

## Apák magánya

Édesanya vagyok, életem harmadában járok. Aki miatt írok: az édesapám. Nemrég vesztetük el. Végleg. Oka van, hogy miért írom ezt: végleg. Szeretném megmagyarázni.

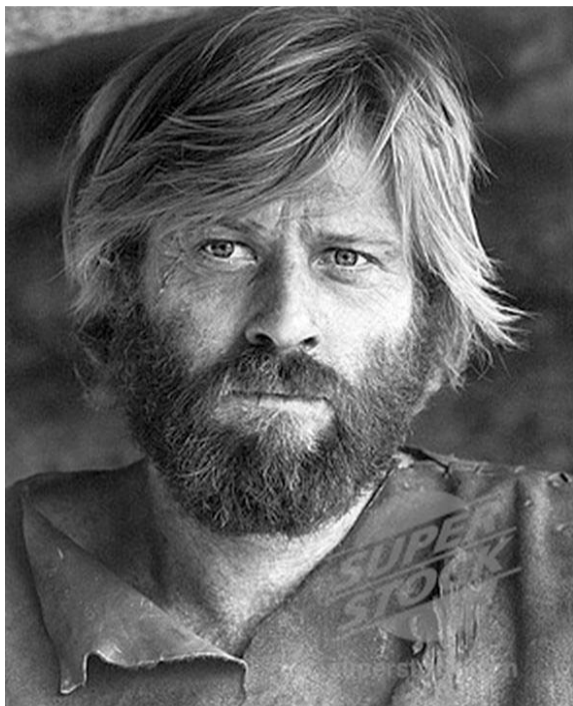
Apukám zárkózott ember volt, nehezen barátkozott, és nem mutatta ki az érzéseit. Ezt tudtuk róla. Amit nem tudtunk, s ami csak most derült ki, jóval a halála után, hogy mennyire szenvedett a magánytól. Majd négyszáz oldalas emlékiratot hagyott hátra. Évek óta dolgozott rajta, úgy, hogy nekünk fogalmunk sem volt róla. Tudatosan hallgatott, azt akarta, majd csak a halála után vegyük kézbe. Nekünk szánta. Remélte, hogy végigolvassuk, és megpróbáljuk megérteni őt.

Az írás egy gondosan és sajátosan szerkesztett életrajzi regényhez hasonlítható. Letehetetlen. Borzalmasan és fájdalmasan őszinte. Sírva olvastam. Legszívesebben kiabáltam volna. „Ez miért nem mondtad soha?! Miért nem meséltél erről soha nekem?!”

Gyerekként élte túl a háborút, még kisfiú volt, amikor elveszítette az édesanyját. A testvéreiktől külön, egy rossz mostohával élt az én kisfiú-apukám. Az ő édesapja, aki egyetlen támasza maradt, akkor halt meg, amikor apu első gyermeke, a fia megszületett.

Aztán egy iszonyú csapás, pár év után elveszítette élete értelmét, ezt a kisfiút. Ő volt a bátyám, aki öt éves korában leukémiában halt meg. Apu majdnem belepusztult a halálába. Mégsem beszélt soha a fájdalomról. Még a feleségének sem. Magában kínlódott, őrlődött, soha nem tudott beszélni, még írni sem a történeteiről.

Aztán megszülettem én, s utánam néhány évre megszületett a húgom. Anyukánk – apu írásából ez derül ki – szinte csak nekünk élt. Mi lányok is hozzá, anyuhoz álltunk közelebb. Rólam azt írta, nem hibáztat, hogy nem tudtam oldani a magányérzetét. Nem tudott hozzám közelebb kerülni, úgy vélte, ez az ő hibája.



Miért nem vettünk észre semmit?! Úgy emlékszem, tényleg anyuval beszéltem meg mindent, de azt hittem, ez a természetes. Úgy éreztem, apu elhúzódik a beszélgetésektől.

Miért volt ez így?! Ki rejtőzködött? Ki nem figyelt eléggé?

Amikor a gyerekeim megszülettek, valahogy közelebb kerültünk egymáshoz. A kisebbik unokája rajongásig szerette az ő Papáját. Így nevezte. De ezekről az évekről már nem írt a naplójában.

