

Confabula

A pécsi orvoskar lapja

Anno 1992

| Olvasóink töklámpásai

| Sikeres nők az egyetemen

| Halloweeni szokások a világ körül





Tartalom

- 3 | Szerkesztői levél
- 4 | Catastrophe Day 2023
- 5 | Szabó Lili - Vis Maior
- 8 | Klinikai Kalauz: új Fogászati és Szájsebészeti klinika
- 9 | Könyvajánló
- 13 | A mentális egészségfejlesztés fontosságáról
- 16 | Olvasóink tőklámpásai
- 18 | Váradi Kata verse
- 19 | Orvosi sorozatajánló - Úttörő sebészek
- 21 | Sikeres nők az egyetemen - interjú Dr. Balásné Dr. Szántó Ildikóval
- 26 | Halloweeni koktélok
- 28 | A suttogás
- 30 | 12. Szemrevaló Filmfesztivál - interjú Schäffer Anikóval
- 34 | Halloweeni szokások a világ körül
- 36 | Visszatekintő 2018: Óda a forralt borhoz
- 39 | Medikus élmények Lengyelországból
- 42 | A gyászról és gyászfeldolgozó csoportokról
- 44 | Elhunytakkal való kapcsolat a Disney mesékben
- 46 | Karácsonyi koktélok
- 48 | Mikulás szókereső
- 50 | Megoldás

Főszerkesztő:

Kiss Krisztina

Online főszerkesztő:

Váradi Kata

Olvasószerkesztők:

Hertelendy Hanna Mária
Kiss Krisztina
Váradi Kata

Tördelőszerkesztő:

Hertelendy Hanna Mária

Címlapfotó:

Rozmán Barnabás
@rb4photo

Grafika:

Murányi Éva
@wilmoof

E számunk szerzői:

Anita Galina
Gazdag Gergő
Hertelendy Hanna Mária
Kiss Krisztina

Kollárovcis Ákos Miklós

Kósi Zsófia
Dr. Lukácsi Viktória
Lei Márton
Orosz Polett
Pontyos Kata
Szabó Lili
Váradi Kata

Fényképészek:

Beck Brandon
Kollárovcis Ákos Miklós
Storcz Júlia

Felelős kiadó:

Pénzes Martin
PTE ÁOK HÖK elnök

Nyomda:

Sz. K. Stúdió Kft.

facebook.com/Confabula
Instagram @confabull

Kedves Olvasó!

A hosszú és kitartóan enyhe őszt követően lassan megérkezik a Halloween és a Halottak Napja, majd hamarosan beköszönt a tél is; ismét várhatjuk a Mikulást, indul a karácsonyi szezon. A boltok polcain felbukkannak a halloweeni díszítők, a kicsiknek szánt apró csokoládék, melyeket nemsokára leváltanak a szaloncukrok, tojáslikőr és a végtelen számú, kihagyhatatlan vételként hirdetett, leértékelt áron kínált potenciális ajándék.

Szerencsére a vizsgaidőszak előtt még van pár békés hetünk, amikor mi is kiélvezhetjük az ünnepeket körülengő izgalmat és boldogságot. Már készülnek a jelmezek a halloweeni bulikra, már agyalunk, mit vegyünk a családnak, barátoknak, szeretteknél.

A Confabula szerkesztősége is mindig örömmel tekint erre az időszakra, elvégre ilyenkor jelenik meg Őszi Számunk tele aktualitásokkal, interjúkkal, ajánlókkal, kreatív novellákkal és versekkel, receptekkel, koktélokkal és még sok minden mással.

Új kreatív szerzőkkel gazdagodott csapatunk, **Orosz Polett, Szabó Lili és Anita Galina** személyében. Az eddig is már megszokott és megszeretett öreg motorosokból álló szerkesztőségünkhöz csatlakozva hosszú hónapok munkájának köszönhetően tudták elhozni most nektek az újságot, amit a kezetekben tartotok.

A szerkesztőség nevében pedig szeretnék a vizsgákra való felkészüléshez elegendő időt (plusz egy napot), a megmérettetésekhez pedig sok sikert kívánni Neked!

Kriszti



Catastrophe Day 2023



Vis

maior



I.

