

II. évfolyam - 2008/37. - havonta megjelenő elektronikus kiadvány

# FÉRFI ÉS NŐ

M  
E  
N  
T  
C  
I  
O  
P  
H  
A



az ÁLLAMPOLGÁR LAPJA

# *digitális nyomtatás*

www.apress.hu 30/92-44-286 info@jstudio.hu  
203, Érd, Riminyáki út. 61.

## **Akciós ajánlatunk**

Digitális nyomtatás 110 cm szélességben,  
176 g-os matt fotópapírra

nettó **3.990.- HUF/m<sup>2</sup>**

## **Fólia vágás plotterrel**

Reklámtáblák tervezése és gyártása

Autódekorációk készítése

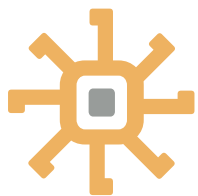
Világítós reklámtáblák

nettó **2.990.- HUF/m<sup>2</sup>**

## **Roll-up display**

Egyedi dekorációval

nettó **29.990.- HUF**



# Kedves Olvasó!

Vannak olyan emberek, akik szerint a nemi identitás olyan, mint a ruha. Könnyen cserélhető, divathullámoktól függő. Vagyis szerintük akár naponta váltogathatjuk, melyik nem iránt vonzódunk. Persze még mindig többen vannak a konzervatív gondolkodású egyedek, akik a hagyományos (vagy legalábbis a szaporodás szempontjából kedvezőbb) nő-férfi kapcsolat mellett teszik le voksukat.

Igaz, a mai világban a szerepek elmosódnak, s már a felnőttek világában is egyre kevésbé egyértelmű, hogy a nemiség testi adottságokhoz vagy lelki, mentális beállítottsághoz köthető-e nagyobb mértékben – hiszen a testet már át lehet műttetni... persze a szaporodás természetes képességét még nem tudják az orvosok megadni egy-egy „nemváltoztató” beavatkozás során –, de mégiscsak mindenkiben él egy ősi kép a Nőről és a Férfiről. Két szerep. Vonzzuk és taszítjuk egymást, de közömbösek aligha maradhatunk. Két energiaminőség, amelyek másképp, máshogy, de folyamatosan hatással vannak egymásra.

A férfi azért udvarias, mert erejénél fogva bármikor legyőzheti a nőt. Mégis, amikor a nőt maga alá gyűri, a gyengébbik nem kezd uralkodni rajta.

Miért pont Férfi és nő?

Gondolkodtató kikapcsolódást!

Sablik Henrik  
főszerkesztő

## BULVÁRΒΛΟΚΗ



William Blake: Newton (1795)

*Izsák (28) egyik utolsó reménye,  
hogy péniszének hosszát  
pár centivel növelje  
az ún. „Miraculous Penis Growth  
(rövidítve MPG). A művész azon  
pillanatban rajzolta meg a fiatal  
zsenit, amint a lehetséges  
növekedés mértékét méricskéli.*

## ΤΑΡΤΑΛΟΜ

### ΤΥΚΟΡΚΕΡ

Gyöngyszemek ..... 4-5

### ΦΙΤΤ ΚΥΛΤΥΡΑ

Férfi és nő - Receptek..... 6

Szerelmedről (vers) ..... 7

Giordano Bruno: A szerelemről (vers) ..... 7

### ΒΕΛΕΜΕΝΥ

A vonzás hatalma ..... 8

### ÖΝΜΥΚΟΔΩ ΙΡΟΔΑΛΟΜ

Kontaktvallomások (vers) ..... 9

A bánatról ..... 10

### ΜΑΡΣΩ

Aki á-t mond, mondjon fétis. .... 11-12

Látni segíték, ha hagyod ..... 13

Őszintén... érdekli Önt fiam különös járása?.....

..... 14-15

### ΚΙΚΑΡΠΣ

Petanque ..... 16

Csúcs(forgalom) ..... 16

KIΔΛΛΙΤΑΣ ..... 17

IMPRESSUM ..... 18

## Egy férfi

**Nádudvari Péter, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem hallgatója nem mindennapi hobbit űz: másokon segít. Értelmileg sérülteknek, fogyatékkal élőknek zenét tanít. Munkája során találkozott már jó és rossz dolgokkal, de sohasem csüggedt el, segítőkészsége és kitartása példaértékű mindenki számára.**

– **Hogy kezdted ezt a munkát?**

– 2003 végén, nem sokkal karácsony előtt kezdtem el egy közép-súlyos értelmi fogyatékkal élő fiút zongorázni tanítani, mivel lehetőséget kapott arra, hogy a Könnyek Helyett Alapítvány karácsonyi rendezvényén fellépjen. Ezt követően hétről-hétre rendszeresen foglalkoztam vele, és több alkalommal zenélt különböző rendezvényeken. Gyógypedagógusok is elismerően beszéltek a teljesítményéről.

2005 őszétől felkértek a gyöngyösi ÉNO-ból (Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona), hogy zenés foglalkozásokat tartsak az intézmény gondozottjainak.

Az első néhány alkalommal gitárkíséréssel énekeltünk, egyszerűbb ritmusgyakorlatokat vettünk. Majd a kollégáimmal közösen arra az elhatározásra jutottunk, hogy a fiatalokból zenekart alakítunk. A Gyöngyszem névre keresztelt formációban jelenleg ütőhangszeresek, énekesek, egy billentyűs és egy basszusgitáros zenélnek. Alkalmadtán én is beszálok a zenekarba a billentyűst segíteni.

– **Mi ösztönzött arra, hogy fogyatékkal élőkkel foglalkozz?**

– A munkám kezdetét megelőző években több alkalommal segédkeztem nyári táborokban és egyéb olyan rendezvényeken, ahol értelmi és halmozott fogyatékkal élő gyermekek és fiatalok társaságában lehettem. Nagy örömet és új élményeket adott a velük való foglalkozás (zenélés, éneklés, kirándulás, sportfoglalkozások). Vagyis rendelkeztem már tapasztalattal velük kapcsolatban.

– **Megéri időt és energiát befektetni? Találkoztál előítéletekkel?**

– Rendkívül hasznos munka ez, hiszen a fogyatékkal élő motoros, kognitív és érzelmi szféráját egyaránt fejleszti, valamint a zeneszámok megismerése, betanulása által a zenei műveltség is bővül. A munkánk talán legfőbb célja véleményem szerint az, hogy a sérültekkel kapcsolatos negatív előítéleteket, féltelmeket eloszlassuk az emberekben azáltal, hogy különböző rendezvényeken meggyőződnek arról, hogy egy értelmi fogyatékkal élő is képes megfelelő színvonalon zenélni, és „elvegyülni” az egészséges emberek közt, a társadalom szerves részét képezve.

– **Melyik a legszebb élményed a foglalkozásokkal, előadásokkal kapcsolatban?**

– Valamennyi fellépés alkalmával szép élményekkel gazdagnodom. Kiemelkedő ezek közül azonban az, hogy egyre több alkalommal van lehetőségünk olyan rendezvényeken fellépni, amelyeken „egészséges” emberek is zenélnak igényes szórakozásra vágyó közönségnek, és rengeteg pozitív visszajelzést kapunk tőlük, vagyis egyre nyitottabbak a fogyatékkal élők iránt, elismerik a sérültek teljesítményét.

## Gyöngyszemek

### Egy nő

**Sulyok Blanka a Pázmány Péter Katolikus Egyetem negyedéves magyar-német szakos hallgatója. A Komárom-Esztergom megyei Császár nevű városban lakik. Már 14 éve hegedül, régóta gitározik, nagyon muzikális alkat, rendkívül segítőkész, kedves és szerény. A piliscsabai Summa Vitae kollégium és lakóotthonban lakik, és foglalkozik hétvégén (illetve alkalmanként hétközben) az ott lakókkal.**

– Érettségi után felvételiztem az egyetemre, de rögtön halasztottam egy évet és kimentem Németországba egy önkéntes, úgynevezett diakóniai évet csinálni. Egy évig dolgoztam ott sérültekkel, és ott is nagyon hálás dolog volt, hogy gitároztam, néha hegedültem nekik.

• **Ők milyen korosztályúak voltak?**

– Az egyik lány egy évvel volt nálam idősebb, a többiek mind ötven év felettiek voltak, és eléggé súlyosan sérültek, testileg és szellemileg is. Itt Piliscsabán, a Summa Vitae-ben, akikkel most dolgozom, ők sokkal enyhébb fokban sérültek.

