteném inkább a fordítókat... Nekem elnyerte a film a tetszésem. Üdítő, látványos, emészthető. Csak két dolgot hiányolok belőle: a vodka-martinit és a mondatot: Bond, James Bond...

-balage-
e balage@gmail.com



Vicky Cristina Barcelona

Van olyan vélemény, mely szerint Woody Allen filmjei olyanok, mint karácsonyi ajándékot kapni a hóbortos nagynénitől, soha nem tudhatod, hogy egy horgolt toalettpapír-tartót vagy pedig egy darab felbecsülhetetlen értékű ékszert kapsz a családi örökségből. Szerencsére legújabb filmjében az utóbbiból jut nekünk. A történet két amerikai barátnő 8 hetes utazása köré szövődik a mesészerű és romantikus Barcelonában. Még mesészerűbbé teszi a filmet a minket végig kalauzoló narrátor. Vicky (Rebecca Hall) a végzős egyetemista katalán kultúrákból épp a mestermunkájára készül, szóval az ő utazása elég kézenfekvő Barcelonába. Cristina (Scarlett Johansson) egy feltörekvő színésznő, aki szeretne megtapasztalni valami újat és izgalmasat vakációjára. Hála a segítő narrációnak megtudjuk, hogy ők ketten nagyon jó barátnők, rengeteg közös érdeklődési területük van, azonban az elképzeléseik a szerelemről és párkapcsolatokról igencsak eltérőek. Vickynek vőlegénye van, akibe fülig szerelmes, míg Cristina független, gondtalan, tele van élettel és a végtelékig vakmerő. Azonban ő is keresi a szerelmet, amely idáig messze kitért előle. Vicky rokonainál tartózkodásuk alatt találkoznak az absztrakt festő Juan Antonióval (Javier Bardem), aki rendkívül nyílt és szabadelvű, ennek rendje és módja szerint kedvesen meginvitálja mindkettejüket, hogy repüljenek vele egy távoli kisvárosba, ahol megmutatná nekik a látnivalókat, nagyokat ennének, innának és még nagyobbakat szeretkeznének, természetesen hármásban. Hogy lesz-e utazás vagy sem, azt nem árulom el, de azt igen, hogy kicsivel



később, bonyolítván a helyzetet, feltűnik a színésznő Maria Elena (Penelope Cruz), Juan Antonio ex-neje, akivel viharos házassága késszúrással végződött. Furcsa módon még mindig szeretik egymást, csak „valami” hiányzik. Ez az alaptörténet, de sokkal több van a sorok között, amit természetesen nem fedek fel, nehogy megfosszalak benneteket a felfedezés örömeitől. Woody bácsi ismét megpróbál egyensúlyozni a komédia és dráma határán, ezáltal szerintem sikerrel. Bár a film nem az a klasszikus woodyallenes szex-komédia sziporkázó humorral fűszerezve, mégis egy elbűvölő

tanulmányt kapunk a párkapcsolatokról, elgondolkodtató dialógusokkal megspékelve. A mester filmjeit jól ismerőknek feltűnhet, hogy immáron másodszer változtat helyszínt. A két legutolsó filmjét kivéve, mindet Manhattanben forgatta. Az

Javier Bardem Penelope Cruz Scarlett Johansson



Patricia Clarkson Kevin Dunn Rebecca Hall Chris Messina



Oscarra jelölt Match Point, illetve a Cassandra álma, melyek a bűn lélektanába kalauzolnak minket, Londonban játszódtak. Ezzel szemben most átköltözik a katalán fővárosba, amely szerinte predesztinálja szerelmet, hiszen ahol ennyire intenzíven van jelen a művészet, a jó bor és a spanyol gitár – egy szóval a romantika, nem is

lehet másként. Hadd emeljem ki még a fergetes fimzenét, amely feltűnően passzol a képekhez, igazi barcelonai hangulatot teremtve. De hogy a színészekről is szóljak párszót: Rebecca Hall gyönyörűen válik a szemünk előtt a felelősségteljes és merev nőből, esendővé és szenvedélyre éhessé. Az ösztrogén-markerek egész hadával megáldott Scarlett Johansson hihetően hozza a kalandra éhes, megnyugvást soha nem leelő, mindig újra vágyó naivát. Bár bevallom, ítéletem lehet, hogy fals, de nem mindig tudtam az arcminimáját is belekényszeríteni a látóterembe. Penelope Cruz a Volver után ismét bizonyítja színésznői képességét egyesek szerint Oscart érdemlő módon, bár én ezt azért túlzásnak vélem, de kétségtelen, hogy egyszerre szexis és ijesztő. Javier Bardem lehengerlően uralja a vásznat, nincs senki, aki nemet tudna mondani neki.

Felhívnam a figyelmet arra, hogy korábbi nem akár milyen filmekben alakított nem akármilyet. Ő volt a tetraplégiaiál sújtott és eutanáziáért küzdő a Belső tengerben, vagy az Oscarral jutalmazott pszichopata sorozat-gyilkos a Nem vénnek való vidékben, illetve a béta-hím Florentino Ariza a Szerelem a kolera idejében. Most is hozza a szintet, bizonyítva, hogy ő napjaink egyik legjobb színésze.

A nyolc év alatt nyolcadik filmjét jegyző Woody Allennek sikerül visszaállítani saját nimbuszát és bebizonyítja, hogy 73 évesen is tud olyan filmet csinálni, mint 33 évesen.

-hadji-

FILMLEVÉL

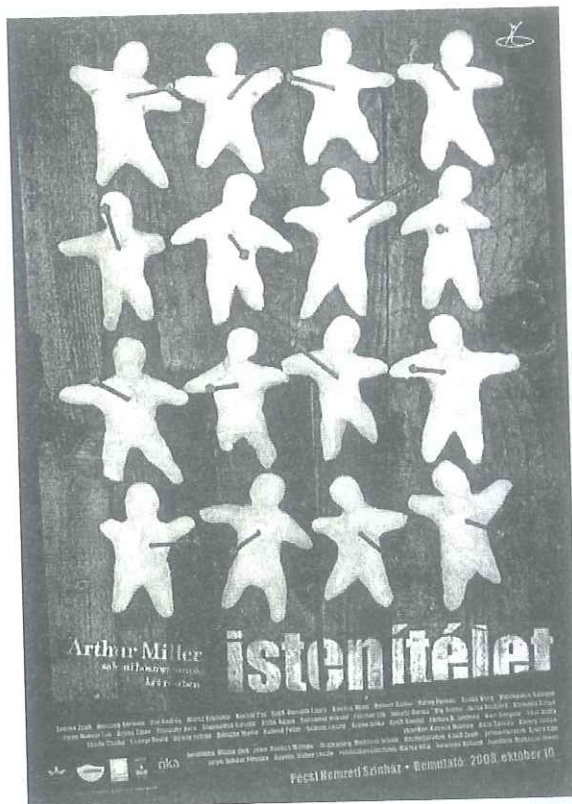
Fény, sötétség, fény. Érthetetlen.

Pogányhangon, *mohácsista* hittel szólal meg az Istenítélet Arthur Miller nyomán, s a szokatlan világítástechnikai szárnyprobálgatás egyszerre a salemi boszorkányok történetébe repíti a Pécsi Nemzeti Színház nézőit...

A megelevenedő tömeg minden arca egy-egy szál a történet varázsos csokrában, és milyen magától értetődő, ugyanakkor bravúros, ahogy a sok egymás mellé rendelt, egyedi konfliktus kiváltja a tömeg-érzetet, holott nem egyszerű nyüzsgésről van szó, melyben a színpad különböző szegmensei váltakozva kapnak hangsúlyt. Minden magából épül, csak magáért, mégis úgy konvergálnak az események, mint tenyerünk sorsjegyei, hogy aztán egy közös megfejthetlenséggé olvadjanak össze. Egymás felé futó életbarázdákat alkotnak igazságért hordott hazugságok, elcsalt őszinteségek, kérdő válaszok s ezek irdatlan, groteszk sodra viszi előre a négyórás előadást percről-percre.

A történet Massachusetts állam egy kis falujában játszódik a 17. század bigott Amerikájában, ahol a még törzsi érzelmvilág és a fanatikus kereszténység kettőssége boszorkánypereket indító tömeghisztériává fajult. Kezdődött minden a falubéli lányok érthetetlen viselkedésével, amit az orvosi segítség hatástalansága okán ördögi rontásnak vélték. A Sátán megállapított jelenléte szimbolikus szinten borzongató értelmet nyer: a jó kereszténységüket bizonygatók legtöbbször érdeké fűződött a feszültségszításhoz, így amint a lányokat arra kérték: nevezzék meg, ki küldte rájuk a rontást, egyre hosszabbra és hosszabbra nyúlt a gyanúsított személyek névsora. Az erkölcsi torzítások, a kapzsiság és a viharos érzelmek tehát valóban életre hívták a mímelt Gonoszt. A vádak kegyetlen kereszttüzeben feszül a történet másik, Istentől valóan törekeny szála. Abigail Williams (a megbabonázott lányok egyike) örülten szerelmes John Proctorba és kialakult viszonyuk fegyverét hamarosan maguk ellen fordítja azáltal, hogy Elizabeth Proctort (John feleségét) boszorkánysággal vádolva börtönbe juttatja. John valóban vétkes a paráznaság bűnében, és fejvesztve sodródik otthonról Abigail karjaiba, majd ismét haza, ahol természetesen teljes zavarodottsággal kezeli féltékeny felesége aggodalmát, megalázottságát. Minthogy Abigail nem hátrál meg, John színvallásra kényszerül. Szerelmét, mely számára végzetes hibába fűlt, gondolkodás nélkül kiveti magából, mihelyst felesége tisztázása válik tétté, ráadásul kiderül: Elizabeth várandós és akár két életet is feláldozna férjéért. Bűntudata, alázatossága, a becsületért folytatott fáradhatatlan küzdelme emeli John-t az erkölcsi győztesek, a feloldozottak közé.

A végletes kettősség mindvégig tetten érhető a darabban. Külön figyelmet érdemelnek itt a Szűcs Edit által tervezett kosztümök, amelyek maguk is két jól elkülönülő kategóriába sorolhatók. Az isten adta nép zsbongó színeivel ellentétben a méltóságok félelemkeltően komoly hangulatba öltözöttek. Ahogy kibomlanak a konfliktusok, fokozódik a kontrasztosítás. A legmegrázóbb, legfelkavaróbb pillanatokot pengeéllé pattintják a profán viccek, így egyre lélekmeteszőbb minden fejlemény, és egyre abszurdabb minden poén. Sok esetben úgy éreztem, a rendező (Mohácsi János) egyúttal ránk is szerepet szabott, mintegy tükröt tartva, s ugyanolyan összezavart tömeggé rendezett minket, mint kezdetben a színészeket. Egeret fogtunk a sorok között, egy emberként vizsgáltuk a színház faláról letört stukkó eredetiségét, a fejünk fölött pedig óhatatlanul keresni kezdtük a sárga madár képében röpködő démont.