Sokat tépelődök azon, hogy ki lehettem előző életemben. Egyáltalán helyes-e ez a gondolatmenet, és rá lehet-e jönni. Ezek mind talányok az éterben. Csak úgy, mint az, hogy létezik-e Isten. Ezt hogyan kérdezhetik meg egymástól a földön futkosó, dolgos városi polgárfélék, akik nemhogy nem hallgattak filozófiát, etikát vagy teológiát, de a legközelebbi élményük az alagút végi fehér fényvel az volt, mikor óvodásként kétkézrel tömték magukba a homokvár kapubejárataként szolgáló díszműves tömböt, amit ők olyan óraműpontossággal alkottak, mintha ifjú da Vinciként Vitruvius-tanulmányhoz készítenék elő a vázlatot, csak balul sült el a dínomdánom, a köhögési reflexre rájött a fulladás kockázata, ők pedig megnyalhatták a kaszás régen berozsdásodott fegyverének pengevégét... Szóval ők tudnák, létezik-e Isten? Vagy azt, hogy létezett-e valaha, az eddig számontartott korokban, és a nem jegyzettekben egyaránt? Tudják, ez olyan kérdés, amin gondolkozni aligha fog célhoz juttatni minket, elvégre nem voltunk ott. Olyasforma, mint, hogy fáj-e a libának a tömés. Kegyetlennek tűnik, elméletileg (ha ismerjük egy ilyen kétlábú fajankó anatómiáját) maximálisan ártalmatlan módszer, ugyanakkor elfelejtkezünk arról az apró tényezőről, hogy egyikünk se volt még liba.

Ilyen és efféle kérdések tömkelege foglalkoztatott engem aznap éjszaka. Azt mondják, sok a magamfajta, mégse találkozok egy díszgondolkodóval vagy hobbitfilozófussal, de még csak egy insomniással se igazán. Bezzeg koffeinfüggők, na azokkal Tiszát lehetne rekeszteni, talán kettőt is egy hét alatt. És akkor még a hűdesokszor emlegetett, mélyen félelmet keltő alkoholizmusról szót se ejtettem - talán ettől el is tekinthetünk.

Fogalmak és teóriák ide vagy oda, aznap csak

tűskét ittam pár doboz sörrel, a pohárkázás rendszerint megnevettei az embereket, ez a jókedv pedig talán az egyik, ha nem a legjobb barátja egy személynek - igazán nagy kincs a nevetés, előidézi a felejtést. Szóval én csak felejteni akartam (próbáltam - persze, ha valaki rájön a működőmechanizmusára, a pszichológia ravasz trükkjei meggyalázzák az elméletet, cselekvésképtelenné tesznek. Nem véletlenül írják, hogy boldogok a tudatlanok). Itt ismerkedni, ott ismerkedni, lejteni a táncokat meg a pohár aljára nézni nemegyszer, többszörösen becsapva vele saját elmémet. Alapállapot, szervezetbeli roncsolás, neuronok rohanása az idővel egyenesen arányosan.

És akkor jöttél te. Fenemód kedvelem, ha kezemből iszom magam, aznap mondjuk pont sikertelennek bizonyult ez a tervezet. Kötelkedve se tudnék nekimenni senkinek, leállni verekedni azért, mert valaki előbb kért zenét vagy kevesebb habot csapoltak a sörébe, tudniillik én csak vitatkozó leszek, de az nagyon. Azt gondolnánk, hogy ez nem silány attribútum - személy szerint piszkosul kedvelem is ezt magamban -, viszont egy ilyesfajta vigadáskor nem igazán képesek tolerálni, ezért vagyok mindenkivel "csak jóban", nem "túl jóban".

Ezért leptél meg. Kövek a vízparton, kövek a kertben, kövek a zsebben, kövek a síron. Kövek, melyek nem olvadnak, hervadnak, pusztulnak, szűnnek meg. Mikor idegességi szintem elér egy határt, vagy éppen túlságosan elmélkedek egy magasabb szintű életérzésről, akkor kíváltképp jólesik köveket dobálni, tartani, szorítani. Maga az elpusztíthatatlan ideg és rendszer egyben. Csoda, hogy rám találtál akkor. Gondoltam, ha elhagyom a házat, úgyse lesz belőle rendőrségi razziázás, jobb esetben anynyi se, hogy feltűnik a hiányom. Bár, ha nem tűnik fel, inkorrekt kifejezés maga a „hiány”.

Tehát kacszántunk a tavon, ami még csak éppen nem fagyott be, pedig a novemberi éjszákák nem a leghőséggazdagabb teremtések. Mi meg ballonban, ha valaki látott minket, érezhette a késztetést, hogy betelefonáljon a pesti Tüdőközpontba kettő időpontfoglalásért. Az ital mocsok dolog, azt érezteti veled, hogy fűt, minden rendben, vigyáz rád, nem lesz baj. Olyan mocsok, mint a szerelem.