• **És hogy találtál a Summa Vitae-re?**

– Amikor hazajöttem Németországból, akkor tudatosult bennem, hogy ugyan elkezdtem az egyetemre, de nincs hol lakjak. Akkor felhívtam az azóta már nyugdíjba vonult Krekkó Ákosnét, aki a kollégiumi ügyeket intézte. Ő mondta, hogy nagyon sajnálja, de nem tud velem mit kezdeni, mert nem küldtem vissza a papírokat, amik kellenek a kollégiumi lakhatáshoz. Gondoltam, ha bemegyek személyesen hozzá, talán jutunk valamire. Szerencsém volt, mert amikor kijöttem Piliscsabára, éppen ráért, és elkezdett faggatni, hogy miért halasztottam egy évet. Én elmeséltem neki, hogy sérültekkel dolgoztam, és ő mondta, hogy itt van Piliscsabán a Summa Vitae lakóotthon és kollégium, és ő el tudja képzelni, hogy én ott lakhatnék és dolgozhatnék. Megadta a számát az ottani igazgatónak, akivel sikerült megállapodásra jutnom.

• **Ezek szerint már négy éve foglalkozol velük. Ők milyen korosztályúak?**

– Eléggé vegyes, a legfiatalabb fiú 20 éves, a legidősebb lakónk pedig már majdnem hatvan.

• **És hogy érzed, a zene segíti őket a kibontakozásban?**

– Mindenképpen. A zene nagyon sok mindent felszabadít bennük. Többen is nagyon súlyos értelmi fogyatékosok, de a zenei érzékük semmivel sem rosszabb, sokszor fejlettebb, mint egy átlagos, normális emberé.

• **Meddig szándékozol itt lenni velük mint segítők?**

– Ez jó kérdés, nem tudom, hogy mikor tudom befejezni az egyetemem, de ameddig az egyetemre járok, addig mindenképpen szeretnék foglalkozni velük.

• **És utána mik a terveid?**

– Alapvetően tanári pályára készülök, de nagyon a szívemhez nőtt már ez a dolog, ezért szeretném, ha a tanítás mellett még valami ilyesmivel is foglalkozhatnék.

• **Segítőket várnak a Summa Vitae-be? Kik mehetnek oda?**

– Néha szokott jönni egy-egy segítőkész az egyetemről, akinek szimpatikus a dolog, de egyébként sajnos nem nagyon van kapcsolat az egyetemisták és a sérültek között.

• **Szerinted vannak előítéletek velük szemben?**

– Igen. Ezek abból adódnak, hogy felszínesen látják ezeket a sérült embereket, nem akarják megismerni őket, csak a furcsaságukat látják, hogy ők mások, mint akikkel találkozni szoktak. Ha közelebbről megismernék őket, rájönnének, hogy ezeknek az embereknek is megvan a maguk bája, kisugárzása, és ugyanolyan emberek, mint ők.



• **Mesélj egy kicsit a Summa Vitae-sekről még. Mit csinálnak, amikor meglátnak? Örülnek neked?**

– Persze, nagyon örülnek, végtelenül hálás dolog ez az egész. Mindig megkérdezik tőlem: „akkor ugye most leszek a hétvégén?”. Ha azt mondom, igen, akkor örvendeznek, és látszik rajtuk, hogy tényleg örülnek neki. Van egy fiú, aki Down-kóros, és mindig megkérdezi, hogy férjhez mentem-e már, és ha azt mondom, hogy még nem, akkor arra is az a reakció, hogy: „jajj, de jó, hogy még nem mentem férjhez”. Van egy középkorú szerelmespárunk is. A nő annyira fiatalos, hogy letagadhatna tíz évet. Nagyon bájos az ő szerelmük. Fogják egymás kezét, és nagyon hűségesek egymáshoz, lelkileg egymás támaszai. Általában, amikor mondom, hogy sérültekkel dolgozom, akkor megkapom, hogy milyen szép tőlem ez a karitatív tevékenység. De igazából én ugyanannyit kapok tőlük, mint amennyit adok nekik, és az a legszebb az egészben, hogy ezek az emberek tényleg őszinték. Itt teljesen megszűnik az a szerepjátszás és alakoskodás, amely a hétköznapi életre olyannyira jellemző. Őszinte és romlatlan közegben van itt az ember, és ez nagyon sok energiát ad.

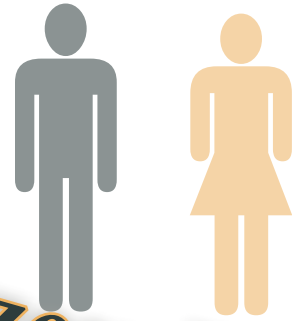
Dobos Mónika

Fotók: [http://summavitae.hu/index\\_hu.html](http://summavitae.hu/index_hu.html)



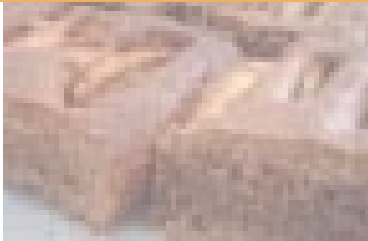


# Férfi és nő



## A női szeszély

Hogy mi különböztet meg minket, nőket a férfiak-tól? Talán a nagymértékű empátiánk és alkalmazkodóképességünk. Képesek vagyunk észben tartani mindent, ami fontos, és semmit sem vállalunk magunkra, ha esetleg hibáznánk. Mert mi vagyunk a gyengébbik nem, a törekenyebb oldal, aki nem hibázik, talán csak néha téved, és férfi legyen a talpán, aki megfejtje a női lelket. Hiszen a nők biza szeszélyesek. És hogy miből is áll a női szeszély?



Vegyünk elő 15 dkg zsírt, 5 tojássárgáját, 2 tasak vaníliás cukrot és 1 evőkanál cukrot, keverjük őket habosra. Keressünk 35 dkg lisztet és 2 dkg élesztőt, futtassunk fel langyos tejben. Adjunk hozzá egy kávéskanál sót. Gyúrjuk össze a tésztát. Ha egy picit lágyabb tésztát szeretnénk kapni, hozzáadhatunk egy kevéske tejfölt. Osszuk két cipóra a kapott tésztát. Az egyiket kivajazott tepsibe rakjuk, és baracklekvárral megkenjük. Majd 15 dkg diót elkavarunk 3 evőkanál cukorral, és ezt a baracklekvárra kenjük. Rátesszük a második réteg tésztát, lekvárt kenünk rá. Egy órára hidegre rakjuk. És végül, előveszünk öt tojást, a fehérjéjüket felferjük, a sárgáját eltehetjük rántottának. :) A fehérjéhez adunk 20 dkg-ot, és tovább keverjük. Ezt a cukros mázat rákenjük a legfelső réteg lekvárra, és közepes lángon sütni kezdjük. Amikor a tojásfehérje megbarnult, zsírpapírt teszünk rá, és készre sütjük.

## Pörkölt

Pörkölt disznóból  
(marhából is készülhet)  
Hozzávalók (4 személyre):  
80 dkg hús (lapocka, illetve lábszár)  
20 dkg vöröshagyma  
2-3 evőkanál zsír vagy olaj  
1 kávéskanál pirospaprika  
1 zöldpaprika  
1 paradicsom  
só

A húst mossuk meg, töröljük szárazra, és vágjuk 2-3 centis kockákra. A zsiradékban pároljuk üvegesre a felkockázott hagymát, majd a tűzről levéve szórjuk meg pirospaprikával, s azt keverjük el benne. Utána öntsünk hozzá 1 dl vizet, és időnként megkeverve, fedő alatt lassan addig pároljuk, amíg a fölös víz távozik. Addigra a hagyma úgy megpuhul, hogy később szétfőve sűrű szaftot ad. Dobjuk rá a húst, s nagyobb lángon, folytonos forgatás-keverés mellett pörköljük meg a húst (míg a felülete fehér nem lesz). Majd vegyük lejjebb a tüzet, adjuk hozzá a felaprított paradicsomot és paprikát, sózzuk meg, fedjük le, és pároljuk puhára a húst a saját levében. (Ha a lé elfogy, mindíg csak egy kicsi vízzel pótoljuk.)

Így készül a női szeszély! :)  
És most térjünk rá a férfiakra.