A jelenetek túlvilágisága számomra ki is merült abban a lélegzétvételnél felindulásban, hogy tekintetem a mennyezet felé fordítottam a nem létező madarat fürkésztve. A valódi boszorkányság, a darab lelke, azonban ma is, több nappal a bemutató után, itt repdes körülöttem. Üzenetekkel és kérdésekkel telve figyelem azóta az embereket. Üzenem, hogy

nem lehet kicsit hazudni. Kérdezem; meddig próbálkozunk ennek dacára? Sokak küldenek maguk helyett másokat máglyára azt gondolván: ők tisztábbak, ők megtehetik. De vajon meddig marad valós erény a tisztaság, ha a vállunkról pernyét söprögetünk? Ki mentheti föl magát, ha egytől-egyig szagoljuk az égett hús szagát, és halljuk a meghurcoltak jajsavát? Hazudni a legvisszahatóbb ige, s a nemes cél sem mentesít, hiszen mindenkinek a saját célja a legnemesebb. Mindannyian boldogságra, békére vágyunk, és az ennek elérésére választott út az egyetlen lényeges különbség, ami alapján így vagy úgy billen életünk mérlege. Miféle boldogságról feltételezzük, hogy magunkévá csálható, magunkévá lopható vagy hazudható? Isten nevében embert égetni, szerelemért másokat elveszejteni, tekintélyért tipomi becsületet egy és ugyanaz. Aki pedig egyenes gerinccel taszít másokat tűzbe önmaga helyett, az nem erős, hanem szégyentelenül gyáva, akármire hivatkozik. Salemben a Sátán minden emberből más arccal született világra, mégsem különböztethetünk meg szép és kevésbé szép Sátánokat. A hatalmaskodót saját bilincse béklyózza meg, a más kedvéért meghasonuló tökéletes skizofréniába süllyed, a többiek javára vágyó pedig büntetésül végignézi, ahogy a földek elgazdátlanodnak és a jószágok elkóborolnak, de a sorozatos kivégzések miatt, nincs ki vigyázza azokat, így egyedüli tulajdonosukként felel pusztulásukért.

Az Istenítélet mindannyiunké, megbabonáz, próbára tesz avval, hogy sebezhetővé nyit. A dadogó szatírát végül valósággá harsogja a taps. Kegyesen életre keltjük a holtakat és helyükbe lépve az ítélőbíróság elé járulunk, ha meg akarjuk érteni:

Salem bennünk él. *Látom, érzem, látom...*

-manna-



Egy vállalat vezetője egy nap új alkalmazottat vesz fel.
 - Mi a neve? - kérdezi a jelentkezőtől.
 - János - válaszol a férfi. A főnök arca elborul:
 - Nézze, nem tudom, eddig milyen szedett-vedett helyen dolgozott, de nálunk senkit nem szólítanak a keresztnévén. Ez csak fölösleges bizalmaskodáshoz vezetne, ami tudvalevőleg a tekintély rombolását eredményezi. Alkalmazottaimat kizárólag a vezetéknevükön szólítom - Kovács, Kiss, Tóth - csak a vezetéknevét, érte, ugye? Magának én Nagy igazgató úr vagyok. Semmi haverkodás, és akkor minden rendben lesz. Akkor kezdjük még egyszer. Mi a teljes neve?

A jelentkező sóhajt, majd kiböki:

- Drágám. A nevem Drágám János.

- Oké, János, akkor beszéljünk az anyagiakról...

- Jó napot, megvan maguknál az "Összeesküvés elmélet" dévédén?

- Ki kérdezi? És miért?

- Képzeld, akkora mákom van!

- Miért?

- Tegnap amikor a szeretőmmel sétáltunk, összefutottam a feleségemmel.

- És?

- Ő se volt egyedül.

Cserbenhagyásos gázolás áldozatát faggatják a rendőrök:

- Mit tud mondani az elkövetőről?

- Az anyósom volt.

- Miből gondolja?

- Felismertem a kacagását.

Bemegy a csontváz az orvoshoz, és mikor meglátja a doki, felháborodva mondja:

- Hát ilyenkor kell jönni?!

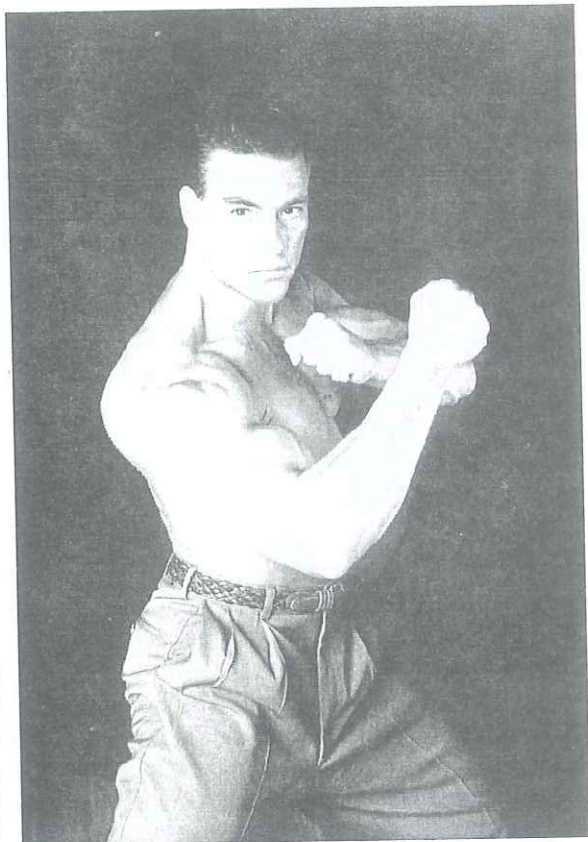
Azt hiszem, a szex jobb mint a logika, csak nem tudom bizonyítani.

EGYSZER VOLT... DE MOST HOL VAN?

Jean-Claude Van Damme

Folytatva előző számban megkezdett cikksorozatunk, ebben a számban azt a harcművészt/testépítőt/akcióasztárt szeretném bemutatni, aki sokakat, köztük jómagamat is inspirált. Van Damme neve a kilencvenes években egyet jelentett az akcióval. Majd eltűnt, drog ügyei miatt kikészítette a média, aztán visszatért és még az is kiderült, hogy némi öniróniával is rendelkezik. Van Damme 1960. október 18-án született Jean-Claude Camille François Van Varenberg néven Brüsszel külvárosában. Édesapja könyvelő, édesanyja virágüzlet üzemeltető volt. Tíz évesen, édesapja tanácsára Shotokan karatét kezdett tanulni Claude Goetz mester irányítása alatt. Tizenhat évesen kezdett el testet építeni, hogy javítson fizikumán, és balettórákat is vett öt évig. Tizennyolc évesen megszerzi a fekete övet, és Light Contact Europa bajnokságot nyer kick-boxban. 1981-ben edzőtermet nyit „California Gym” néven, és elveszi első feleségét. Bár a bolt jól megy neki, régi álma az, hogy Amerikába utazzon és színész legyen. 1983-ban beadja a válópert, és elutazik Amerikába. Kezdetben nem mennek olyan jól a dolgai mint szeretné. Mosogatással és egyéb alkalmi állásokkal tartja fenn magát. 1985-ben láthatjuk a vásznon Chuck Norris mellett egy mellékszerepben, majd a személyi edzője lesz. Ezután évekig csak mellékszerepekben láthatjuk, az első igazi áttörést a Karate tigris első részének rosszfiúja, „Ivan” szerepe hozza meg számára. Ekkor veszi fel a Jean-Claude Van Damme nevet. Az első és talán az egyik legemlékezetesebb alkotása Frank Dux szerepe a Véres Játékban. Az a film egy harcművészeti klasszikus. Van Damme nem sokkal ezután elveszi második (később ötödik) feleségét, a fitness-modellt Gladys Portugues-t. A következő tíz évben számtalan filmben láthatjuk, hogy csak párat említek: Időzsaru, Hirtelen Halál, Dupla Dinamit, A Kalandor, Tökéletes célpont, Tökéletes katona, Street Fighter, etc. Van Damme-ot azonban magával ragadja Hollywood világa. Ismételt válóper és a kokain felé fordul. Ezután évekig az örült tempó és a kokain teszi ki az életét, egészen 1996-ig, amikor is annyira veszélyezteti már az egészségét, hogy beiratkozik egy rehabilitációs központba. 1997-ben adja ki a Dennis Rodmannel közös Nyerő Párost, 1999-ben pedig a Tökéletes katona: a visszatérés című filmet. 2001 fordulópontot jelent az életében, ekkor veszi el újra Gladys-t (menet közben még három feleséget elfogyasztott), házat vesz Monaco-ban, letelepszik és kiadja a Rend őrzője című filmet. 2002-ben láthatjuk az érzelmileg is megrázó Maga a pokol című alkotásban. Ekkor három évre

visszavonul és 2005-ben jelenik meg újra a Halál nyomában című alkotásával melyben a kritikusok elismerik színészi képességeit. Negyvenhat évesen állítása szerint ugyanolyan fitt mint volt, és ennek több filmben is tanúbizonyságot ad: a Tökéletes védelem, az Utcai Igazság. 2007-ben jelenik meg a Bosszú mindhalálig című film, amely vegyes értékelést kap. Színészilleg látszik, hogy sokat fejlődött, de a rajongók hiányolják a filmből a verekedős jeleneteit. Mintha csak a kérdésnek akarna eleget tenni, adja ki 2008-ban a Törvény



erejével című filmet, melyben egy határőrt alakít, és bebizonyítja, hogy bár a színészi képességei fejlődtek, harcolni sem felejtett el (ebben a filmben játszik együtt a modern kor egy feltörekvő akciófilm sztárjával, Scott Adkins-el, aminek köszönhetően rendkívül látványos és pörgős akciókat láthatunk). Azt hittük Van Damme már nem tud nekünk meglepetést okozni. Tévedtünk. A 2008-as Cannes-i filmfesztiválon debütált (sajnos ez eddig szerény hazánkat elkerülte) a JCVD című alkotás. Van Damme a filmben nem kevés öniróniával és humorral dolgozza fel az életét. Eddig

szinte kizárólag pozitív kritikákat olvastam róla, és alig várom, hogy magam is szemügyre vegyem. Van Damme pedig már be is jelentette új filmjének címét, mely „Full Love” lesz, és 2009-re várható. Mit szeretünk Van Damme-ban? Engem nagyjából hat évesen büvölt el, és azóta rajongója vagyok a mozdulatainak, mozgásának (az ő filmjei miatt fordultam a harcművészetek felé). Lehet róla mondani jót vagy rosszat, úgy gondolom a kilencvenes évek egyik legnagyobb akciósztárja, akinek az akciófilmjei még ma is megállják a helyüket. Egy biztos, én örökre a rajongójuk maradok. Minden tiszteletem JC, emelem kalapom. Nem egy Shakespeare színész, de

megcsinálta a maga szerencsáját, alkotott nekünk emlékezetes filmeket, felállt a padlóról, amikor az élet oda lökte, és azóta is tud meglepetéseket okozni (tudtátok például, hogy szerepel Bob Sinclair Kiss my eyes című számának videóklippjében; vagy, hogy eredetileg ő játszotta a Predator-t az első Ragadozó filmben csak feladta a Véres Játék miatt?)