Ha a környék összes, természet által attraktívva megalkotott kavicsát felszedték volna, talán bírságok közé is keveredünk, ezért inkább leültünk egy közeli támlanélküli pad rozoga léceire. Látszott, hogy még rendszerváltás előtt helyezte ide egy-két illetudó és gálans alak, akiknek már akkor a vérkörükben folyt a gondolat, miszerint örökérvényű lesz ez a kis ülőalkalmatosság. Örökérvényű lett. Az idő talán rongált rajta, az a pár szélvihar vagy éppen egy pH savasabb eső, a klímaváltozás botrányosabb helyzete szegény alkotást is megviselte, mégis mi akkor sehol se ültünk volna szívesebben. Legalábbis én. Se máshol, se más mellett.

Folyékony kenyér a balomban, jobbomban a te balod, felettünk a Kis Göncöl bolyong valamerre, alattunk a kitikkadt, tápanyagszegény alföldi talajlap, és valahogy olyan álomszerűen semmissé válik, hogy virradatkor kelni kell, utazni tovább, homlokegyenest más irányba.

II.

Magyarország nem tűnik nagyinak, a mélyen tisztelt publikum által emlegetett külföldiában talán fel se, meg se, el se ismerik. Ezek vagyunk mi, éhes magyar nép a demokráciának hívott diktatúrában, a becsületes becstelenségben, hol még mindig emlegetett a honfoglalás, tájárjárás, sörrel nem koccintás, ahol dereng egy régi szabad ország, amit ugyan senki nem élt meg, könyvek se írnak, bizonyíték zéró, ám egy ilyen büszke nemzet álomvilága kulcsfontosságú a kényszeres nacionalizmushoz. Valahogy nekem a lengyelekhez húz a szívem, bánatom velük, ellenszenvem sose volt, szürkületi félhomályban egy zapiekanki dupla zubrowkával talán oda is szoktatna engem.

Messzi távolban fekszik az a zsáktelepülés, ahol nem kerestem a faltomat, inkább az akadt rám. Érzelmi kötelékek, szintisza világosult románccal kerekedett ki köztem és a halászfalu között, ami annyira életteli teli volt, és mégis idegen az enyémtől. Olyan volt ez, mint Amerika,

egy másik társadalmi forma, a maguk külön kis világa, egy különb filozófiai irányzat új szabályrendszerrel, ha pedig egy hierarchikusságra törekvő besurrant, a vadon környezete megvédte kis települését, egyetlen gyermekét. Talán itt a fás szárú hazai növényeink se voltak igazán felismerhetők, és hibrid volt mind, aki élt. Ünnepeltek. Gálai viselet, drámaian nyúlt utánuk uszályuk verőfényes ábrája, és előttünk táncoló levelek a stabil, mégis bohém koronán át olyasfajta krémrőzsás megvilágításban részesültek, amit, ha ember látott, ő maga is faágon éldegélő, erezetes alaknak szegődött volna. Pompás a természet, ha valaki látja is, nem csak nézi és érzi is, nem csak látja. Ez volt Pinnyéd, ez volt a lakhelyed.

Egyetlen kivetnivaló volt ezzel az istenháta mögötti hellyel: hogy Isten háta mögött volt. Aki nem mozgott a Győr-Moson-Sopron béli városok közt rutinosan, talán még a nevét se hallotta, jómagamnak, észak-alföldiként pedig parányi esély adatott arra, hogy életutam alatt valakit ismerhessek, akinek a barátjának a volt párjának az akkori szomszédja ott vett egy telket, vagy legalább valami féle ilyen ködös sztoriba belebonyolódjak.

Ez a szentesi szél meg volt olyan felelőtlen, hogy felém sodorjon, valahogy az energiák meg a Sors mozgatókövei is felém húztak, minden úgy rendeződött, ahogy lennie kell. Ha akkor nem vagyunk ott, azaz te se, én se hagyjuk ott a társaságunkat egy random éjszaka közepe kocsmezésért, semmi esetre sem ülünk le a párban járó bárszékekhez és a rádió sem romlik el, valószínűleg sose hallok Fischerdorfról. Mennyi véletlen összefüggés kell egy biztos ismeret megszerzéséhez, és ha van Isten, neki ez véletlen volt-e.

III.