Bellér Ágnes gyűjtésében 2007 októberében jelent meg egy könyv, 100 férfi 100 recept címmel. A hölgy férje kitűnően főz, talán innen az ötlet, hogy meginterjúvoljon 100 híres magyar férfit a főzéshez, az ételekhez való viszonyáról. A könyvben szereplő férfiak többek között: Lukács Sándor, Bereczki Zoltán és Kolovratnik Krisztián színművészek, Juszt László riporter, Hajas László mesterfodrász, Nádas György humorista, Gát György producer. Mind szeretnek főzni, és szívüket-lelküket beleadják az ételbe, bármit is készítenek.

Férfiak által kedvelt, gyakran főzött étel a pörkölt, legyen az bográcsos vagy éppen tűzhelyen készült.



Jó étvágyat, férfiak és asszonyok!

Dobos Mónika

fotók: Internet

# Giordano Bruno: A szerelemről

Hatoltat az igaz mélyére minket,  
Sötét gyémánt kapu mind néki tárul:  
Istenem, Ámor, kit örök királyul  
Bocsát belénk s éltet látó tekintet.

Ég, föld s pokol távoli titka: mindet  
Képként elénk idézi, s nem csalárdul;  
Ajz íjat, lő – s lelkünk leple aláhull:  
Nyilával sosem véti el szívünket.

Az igazat hát, csürhe, vedd eszedbe,  
Nyisd meg füled e nem csalóka szónak,  
Láss, láss, te kancsal örült, hogyha láthatsz!

Értetlen vagy, s gyereknek őt hiszed te,  
S mert szélkakas vagy: őt ingadozónak,  
S mert vak vagy: rá világtalant kiáltasz.

Az ok, az elv s az örök oszthatatlan;  
Ettől függ lét, élet, mozgás; s kitágul,  
Széled, mélyül annak foglalatául,  
Mi nevet kap menny, föld s pokol szavakban.

Érzék, ész, értés révén megragadtam  
Erőt, tömeget, számot (itt fogás, súly  
S számítás felsül!): hármuk túlírányul  
Azon, mi fent, középütt és alant van.

Fösvény idő, vak buzgalom, komizság,  
Irigység, pimaszság, gonosz szerencse,  
S mi csak tévelygés, düh és durvaság van:

Gyengék, hogy egem elhomályosítsák,  
Erőtlenek fátylat vonni szememre,  
Nem tehetik, hogy szép napom ne lássam.

Hegyi György fordítása

## Szerelmedről

Rózsa nyílt szívemben, rózsza  
szemed kékjével öntözéd  
Pille szállt hajamra, pille  
szárnyának őrizéd röptét.

Felhő hempergetett, felhő  
az égit nyújtózol értem  
Csillag lesz lelkedből, csillag  
átvezetsz a sötétségen.

Rózsapille, rózsapille  
illatos röptű kalandunk  
Felhőcsillag, felhőcsillag  
egybeolvadunk szótlannul.

Gáspár Ildikó

# A vonzás hatalma

**Bizonyára mindenkiben felmerült már az a kérdés, hogy miért történt meg vele az, ami megtörtént, akár pozitív, akár negatív dologról van szó. A válasz nagyon egyszerű: mi saját magunk vagyunk ennek az okozói. Elmagyarázom, mire gondolok.**

Életünk minden egyes pillanatát az egyik legösztönösebb dolog határozza meg: az érzelem. Formál, és erőteljesen irányít bennünket. Az emberek általában hibás beállítódás szerint élnek, a véletlenszerű helyzetek határozzák meg minden napjaikat. Hagyják magukat sodortatni, és nem tudatosan élnek. Ezért általában a rossz dolgok történnek meg velük. Pedig könnyen lehet ezen változtatni, hiszen megvan bennünk az a képesség, hogy úgy intézzük a körülményeinket, az életünket, ahogy nekünk a lehető legjobb. A jó hír az, hogy ezt egy törvény biztosítja számunkra. Nem olyan, amit politikusok írtak, hanem amit a természet biztosít. A neve: a vonzás törvénye. Ez húzódik a siker és a kudarc hátterében is.

A modernkor fizikusai is megegyeztek abban, hogy az energia és az anyag egy és ugyanaz, csak más rezgésszint megjelenítői. Akárcsak a hangszerek által kiadott hangok. Van olyan energia, amely gyorsan rezeg (mint a magas hangok), ezért magas a frekvenciája. Vannak lassú rezgések (mint a mély hangok), alacsony frekvenciával. Talán könnyebb belátni, ha arra gondolunk, a víznek is van szilárd, folyékony és légnemű halmazállapota, energiaszintjétől függően. Tehát ezen a világon minden energiából épül föl: te, én, a szikla, az asztal, a fűszálak. Mivel az energia rezgés, és minden, ami létezik, energia, ezért minden rezeg, mert minden energia. S ha megtanuljuk, képesek lehetünk ezt a bennünk rejlő energiát irányítani. Itt nem Uri Geller mutatóvonalokra gondolok – bár az sincs messze a mondanivalómtól.

A fizikusok abban is megegyeztek, hogy az ember mágnesként működik: vonzzuk a körülöttünk lévő dolgokat, eseményeket, és amilyen frekvencián vagyunk, olyan dolgokat fogunk bevonítani. Ha lehangoltak, bánatosak,

rosszkedvűek vagyunk, akkor alacsony frekvencián rezgünk, tehát negatív dolgokat vonzzunk magunk köré. Ha pedig vidámak, jókedvűek, boldogok vagyunk, akkor a jó dolgok fognak körbevenni minket. Most ahogy ezt olvasod, könnyen azt mondd rá: „Ugyan már, ez hülyeség!” Pedig gondolj csak bele! Miért van az, ha valakinek rossz kedve van, akkor egész nap csak olyan dolgok történnek vele, ami megerősíti benne a pechszériát: „Jaj, még ez is!

Már csak ez hiányzott!” Ha folyamatosan csak olyan negatív energiát bocsátottál ki magadból, amivel az további rossz dolgokat csalogatott oda, akkor nincs min csodálkoznod! Pedig ez veled is megtörtént már, ugye?

De nem működik ilyen könnyen a dolog. Fontos tudnunk, mit is akarunk pontosan. Érezniük kell, hogy meg akarjuk szerezni. Azt is érdemes szem előtt tartanunk, hogy ne arra gondoljunk, amit nem akarunk, mert a féle-

meink által azt fogjuk bevonítani. Például ha látunk egy olyan embert az utcán, akivel nem akarunk kontaktusba kerülni, általában azt mondjuk: „Nehogy meglásson!” Ezzel olyan erősen koncentrálnunk rá, hogy végül megtörténik, amit nem akartunk.

A vonzás törvénye – a hasonló a hasonlót vonzza – tökéletes. Senki sem élhet ezen kívül, mert ez egy univerzális törvény. Csak még kevesekben tudatosult. Lényegében ez határozza meg életünk éber részének minden pillanatát. Ezért, ha változtatni akarunk az életünkön, vagy nagyobb jólétet szeretnénk, egészséget, biztonságot, boldogságot; meg kell tanulnunk az érzelmeink használatának egyszerű lépéseit, és kérésünkre a bőség teljesen új világa nyílik meg. Gondolataink és érzelmeink – rezgésünk – megváltoztatásával saját boldogságunk teremtőivé válhatunk. Képesek vagyunk magunkban felépíteni egy olyan állapotot, amely folyamatos pozitív energiát vonz az életünkbe, és a világ egy lehetőségekkel teli helyé változik körülöttünk.

Az élet olyan, mint a csodalámpa szelleme, ami azt mondja: „Kívánságod számomra parancs!” Szeretném, ha ezt minél többen felismernék végre.

Ibler Dániel



**Ez itt az Ön ingyenes hirdetésének a helye lehet.**

**További részletek: [hirdetes@mentropia.hu](mailto:hirdetes@mentropia.hu)**

2.

1.

bánatkampón lóg az ég  
én a régi félelmeket hordom  
üres közönykosarakba  
a karéjjá fonnyadó holdon

kicsiny földi győzelmeken  
nevet jókat a hegy mögül  
egy félresiklott fétisisten:  
a perverzióidnak örül

(zsebredugott kézzel áll  
a hajnalban a múlt)

olcsó közmunkása vagyok  
a szívzagú terepnek  
ahol öltél, kaptál, vettél,  
öleltél, és szerettelek



nehéz vagy bennem  
mint egy kő  
egy felszínen soha elő  
nem forduló  
mélyről is mélységbe  
gördülő  
otromba nagy darab  
hiányérzet

kevés vagy bennem  
és túlcsoordul  
mégis a kedvem  
ha eszembe jutsz  
észrevétlenül  
ülsz meg  
a bőröm vonalain  
mint a karácsony por  
szeme

hajamba fonlak  
vágatlan  
lassú vagy és  
váratlan  
beleszelődök  
a vonalaidba  
amíg arra várok  
hogy elmúlj  
végre  
el

Szeifert Natália

[kontaktvallomások]

Fotó: Gubis Mariann

Bookmania

PUBLISH YOURSELF

A Bookmania.eu (www.bookmania.eu) és a Kules-Soft ZRT közös irodalmi pályázatot hirdet.