Hallgattunk akkor is, amikor tudomást szereztünk a betegségéről. Nem beszéltünk róla, mert leintett, és én nem mertem faggatni. Annyira bátran és erősen viselte, mintha semmi baj se lenne. Csak a fájdalmait láttuk néha. Amikor már gyengült, nehezen viselt el bárkit. Megígértem neki, hogy csendben maradok, csak ott lehessek mellette. Nem akartam elhinni, hogy nincs ránk szüksége. Anyukám ápolta, a végsőkig velem volt.

Borzalmasan hiányzik. A bizonytalanság riaszt, hogy kinek a hibája, hogy nem beszél-

tünk ezekről a legfontosabb dolgokról. Lehet, hogy azt hitte, nem szeretjük? Vagy nem érdekelt minket a sorsa? Nem hihetett ilyet, istenem! Ez a levél mondja el helyettem, hogy a férfiak legyenek erősek. De néha legyenek gyöngék. És beszéljék el, ami fáj.

Üzenem a családoknak, a nőknek és a gyerekeknek, hogy ne higgyenek a zárkózott apáknak, a magába fordult férfiakkal, elcsöndesedő szeretteinknek. Mert a csendjükben ott zakatol, lüktet és fáj – a másik hiánya. Addig szeressék, óvják egymást, addig beszélgessenek semminek tűnő nagy dolgokról, amíg lehet. Mert utána csak a fájdalom marad. És a hiány.

Schäffer Erzsébet

## Pihenés vagy különóra?

*Hogy milyen különórára érdemes és szükséges a gyerekeknek járni, leginkább a szülők döntenek el. A tanulók kevés délutáni szabadidejét pontosan be kell osztani... De valóban kell? Nem elég az iskolai munka, a házi feladat, még különórákkal is terhelniük kell a gyerekeket? Marad elég idő a pihenésre és a játékra?*

### Mi tartozik a különóra fogalmába?

Minden olyan rendszeres tevékenység, amely az iskolai (óvodai) foglalkozáson kívül esik. Sport, nyelv, művészeti órák satöbbi.

Kétféle indítékból járhat egy gyerek különórára: ha valamilyen tantárgy nehezen megy, illetve ha nem elég, amit az iskola nyújt. Az elsőt nevezhetjük korrepetálásnak is.

### Nyelvtanulás

A legtöbb szülő vesszőparipája a nyelvtanulás, hisz a mai világban nélkülözhetetlen egy-két nyelv ismerete. Jó tanárral és módszerrel nem megerőltető a nyelvtanulás. Nagyon fontos azonban, hogy először az anyanyelvét kell elsajátítani, értenie kell a kifejezéseket, az olvasott szöveget. Ha ez anyanyelvén is nehezen megy, akkor még nem jött el az ideje az idegen nyelv tanulásának. Nem kell akkor sem aggódni, ha tíz éves korára nem beszél több nyelven folyéko-



nyan. Tíz-tizenegy évesen, amikor már a saját nyelvén otthonosan mozog, egy év alatt „utoléri” az addig „elveztegetett” éveket.

### Sport

Öt éves kor felett a mozgáskoordináció olyan fejlett, hogy elkezdhetünk vele megszerettetni különböző sportokat.

A sport azért is hasznos, mert másfajta igényeket követel a gyerektől, mint amit az iskolai órákon tesz. A mozgás felszabadítja a szorongásokat, gátlásokat, levezetheti általa feszültséget.

A csapatjátékok jó hatással lehetnek a társas kapcsolatokra.

### Zene

A zenei nevelést a pedagógusok és a szülők is fontosnak tartják, egy átlagos általános iskola azonban nem szentel túl sok figyelmet a zenei oktatásnak, a kötelező énekkóráktól eltekintve. Amennyiben gyerekeinket érdekli a zene, járathatjuk zeneiskolába vagy magántanárhoz. Am ne feledjük, neki kell dönteni! Fölösleges zongorázni taníttatni olyan gyereket, aki még a hangszer látványától is irtózik. Téves az a felfogás, hogy majd idővel megszereti. Soha nem fogja megkedvelni, sőt, egy életre megutálhatja még a zenét is.