Keltéje a napnak, harmatos levegő, és hamvas őszi illat, érintetlen múlt és jövő fogalma nonszensz. Jámbor pillanatképek sokasága emlékezetünkben végleg otthonra talált, babonák hatását felülmúló minutumok alatt lezajlott meg nem beszélt pásztoróra. Érezted, hogy már gyullad a bőr, pedig még hozzád se értem. Hogy forr a vér, pedig nem smaragdszempárod előtt történik. Hogy a két ketyegő összeérését nem gátolta meg szegycsont vagy holmi bordaporc, elvégre először érezhették azt a felemelő emóciót, hogy végre hazataláltak. Abban a pár hajnali órában azt gondolta volna egy arra kóborló, ez amolyan kiégett kéj,

magányos együttlét, ami csak testiség, valami érzéki kábulat. Kábulatnak kábulat, érzékinek érzéki, mégis sokkal több annál, mint egy nász, egybekelés, egymás lelkére találás. Ideának találhatjuk ezt, elmeképzettnek meg naivitásnak, és ha kérdeznék, szívesen mondanám, csak álom volt, délibáb, maga az illúzió... Én jelenteném ki a legkézségesebben, csupán a szemem káprázott, pusztá ábránd. Elvégre, ami megtörtént, az el is múlt, ami régmúlttá alakul át, és feledésbe merül.

Aki elmegy, ugye hazatér?

IV.

Flancos elsőosztályra sose tellett, őszintén, nem is kellett, fényűzés és plusz kiadás az egész. Amúgy is szét vagyok esve, mint rigalánc a Csepel-bringán, az ótvarrettségébe fulladt ablaküveg az IC-n se foglalkoztat már, a saját gondolataim is sírba tesznek, nemhogy a külvilág. Porhanyós ez az ülés, talán szintén valami jöttment jött-ment itt legutóbb, elfűstölte a szívében rejtőző katyvaszt, aminek eredményeképpen itt maradt hat darab csikk is - dohányozni tilos arra ki nem jelölt kocsiban, igen, ez se volt felcímkezve, bár a személyzetten kívül senki nem zavartatta magát -, mindet a karfán dörzsölte halálra, végezte ki, pedig hamar elhamvadtak volna, elvégre senki se mer ellenkezni egy szerelmes szivarral. A nagybetűs Sors útjai is kifürkészhetetlenek, hogy úgy mondjam, néha némán megértjük őket, ha megéjük azt a percet, ami felett az ég becsukja szemét és csak nekünk oly' bűbájós. Olyasmi ez, mint a figyelmemet magára irányító dohánytálca, mely kutyafuttában lett a két ülőhely közé el-

rejtve, és talán már akkor meg volt írva, hogy meg kell leljem. A tartó tartalma egyetlen szál valami sufniból szalajtott gyufásdobozsal, és a maga szegényes mivoltával. Ha az ember szívét feltölti az a mocskos ébenfekete árnyalat, talán ő is meglepődik, mennyi mindent kíván és taszít, de semmit se úgy, mint saját magát.

Lepusztult testem utolsó erőcseppjeit rászántam végső számottevő tettemre, a felső ablaknak fogantyújával kitérve a szerkezetet, gyújtottam a gyufát, azzal meg a dohányt. Pergett előttem a fáj, bennem a gondolatok, ujjaim között a cigaretta. Többet vet fel a magány, mint azt elsőre gondolnánk. Merengeni valami akkorra már víziószerűvé vált ügyön, visszaemlékezni a másba fektetett hitre, kiégett lángok és régmúlt ütemére írt melodramák. Nyárból ősz, őszből tél, és mintha soha nem tavaszodna ki, a közös utunk járdakövének hasadásából sose fog élet teremni. Hogy hazatérne-e valaki? Nincs is haza.

Élesen bukkan a vonat – felszisszenek a füst-kavalkádban. Te voltál az egyetlen, aki észrevette, hogy ezek a hirtelen becsapódást kelto zajok okozzák az én vesztet, te mondtad, hogy ez valamire utal. Mondjuk arra, hogy előző életemet egy Tokarev T33-as oltotta ki még a Tanácsköztársaság idején. Egyre nagyobb a morajlás-hatás, kábulatból kábulatba zökkenek át, amikor is hallok mást is. Kalauz szerény sziluettje jelenik meg az ütött-kopott ajtó másik oldalán, én meg a már parázsokban elhervadó csikkel együtt dobom el az összes belém égett emlékképet, hogy egy sínmelletti gyógynövény szomszédságában örök nyugalomra találjon.