-balage-
ebalage@gmail.com

SPORT

„Gyúrunk wazze?!” másodszor is

Az első részben azzal búcsúztam, hogy ebben a számban a tömegnövelő edzést vesszük, a lehetőségekhez mérten, górcső alá. Nos, a tömeg-növelés vagy röviden tömegelés célja –mint neve is takarja–, az izomtömeg, az izom mennyiség növelése. (Természetesen, mint minden súlyzós edzés, ez is formásítja is az izomzatot. Hiszen ugyanakkora bőr alá, ugyanakkora kifeszítéshez, [lévén az izom eredése és tapadása nem változik] nagyobb izom tartozik, de ezen edzés célja elsősorban a tömeg, a méret növelése. A radikális formásítás, az intramuscularis zsír eltávolítása, stb. a szálkásító edzés feladata, ezzel a következő számban foglalkozunk.) A mélységet mellőzve, az izomtömeg növelésének alapja az, hogy az izom úgy alkalmazkodik a nagyobb terheléshez, hogy hipertrophizál, ezáltal több myoglobint tud tárolni (az a molekula ami az izomban a oxigén raktározását végzi, a súlyzózás anaerob folyamat, ezért minél több a myoglobinnal, annál később fárad ki az izom), több mitochondriumja lesz, hogy több tápanyagot tudjon raktározni, stb. A fentiekből következik, hogy a tömegnövelő edzéskor viszonylag alacsony számú ismétlést fogunk végezni, nagyobb súllyal. Itt hangsúlyoznám ki, hogy nem keverendő az erő edzéssel és a súlyemeléssel. A súlyemelő edzés felfogható ugyan egy speciális „tömegelésnek”, de míg az ő céljuk egyetlen ismétlés végzése minden nagyobb súllyal, a miénk minél nagyobb izmok kiépíteni. (Bár vannak olyan testépítők, akik időnként egy testépítőnek is kell erő edzést végezni, hogy megfelelő sűrűségű izomzatra tegyünk szert.) Természetesen, ha csak erőedzést

végzünk is nőnek az izmaink, de úgy nem terheljük meg az összes izomrostot, annak a többszöri terhelés a feltétele. Ehhez, a maximális súly körülbelül 75-85%-ával fogunk dolgozni, az ismétlés szám pedig 8-12 között fog változni, általában. (Természetesen ha fáradunk lehet csökkenteni az ismétlés számot, de hat alá nem érdemes menni, négy alatt pedig egyenesen értelmetlen). A szigorúan vett testépítők, vagyis azok akik verseny szinten űzik a sportot, a tömegnövelés első időszakában csak nagy súllyal végeznek alap gyakorlatokat. (fekvenyomás, guggolás, döntött törzsű evezés, húzódkodás, stb.) Úgy gondolom, hogy jelen cikk olvasói nem törnek Mr. Olimpia szintű babérokra, épp ezért úgy gondolom, hogy ha az ember célja az, hogy esztétikus izomzata legyen, akkor már az elejétől fogva kell az edzésbe specializációs gyakorlat, ami segít a tömeghez megfelelő formát adni (például koncentrált bicepsz gyakorlat, fekvő tárogatás, stb.). De ügyelnünk kell arra, hogy ha a tömeg növelése a célunk, akkor nem mehetnek ezen gyakorlatok az alapgyakorlatok rovására. Úgy gondolom, hogy kezdetben az alapgyakorlat mellé egy, később maximum kettő, arra az izomra specializált gyakorlatot végezzünk; ez alól a lassabban fejlődő izomcsoportok kivételek lesznek. Előző számban már érintettük a test-típusokat. Itt visszatérnék rá. Csak emlékeztetőül: az alapvetően vékony embereket ekto-, a „mackósabb” testalkatúakat endo-, míg az eredendően izmos embereket mezomorfnak nevezzük. Általában azonban az emberek sosem tisztán egyik- vagy másik csoportba tartoznak. (például aki alapvetően vékony csontú, de könnyen „pakol fel” izmot magára azt ekto-mezomorfnak nevezzük). A tömegnövelő edzésnél már fontos, hogy figyelembe vegyük a testalkatunkat. Például egy endomorfnak kevesebb



tömegnövelő edzésre lesz szüksége mint egy ektomorfnak. Nem árt ha már most szoktatjuk magunkat a gondolathoz, hogy bizony az endo- és mezomorfnak alapvetően könnyebben szednek fel magukra izomzatot és nagyobb súlyok

megmozgatására képesek mint az ektomorfofok. (Nem véletlen, hogy például az erőemelő versenyeken a könnyebb testsúllyal rendelkezőkhöz nagyobb szorzó társul.) Ugyanakkor majd egy ektomorfnak minimális szállkásító edzés kell. Ezt tartjuk mindig szem előtt. Amikor elkezdünk tömegelni, akkor már egy néhány hetes-hónapos edzéstapasztalattal rendelkezünk. Itt már fontos, hogy a súlyozás mellé megfelelően eddzük a cardio-vascularis rendszerünket is. Ennek magyarázata a következő (csak röviden, részletesen cikksorozatunk negyedik számában foglalkozunk vele): A súlyozás anaerob tevékenység (oxigén-adósságban végzett edzés). Az izmok nőnek, a vénák tágulnak. Ahhoz, hogy a szívünk biztosítani tudja a megnövekedett méretek számára a megfelelő oxigén ellátottságot alkalmazkodnia kell. Egyéb esetben egy hirtelen megterheléskor összeomolhat a rendszer és cardiogén sokk áldozatai lehetünk. Ahhoz, hogy a szívünk szokja a terhelés, ajánlatos a heti két-három alkalommal végzett súlyzós edzés mellé végzett heti egyszeri aerob tréning. Ez olyan, viszonylag hosszú távú terhelés jelent ahol az izmok úgy dolgoznak, hogy rendelkezésre áll elég oxigén. Magyarra fordítva ez huszonöt-harminc perc közepes iramú futást, biciklizést, taposógépezést, stb. jelent. Mindenki válogasson igénye szerint, de előre bocsátom, hogy nem mindegyik egyenértékű. (Gondoljunk csak bele, mi fárasztóbb: harminc perc síkfutás vagy harminc perc biciklizés sík terepen?)

Ezen kívül hangsúlyoznám már most a nyújtás lényegességét. Bár részletesen cikksorozatunk ötödik felében taglalom majd, szeretnék néhány alapvető félreértést eloszlatni. A nyújtás nem csak adott sportokhoz lényeges. Azon kívül, hogy növeli az izmok rugalmasságát (ezáltal csökkentve a sérülések kockázatát), a megnyújtott izomrostok könnyebben regenerálódnak, és a nyújtott izom szorban fejlődik. Itt hívnám fel a figyelmet a jó és rossz izomfájdalom közti különbségre. Nyilván a kedves olvasó is tapasztalta már mindkettőt. Ha az izmainkat megdolgoztatjuk, vér áramlik arra a területre (kissé szakszerűbben: a lokális hypoxia szintén lokális vasodilatációt okoz [Ugye emlékszünk még, hogy a súlyozás anaerob?]), az izom keményedik, megnövekszik időlegesen, feszül. Ezt nevezzük „bedumanásnak” vagy „pump”-nak idegen szóval. Az ilyen izom egy határ után fáj. Ez „jó” fájdalom. Vagy a kemény edzés utáni izomláz is az. (Az izomláz egyébként két összetevős: az izom filamentumai közötti mikrosérülések és az anaerob tevékenység miatt felhalmozódó tejsav eredménye. Ezért mondják, hogy eddzünk rá az izomlázra mert az segít „kimosni” a tejsavat az adott területről. Egyébként tapasztalataim szerint a nyújtás és az aerob tevékenység jótékony az izomlázra.) De ha egy izmot megrántunk vagy túlterhelünk egészen másképpen fáj. Ez a „rossz” fájdalom. Ilyen esetben ne sajnáljuk az időt a pihenésre. A testépítésben alapvetően fontos szerepe a pihenésnek. Arról nem beszélve, hogy a regenerálódó izom fejlődik (értsd: pihenés közben van az

edzésnek eredménye, ilyenkor nő a megedzett izom), ezzel elkerülhetjük a túledzettséget, az az állapot amikor a túl sok edzés és túl kevés pihenés miatt az izom nemhogy előre, hanem visszafejlődik. A „túlhajtottuk magunkat” edzési megfelelője. Épp ezért javaslom, hogy ne súlyozzunk lehetőleg két egymás utáni nap, és próbáljunk legalább nyolc órát nyugodtan aludni éjszaka. Hiszen ha eleget pihenünk, lesz elég erőnk edzeni legközelebb is.



Utószónak pedig a segítőről néhány szó. A tömegnövelő edzésnél már előfordul az, hogy nyolc ismétlést tervezünk, de csak hétre vagyunk képesek. Ilyenkor szükséges egy segítő, aki leveszi rólunk a súlyt a nyolcadik ismétlésnél. (Pontosabban segítő befejezni a nyolcadikat is, ezt nevezik egyébként erőltetett ismétlésnek). Azon kívül a segítő inspirálhat, „hajthat” minket akár egy jó edző, hogy akkor is jól teljesítsünk ha épp kedvtelenek vagy fáradtak vagyunk. Bár vannak akik szeretnek egyedül edzeni (jómagam is ide tartozom), de ilyenkor se legyünk teljesen egyedül, hanem az esetleges kétes gyakorlatokhoz kérjünk meg valakit a teremben, hogy segítsen! (Például az utolsó széria fekvő nyomáshoz mindig kérek valakit, hogy felügyeljen, még ha nem is kell segítenie, akkor is.) Javaslom, hogy amíg felfedezzük mennyit bírunk, vigyünk magunkkal partnert edzeni, aztán később eldönthetjük, szükségünk van-e rá. Viszont nem ajánlom, hogy haladó embert kérjünk meg. Pontosabban segítőnek kérjük meg, hogy jöjjön el velünk, segítsen, felügyeljen, de kezdőként ne haladókkal eddzünk egyet. Ennek oka az, hogy egy haladó edzése radikálisan eltér a kezdők edzésétől (emlékszünk, specializáció kontra alapgyakorlatok) és a „váltogatás” túl sok időt emésztene fel. Nem is beszélve arról, hogy egy haladó edzése sokkal több időt vehet igénybe, mint egy kezdőé, vagy legalább is más felosztású lehet. Legrosszabb esetben pedig megpróbálhatunk versengeni egy haladóval súlyok tekintetében, ami sérüléshez vezetne). Viszont nagyon javaslom, hogy kérjük ki nyugodtan egy haladó tanácsát, tapasztalatait. Pontosítva, vihetünk magunkkal haladót edzeni segítőnek, de ne együtt eddzünk vele.

-balage-
ebalage@gmail.com

KIMENŐ ÜZENETEK

sms #01

(Zsófinak anatómia ZH előtt)

Helló Zsófi, mi a pálya,
Hogy van a hal bal bokája?
Mondd ki hát, de latin nyelven!
(csak, hogy nehogyan könnyen menjem...)

Nem tudod, mi?! Nahát szégyen...
Zéhát írsz a jövő héten!
Tanuljál hát, azt ajánlom,
Mert késő lesz a szánom-bánom!

sms #02

(Anna ajánlására megnéztem a Macskajaj és a Spongyabob című filmeket)

Kedves Anna, messze Győrben,
Hátast dobok örömben!
Tetszik nagyon macska-jajka,
Egész lényem felkavarta!

És emellett még Bobocska?!...
Ő a tortácskán habocska!
Egyszóval hát: jók a filmek,
Tanácsodért hála illet!

sms #03

(Íríz 18. születésnapjára)

Alkohol- és örömmámor
Legálisan illet mától...
Lehetsz te a kocsmák réme,
Pultos csajszi nem lök félre!

Mert hát, hogyha minden igaz,
Nagy lány lettél, nincs rá vigasz!
Érjen hát tokád bokádig,
Isten éltesen sokáig!

sms #04

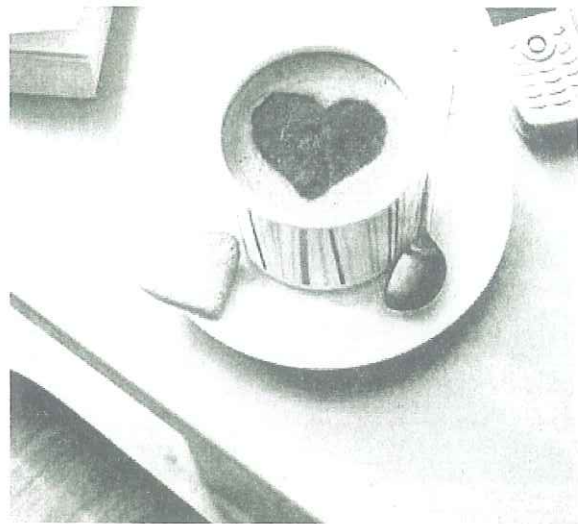
(Eszti névnapjára)

Szemem vadul keres, kutat,
Nézek minden benzinkutat.
Azt mondták, hogy Androméda,-
Ott lakik a Szabó Éva.

Vagyis Eszter! Szabó Eszter.
(eltéveszttem pár ezerszer...)
Nem jártam még ezen helyen,
Kölesd cityt nem is lelem...

De hát mindegy, ebből elég,
Keresgélés, nagy franc beléd!
Inkább innen, ahol állok
Rohadt nagyot kiabálok:

Boldog névnapot kívánok!



sms #05

(Jóéjt versike Kedvesnek)

Kis csillag lepillant, mosolyog a földre,
Örül, hogy ő lehet az alvó világ öre:
„Álmodjál világ, s álmodjál hercegnő,
Én vigyázok rátok, míg a hajnal jó.”