A mobil-telekommunikációban terjeszkedő cég publikálja a győztesek (2) írásait az egyre nagyobb teret hódító iPhone olvasójával.

A pályázaton minden magyar nyelven alkotó szerző részt vehet a kiírásnak megfelelő szövegével. (vers, próza)

A legalább 20, legfeljebb 120 gépelt oldal (12-es betűméret, normál, sorkizárt) formában leadott munkákat az info@bookmania.eu e-mail címre várjuk (rövid bemutatkozó levél kíséretében) 2008. december 20-ig (23:59). Az írásokat a Bookmania.eu adatbázisába is fel kell tölteni. Korlátár és a művek frissessége nem kötött.

A győztesek a publikálás mellett exkluzív figyelmet kapnak a Bookmania.eu-n.

A pályázat díjazásához idő közben csatlakozott az Elektropress is, s a győztesnek ingyenes tördelést és borítóttervet ajánlott fel.

Czakó Előd  
Főszerkesztő  
Bookmania.eu

„A dolgok egyik arcára néz az ember,  
a másikra az éj borul s a rejtelem –  
míg érzi a hatást, okára sohasem lel;  
így minden eltűnik hiába s hirtelen...”

(Goethe)

Bánatom van.

Nem hétköznapi nyomorúság, amely bárkit elkap, hogy nyári záporoként öntse ki szívét, úton-útfélen terhelve barátait, barátnőit. Az én bánatom nyúlós, ragadós, fekete szurok. Bármivel is kerül kapcsolatba, megfertőzi, hozzánő.

Éjsötét szemeim mély barázdák közepén ülve lángolnak a szárazságtól. Bárcsak sírnék. Fejem előre hajtom. A bánat nyakamban ül. Nem vihog, nem visong. Nem csapja fekete sarkantyúját bordáim közé. Csak ül. Néha megsimítja fejemet. Szeret engem, és én is szeretem őt.

Tudom, hogy minden tettem visszatér hozzám. De nem bánom a fájdalmat. Nincs olyan éles kés, amely most jobban sebezne önmagamnál. Üresen konganak a szavak. Üresen kongok magam is. Az életfonalak fenyegető kígyókként tekeregnek körülöttem. Hétköznapi köpenyök levette feltárlják előttem titkukat. Percenként ezerféle halált képzelek magamnak. Kifejezéstelen arcom kőszikla. Csak az ember-szemek csillogó szikrái próbálnak kizökkenteni. Mosolyra csálnak. Nem kell. Hamis, álruhába bújt élet. Seholsincs-öröm.

Ha átölelnél, megsimítanál, akkor sem éreznék semmit. A szurok páncélként tapad bőrömrre. Ez a végstádium. Sem beljebb nem juthat, sem én nem szabadulhatok tőle. Senki és semmi nincsen, ami felszabadíthatna végzetemből. Laposan pislogok, mintha az örök nyugalomra készülnék.

Akarom a bánatomat. Akarom ezt a szálnalmas fájdalmat, akarom, hogy én legyek az elesett. Akarom, hogy megértsetek és gondoskodjatok rólam. Akarom, hogy azt gondoljátok, esendő vagyok. Akarom, hogy sajnáljatok.

Pedig tudom: ez önzőség. A világon ezerszer nehezebb sorsú emberek vannak, és tudom, hogy ez a végtelen bánat csak egy pislákoló gyufaláng a valós emberi szenvedések erdőtüzeihez képest. Mégis akarom, hogy emésszen, hogy fájjon, hogy sírjak, hogy szenvedjek. Minden magassághoz tartozik egy mélység is. Nincs hegycsúcs völgy nélkül. S mennél magasabbra törünk, annál mélyebbre fogunk zuhanni egyszer.

Meg kell élnem, meg kell halnom. Hagynotok kell kicsit... Pár percig, napig, évig...

A gyermeknek sem mondd, amikor új várat, várost, világot épít, s lovagnak vagy hölgynek képzelet magát: ez csak játék.

Hátamon csomóvá dagadt a fájdalom. Nincs az a lovag, aki karjaiba fogadna, nincs az a hölgy, aki csendes könnyeivel fűrösztene. Magam vagyok. Nem is kell más. Izmaim ma-

# A bánatról

guktól rándulnak. Csak feküdnék. Zsebem megrezzen. Nem érdekel. Egyetlen világ létezik csak. Nincs forma, amely elmesélheti egymásnak bánatunkat. Amikor azt hinnéd, hidat vertél a szakadékon, rádöbbsz, a híd máshová vezet, nincs túlpart. Világaink különböznek, s problémáink a magunk számára a legnagyobbak. Ha panaszt hallunk, licitálunk. Mert ilyen az ember.

Az élet trükkje lenne ennek a megfoghatatlan, láthatatlan démonnak a szabadon eresztése?...

Nem akarok hallani senkiről és semmiről. Megbirkózom ezzel magam. Mint egy beteg állat, aki ismeri saját bajának gyógymódját, de míg sebeit nyalogatja, elbújik a világ elől. Nem kell, hogy sajnálj. Csak láss meg, és hagyd magamra. Elfáradtam. Pihennem kell. Ehhez nem elég néhány óra, amit álomba zuhanva töltök el. Nem elég hozzá a játékba feledkezés sem, mint gyermekkoromban. S nem elég hozzá semmilyen drog. Hiába kábítom magam, s örülök az önfelédlt perceknek, a másnap mélyebb. Amikor újra kinyitom a szememet, undor fog el. Nincs eszközöm, amivel felgyorsíthatnám vagy leállíthatnám a folyamatot. Át kell élnem...

Elhagyom magam. A „nyakamban ülő” kilopja zsebemből az órámat, a pénzemet, az irataimat. S ahogy hízik, egyre nehezebben mondok ellent neki. Minden ilyen gondolat egyre lejjebb ránt. Spirálban zuhanó papírsárkány. Hiába futnék vele, hogy a szél újra magasba rántsa, mert nincs szél. Minden mozdulatlan.

Nem kívánom a halált, sem az életet. S ha ezerfogú szörnyként is jönne velem szemben a végzet, szenttelenül bámulnék pofájába. Nem támadnék, sem védekeznék. De büszkén állnék előtte. Ennyit tudok.

\* \* \*

Mert bármi is az, ami most megtöri lendületemet, csak erősíteni fog. Megállítani sohasem...

Amint a legfényesebb kardokat is tűzzel-vízzel kovácsolják, úgy edződik lelkem az öröm és bánat öllekezésében.

Legyek bár árnyékban, napsütésben, egyre megy: míg elhomályosítanak sötétjükkel vagy elvakítanak fényükkel, az értelmüket nem lelem.

Egy nap – mindegy, derűs vagy borús lesz-e – megtalálom a kincset, amit keresek. Mert az utat már sejtem: nincsenek külső akadályok, sem trükkök. Én magam vagyok. A többi mind papírajtó, amely csak addig tűnik áthidalhatatlan szakadéknak két világ közt, amíg be nem lépek rajta.

Gáspár Ildikó – Sablik Henrik  
(2008. május)

# Aki á-t mond, mondjon fétis

1. Természet feletti erejűnek hitt, vallásos tiszteletben álló tárgy.

2. Szerencsét hozónak, bajtól óvónak képzelt kisebb tárgy, kabala, talizmán.

3. Az a dolog (pénz, vagyontárgy), amelynek mindenk fölött való jelentőséget tulajdonítanak.

4. Módosíthatatlannak tartott vélemény, gondolat, elv.

5. A test valamely része, ill. a vele érintkező tárgy (pl. kesztyű, harisnya), amely kóros hajlamú személyek nemi gerjedelmét előidézi vagy fokozza.