Klinikai Kalauz: Új Fogászati és Szájsebészeti Klinika



Az elmúlt években az egyetemünk igen nagy változásokon ment keresztül, mellyel az egyetemi oktatás helyszínét színvonalasabbá, praktikusabbá tették. Többek között a 2021. szeptember elején befejezett és átadott új elméleti tömb, az ami komoly előrehaladást jelentett a tanulmányok elsajátításában. Az egyik legszembetűnőbb változást viszont az új fogászati klinikai épület munkálatai és átadása jelentette.

2020. március 16-án az egyetemre tartó hallgatók és munkatársak egy új jelenséggel találtak szemben magukat, mégpedig, hogy a Szigeti út és a Tüzér utca találkozásánál megkezdődtek a munkálatok. A tervezési szakasz ennél régebbre nyúlik vissza. Az ötlet mikor megfogalmazódott az egyetemi vezetőségben, a Dischka Győző utcában található oktatási és ellátási központ nem volt már praktikus a közel 500 főt számláló Fogorvosi kar képzésére. Ez az épület az 1970-es évek óta volt oktatási központ, és az évek során folyamatosan bővült, de már nem tudta biztosítani, azt, amire hivatott. Így „A Pécsi Tudományegyetem infrastrukturális fejlesztése projekt” nevet viselő támogatást felhasználva megkezdődtek a tervezési és kivitelezési munkálatok.

A praktikuság és a modern technika mellett a tervezés során az esztétikumot is nagyban figyelembe vették. Ennek érdekében az új Fogászati Oktatási Központ épületét a PTE Művészeti Karral létrejött megállapodás alapján a kar hallgatóinak alkotásai díszítik. A tetőt és az épület környékét pedig a PTE Botanikus Kert által felajánlott növények teszik barátságossá. A PTE Művészeti Kar dékánjával, dr. Lengyel Péterrel egyeztetés indult arról is, hogy az új fogászati tömb folyosói állandó, illetve időszakos kiállítóterként szolgálhassanak a jövőben.

Tehát a munkálatok elindultak március 16-án és a Strabag munkatársai 18 hó-

napos munkaidőt állapítottak meg. Ez azonban 29 hónapra gyarapodott, mivel a bekövetkező orosz – ukrán konfliktus az alapanyag- és munkaeszközök beszerzését nagyban akadályozta. Mindezek ellenére 2022. augusztusára megkezdődhetett a régi klinika áthelyezése, mely 3 ütemben zajlott. A 2022/2023-as tanévet már ebben az épületben kezdhették a hallgatók.

Az 5 szintes épületkomplexum 2750 négyzetméteres területet foglal magában és 61 darab fogászati szék áll a hallgatók és betegek rendelkezésére.

A -1 emeleten található a szeminárium termek, ahol az elméleti képzés kap színteret. A földszintől egészen a második emeletig van a betegellátás és a diákok különböző gyakorlatainak színhelye. A harmadik emelet pedig a konferenciatermeknek és a terasznak ad otthont. Az utóbbi különböző rendezvények és fogadások ideális helyszínéül szolgál, mint például a X. Pécsi Fogorvos Szaknapok megnyitója állófogadással egybekötve.



Szolgáltatási szempontból itt található többek között fogpótlástán, fogszabályozás, gyermekfogászat, konzerváló fogászat, paradontológia, szájsebészet ambulancia és az állkapocszületi diszfunkció szakellátás. A szájsebészet fekvőbeteg osztály, a maxillofaciális ügyelet és a fogászati ügyelet azonban továbbra is a régi klinika van a Dischka Győző utcában.

Az új épületszárnyak és komplexumok építése, az ellátás korszerűsítése mellett az egyetem hallgatóinak modernebb oktatását tűzte ki célul. A praktikus és esztétikában is helyt álló felújítások nagyobb vonzerővel rendelkeznek az új felvételizők és a külföldiek számára, így a jövőben nagyobb érdeklődésre lehet számítani.



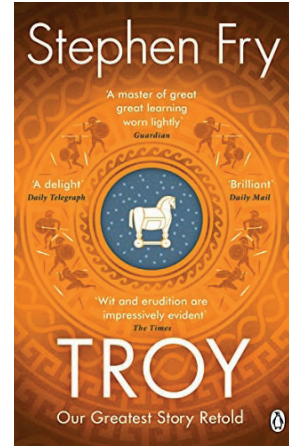


Könyvajánló

Stephen Fry: Trója

Az előző számban ajánlottam Madeleine Miller: Akhilleusz dala című regényét. Az ókori görög mítoszok és mondák még napjainkban is számtalan író inspirálnak, ilyen a brit humorista Stephen Fry is, akinek több könyve jelent meg már görög mítoszokról, héroszokról.