-oszoli daniel-

EZOTERIKA

Test(tükör)kép

*„Idővel te ülsz ki az arcodra. A gondolataid, az érzelmeid, a bánatod, a sérelmeid, a vágyaid, minden, amin átmész.”
(Schäffer Erzsébet)*

„Ne másokat figyelj, hanem önmagadat. És hagyd, hogy ami belül van, felszínre bukkanjon, bármilyen kockázattal is jár. Nincs nagyobb kockázat az elfojtásnál.” (Osho)

Testhelyzetünk minden pillanatban lelkiállapotunkat tükrözi. Aktuális érzelmi színezetünk tehát fáradhatatlanul fizikai formát ölt.

A test változatosan fejezheti ki a lelki feszültséget: összehúzzuk a szemöldökünket, a homlok izmai feszesek lesznek, a gyomor összerándul. Amikor a test ilyen feszült, a mozdulatok elveszítik természetes könnyedségüket és merevé válnak. Mindenki a rá jellemző módon reagál a belső frusztrációkra, más izmokat megfeszítve. Nemcsak arról van szó, hogy a testhelyzet tükrözi, hogyan érezzük magunkat, de a testhelyzet és az érzés olyannyira összefonódnak egymással, hogy az egyik előidézi a másikat.



Éppen ezért, ha egy bizonyos testhelyzetet veszünk fel, azzal kiválthatjuk vagy hangsúlyossá tehetjük azokat az érzéseket és gondolatokat, melyek kapcsolatban állnak vele. Egy megszokássá vált testhelyzet tehát, mely eredetileg egy bizonyos mentális állapotra adott reakcióként jelentkezett, végül fenntartja, állandósítja azt az állapotot. Ha valaki például megszokja, hogy mindig felhúzza a vállát, amikor úgy érzi, védekeznie kell, mert legyűri a stresszt, végül általános testtartása részévé teheti ezt a mozdulatot. Egy olyan napon is, amikor ellazulhatna, a válláiban jelenlévő folyamatos feszültség egyre fokozottabban kiváltja benne a félelmet és

védekezési kényszert. Így a testtartás és a testi szokások nemcsak tükrözik a jellemet, de fenn is tarják az adott állapotot, és ezzel akadályozhatják a lelki fejlődést. Éppen ezért a testtartással való foglalkozás igen jelentős szerepet kap napjainkban.



Dr. Ida Rolf egyik kis páciensével

Wilhelm Reich, aki széleskörűen foglalkozott a személyiségzavarokkal, a megszokássá vált testtartásokat a „személyiség fegyverzeté”-nek nevezte el. Egy tanítványa, Alexander Löwen, leírta a különféle személyiség típusokra jellemző testtartásokat. Megfigyelései alapján a passzív, függő, orális személyiség például tipikusan csapott hátú. Hátra húzza a vállait, a fejét, medencéjét, fenekét pedig előre tolja. Akik soha nem alakítottak ki biztonságos én-tudatot, és éppen ezért sérülékenynek érzik magukat, az izomfeszültséget védőpajzsként alkalmazzák, izmaikat mindvégig feszült állapotban tartják. Ezzel ellentétben, az erős ego határral rendelkező emberek könnyedebben viszonyulnak a világhoz, így meg tudják engedni izmaiknak, hogy ellazuljanak. Ezen tanulmányok alapján dolgozta ki Löwen a bioenergetikának nevezett terápiás módszert, mely során a páciens feszült testhelyzetbe állítja, miáltal remegés, fájdalom vagy egyensúlyvesztés jelentkezik. A páciens szembesül azzal, mennyire feszült és koordinálatlan teste, majd a reszketés és akaratlanul bekövetkező mozgások által eléri a feszültség kiengedését. *„A tudattalanban meghúzódó negatív érzelmekkel szemben a pozitív látzat megtartása igen sok energiát követel, és ez a szervezet számára igen nagy megterhelést jelent.”* (Alexander Löwen)

Dr. Ida Rolf egy másik módszert fejlesztett ki a testtartásban jelentkező rendellenességek gyógyítására, amit strukturális integritásnak nevezett el, és amelynek segítségével hidat próbált építeni a hosszadalmas keleti jóga, és az oszteopátia gyorsan ható nyugati kezelési szisztémája között. Hosszú évek jóga praxisa után úgy döntött, hogy a jóga gyakorlatokat a manuális technikával kombinálja. Miközben jóga tanítványai az asana- és légzőgyakorlatokat végezték, megpróbált a kötőszövetre kézzel hatni, hogy a tanítványok

fejlődési folyamatát meggyorsítsa. Ennek során mély masszázssal ellazítják az izmokat és a hozzájuk tapadó szöveteket és kijavítják a testtartásbeli torzulásokat. A páciensek új egyensúlya gyakran drámai hatással van mentális és érzelmi állapotaikra, mintha belülről egyenesedtek volna fel.

„A tízórás folyamat... magába foglalja testem minden nagy izomcsoportját összekötő szövet kezelését... az első óra traumája után enyhe, de kétségtelen változások kezdtek nyilvánvalóvá válni testtartásomban és az élethez való hozzáállásomban. A lábam valósággal kapcsolatba lépett a földdel, izmait mintha frissen olajozták volna, és golyós csapágycsoportok voltak az ízületeimben. Lassan világossá vált, hogy én magam vagyok oka legtöbb fájdalomnak. Ideges elvárások, gyanakvás és ellenállás tették feszessé és merevé izmaim. A hetedik órában, az egyik vállamban található izomra gyakorolt nyomás felélesztett egy gyermekkori emléket, egy konfliktust valakivel, akít nagyon szerettem. Ez az emlék a mellkasomban tokosodott be. Sírtam. Az emlék és a vele társuló bánat enyhítette a pánikot és a feszültséget. Megtanultam ellazítani izmaim, és a fájdalom nagy része eltávozott.”

Mivel a kliens a mindennapokban mozog, a Rolfer fel szeretné fedezni azokat a mintákat, amelyek számára a munkahelyen, az irodai széken, a képernyő előtt, az autóülésben vagy akár a sportban és diszkóban tipikusak, és az ezek közben jelentkező tartáshibákat korrigálja.

A jóga tradicionális szemlélete szerint a testtartások és fizikai állapotok intim és alapvető kapcsolatban állnak a személyiséggel és az érzelmeikkel. A hatha jóga a jógának egy olyan ága, mely egy sorozat testhelyzetet alkalmaz minden izom és ín nyújtására és erősítésére, melyek megrövidülhettek, összehúzódhattak a mentális feszültségek és hibás testtartás hatására. A rossz testtartás miatt a normális egyensúlyérzék elveszik, gerincferdülés táptalaja lehet. Némely izom igyekszik fenntartani a helyes testtartást, ezáltal folyamatos feszülésben van, némely izom pedig elgyengül, melyeket nem használunk. Ha a tartalékaik kimerülnek, láthatóvá válnak a rendellenességek. Az élettani kiegyenesedés remegést eredményez, és fájdalmak kísérik.



Ennek orvoslása, hogy ismét meg kell erősítenünk a nem használt izmunkat, a túlterhelteket pedig meg kell tanulnunk ellazítani. Különösen hatékony ez a módszer, ha szisztematikusan nyújtjuk és lazítjuk az összehúzódott izmokat és inakat, melyek fenntartják az abnormális testtartást. A jóga e fajtájában a lábujjak hegyé-

nél kezdve minden egyes izmot egyenként a figyelem középpontjába emelünk, és ellazítjuk, ezáltal felszabadul a merev szövetekben foglyul esett energia, mely így más célokra használható. A gyakorló figyelme a külső burok relaxációja után egyre inkább a psziché felé fordul, és érteni kezdi a belülről érkező szubtilisabb jeleket. A test feszülési pontjaira való koncentráció a különböző légzéstechnikák segítségével utat nyit az önismeret, a belső harmónia és a világgal való mélységekben gyökerező összhang irányába.

„A látásod kítisztul, amint a szívedbe tekintesz. Aki kifelé néz, álmodik. Aki befelé néz, fölébred.” (Carl Gustav Jung)

-alphy-
sidusfelix@gmail.com

- Gratulálok, Szabó úr, az utóbbi három hétben nagyon sokat javult a memóriája.

- Elnézést, de nem Szabó vagyok, hanem Kovács.

- Na látja!

A kislány megkérdezi az édesapját, aki a konyhában mosogat:

- Apa! Mi az, hogy bigámista?

- Bigámista? Az olyan férfi, aki kétszer annyi edényt mosogat mint én.

Két kislány vitatkozik:

- Az én apukám sokkal jobb, mint a tiéd! - mondja az egyik.

- Nem igaz, az enyém a jobb! - vág vissza a másik.

- Az én bátyám sokkal jobb, mint a tiéd! - mondja az első.

- Nem, az én bátyám a jobb!

- Az én anyukám jobb, mint a tiéd! - mondja megint az első.

- Na, ez kivételesen igaz, ezt apukám is így mondta.

A pulóver az a ruhadarab, amit a gyerekek haladéktalanul fel kell vennie, ha fázik a mama!

-bea-

Ne antropomorfizáljuk a számítógépeket. Nem szeretik.

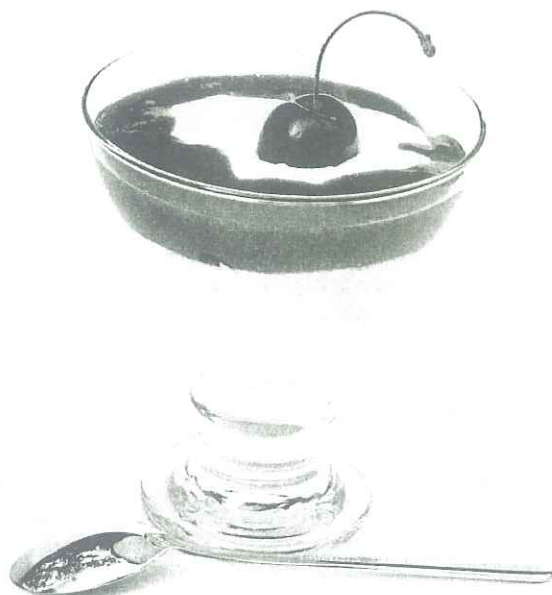
GASTRO OLDAL

Hóvirág krém

A közelgő karácsonyra való tekintettel ebben a számban egy igazán különleges desszertötlettel kedveskedem Nektek, amivel garantált a siker az ünnepi asztalnál!

Hozzávalók:

- 1 csomag kétszersült vagy babapiskóta
- 1 üveg magozott meggy
- 1 dl rum
- díszítéshez: csokireszelék
- a madártejhez: 1l tej, 7 tojás, 1 csomag vaníliás cukor, 4 ek. cukor, 3 ek. liszt



Elkészítés:

Áztassuk be a meggyet a rumba, majd adjunk hozzá egy kis meggylevet. Ezután készítsük el a krémet, ami lehet madártej vagy puding is.

A madártej elkészítéséhez forraljuk fel a tejet, közben válasszuk szét a tojások sárgáját és fehérjét. A sárgájához adjuk a vaníliás cukrot és 3 ek. cukrot, majd keverjük simára. Ezután adjuk hozzá a lisztet kisebb adagokban és újra keverjük simára. A fehérjéhez adjuk a maradék 1 ek. cukrot, majd verjük kemény habbá. Figyeljünk rá, hogyha a tej felforr, vegyük le a tűzről és öntsük át egy másik edénybe, nehogy leégjen. Ezek után a forró tejbe „szaggassuk” bele a habot egy evőkanállal, gyorsan forgassuk meg; nem kell főzni, épp csak melegegden meg! A tejet most kis adagokban a tojássárgájához öntjük, előbb csak egy kanálnyit, majd elkeverjük, aztán 1-2 dl-t és ezt is elkeverjük. Tegyük vissza ezután a tejet a tűzre, majd borítsuk bele a tojássárgáját, nagyon rövid ideig forralva, sűrűsítve azt.