(Idegen szavak és kifejezések kéziszótára)

A 10. században Kínában kezdte meg máig tartó kultuszát a láb, különösen a női lábfej. Akkortájt történt, hogy egy császári ágyas, ura kívánságára összekötözött lábbal táncolt. A női láb szexuális jelentősége egyre csak nőtt, és a kínaiak egy mai szemmel elképesztően brutális szokást indítottak útjára: a lábkötözést. Nagyjából száz éven keresztül a felső tízezer hölgyei közt uralkodott ez a bizzarr divat, de később elterjedt az egész országban, minden néprétegében. A kicsiny, használhatatlan láb kezdetben a gazdagság szimbóluma volt, hiszen csak tehetős ember engedhette meg magának, hogy olyan ágyast tartson, aki

naphosszat a budoárjában ül, selyempapucsokat varrogat és gyaloghintó nélkül el sem hagyja a házat.



A lányok lábujjait már egészen kis korban, a nagyjábujj kivételével eltörték, és a lábfej alá hajtották. Ezután vastag, széles pólyával szorosan elkötötték, és 2-3 havonta újra szorosabbra húzták. A cél a minél kisebb, hegyes lábfej elérése volt. Azt tartották, hogy így a lótuszvirághoz válik hasonlatossá a lábfej, és ez a kínai férfiakat mindennél jobban serkentette szexuálisan.

Az ideális "aranylótusz" lábfejecske mindössze tíz centiméter (!) hosszú volt. A nő ebben a társadalomban a tökéletes kiszogáltatottság, a szexuális használati tárgygyá degradáltság elképesztő megtestesülése.

Amikor a szegényebb néprétegek is átvették a lábelkötés szokását, rengeteg nő dolgozott négykézláb a földeken, mert ha lábra akartak állni, nem csak kínok kínját élték át, de azonnal el is estek. Tették mindezt abban a hiszemben, hogy kizárólag ez az útja annak, hogy férjet találjanak maguknak.

Elterjedt továbbá az a nézet, hogy az elkötött lábfejen való járás erősíti a hüvely izmait, ami által a kislábú nők



sokkal kellemesebb szeretők lehetnek, mint “nagy lábón élő” társaik.

Egészen 1911-ig, amíg kormányrendelet nem tiltotta a láb-  
elkötést, minden kínai nő átesett ezen a kegyetlen “szép-  
ségkúrán”.

Mielőtt azonban roppant felvilágosultnak gondolnánk magunkat, és elítélően nyilatkoznánk a kétségbevonhatatlan értékekkel bíró kínai kultúra eme vadhajtásáról, gondoljunk arra, hogy ma milyen előkelő helyet tölt be a női ruhadarabok közt a magas, leginkább a túsarkú cipő. Szexuálpaszichológiai szempontból a két jelenség nem áll olyan távol egymástól, mint gondolnánk. A túsarkakon “billegő” nő védtelenséget sugároz, ami a férfiban felébreszti a védelmező, erős hímet. A nő kiszolgáltatott. A gyakorlatilag lábujjhegyen való járás valóban, anatómia-  
élettanilag igazoltan erősíti a medencealji izmokat, ezáltal nyilvánvalóan a vagina izmait is, tehát ugyanaz a tudatlan meggondolás áll a jó szerető képzele mögött, mint az elkötött lábak esetében.

A fétis-szex a szótári meghatározástól eltérően ma már nem minden esetben számít aberrációnak, mint ahogy a történelmi Kínában nemhogy ferde dolognak nem minősült a lábkötözés, de idővel alapvető kíváncsi lett. Ma minden szexszel foglalkozó újság/szakirodalom/internetes honlap természetes tényként kezeli a megszokottól eltérő, segédeszközöket, fétiseket igénylő szexualitást. Amíg a magas sarkakról, különösen, ha mondjuk az utcán látjuk, nem gondoljuk ma már, hogy erős szexuális tartalommal bírnak, addig egy harisnyakötő vagy maga a harisnya már sokkal inkább a nemi élethez tartozik sokak szemében, illetve annak fétistárgyai közt szerepel.



Fotó: Lórincz Edina

Meglepően magas a fetisiszták száma, sőt kisebb-nagyobb mértékben minden szexuális életet élő embernek vannak fétisnek nevezhető hajlamai.

A láb-fétis, a láb imádata, ahol az illat és a tapintás a legfontosabb, igen előkelő helyet foglal el a fétisek rangsorában, de szép számmal akadnak harisnya-, bőr- és szőrme-fetisiszták is. Nem kevésbé népszerű a kötözés, ami nem ugyanazt jelent ma, mint a 10. századi Kínában, mert bár kötözésről van szó, de nem az eredménye, hanem maga a megkötözés, a megkötözöttség vált ki nemi gerjedelmet.

Ma a férfiak által irányított világban, ha mégoly felvilágosult és felszabadult is szellemileg, mint Európa, a nőknek továbbra is (még ha sokszor észrevétlenül) megszabottak a megjelenésükkel, viselkedésükkel kapcsolatos kívánalmak. A nagy, ígéző szemek ártatlanságot sugallnak, így a szép nőt majd’ minden korban óriási szemek jellemezték. Különös ellentmondásban azzal, amit a férfiak valójában az ártatlan tekintetű hölgytől kapni szeretnének.

A szépségideálok koronként változnak, de vannak bizonyos tulajdonságok, amik minden korban előnyösnek számítanak. A nőiesség alapvető vonásait jó, ha egy nő minden körülmények között hangsúlyozza. A szexepilek közti ranglistán az első két helyen a telt kebel és a kerek fenék évszázadok óta tartja magát. Ezek a női vonzerő egyértelmű növelői. De eljutottunk odáig, hogy a mell és fenék terén kihívásokkal küzdő nők egyre nagyobb része természetellenes, mesterséges módon próbál a külsején változtatni: plasztikai műtétekkel, különféle implantátumokkal. Tehát gyakorlatilag idegentest műtéti behelyezésével, ami – ha belegondolunk – bizarrságában nem áll távol a lóttusz-  
viráglábaktól.

A nők gyakran alárendelt szerepet töltenek be a különféle szexuális játékokban, de ez nem jelenti azt, hogy a fetisiszták csak férfiak lehetnek, habár kétségkívül, ők vannak többen.

Vajon a nők szívesen szolgálják ki ezeket az igényeket? Netán a kínai hölgyekéhez hasonló gondolat motoszkál a fejükben, miszerint nem találnak partnert maguknak, ha bizonyos erotikus játékokban, illetve a külső megjelenésükben nem tesznek meg mindent a férfiak fantáziájának?

Szeifert Natália  
fotók: Internet

**Ez itt az Ön ingyenes hirdetésének a helye lehet.  
További részletek: [hirdetes@mentropia.hu](mailto:hirdetes@mentropia.hu)**

# Látni segíték, ha hagyod...

Volt egy rokonom, aki egészségesen született, de egy fertőzés következtében, néhány hónapos korában elvesztette a hallását.

Vidéken éltünk, közel egymáshoz. A falusi ember természet közeli életmódjából adódik, hogy mindent hamarabb elfogad, megért, mint városi embertársai.

Hogy miért? Mert az állatok jelenléte segíti, megedzi, tanítja. Tudja, hogy a tej, mielőtt dobozba kerül, milyen utat jár be, tisztában van azzal is, hogy az élet, bár arról szól, hogy születünk és meghalunk, de valójában e két történet között bármikor, bármi

megeshet velünk, no meg azzal, hogy olykor háromlábú csirke bújik elő a tojásból.

Miért ez a kitérő? Mert szeretném azt a vidéki létet bemutatni, amelyben felnőttem, és ahol senki sem csodálkozik, ha egy mulatságon egy siket ember felkéri táncolni a hallót.

Józsi – így hívták a rokonomat –, intézetben szerezte meg az élethez szükséges alapvető tudnivalókat. Megtanult jelbeszéddel kommunikálni, szakmát szerzett és örömmel fogadta az élet olyan apró ajándékait, mint amilyen a tánc is. Figyelte a partner mozgását, sőt másokét is, felvette a ritmust és táncolt... Mégpedig jól!

Gyakran mosolygó arca, gyermeki nyíltsággal ragyogó szeme most, hogy írok róla, előbújik a régi idők jótékony, vagy inkább kegyetlen feledéséből. Nem nősült meg soha, arról sem hallottam, barátnője volt-e, de azt tudom, hogy eljárt siketlalkozókra, tartotta a kapcsolatot hajdani iskolatársaival. Boldog volt, és elégedett. Szerény, csendes lénye miatt sokan szerették.

Aztán egyre többet fáj a feje, és rohamosan romlani kezdett a látása, végül megvakult. Műthetetlen agydaganat, szólt a diagnózis. De ezt már nem tudták tudatni vele. Nem hallott, és a jelbeszédhez is látnia kellett volna.