Az én szívembe az Iliásból jól ismert trójai csatáról szóló könyv lopta be magát. A Trója (2021) egyszerre áll a mítoszok mítikus és a történelem valós talaján. A regény a város megalapításával indul. Szerintem remek a felépítése, bár az időben olykor ugrál, de remekül elmagyarázza, hogy miért, mik voltak az előzményei a trójai háború kirobbanásának. Párizs, a trójai királyfi elrabolja férjétől, Menelaosztól spártai Helenét, a legszebb nőt a világon. Ezer görög hajó ered utána, hogy megostromolja Tróját, a város azonban rendületlenül ellenáll a támadó akhájoknak. Az olümposzi istenek sem tétlenek a véres küzdelmek idején: ki-ki saját patronátlját segíti a harcokban, így a szemben álló halandó seregeknek szinte lehetetlen legyűrniük egymást. Csak a fényes Akhilleusz és a leleményes Odüsszeusz vezetheti győzelemre a görögöket.



A kezünkben tartott szöveg azonban nem a hősköltemény fennkölt stílusában, hanem Fry nagyon is mai, szellemes, hol humoros, hol komoly, de mindenképpen rendkívül szórakoztató nyelvezetén szólal meg.



Taylor Jenkins Reid: Evelyn hét férje

Taylor Jenkins Reid egy remek író, az ő nagysikerű, azonos című könyvének köszönhetjük a Daisy Jones and The Six című sorozatot is.

Az Evelyn hét férje című regényében egy fikatív, lélegzetelállító hollywoodi karriert ismerhetünk meg. S egy mélyen őrzött titkot. A legendás, de már hetvenes éveit taposó, egykor leggyönyörűbbnek tartott világsztár, Evelyn Hugo évtizedek óta először hajlandó interjú adni. Azonban a színésznő ragaszkodik egy fiatal, ismeretlen újságíróhoz, Monique Granthoz.

Evelyn egy szimpla sztárinterjú helyett sokkal többet ajánl, egy életrajzi interjúkötetet, ami Monique teljes karrierjét megalapozná. Ez a nőnek rengeteget jelent. Vajon miért pont neki jut ez az álomlehetőség?

Mi lehet a teljes igazság egy csillogóan botrányos életről? Evelyn semmit sem szépítve, sem elhallgatva vallja be a könyv során a teljes igazságot Monique-nak.

Ahogy elkezdődik a munka, az újságíró nemsokára sejteni kezdi: valamilyen módon összefonódik saját sorsa és Evelyn múltja. Am ennek a titoknak nagy ára van.

A könyvből hamarosan film is készül, ráadásul nemsokára megjelenik egy másik kiadónál, ezért is szerettem volna ajánlani. Teljesen megdöbbsentett a könyv, nagyon szerettem a csavarokat benne.



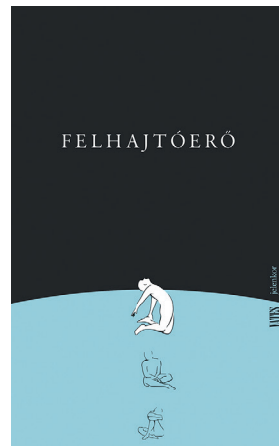
A Jelenkor Kiadó gondozásában megjelent versantológia korunk ismert költőinek, szerzőinek alkotásait tartalmazza, amelyek valamelyikében mindannyian megtalálhatjuk önmagunkat. Többek között Simon Márton, Dékány Dávid, Tóth Krisztina és Kemény Zsófi egy-egy versét is fellelhetjük a vékonyka, 88 oldalas, ám annál tartalmasabb kötetben.



A versolvasás számomra teljesen másfajta kikapcsolódást jelent, mint egy „szimpla” regény elolvasása. Ízlelgetjük a sorokat, a betűket, próbálgatjuk a szavakat magunkra, mint egy ruházati boltban az árucikkeket – melyik passzol hozzánk a legjobban, a személyiségünkhöz, a stílusunkhoz. Lehetséges, hogy pont a leglényegretörőbb kétsoros fogja a legnagyobb hatást gyakorolni ránk, de ezt előre nem tudhatjuk. Minden vers egy rejtély, egy egyenlet, amit mindannyian máshogy oldunk meg – hiszen ahány ember, annyiféle értelmezés.