Végül állítsuk össze a hóvirág krémet: vegyünk egy öblösebb porcelán vagy üvegtálat, rakjuk ki az alját kétszersülttel vagy babapiskótával. Ezután tegyük rá egy rumos meggyet, majd öntsük nyakon sűrű pudinggal vagy madártejjel. Majd újabb réteg piskóta/kétszersült, rumos meggy és öntet következik, egészen addig, míg el nem fogy a madártej vagy a puding. Ezután a kész desszertet ízlés szerint tálalhatjuk tejszínhabbal, díszítésnek pedig tehetünk rá csokireszeléket, illetve pár szem meggyet. Végezetül tegyük a hűtőbe 1-2 órára, hidegen tálaljuk!

Jó étvágyat!

-petra-

Régimódi apuka dicsekszik az eladó lányával egy társaságban:

- Az én Marikámnak kétmillió forint a hozománya.

Mire valaki megjegyzi:

- Az nem hozomány, hanem kártérítés.

Egy szőke nő hazaér a munkából, és megdöbbenve látja, hogy kirabolták a lakását. Azonnal hívja a rendőrséget, akik megígérik, hogy hamarosan jönnek. Nemsokára meg is áll a ház előtt egy rendőrautó. Kiszáll belőle egy rendőr, pórázon vezetve egy nyomozókutyát. A szőke nő áll a kapuban, s a fejét fogva, zokogni kezd.

- Kiraboltak, mindenemet elvitték, kihívom a rendőrséget, és erre, tessék: kit küldenek? Egy vakot!

- Doktor úr visszafelé folyik a vérem!

- Miből gondolja?

- Régebben, ha a feleségem megsimogatta a hajam, felállt a penisem, most meg, ha megsimogatja a penisem, égnek áll a hajam!

- Mikor vette észre, hogy megcsalja a férje?

- Öt évvel ezelőtt.

- És megmondta neki?

- Nem. Azóta még nem jött haza.

A jóbarát olyan, mint a melltartó. Mindig közel áll hozzád és ha kell, támogat.

HAVINOVELLA

Búcsú

Ébredtek, vissza. Ébredtek, vissza. Ébredtek! Szemhéjak szét. Homály, szemhéjak össze. Dörzsölés, szemhéjak szét. Barátságosabb és átláthatóbb homály, erőltetett pislogás. Felülök lassan, szédülés. Picit vissza, szemhéjak össze. Kis pihenés, majd újabb kísérlet. Kitartok, mint a nyilasok. Felülök. Kinyitom a szemem és látok vele. Picit forog a világ, de keménynek érzem magam és fittyet hányok rá, olyannyira, hogy fel is állok. Hősnek érzem magam, ami annyira abszurd, hogy hangosan fel is nevetek. Kevésbé szédülök. Kivonzolom a testemet a konyhába, töltök egy pohár vizet, megmosom az arcom (igen, a konyhában!), és még kevésbé szédülök. Egy megszokott alhási nyomó érzés emlékeztet rá, hogy van még egy sürgős teendőm. Húgyhólyagomat kellemesen relaxált állapotba hozom, majd kézmosás közben elmerengek az



arcomon. Évtizedek óta velem együtt öregszik, naponta többször látom és tapintom, és mégis olyan hihetetlenül idegen. Csak a szemek nem; a szemeim, azok tényleg én vagyok. Ismét elmosolyodok magamon, mert az önirónia fontos dolog. Tükörképem groteszk pofát vágva vigyorog vissza a tükörből, inkább oda sem nézek. Állítólag jól áll, mikor mosolygok, de szerintem ijesztő... igaz, én mindig mindent másképp látok egy picit, nincs ezen mit meglepődni. Visszamegyek a szobába, ahol a többiek még bőszen hortyognak, leülök az ágyam sarkára és tanulmányozom őket. Vagy inkább csak nézem, ahogy békésen nyáladzva alszanak. Semmire sem gondolok, átadom magam a pillanat varázsának. Nyál és horkolás odakinn, mély és öntudatlan béke idebenn. Ezt az érzést sosem tudtam megmagyarázni másoknak. Bár, ha belegondolok, soha egy érzést sem tudtam megmagyarázni senkinek; nem is hiszem, hogy lehetséges. Érzékeltetni esetleg, de ezt az állapotot nem lehet. Nem is próbálom, csak finoman mosolygok; egy külső szemlélő talán nem is látná az arcomon, de én érzem. Ezen elgondolkozom; valóban mosoly-e ez? Hisz a „mosoly” kifejezés eredetileg a mozdulatot írja le, nem az érzést. Lehet-e mosolyogni, ha nincs mozdulat? És tovább: test nélkül lehet-e mosolyogni, tehát, például tudnak-e mosolyogni az angyalok? Persze, rögtön fölmerül egy kajánul mardosó kétely is, hogy vannak-e egyáltalán angyalok... és itt ismét tova: ha pusztán az emberek lelkében, gondolataiban léteznek, nem tekinthető már az is valódi létezésnek? Egyáltalán, mi az, hogy valódi? Mitől lesz az? Honnan tudhatom minden kétséget kizáróan, hogy valami „valóság”? Nem tudhatom. Kissé elcsüggedek. Aztán ismét kívülállóként tekintek magamra, és ettől ismét elmosolyodok. Elképzelem, mit gondolnék magamról, ha nem én lennék, és így látnám a mostani önmagamot. Persze ez megint egy végtelenített lehetőség, hisz a „nem én” kategória legalább olyan tágas és változatos, mint az „én”. Ráadásul akkor csak egy merengő idegent látnék, esetleg kifejezetten bamba arckifejezéssel, a belső történésekről semmiféle tapasztalásom nem volna lehetséges. Eszembe jut Tóth Árpád és az emberek közt lakó roppant jeges úr, és megborzongok; sokszor talán tényleg a Szíriusz van közelebb... borzongásom ugyanakkor azonnal megszűnik, ahogy barátaimra tekintek, és hálába csap át. Nincs itt semmiféle köztünk lakó úr, legalábbis nem vagyok annyira depressziós, mint Tóth Árpád volt. Eszme-futtatásomat felfüggesztvén erős vágyam támad egy kis friss levegő iránt, kísétálok hát a kertbe. A levegő és az ég tiszta, a Nap első sugarai már csiklandozzák a horizontot, és egy hullócsillagot látok elsuhanni a fejem fölött. Leülök a fűbe, és várom a napfelkeltét. A pillanat megfeszül, kimerevedik, a napfelkelte pedig érdeklődés hiányában elmarad; örökre. Atomháború, számjli, vége.

-odoaker-

A VILÁGÖRÖKSÉG NYOMÁBAN

VII. rész Mexikó – 3. rész Guatemala és Honduras

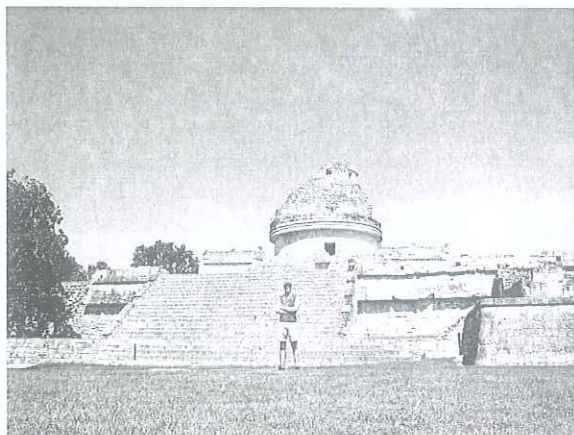
2008. július 16-án szerdán, utazásom 22. napján érkeztem meg a Mexikóban található maja városok egyik legszebbikébe, egyben az újkori világ hét csodájának egyikébe. A busztársasággal – amivel eddig is közlekedtem – meg voltam elégedve, ide is velük utaztam. CHICZEN ITZA (jelentése „itza népének kútja”) a legjobb állapotban fennmaradt maja régészeti körzet, mely a legtöbb fejtörést okozza a régészeknek még ma is. Egy aprócska falu közelében található. Szállodám a buszállomás mellett volt, az egyik legrágább hotel a nagy út alatt. De megérte: nagy, kényelmes



szoba, úszómedence, banán- narancs- és grapefruitfák, melyekről esténként vacsoráztam. Mivel délelőtt érkeztem meg, rögtön mentem a romvárosba. A belépőjegyért sokáig álltam sorba, de kellemes hírt közöltek: a jegy érvényes az esti hang- és fényjátékokra is. A város leghíresebb építménye a Kr.e. 800 körül épített Kukulcán (*Quetzalcoatl; Tollaskígyó*) piramisa. Minden mást figyelmen kívül hagyva, szó szerint rohantam a szimmetrikus templomhoz! Csillagászati tájolása tökéletes: négy oldalán egyenként 91 lépcsőfok van, ez összesen (beleszámítva a közös utolsó lépcsőt) pontosan 365 lépcsőt ad ki. Évente kétszer, a napéjegyenlőségek idején különös játékot végez a Nap. A lépcsők árnyéka egy felfelé kúszó kígyó képét rajzolja meg. A tömeg óriási, turistacsoportok minden felé. Réges-régen valaki megfigyelte, hogyha a piramis alján állva tapsol vagy kurjant egy nagyot, akkor visszhang keletkezik. A maja építőknék természetesen semmi ilyen szándékuk nem volt. Ennek ellenére minden turistának a legnagyobb problémája az volt,

hogy tapsoljon és legyen visszhang, a látóvalók nem is érdekelték őket. Színházban éreztem magam, egyszer meg is hajoltam a tapsolók előtt, erre abbahagyták. Chichen Itzában még számos egyéb látóvaló akad. Az *Ezer Oszlop Csarnoka* egy óriási teret vesz körül. A *Tzompantli* alacsony teraszán egykoron áldozati koponyák ezrei voltak láthatók. Egy 300 méteres, széles út vezetett a *Cenote Sagrado* (Szent Kút) felé, melyet az Esőisten otthonaként tiszteltek. Kicsit távolabb találtam meg az *El Caracol*t (Csillagvizsgáló). Kukulcán piramisa mellett még két nevezetesség van. Egyik a *Harcosok Temploma*, négyszintes teraszán ott feküdt Chac Mool szobra, melybe az áldozati szíveket helyezték el. Másik pedig a maja városok legnagyobb labdajáték tere, mely 168 méter hosszú. A romvárosban egészen zárásig maradtam, majd hazamentem és a faluban vacsoráztam. Este pedig visszasétáltam, hogy megnézzem a hang- és fényjátékot, mely egy óriási trópusi zápor miatt félórás késéssel kezdődött. Ebben csalódtam, látványosabb előadásra vártam, a szöveg pedig csak spanyolul ment, így csak a saját ismereteimre hagyatkozhattam.

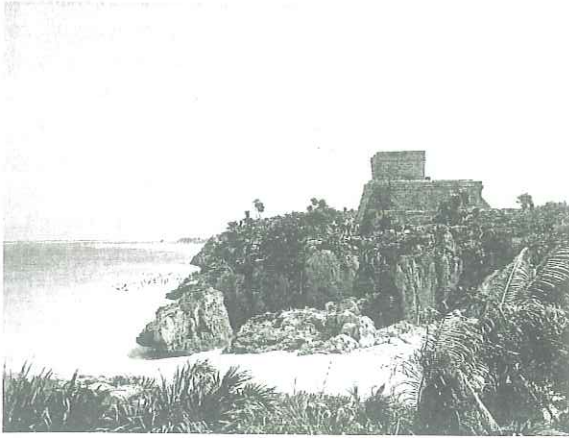
Másnap, a falu közelében lévő, turisták által alig látogatott helyekre gyalogoltam. Hat kilométerre volt *Balankanche* barlangja, melyben maja szobrok sokaságát



találtak. A feliratok szerint ez egy cseppkőbarlang. Nos, megszámláltam: három cseppkő volt, de azok is letörve. Visszafelé megálltam *Ikil* ökoparkban, ahol egy nagyon mély, földalatti, vízzel teli barlangban lehetett fürdeni. A kellemesen hűvös vízbe fentről növények gyökerei nyúltak, a türkizkék vízben pedig halak úszkáltak. Az estét a következő napok tervezgetésével töltöttem.