Nem tudom, mi játszódott le benne, hogyan dolgozta fel a történeteket, maradt-e lelkében remény, vagy feladta...

Azt sem tudom, hogy mit tett, amikor fájdalmai voltak, és egyedül volt otthon, mert az övéinek dolgozni kellett. Ellátták, szerették, de nem őrizhették folyton.

Vaksággal tetézett siketisége idején már nem tudott senkivel kommunikálni. Vegetált, míg az Úr kegyelméből távozhatott ebből a – számára sok lemondást, fájdalmat, és csak kevés örömet adó – életből.

Amikor Dr. Domján László elhozta Magyarországra a Silva-féle agykontrollt a kilencvenes évek elején, az elsők között végeztem el. Most nem írok arról, hogy milyen csodálatos technikákat ismerhettem meg, és alkalmazok ma is, arról sem írok, hogy milyen sokat segített válásom feldolgozásában, sőt arról sem, hogy az ott tanultak segítettek egy töréssel járó baleset teljes gyógyulási ideje alatt fájdalommentesen élnem.

Amiért előhoztam, az a tanfolyam egyik záró feladata volt. Vadidegen embereket ültettek össze. Mindenki hozott egy-egy esetleírást, és a párjául rendelt embernek ki kellett találnia, hogy akit „esetként” vittünk, annak mi a baja.

Az én alkalmi párom egy fiatal kislány volt. Még most is látom az arcára fagyott iszonyatot, amikor a feladat befejezése előtt felpattant, és zokogva azt kiáltotta: „én ezt nem csinálom!”

Mikor megnyugodott, elmondta, hogy az én esetemet kutatva, Józsi – mert őt vittem feladványul – sükettségét és vakságát élte át. Tehetetlenséget, kétségbeesett kiúttalanságot érzett, és vágyat, hogy bármi áron kitörjön ebből. Akkor, ott döbbsentem rá először, hogy milyen szerencse, hogy épkezélab, egészséges ember lehetek... És arra is, hogy meg kell találnom a módját, hogy a kevésbé szerencsésen segíthessek, ahogy tudok.

Sokszor étellel, ruhával a szegényeken, utcán élőkön, mások gyógyító szóval az arra szomszjazókon.

Fogyatékkal élő embertársaink megsegítése, életük szembé, élhetőbbé tétele nem csupán társadalmi feladat. Mi, civilek is tehetünk értük, ha felismerjük ennek fontosságát és szükségességét.

Hogy mit és hogyan? Erre vár ötleteket – kéréseket és ajánlásokat – a Nők Lapja „angyali kommandója”, akikről a 36. heti számban olvashatnak a főszerkesztői ajánlásban, valamint a 22. oldalon.

Kérek mindenkit, aki segíteni szeretne vagy kérése van, keresse az „örzők” valamelyikét – akár engem is, hiszen közénk tartozom.

Sági Erzsébet

# ŐSZINTÉN...

## ...érdeklő Önt fiam különös járása?



Fotó: Gubis Mariann

Nagy szükségünk van igazi civilszervezetekre. Civil szülői szervezetekre szintén. Különösen megnő ez az igény, amikor az átlagosnál is ráutaltabb a gyermek és szülője a társadalmi, vagy épp az állami, önkormányzati segítségre. Ilyen közösség az a család, amelyben fogyatékos gyermek él, és ennek a gyermeknek az óvodája, iskolája. A Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány ([www.fszk.hu/index.htm](http://www.fszk.hu/index.htm)) most remek kiadvánnyal hívta fel sokak figyelmét, merre is van az előre. Kapcsos könyvet tartok a kezemben, imponáló minőségű kiadvány, matt fehér-sárga lapok: „Szülősegítő szolgáltatások” a címe, a szervezőknek szánják. Nyilván azért kapcsos, hogy majd később fejleszthető legyen további lapokkal. Jó az időzítés, a tanévkezdés idején jól jöhet sok szülőnek (és intézménynek is) ez a kiadvány, akik küzdelmet folytatnak gyermekükért. De miről is van szó?

Amikor fogyatékos gyermeket kell nevelni, akkor kiderül, kinek hány barátja van, s milyen a társadalmi környezet, amelyben élünk. És akkor hamar megöregsznek a fiatalok, akikben az öröm talán megmarad, de erősen összekeveredik saját teljesítőképességük határainak megkeresésével, majd később akár annak a határnak a kitolásával is. Lassan elveszítik kapcsolataik egy részét, és nem tudnak helyettük másokat építeni. Olykor egymást is elveszítik... Másoknál sokkal több energiára (és időre, pénzre, esélyekre) van szükségük ahhoz, hogy töredéknyi haladást érjenek el gyermekük nevelésében, fejlesztésében. Lassan az öröm keserűséggel vegyül és lemondással. Aztán elkövetkezik az idő, amikor a gyermeknek közösségbe kell mennie, akkor jönnek a nagy változások, meg a kemény csalódások. Óvoda, iskola.

Melyik az az épület, amit kerekesszékkal meg lehet közelíteni? Melyik intézmény fogadja az esetleg teljesen ép, ám nagyothalló/siket/világtalan gyermeket, ahol van felszerelés és kellő szakértelem is, no meg tolerancia az elfogadásukhoz, hogy ők is megkapják azt, amit minden gyermek igényel: szeretetteljes környezetet a fejlődéshez.

Hol fog nevelést és oktatást kapni a Down-kóros gyermek, és hol az autista?

És hol tudja megbeszélni a szülő a gyermek nevelése közben felszaporodott, olykor sajátos kérdéseit, kivel tud fesztelenül együtt lenni úgy, hogy közben nem kell megfelelnie gyermekéről? Nos, erre ad választ ez a kiadvány. Útmutató ahhoz, hogyan szervezzenek közösséget, ahol lehetőség születik az együttműködésre, egymás támogatására. Ki ne tudná, hogy olykor mekkora könnyebbséget jelent már az is, ha valakinek, aki hiteles, értő figyelmet ad, elmondhatjuk a nehézségeinket. Közösséget közös értékrend tud teremteni – nos, egy ilyen közösség létrehozásához az a közös élmény ad elegendő erőt, amelyet a hendikepes gyermek nevelése jelent.

A „mi-tudat” kialakításához is jelentős segítséget ad ez a kiadvány. Nemcsak módszertani útmutató, több annál: pontról pontra javaslatot tesz arra, hogyan kezdeményezzük hasonló helyzetű szülők klubjának, egyesületének a megalakítását, hogyan segítsük szülőtársainkat a közös érdekek felismeréséhez, hogyan motiváljuk a közös cselekvésre. A kapcsos könyvecske még az önismeretben és a személyiségfejlesztésben is segítséget nyújt: hárítsuk el személyes gubancainkat a közösségépítés útjából. Ebben egyébként a fogyatékossgal élő gyermekek szülei amúgy is nagyon jól teljesítenek, hiszen hamar és gyorsan megtanulták, miként kell saját igényeik teljesülésére várni, illetve hogyan kell úgy megteremteni a teljesülés feltételeit, hogy közben a gyermek igényei se szoruljanak háttérbe.

Felnőtt és szülővé vált mára egy olyan generáció, akiket az önszerveződésre tanítani kell. Mert gyermekkorukban már nem létezett a korábbi, élő minta; bár lehet, hogy ennek legalább annyi előnye van, mint hátránya. A kapcsos könyv végén táblázatszerű összefoglalást találunk arról, hogyan s miként lehet egy magától alakuló, teljesen civil közösségben jól osztani a szerepeket, az egyénre illően,

## MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK BÉKÉS MEGYEI EGYESÜLETE

hogyan lehet vezető- és egyesületi, vagy klubtársakat keresni és találni. A táblázat remekül összegzi a pozitív tulajdonságokat, amiket meg kell és lehet találni a társak közt. Persze mindezt fejleszteni is lehet a jó cél, a fogyatékos gyermek érdekében.

Mintegy harminc éve állok nap mint nap a katedrán, s ebből a legszebb időszak az volt, amikor kétszer négy évig osztályfőnök voltam. Közről láttam a szülők küzdelmét és rendíthetetlen akarát, hogy gyermeküket a jobbra segítsék. Mindkét alkalommal volt egy-egy sérült gyermek az osztályomban, és így szerencsés találkozások és felemelő folyamatok részese lehettem. Sokszor láttam keserűséget a szülők szemében, amit olykor meg is fogalmaztak: nem tudják, mi lesz, ha majd kikerül gyermekük a segítő közegből. Később, amikor munkakörömben rendszeresen előfordult, hogy fogyatékos gyermekek szakszerű ellátásában kellett megoldások keresésével a szülők segítségére lennem, bizony sokkal többször láttam teljes tanácstalanságot részükről. Leginkább az autista gyermekekkel összefüggésben találkoztam ezzel. A legszomorúbb azonban az a tapasztalatom volt, hogy ezek a gyermekek az iskola védő-óvó mikrokozmoszán kívül szinte alig kaptak támogatást máshonnan.