Ez a verseskötet is hasonlóan hatott – voltak elmélyülősebb, de „átsiklottam-felettük” darabok is. Ha már egy olyan művet talál benne az olvasó, ami hatást gyakorol rá, már megérte belelapozni.

A kötet szerzői: Áfra János, András László, Babiczky Tibor, Balla Zsófia, Bándi Máté, Biró Krisztián, Csider István Zoltán, Dékány Dávid, Deres Kornélia, Erdős Virág, Eszenyi Fanni, Fehér Renátó, Fekete Vince, Gráf Dóra, Horváth Benji, Horváth Florencia, Izsó Zita, Kali Ágnes, Kállay Eszter, Kemény István, Kemény Zsófi, Kiss Dávid, Kósa Eszter, Kustos Júlia, Láng Orsolya, Locker Dávid, Lukács Flóra, Nádasy Ádám, Nagy Dániel, Nagy Márta Júlia, Nemes Z. Márió, Peer Krisztián, Pion István, Purosz Leonidasz, Ráday Zsófia, Seres Lili Hanna, Simon Bettina, Simon Márton, Székely Szabolcs, Szijj Ferenc, Terék Anna, Tóth Krisztina, Tóth Vivien, Turi Tímea, Vajna Ádám, Vida Kamilla, Závada Péter, Zilahi Anna



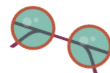
Valérie Perrin – Másodvirágzás

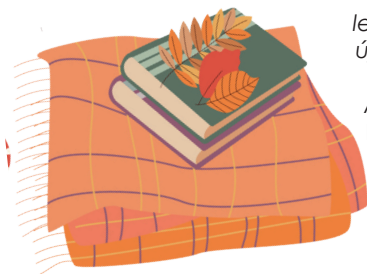
A tartalom:

Violette egy francia kisváros temetőgondnoka. Férje tizenkilenc éve eltűnt az életéből, de a nő nem kerestette, hiszen már rég nem volt mit mondaniuk egymásnak. A férfi minden nap felpattant a motorjára, és mogorván, idegen nők illatát árasztva jött haza – ha egyáltalán hazajött.

Violette békében és nyugalomban él a temetőben: ápolja a veteményesét, feljegyzést készít minden temetésről, a gyászbeszédekről, gondozza a sírokat és a temetőkeretet éppúgy, mint a hozzá betérő gyászolók lelkét. Mindenkihez van egy megértő szava, a temető három sírásójához barátság fűzi. Egy nap beállít hozzá egy nyomozó, aki anyja végakarátát teljesítve az asszony urnáját jött elhelyezni egy számára ismeretlen férfi nyughelye mellé.

Különös kapcsolat alakul ki közöttük, és lassan megismerjük nemcsak a nyomozó édesanyjának különös szerelmét, de Violette, a férje és a kislányuk történetét is. Az újabb és újabb találkozások, történetek, a sírfeliratok mögött megbúvó életek és egy izgalmas nyomozás kaleidoszkópszerűen kapcsolódik össze Violette sorsával, aki nem halogathatja tovább, hogy választ találjon a kérdésre: túl





lehet-e lépni a legmélyebb fájdalomra, amit el tudunk képzelni, és újra lehet-e kezdeni az életet?

Azt kell, hogy mondjam: a Másodvirágzás 2022-es évem legnagyobb olvasmányom volt. Már az elején megfogott és beszippantott a regény és a hangulata, még akkor is, ha néha komornak tetszett a világ és az élethelyzet, amit az író lefestett nekünk.

Valérie Perrin remekül bánik a szavakkal és a karakterábrázolása briliáns – hiszen lépésről lépésre bontakozik ki előttünk a férj, Philippe Toussaint valódi jelleme. Számomra a cselekmény elején egy öntelt, makacs ember benyomását keltette, aki semmilyen téren nem hajlandó ellentmondani a szüleinek. Értetlenül álltam a történetek előtt, hogy mindezt és még megannyi mást is Violette hogyan képes hidegvérrel tűrni. Az idő és az oldalak előrehaladtával azonban fokozatosan vettem vissza az ellenszenvemből, miután fény derült a részletekre és Philippe tetteinek okaira.



Violette-nek temetőgondnokként van egy különleges szokása: minden egyes temetésről egy füzetekébe gondos leírásokat készít – milyen volt az időjárás, hányan jelentek meg, koporsós vagy urnás temetés volt-e, vagy történt-e közben bármiféle egyéb, említésre méltó. Az idei évben, ezalatt a röpké három hónap alatt sajnálatos módon már két temetésen is voltam, ahol mindkét esetben felsejlett előttem a könyv, és elgondolkodtam, vajon Violette hogyan írta le azt az adott napot? Mit írta a gyászolókról, a családról, a környezetről? Érdekes feltevések ezek, s visszaemlékezve eldöntöttem, mindenképpen el szeretném olvasni újra a történetet.