Július 18-án, pénteken elérkezett az utolsó mexikói város, TULUM. Három óra buszozás és tíz perc taxizás után a szállásomon voltam. Már vártak, szerencsére mindenhol jól működött az interneten keresztüli foglalás. Máris megvettem az utolsó buszjegyeket, bevásároltam a helyi szupermarketben, elsétáltam a romokhoz, ami már zárva volt.

De sebj, mert végigsétálhattam a homokos tengerparton, és életemben először megfürödhettem az Atlanti-óceánban (pontosabban az ahhoz tartozó Karib-tengerben). Másnap tekintetem meg a romvárost, mely egyedülálló módon a tengerparti sziklákra épült, így erődítményként is működött.



A romváros területén is volt strand, felejthetetlen élmény volt ezen ősi kultúrának romjaiban is lenyűgöző emlékei mellett fürdeni a trópusi tengerben. Vasárnap pedig felszálltam arra a buszra, ami közvetlenül elvitt CANCUN-ba, a repülőtérre.

Kicsit fájó szívvel hagytam el a Yucatán-félszigetet, tudva azt, hogy sok látnivalót nem tudtam megnézni, de ennyire volt idő. 26 napot töltöttem Mexikóban, ezalatt nagyon sok mindent láttam, minden jelentősebb prekolumbián nép (teotihuacaniak, aztékok, olmékok, toltékok, maják) emlékeivel megismerkedtem. Elérkezett az idő, hogy az útiter szerinti következő országokba utazzam.

Cancunból a repülőgép egy óra alatt tette meg az utat a GUATEMALA közepén lévő FLORES városka repülőteréig. A város a *Lago de Petén Itza* tó egyik szigetén fekszik, a repülőtérrel híd köti össze. Elfoglaltam az egy éjszakára rendelt hotelszobát, majd felfedezőútra indultam. Szükség volt két buszra és buszjegyekre, valamint enni-inni is kellett. Mire ezeket elintéztem, este lett. Másnap 8-kor reggeliztem, majd 9-re vártam a buszt, hogy továbbvigyen egy maja romvárosba. Fél 10-kor elmentem reklamálni az irodába, hogy hol a busz? Közölték velem, 9-ig még van fél óra... elfelejtettem, hogy vissza kell állítani az órát egy órával. Most értettem meg, miért voltak olyan álmosak a pincérek, mikor reggeliztem, mert akkor még csak 7 óra volt. A maradék időben elmentem a bankba pénzt váltani, és 9-re valóban megjött a busz, elindulhattunk *El Remate* felé, ahol a következő két napot töltöttem. Ez egy nagyon kicsi falu volt, a szállás viszont kényelmes, és ismét a dzsungel szélén. A fürdő különösen érdekes volt: a zuhanyrózsa felett kis elektromos szerkezet volt. Az útikönyv figyelmeztetett, hogy ehhez ne nyúljak, és lehetőleg gumitalpú papucsban használjam a zuhanyt, elkerülendő az áramütést... a szerkezet volt ugyanis a vízmelegítő. Délután dzsungeltúra egy elkerített

rezervátumban. A bejáratnál befőttesüvegekben elhelyezték a leggyakrabban előforduló kígyókat, engem sikerült velük megijeszteni, nem sokat járkáltam. El Remate a legközelebbi lakott hely, ahonnan kirándulni lehet a legnagyobb maja város, TIKAL felé. Reggel fél 6-ra jött a busz, negyed 7-kor a bejáratnál voltunk. Útközben olyan táblák voltak, hogy az autósok vigyázzanak a kígyókra, sünökre, pávákra, stb., hogy el ne üssék őket. Tikalban a maják hat, 40-60 méter magas toronypiramist építettek, háromra fel lehetett mászni. Ilyenkor a dzsungel szintje felé kerültem, a látvány elragadó volt! A Grand Plaza is két ilyen toronypiramis között van. A várost övező dzsungelből szünet nélkül rikoltozások, üvöltések hallatszottak, a fákon majmok ugráltak, az erdőből mindenféle madarak repültek ki. Mindent megnéztem,



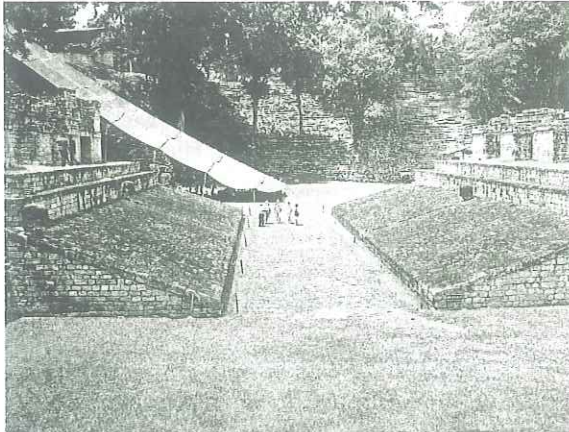
mindenhova felmásztam, a hőség és a magas páratartalom ellenére. Sokszor meg kellett állni pihenni, itt már tényleg az esőerdőre jellemző klíma volt. Délután négyig bírtam a járkálást, majd egy busszal visszamentem a szállásra.

Guatemala nem nagy ország, kicsik a távolságok. Nagyon kényelmes busszal elhagytam az ország északi részét és dél felé mentem egy másik tó (*Lago de Izabal*) partjára, *Rio Dulce*-ba. A városból kisebb kirándulásokat tettem a környékre. A szállódom a tó partján volt, csak csónakkal lehetett megközelíteni, de a csónakázás benne volt az árban. Angolul nem beszéltek, én viszont spanyolul felsőfokon nem tudtam semmit, kivéve a számokat és talán húsz szót. Egy holland nő (egy hajón lakott a kikötőben) segített a számla rendezésében. Az étkezéseket a városban oldottam meg, olcsóbb és hangulatosabb volt. Tóparti város révén, halételeket ettem.

Július 24-én busszal mentem QUIRIGUA-ba, mely maja sztéléiről, szobraitól híres. Rossz helyen szálltam le a buszról, ami miatt három kilométert gyalogoltam, de nem bántam. Utam banánültetvények között vitt el, ilyen sem láttam még. Maga a romváros felejthető volt, utólag belátom, ha kimarad, akkor sem vesztettem volna semmit. A jade múzeum azonban érdekes volt. A visszafelé út izgalmasan alakult:

mikrobuszokkal jöttem, amik normálisan 12 személyesek. Úgy emlékszem, 21-ig tudtam számolni a bezsúfolódott embertömeget, de lehet, hogy lógtak még kint is vagy a tetőn feküdtek. Szó szerint megmozdulni sem tudtam.

Rio Dulcéból háromszori buszos átszállással és egy nagyon lassú határátlépéssel mentem HONDURASBA. Itthon utánaolvasva, veszélyes országnak írták le, azonban semmi probléma nem volt. A cél COPAN RUINAS városka volt, egy újabb maja romvárossal. A határtól újabb mikrobusz, de itt normális számú utassal. Megkerestem a szállást, amit két éjszakára foglaltam le. Este vacsora (bélszín nagyon olcsón), ajándékvásárlás: vettem eredeti hondurasi kávét, csokit. A következő napot a copani romvárosban töltöttem. Ami

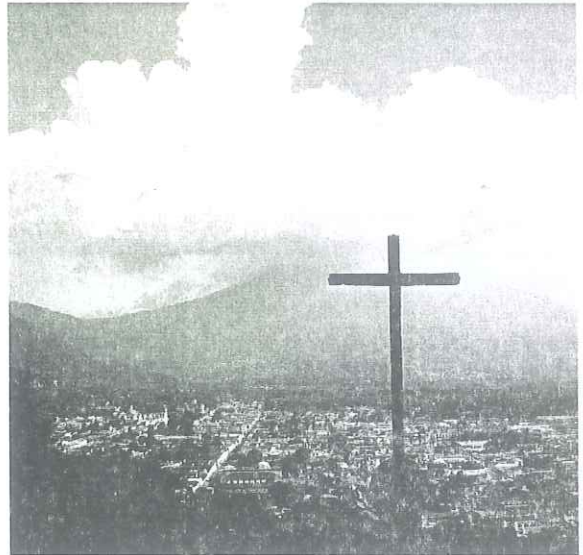


különleges volt, az a *Hieroglifák Lépcsője*: vagy 50 méter magas lépcső, mindegyik fokán feliratok, vésetek, sztélek. A többi mára „szokásos”, labdajáték terek, piramisok, szobrok. Este ugyanaz a vacsora, buszjegy megvétele, mosatás, internetezés.

Egy nagyon előkelő busztársasággal mentem vissza CIUDAD DE GUATEMALABA, vagyis a fővárosba. Hétórás út, de a határátlépés sokkal könnyebben lezajlott. A főváros nagyon kaotikus, nincsenek utcanévek, csak számok. Ráadásul minden kerületben ugyanazok a számok vannak. A taxisnak megmutattam a címet, a kerületet még megtalálta, de az utca után kérdezősködni kellett... Tudtam, hogy a fővárosban nincs sok látnivaló, a szállóban segítséget kértem, hogy hogyan találom meg a buszpályadart. Közölték, hogy ilyen itt nincs, a buszok különböző utcákból indulnak. Jó, akkor hogy jutok el abba az utcába, ami nekem kell? Válasz: a ház elől indul a 83-as busz, de vigyázzak, mert három 83-as busz is van, és máshova mennek! Itt elvesztettem a nem létező fonalat, és inkább a buszsofőröktől kértem segítséget. Nagy nehezen meglett az az utca, ahonnan indultak a buszok a régi fővárosba, ugyanis a nevezetességek ott voltak. Az országban az Egyesült Államok által leselejtezett, régi iskolabuszok üzemelnek. Ahány ember ráfér, az mind utazhat, mindegy, hogy mennyien vannak. Mindig van egy ember, aki kihajolva az ajtón kiabálja, hogy hova megy a busz, és ő szedi a pénzt is. Ahogy

meghallottam a nekem kellő nevet, már szálltam is fel. Egy óra alatt értük el a régi fővárost.

ANTIGUA GUATEMALA. Fekvése gyönyörű, három vulkán között terül el. A földrengések sokszor romba döntötték a várost, de mindig helyreállították a spanyolok által épített történelmi belvárost. A templomok, kolostorok megtekintése után felmáztam a város fölé magasodó kereszting, és onnan láthattam az egész várost és a felhő takarta vulkánokat. Délután végigjártam a piacot, majd egy halvendéglőben vacsoráztam. Haltálat kértem (ezt értettem meg spanyolul), majd figyelmesen végignéztem, ahogy a pincért kiemel egy halat az akváriumból és hátraviszi a konyhába. Ez aztán tényleg friss lesz! – gondoltam. Kiderült, hogy nemcsak a hal volt a levesben, hanem kis rákok, polipok, kagylók és egyéb ismeretlen vízi állatok. Vacsora után kíváncsiorogtam a buszhoz és visszamentem Guatemala Citybe, a taxisnak már én mutattam az utat a szállásig. Este felkészültem a másnapi nagy utazásra.



A következő nap délelőttjén még volt időm megnézni két múzeumot. Az Antropológiai Múzeumot és a Természettörténeti Múzeumot, utóbbi óvodásoknak szült. A szálláson a tulajdonosok nagyon aranyosak voltak, mert kivitték a La Aurora repülőtérre. A formaságok elintézése után nagyon vártam, hogy felülhessek a repülőre. A 73 napos utazás feléhez érkeztem, elhagytam Észak- és Közép-Amerikát. A repülőgép Dél-Amerika felé vette az irányt, hogy egy újabb, már letűnt nép emlékei felé vigyen. Következett PERU és az Inka Birodalom.