Számos olyan esetről is tudok, amelyben az iskola sem tudott vagy akart a gyermek, a szülő segítségére lenni. Sőt, legyek nyílt: riasztó esetek tanúja is voltam néhányszor.

Ha valaki tudni akarja, milyen sorsot élnek ezek a gyermekek, nos, akkor csak egyetlen napra üljön be egy toléskébe, és otthonától jusson el a munkahelyére, ott töltsön el egy napot, majd menjen haza. Vagy tegye meg ugyanezt bekötött szemmel. És majd beszéljük meg az élményt. (E sorok írója egy tréningen egyszer négy órát töltött el bekötött szemmel, percnyi szünet nélkül, ráutalva egy másik ember segítségére. Majd a másik négy órát ugyanezzel az emberrel, fordított szerepben. Akkor sokat tanult arról, mit és hogyan kell tennie annak érdekében, hogy alázatban és türelemben, kommunikációban és értő figyelemben fejlődjen, s ne menjen a másik agyára.)

Mondom: őszintén. Igen, ez a remekül eltalált címe – „Ő-szintén” – a másik könyvnek, ami hasonló színű, formájú, mint a kapcsos könyv, csak fűzött. Ebben a szerzők a szülők és a szülősegítő szolgáltatások szervezőinek tapasztalatairól számolnak be, mintegy 230 oldalon.

Ha nincs bátorságunk az előbbi, nyolcórás teszthez, akkor talán megteszi az is, ha elolvassuk a sorsokat, amik a történetekben kirajzolódnak a könyv lapjain. Többek között a halmozottan sérült gyermekét és még másik kettőt egyedül nevelő édesanya beszámolóját, aki azt reméli, egyszer majd azt mondja neki a fia: „Szeretlek, Édesanyám!” És az autista-skizofrén, ma már negyvenéves férfi édesanyjának történetét is, aki még a szüleit is kell, hogy ápolja, s aki, ha az utcán összevetnek az emberek a fiát látván, csak kedvesen szól, miközben átad egy szórólapot: „Látom, érdeklí Önt a fiam különös járása, kérem, fogadja ez a tájékoztatót, hogy megismerje, milyen betegség ez.”

## TÁMOGATÓ SZERVEZETEK

A könyv további háromnegyed része a segítő szervezetekkel foglalkozik, mindenhol sorolva a pozitív példákat, amiből egyszerűen sosem elég:

- Bice-Bóca Alapítvány a Mozgássérült Gyermekekért, Békéscsaba, [www.bicebocaalapitvany.hu](http://www.bicebocaalapitvany.hu)
- Mozgáskorlátozottak Békés Megyei Egyesülete, <http://mkbme.hu/>
- Szülők Országos és Regionális Segítő Hálózata, SORS-Háló, (az internet portál fejlesztés alatt)
- Kézenfogva Alapítvány, Budapest (országos), [www.kezenfogva.hu](http://www.kezenfogva.hu)
- AUT-PONT Autista Gyermekekért és Fialokért Alapítvány (Békés, Csongrád, Jász-Nagykun-Szolnok), [www.autpont.hu](http://www.autpont.hu)
- Gyengénlátók Ált. Iskolája, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézménye és Diákotthona (Budapest, Pest m., Nógrád, egész Dunántúl), [www.gyengenlatok.hu](http://www.gyengenlatok.hu)
- Duráczy József Pedagógiai Fejlesztő és Módszertani Központ, Kaposvár, [www.oaisk-kvar.sulinet.hu](http://www.oaisk-kvar.sulinet.hu), (Somogy, Zala, Tolna)
- Down Alapítvány, Budapest, [www.downalapitvany.hu](http://www.downalapitvany.hu)
- Down Dada Szolgálat, [eva@primet.hu](mailto:eva@primet.hu)
- Nyíregyházi Down Egyesület, [www.downegyesulet.hu](http://www.downegyesulet.hu)
- Szegedi Szivárvány Szülő Alapítvány, [patyikgabi@yahoo.com](mailto:patyikgabi@yahoo.com)

Szolláth Mihály (1956)

[szollathm@pannongsm.hu](mailto:szollathm@pannongsm.hu)

Bice-Bóca Alapítvány Képek: Internet



Meleg és levendulaillatú délután volt. A parkban két korosodó úriember játszott. Petánkot. Szótlanul gurítgattak, a szemükben gyerekkor csillogott.

Az egyik magas, őszülő diploma. A másik hollóhajú, örökvidám kereskedő. Gyerekkorukban nem is ismerhették egymást, nemrég hozta csak össze őket ez a nyugodt játék. Volt még egy játszótársuk. Egy nő. Alacsony, sovány és sápadt. Mégis kívánatos. Nem mesélt sokat az életéről, az öregeknek fogalmuk sem volt, mi a foglalko-

## Petanque

zása. Ám hétvégenként ki nem hagyta volna a petánkot. Egyszerű, virágos blúzban érkezett, kiválasztotta, melyik golyóval szeretne lenni, és csöndesen gurítgatott.

Ám azon a meleg és levendulaillatú délutánon négyen játszottak. Egy elegáns, fekete kabátot viselő férfi csatlakozott hozzájuk.

– Mmelle Lumiere? – a nő nem válaszolt. A férfi nem mutatott jelvényt. Felesleges volt.

– Velem kell jönnie – a három petánkos némán bólintott.

– Befejezem a játékot – felelte a nő. És gurított. Az elegáns férfi figyelte őket egy darabig, aztán ő is beszállt.

Négyen játszottak. Két idős úriember, egy sápadt hölgy és egy elegáns férfi. Petánkot. A parkban.

Ternák Tünde

## Csúcs(forgalom)

Reggel mindenki rohan. Ki munkába, ki iskolába, van, aki sorszámezt a rendelőbe, az APEH-hoz, vagy csak répaért a piacra. Egy a lényeg, hogy minél előbb feljusson a buszra, ne potyára ketyegjen az a fránya idő.

Nekem nem nyűg a „menés”. Tanulmányozom az embereket, akikkel a véletlen összehoz egy-egy pillanatra. Persze nem ragaszkodom a ma reggeli zuhogó, hideg esőhöz, a koszos úttesten megálló vízhez, és az autósok szadista módszereihez, ahogy igyekeznek telibe kapni a buszra várók védtelen tömegét. Én is vezetek, vagyis nem a partvonalról bírálom az autósokat. Általánosítani sem szeretnék. Minden tizedik lassított a megállóhoz közeledve, de csak minden tizedik!

Az a másik kilenc viszont bele a legmélyebbe, hadd ugráljon az a sok bamba gyalogos.

Hát ez a reggeli ugrádozás felébresztett rendesen. Érdeklődve vártam, hogy a teli buszra ugyan hogy fog feltolni a mögöttem álló, bosszús tömeg. Feltolt. Megnyugodva pillantottam az órámrá, így biztosan elérem a vonatmat.

A következő megállóban újabb felszállók préseltek bennünket még jobban egymáshoz. A lábam szárára, a cipőmbe a mellettem álló hölgy esernyőjéről csorgott a víz. Nem baj, le nem nyelheti! – oldoztam fel azonnal.

És ekkor egy kedves férfihang szólalt meg a fejem fölött a magasban, bele a frizurámba, meglibbentve, csiklandozva a tarkómon szunnyadó pihéket:

– Szia, kedves! De korán keltél ma fel! – mosolygott a hang. Lopva körbenéztem, hogy hátha máshoz beszél, de nem. Mindenki nyűgös képpel kapaszkodott és lépett egymás lábára a zökkenőknél. Semmi kétség, a hang hozzám szólt.

Most mit lehet erre válaszolni? Valóban korán keltem, de ő ezt ugyan honnan tudja? Talán egy új szomszéd lehet? Illik válaszolnom, de én nem szeretek a buszon – mindenki füle hallatára – beszélgetni, hát csak mosolygok – bár ő ezt nem láthatja mögöttem –, és bólintok én is:

– Szia, igen, korán volt.