Szalaiiné Bárány Éva - pedagógus  
Forrás: napocska.hu

## Paracetamol - felelőtlenség

*Elgondolkodtak már, hogy mi lehet az oka annak, hogy soha ennyiféle gyógyszer nem állt az emberek rendelkezésére és soha ennyi beteg ember nem volt? Itt valami nem működik! Járjunk utána!*



Bár ritkán nézek TV-t és alig hallgatok rádiót (a kereskedelmi adókat főleg nem, ahonnan a legnagyobb mennyiségben zúdul az emberekre az információs csatornákon keresztül a mérge) tudom, hogy nagyon hatásos és ígéretteljes gyógyszerreklámokkal bombázzák a leendő fogyasztókat, vagyis a piacot, vagyis minket. Ráadásul előre megfontolt szándékkal, felelőtlenül, emberéleteket kockáztatva.

Nem tudom, emlékeznek-e rá, pár évvel ezelőtt egymás után több fájdalomcsillapító reklámmal lehetett találkozni a médiában. Ez azért volt hatalmas felelőtlenség, mert az összesnek ugyanaz volt a hatóanyaga, a paracetamol. A paracetamol naponta 4x lehet alkalmazni és két adag bevétele között legalább 4 órának el kell telnie. Az arra érzékenyeknél májszöveti elhalást okozhat a gyógyszer túlzott fogyasztása. Hogy miért mondtam ezt mind el? Nézzük, hány féle, elsősorban vény nélkül kapható gyógyszernek a hatóanyaga a paracetamol (is): Ben-u-ron szirup, Béres Febrilin, Efferalgan Paracetamol, Grippostad, Panadol Rapide, Panadol, Paracetamol BP 500, Paramax Rapid 500, Béres Trinell pro, Coldrex, Gripposad C, Miralgin, Neo Citran, Panadol extra, Saridon, Vicematol.

Gyakorlatilag kivédhetetlen, hogy egy beteg ne adagolja túl a paracetamolt akár egy megfázáson során is. Ennyit a gyógyszeripar felelőtlenségéről, a minden áron való profithajszájáról. A felelőtlenség pedig könnyedén áthárítható a betegre, hisz apró betűvel mindegyik terméken feltünteti a gyártó, hogy tartalmaz paracetamolt. Lázasan tessék nekiállni analizálni a gyógyszerek hatóanyagait! Vagy kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét!

dr. Konkoly Rita

## Televíziófüggés

Sajnos igaz a pszicháter, Ronald D. Laing megállapítása, miszerint „az emberek ugyan egyre többet érdeklődnek a kommunikáció iránt, de egymással egyre kevesebb kommunikálnivaló-juk akad”. Vagyis az emberek inkább választják a másik emberrel való aktív, kétoldalú kommunikáció helyett a passzív, egyoldalú befogadást, amely sajnos a személyes szóbeliség elsivárosodásához, és az önzéshez vezet.

A televíziózás főleg magányos időtöltés, amely nemcsak az önzést növelheti bennünk, hanem a közös cselekvések elcsökevényesedéséhez vezet, és a közösség személyes átélésétől is elvon. Bizonyára többen átértékelték már, hogy lelkesen, órákat utaznak egy vendégségbe, ahol a háziak ridegen és közömbösen fogadják, mert éppen egy filmnézés izgalmait között zavarták meg őket.

A kommunikációs rendszer felbomlása és a pótlékkeresés mellett tanulságos az is, hogy a mai kor embere állandó zajban él, és egyre idegesebben reagál arra. De emellett állandóan keresi is a zajt, amire nincs más magyarázat, minthogy valami mást akar elnyomni. A tévé ezek alapján kétségtelenül a zajbiztosításnak és elnyomásnak, pótcselekvésnek az eszközevé válhat. A kétszen kapott képek, az erős vizualitás szellemileg tompává tehetik az embert, egyszerűen szólva leszoktathatják a gondolkodásról. A gondolkodás és a televíziózás kapcsolatáról érdekes adatot hozott nyilvánosságra az Országos Közoktatási Intézet 1991 és 1996 között a tanulók olvasási teljesítménye a tévénézéssel töltött idő növekedésével egyenes arányban, 20 százalékkal romlott. Továbbá a televízió érzelmileg is negatív hatással lehet az emberre, gondoljunk csak a híradásokban bemutatott sok szörnyűsége és katasztrófára, a filmekben koncentráltan megjelenő erőszakra.

További tanulságos és ijesztő adat, hogy a gyermekek 40 százaléka nem tud különbséget tenni a tévében látott, és saját életében tapasztalt erőszak között. Vagyis az erőszak a valóságban is „visszacsinálhatónak” tűnik, amelynek nincsen különösebb következménye.

Dankóné R. Magdolna