-dr. Hollósy Tibor-

PENTA GRAMMA

1. Sky F.M. Piano Solo (internet rádió):

Klasszikus mesterműveket, filmzenéket és újraértelmezett könnyűzenei dallamokat hallhatunk itt zongorán, minden mennyiségben. A lehetetlenül kevés kommentár számomra csak azóta elsődleges szempont, mióta a honi rádiók elhivatott műsorvezetői kétpercenként biztosítanak afelől: zenét hallok megszakítás nélkül. Természetesen, a winamp ezen online sávjának tisztán zenére korlátozottsága együtt jár a hírek illetve reklámok, sőt az énekesző teljes hiányával – így annak, kit ez kétségbe ejt nem ajánlhatom. Mindenki mást ellenben, meggyőződéssel buzdítok, mert: tejszínesebbé teheti reggel a kávé, békésebbé az elszenderedést, meghittebbé a fáradt tekintetek találkozását. Nem vezet, csak kísér: lélekaláfestés.

2. Alexandra könyvesbolt- olvasókuckó vagy...

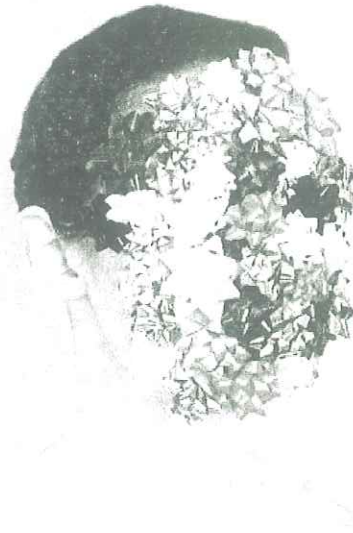
Egyszer-egyszer biztosan a legellenállóbbak is betévednek az Árkád nevű monstrum falai közé. Az elkésirítően sikertelen vásárlási-hadjáratok után szerintem ez a legközelebbi, biztos szívmelengetés, az elszántabb/sikeresebb keresőknek pedig: egy hely, ahol kinyújtóztathatják térdig lejárt lábaikat. Ajánlom a mesésfogyatkozások vakítják folyton a gyermeki álomlátásunkat. Egy vers, csak egy gondolat, vagy egy borító okán ránk törő gondolatörvény és garantáltan feloldjuk a feszültséget, amit az emberárba történő beolvadásunk gerjeszt. De még jobb, ha elcsípünk egy leárazott félórát valamelyik plázabéli kirakatból és egy antikváriumba menekülünk vele: ott már régóta várnak ránk a csodák...

3. Nyomás a Pékségbe!

Ezért most biztos sokan lefújognak, de annyi baj legyen! Mikor kezdjük végtelenen meggyűlölni a korán kelést, javasolom, hogy vegyünk hősi revansot: keljünk még egy picit korábban, öltözzünk jó melegen és sétáljunk el a legközelebbi pékségbe. Aki ezt már most megtéríthetetlen kárnak titulálja, az is tegye meg egy olyan napon, mikor kedvére visszabújhat a paplan alá, mert az ébredező város esetlen szépsége, a pékségben fogadó utánozhatatlan illatok, és a hazafelé elmajszolható forró (pl.) csokis croissant együtt verhetetlen. Gyomrunk hogylététől függően egy-egy jó buli megkoronázásaként is megtehetjük ezt a kitérőt. (Éljen az életmentő lúg, avagy a bőséges tejkínálattal rendelkező hajnali pékség hangulat!)

4. Alkohol befőtt:

Becsületes nevén alkoholos szilva, alma, sárgabarack (!) befőtt. Nagynéném mindig emlegeti, hogy gyermekkorukban a rossz kistestvérével (igen, Édesanya a kis huncut) októbertől kezdve türelmetlen vágyakozással kémlelték az eget kövér felhők után kutatva. A befőttek megbontására ugyanis, csak az első hó leeste után volt engedélyük. Számomra az ajánlott ízvilág pont így a havas, téli esték kandallótüze. És most tessék komolyan venni a hasonlatot! Csuda jól felmelengethetjük magunkat ezekkel a finomságokkal. Ez idáig a Spar-ból tankoltam, de biztosan ott mosolyognak részegítőn minden nagyobb élelmiszer áruház polcain. Ráadásul az első havazásokon is túl vagyunk, és kellően ziman-kósak az esték...



5. Egy kis variáció.

Ferencesek utcája – háztartási kellékek, lakberendezési tárgyak boltjai. Az utca iránt elfogult vagyok, a boltokat pedig azért ajánlom, mert néha nem is

hinnénk, mennyit változtat a legjelentéktelenebb apróság is. Nyilván nem fogunk hazavinni a kollégiumba egy új szekrénygarnitúrát és sejtem, hogy nem karácsonyi lámpaburára spórol a hallgató, de egy dekoratív szalvéta a mai vacsora mellé, egy pici, különleges szappan, vagy csak az üzletek hangulata – netán egy masni, ajtóra, ablakra, cserépre, tükörrre...pláne, hogy lassan ünnepre készülünk, akkor is ha, az ETR még nem ajánlott rá időpontot... (...nem is alkalmas, ugye?) Aki lusta elmenni, az vessen magára, és próbálkozzon: hátha jobban mutat a laptop az asztal másik végében, hátha szebb a kenyérpíró szekrényfelé néző oldala etc...

-manna-

HUMOR-TUMOR

Ki tud többet (kevesebbet) az anatómiáról?

A fenti címet viselő verseny nagyon népszerű a hallgatók körében. Annyi a jelentkező, hogy félévente három fordulót szoktunk rendezni, és évvégén díjazzuk a legjobb helyezést elért hallgatókat. Különösen sokan jelentkeztek idén a „Legviccesebb Anatómiai Kifejezést Kitaláló Medikus” címre, ami pályázat formájában került meghirdetésre. Az alábbiakban a pályázat nyerteseinek munkáját olvashatjuk, melyeket a verseny első és második fordulójából gyűjtöttünk össze.

Első kategória: megjegyzések, ajánlások a tesztkészítőknak
Cseles, hogy a szemhéjat felhúzták...
Egy vörösvérsejt fér el benne – nagy nehezen...
A pancreas – hosszú farok esetén...
Milyen vastag egy átlagos metszet? – nagyon-nagyon vékony...

Második kategória: szimpla hülyeségek, téves kifejezések
Tractus fas – sajnos nem tudjuk, pontosan mire gondolt a hallgató. Valószínű ő maga sem.
Ambicius sejtek – nagyon törekvők. Még sokra vihetik.
Fasciculus longitudinalis longus = fasciculus longitudinalis medialis – ennél hosszabb már nem lehet.
Shlamm csatorna = Schlemm csatorna.
Ephifagus = oesophagus.
Mejózis, palyzsmirigy, húgyhólyag...
Lamino proprio – felette a lamino mucoso, alatta a lamina musculo.
Pulmoarterialis fistula – végül is jó, ha van ilyen, a gázcsere miatt...
Mégársárgult bőr – csak bekenték jóddal...

Harmadik kategória: teljesen új kifejezések
Ductus deicidius = ductus choledochus.
Aditix performosis = appendix vermiformis.
Membrana intimi = membrana intima.
Torica adventitia = tunica adventitia.
Szarkofág = sarcomer – egyiptomi harántcsíktolt izmokban írták le először.
Masteroid üreg = mastoid üreg, úrhajósokban gyakori.

Chorda nasi media = concha nasalis medius – népszerű ékszer az orrban.

Turos tubarius – túróslépeny evése közben köhögött.

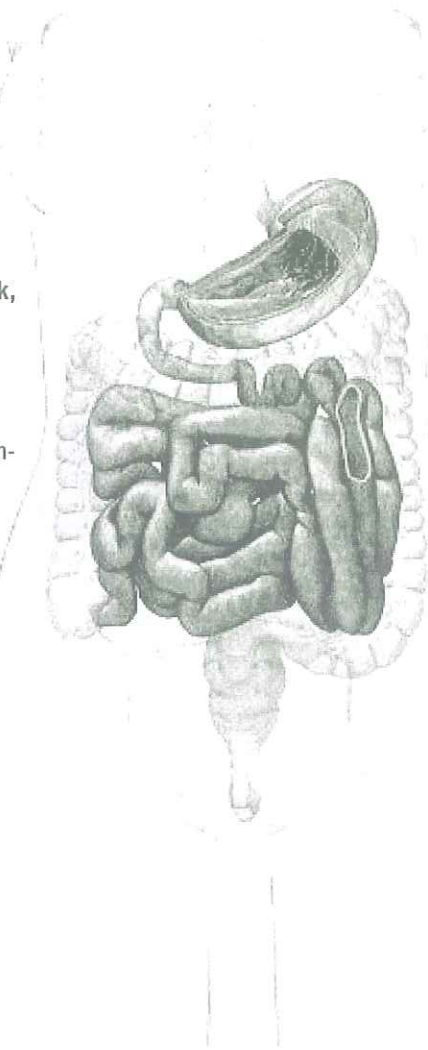
Musculus soleus triceps tibialis.

Musculus longus museum – turistáknak nagyon ajánlott.

Musculus flexor philici longu – együtt működik a musculus flexor digimikihallucis mediuossal.

Arteria verbalis – vásár- és ünnepnapokon beszélni szokott.

Nervus facilis = nervus facialis.



Rombencephallusz – ilyen alakút még nem láttunk, különleges alsónadrágra van szükség ebben az esetben.

Trombencephalon – ez az agyterület irányítja a trombitaművészeket.

Arteria carotis anterior – túlzásba vitt sárgarépa-táplálkozás következménye.

Nagykamra = IV. kamra – a kiskamra pedig otthon a spájk.

Nervus humerus – nem tudom, mi helyett.

Nervus kefalika = vena cephalica.

Embriocita – később ebből alakulnak ki a felnőttciták.

M u s c u l u s
oppoziter = musculus opponens.

Coancha nasalis = concha nasalis.

Tendo vaginitis = vagina tendinis – a hüvely ina?

Mire jó az?

Musculus femoris brachii – amikor

divatba jött az egyrészes síanorák, akkor fejlődött ki ez az izom.
Saromer = sarcomer.

Pseudounipolaris neutron = neuron helyett.

Nucleophil granulocita, neutrophil melanocita.

Zygomatocitotrophoblast = citotrophoblast.

Dühlmirigy – ha nem ürít rendszeresen, mérges lesz...

Tuba testis – csak nehogy megfújja valaki.

Öndövessző – „Pont pont vesszőcske, készen van a fejecske.”

Ductus defender – a harcoló katonák védekezőfegyvere.

Musculus primus major = musculus psoas major.

Corpus noidea lymphaticus filiangus superficialis – nem tudtuk kitalálni, mi ez. Valószínű, kapcsolatban lehet az arteria papucsova bejgli medialis idioticus-sal.

Arteria circumflexa humi posterior = manapság divatos rövidítések, humi, femi, radi, malli, ulni vagy humi törí (humerus törés...)

Vena cecephalica – talán a cecelégý fő vénája?

Agusta aortae – csak nyáron működik. Télen a december aortae-t kell használni.

Musculus rectus ani.

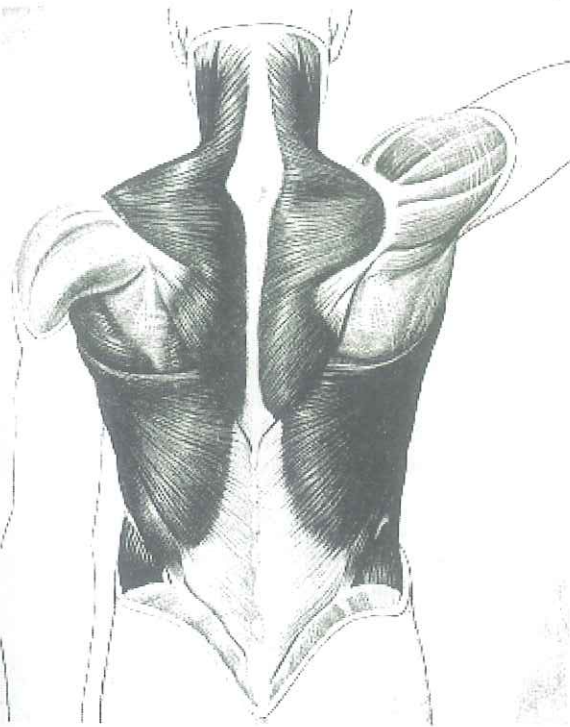
Negyedik kategória: a nomenklatúra egyszerűsítése

B = mert, A = mert, csak.