Nem találtam ismerősnek a hangot, de ő máris folytatta:

– Jó lenne együtt kávézni!

Te jó ég, ez ismerkedik, jöttem rá nagy nehezen. Nem hagyhatom, hogy tovább fajuljon a dolog, le kell állítanom:

– Köszönöm, én már ittam otthon.

Mit sem törődve zord válaszzal, kedvesen azt mondta, bele a nyakamba:

– Szeretlek, tudod?

Na, most vagy leszálok, és lekésem a vonatmat, vagy ráförmedek, hogy elég volt, nem ismerkedem, vagy... Istenem, mit lehet ilyenkor tenni?

A segítség, mint mindig, fentről jött, és leszállította forróvérű lovagomat a következő megállóban. Búcsúzóul még annyit mondott:

– Bocs, de most le kell szállnom. Szia, drága!

Kimérten biccentettem. A csöpögős esernyőjű nő viszont fülig erő szájjal nézte kínládásomat. Kíváncsi voltam toladok lovagomra, hát megnéztem, amint leszállt.

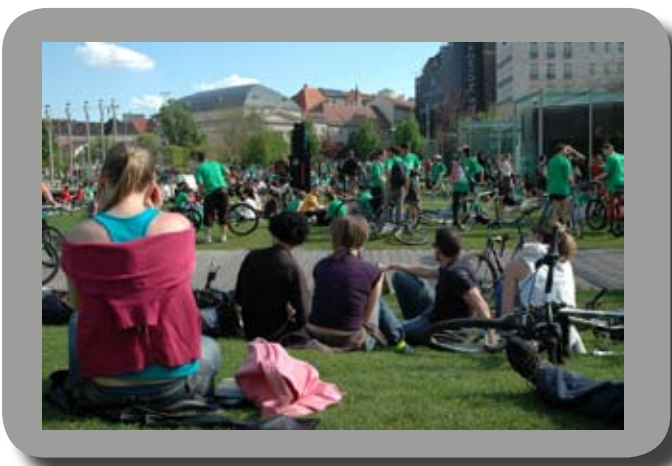
Fiatal pasi volt, fülén azzal a szörnyű hallókészülék-féle mazzaggal, aminek a másik vége általában egy telefonhoz csatlakozik...

És akkor nem tudtam visszafogni magamat. Hahotáztam, mint egy bolond. Szerencsére a csöpögős ernyőjű nő is csatlakozott, a többiek pedig dühösen, értetlenül nézték reggeli vidámságunkat.

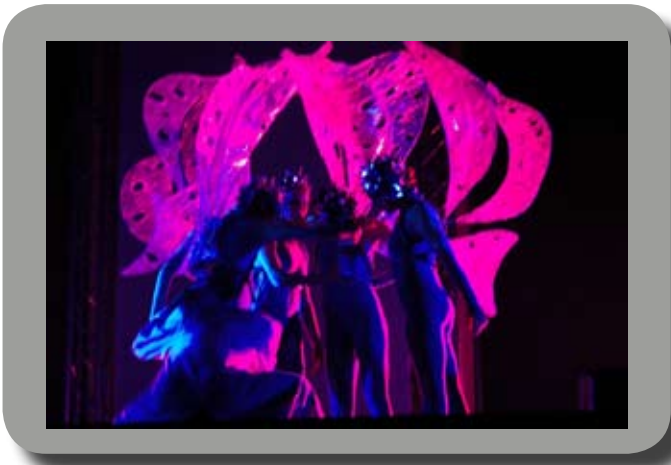
Leszálláskor a nővel köszöntünk egymásnak, vittük arcunkon és szívünkben a mosolyt, és mintha ebben a megállóban nem azok a gyalogost áztató autósok közlekedtek volna...

Sági Erzsébet

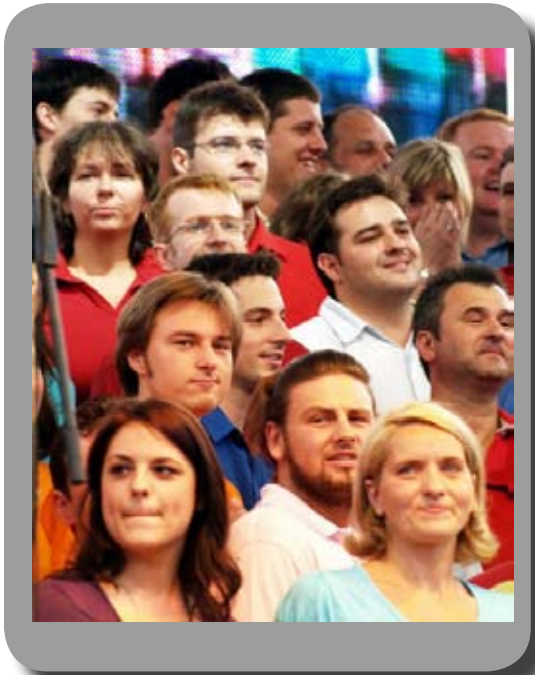
Kép: Internet



GUBIS MARIANN  
FOTÓI



ÚJRIÓZ EDINA  
FOTÓI



SÁNTHA KRISZTINA  
FOTÓJA



## Mentrópia Szerkesztőség

Cím: 1073 Budapest, Dob utca 74. fszt. 6.  
Telefon: 06-70-325-9451

Főszerkesztő: Sablik Henrik  
Főszerkesztő-helyettes: Gáspár Ildikó  
Mechanika: Czifra Bogi

### Rovatvezetők:

Angi Orsolya Beáta (Tükörkép),  
Dobos Mónika (Fitt kultúra, Játék),  
Czifra Bogi (Margó),  
Orosz Norbert (Bulvárblokk),  
Páll Zoltán (Önműködő irodalom)

### Alkotók:

Angi Orsolya Beáta, Ámann Richárd,  
Czifra Bogi, Dobos Mónika,  
Gáspár Ildikó, Molnár Péter, Orosz Norbert,  
Páll Zoltán, Sági Erzsébet,  
Szabó Borka, Szeifert Natália,  
Ternák Tünde, Vilisics Ferenc

### Állandó vendégalkotók:

Czifra György, Németh György,  
Raffai Péter, Reich Károly,

Váczy Jépont Tamás

### 08' nyári gyakornokaink:

Botos Annamária, Démi Viktória,  
Farkas Róbert, Hajdú Helga, Ibler Dániel,  
Juhász Ágnes, Lengyel Judit, Oroszi Mónika

### Arculat: Kellényi Kata,

Kaczper Balázs, Szabó Borka

Vezető fotós: Gubis Mariann

Fotósok: Beke Péter, Lőrincz Edina,

Sántha Krisztina

Vezető grafikus: Szabó Borka

Vezető korrektor: Gáspár Ildikó

Korrektorok: Gáspár Ildikó,

Szabó Borka, Váczy Ludmilla

Tördelés: Kellényi Kata,

Sántha Krisztina, Szabó Borka

Webmester: Kovács Dávid

## MENTRÓPIA az állampolgár lapja



havonta megjelenő,  
elektronikus kiadvány

ISSN 1789-4913

### Honlap:

[www.mentropia.hu](http://www.mentropia.hu)

Hivatalos archívum: [epa.oszk.hu](http://epa.oszk.hu)

### Kiadja a Mentrópia

**Kulturális Közhasznú Egyesület**

Alapítva 2007-ben

Cím: 1191 Budapest, Kisfaludy u. 26.

Adószám: 18262720-1-43

Bankszámlaszám:

10404027-00022735-00000007

Elnök: Sablik Henrik

[sablik.henrik@mentropia.hu](mailto:sablik.henrik@mentropia.hu)

Aelnök: Kellényi Kata

[kellenyi.kata@mentropia.hu](mailto:kellenyi.kata@mentropia.hu)

Titkár: Szabó Borka

[szabo.borka@mentropia.hu](mailto:szabo.borka@mentropia.hu)

### Kapcsolat:

[info@mentropia.hu](mailto:info@mentropia.hu)

### Olvasó-munkatársaink

a [mentropia.zsak@gmail.com](mailto:mentropia.zsak@gmail.com) e-mailcímmre  
küldhetik el alkotásaikat.

Híre, információja van? Esemény közeleg?  
Írja meg nekünk: [mentropia.sk@gmail.com](mailto:mentropia.sk@gmail.com)

Bármilyen probléma, jogsértés esetén  
kérjük Olvasóinkat, értesítsenek minket,  
hogy korrigálhassuk hibáinkat!

© Mentrópia 2006-2008.

Minden jog fenntartva