Plurimultipotens = pseudounipoláris.

Hosszkeresztmetszet.

Konyhai vöröshús = szívizom.



Ötödik kategória: új felfedezések

Vízszintesen tartja a testet... – ez a csípőadductor működése.

A zona pellucida születéskor válik ki.

Csípőizületben a humerus addukálása – általában többszörös törések a következményei.

A láb hajlítása közben a feneket tartja – de csak táncosnőknél.

Ha egyik lábunkra állunk, ezek segítik a vízszintesben tartást.

A csípőizület stabilizálása fellépéskor – színészeknél, énekeseknél fontos.

Pókhálószerű folyadék = arachnoidea.

A T-tubulust T limfociták sora alakítja ki – ezért a thymusban sok T-tubulus van.

Artéria falában: elasztikus és simaizom, mindkettőből sok, de kevesebb elasztikus rost.

Uterus endoderma.

Canalis extraembryonalis embryonalis.

A crossing over a 6-8. hónapban van – csak ikerterhességnél, így az ikrek helyet cserélhetnek.

Zorán festék = AZAN festés – hatására a sejtmagok gitározni kezdenek, a mitokondriumok pedig énekelni. A Golgi apparatus Dusan festődik.

Egy metszet átlagos vastagása 0,5 -0,1 mg.

Női vagina – van másfajta is?

Epekapillárisok falát idegsejtek alkotják.

Az Oberst-féle érzéstelenítésre néhány példa:

Pillangótű szűrés.

Injekciós érzéstelenítés.

Tovaterjedő tovavezetési érzéstelenítés.

Caput Medusae variációi:

Polip vénák.

Haspolip.

Medusa has.

Caput venosum.

Gyűjtötte és gyűjti a jövőben is:
dr. Tóth Pál, dr. Hollósy Tibor

A lakásavatón a háziasszony elhűlve olvassa az egyik csokron a feliratot: "Nyugodjék békében". Amikor másnap reklamálva felhívja a virágboltot, a boltos próbálja nyugtatni: - Elnézést kérünk a hiba miatt, elcseréltük a csokrokat. De képzelje magát a másik fél helyébe, aki a temetésen azt olvassa: "Gratulálunk az új otthonodhoz".

Kocsmában az egyik fickó a másiknak:

- Tegnap megtettem az első lépést a válás felé.

- Ügyvédet fogadtál?

- Nem, megnősültem...

Egy vadász először viszi el a feleségét vadászni. Elmagyarázza mit hogyan kell, hogy töltsen meg a fegyvert, hogy célózzon, ha lelő valamit, siessen oda, nehogy valamelyik másik vadász magának akarja a zsákmányt, stb. Különválnak, kis idő múlva lövést hall a felesége irányából. Elindul a hang irányába, majd meglátja a feleségét és egy másik vadászt egy tetem felett hangosan vitatkozni. Amikor közelebb ér, hallja, hogy a vadász ezt kiabálja:

- Oké, asszonyom, oké, megegyeztünk, ez a maga öze. Csak annyit engedjen meg, hogy levegyem róla a nyergemet!

ENGLISH PAGES

El sufrimiento gitar

Arthur answered the questions of the exemption examination; he had already done the course before he transferred to a new university. He studied so much for it; the examiner couldn't find a single mistake.

Then the examiner asked Arthur to sing a song with an electric guitar, Arthur was astonished and said:

- „Are you kidding with me, Sir? “

- “No I'm not”

- “Well, I don't know how to play the electric guitar, or any other musical instrument.”

- “Then sorry, I can't exempt you; you have to take the course.”

Arthur left the examination room angry, but he couldn't do anything; he had to take the course again; he was in their turf.

Arthur found out later, that mastering the electric guitar is obligatory to pass this course; explanations were that he has to sing for his patients.

“Music is very important, you have to sing for your patients one day Mr. Arthur

, so each and every doctor graduating from this university has to master it, in order to reach a better doctor image and prestige” the Dean said.

Arthur wondered how a course about diseases could be connected to an electric guitar. Back home he did finish the course with an excellent grade, no guitars were required, and doctors back home are good, but he can't study there anymore, so he has to master the guitar.

Arthur bought the best guitar available, and started practicing and practicing.

Despite, as he has no musical ear, he struggled to learn and still he couldn't master it.

The practice took a lot from his time, leaving little rest for the medical studies; his social life crashed and yet there are things that he wouldn't dare to say, not to anybody. He wanted to learn the Hungarian language, he wanted to visit the country, he wanted to meet the people, but studying and guitar practicing was taking all his time.

He took his books and went to the library, but where to sit?

Too many students in the University and it is a small library, so he went down to the Aula to find a place, but there was another party, like the day before and like the day to come.

One time they even told him to leave the library, because a dancing party is going to be held downstairs. He wondered,



why everybody from Pécs wants to have a party here...

Then what to study?

He figured it out himself, but he pitied the other students who still didn't. Ambiguity is common among the subjects, and there is no one to explain it personally to you.

It's funny that a seminar in some subjects is another lecture, about another topic, while it should be a discussion about the lectures, to explain the things students didn't understand.

“Figure it out; you got all the practical manuals and books out there to help you”-They told him, but it seemed so odd for him. How come a practical manual dating from 1985 for example be valid? The manual is older than him?!

“Go figure it out” method he presumed, the fittest survives!

Miserable are those foreign students studying far away from home, coming with no friends, living alone, struggling alone, in a place with different mentality, different language, and no mercy. And even with the tremendous medical studies upon their heads, they have to learn how to play musical instruments which they won't use in their future.

“If I need to sing for a patient once, I will rather buy him an IPOD! “

Examination period came and he practiced the guitar more and more, finally the day came, when he had to play it.

Arthur entered the examination room, picked his questions and answered them. His knowledge wasn't that deep, because practicing the guitar didn't allow him enough time for studying. The examiner wasn't that impressed, and he asked him to move for the musical part. Arthur started singing:

*“Ha az életben nincs már több móka
Meghalunk, mintha nem volna*

Több dolgunk a világra'
 es édes lenne a halál
 Hát ilyen értelemben
 Énekeljük el azt, hogy vége
 Nem járunk ki többet rétre
 Nem úszunk többet a strandon
 És nem borozunk már többet a gangon"*

The examiner was happy; he liked this song and said:
 "(Ha az életben) by Kispál és a Borz band, very nice!
 Do you know they are from Pécs?"

Arthur nodded; this song told a lot about his life right now!
 Arthur passed the exam, and he didn't use the guitar to sing
 for his patients later.

There are things that you have to do to survive, whether
 you like it or not.

Years later when he met students from the university
 taking that course, he asked them how their practice in the
 guitar course was going. They said:

"Oh that is old time's, we are not required to play musical
 instruments for this course or another, they give the patients
 now IPODS!"

He just wondered why this change happened later. Why
 couldn't they change in their time? Why he had to learn to play
 the guitar, with all other stuff which are useful but not
 necessary for him 'as a doctor. What if he had mentioned it
 before? Could it make it different? Better? Reform is not a
 hard word, is it?

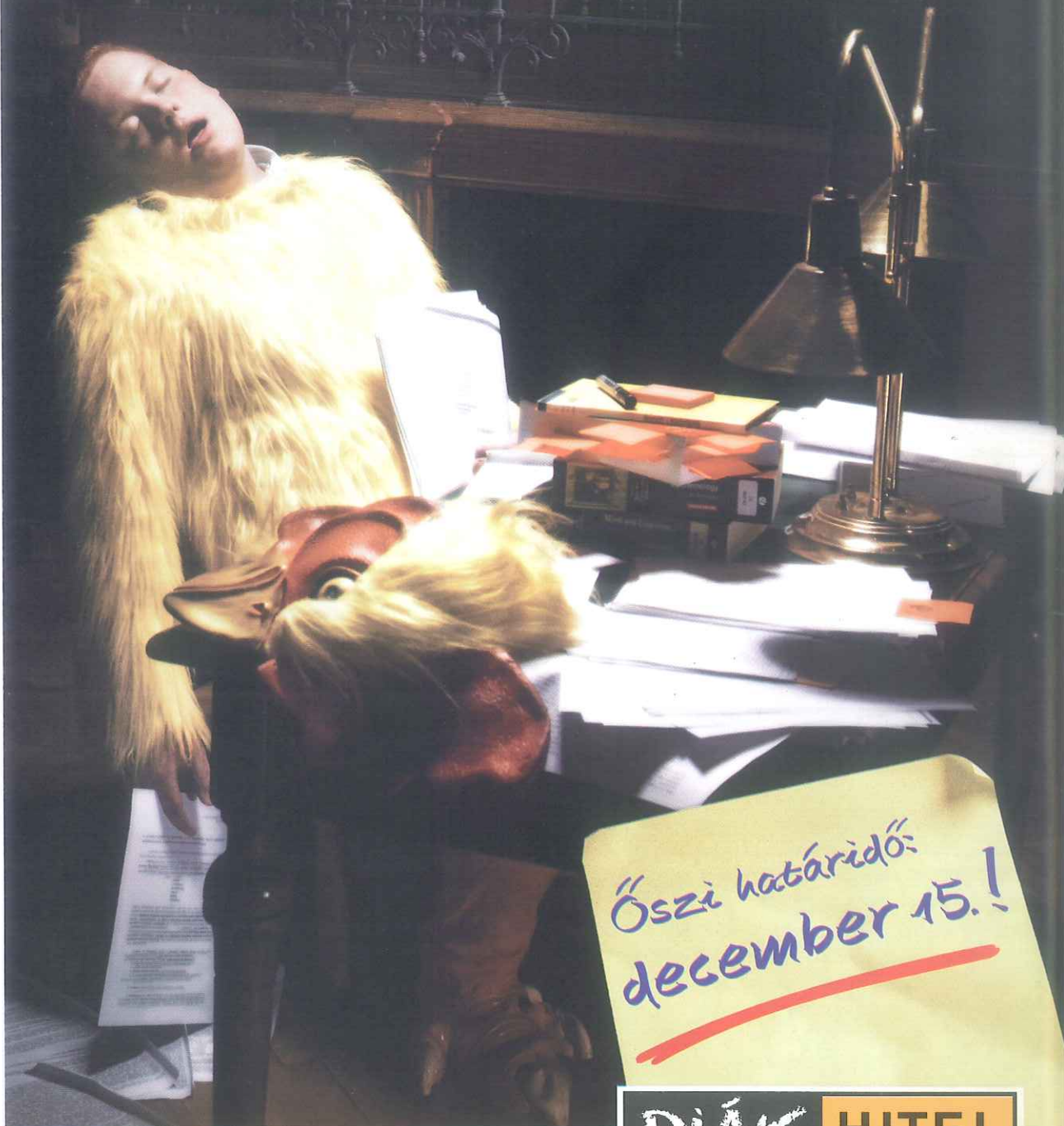
*Translation for the song:

*If there is no more fun in life already
 We die, as if would not be
 More of our things in the world
 and death would be sweet
 Back in a sense like this
 We sing it, that his end
 We do not go out much onto meadow
 We do not swim more on the beach
 And do not drink wine already more on the outside corridor*

-Saedos-



Tényleg erre akarsz emlékezni
a diákéveidből?



Őszi határidő:
december 15.!

DIÁK **HITEL**

www.diakhitel.hu
06-40-24-00-24

Legyél, aki lenni akarsz!