Sienna Cole – Elmejáték



Mitévő legyen az a gyerek, akit kinevetnek, kiközösítenek, megszégyenítenek, sőt nemcsak verbálisan, hanem fizikálisan is bántalmaznak a diáktársai?

Úgy van. Jó esetben a család felé jelzi a problémákat, megértő fülekre talál, és megoldásokat keresnek, esetlegesen másik iskolába helyezik a gyermeket.

Sajnos szegény Tim esetében nem így történt. Nem elegendő a társak kínzása, saját édesapja, a veterán Ellis ezredes is keményen, erőszakosan reagál a fiát ért atrocitásokra. Hiszen ő egy katona, egy volt harcos, rá egyik gyermeke sem hozhat szegényt, tipikus példája az "egy férfi mindig erős, sosem sír, megvédi ami az övé" filozófiának.

Tim egyedüli közelebbi kapcsolata édesanyjával szövődött még kiskorában, de az idő előrehaladtával a fiú folyamatosan tisztítja el magától, kényszeresen próbál megfelelni apja és a társadalom elvárásainak. Mindeközben csupán arra vágyik, fogadják el olyannak, amilyen.

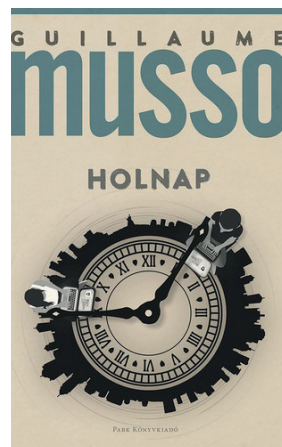
Tim aztán egy nap állig felfegyverkezve érkezik meg az iskolába, és hidegvérrel lelövi azt a négy srácot, akik a gimnázium kezdete óta terrorizálták.

Sienna Cole bámulatos tehetségű magyar szerzőnk, olyan pszichológiai témákat és olyan módon boncolgat, ahogy azt senki sem tette előtte. Hiánypótló olvasmány az iskolai bántalmazás terén, rengeteg kérdésfelvetéssel, s jobban szemlélteti a helyzetet, mint bármilyen szakkönyv.



Használati útmutató Guillaume Musso regényeihez: ne álljunk neki az elolvasásuknak, ha másnap reggel korán órára vagy dolgozni kell mennünk, vagy ha fáradtan kerül a kezünkbe, rakjuk el messzire magunktól – mert nem. fogjuk. tudni. letenni.

Agyfűrt cselekmény, váratlan fordulatok és „leesett az állam” érzés. Talán ezekkel a kifejezésekkel lehetne legjobban Musso Holnap című regényét jellemezni, ahol két szálon és idősíkon fut a történet: követjük egyrészt Emma, másrészt pedig Matthew szemszögéből a történeteket. Kezdetben olyan érzése lehet az olvasónak, mint ha a Ház a tónál című film könyves változatában járna, ám a könyv sokkal többet rejt magában, mint egy egyszerű romantikus. Megismerjük Matthew igéző szépségű, szerető és odaadó feleségét, Kate-et, aki nem melleleg sikeres orvos és kiváló családanya – egyszóval, példakép. Vagy mégsem? A túl tökéletesnek beállított szereplőknek mindig van valami rejtegetnivalójuk...



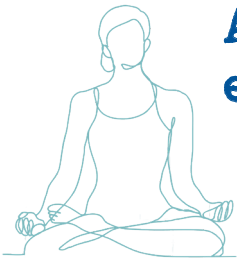
Beszippant, lehengerel és elvarázsol a kötet, amely többek között olyan jellegű kérdésekre is keresi a választ, mint hogy céljának elérése érdekében meddig hajlandó elmenni egy ember? Eljön-e az a pillanat, amikor belefut a hazugságai hálójába?

Aki egy izgalmas thrillert-krimít ragadna kézhez, ami némi romantikával van fűszerezve, egy tavaszi, nem túl zsúfolt és még a vizsgaidőszak stresszétől mentes délutánon, annak bátran ajánljuk.



Írta:
Dr. Lukácsi Viktória
& Kósi Zsófia





A mentális egészségfejlesztés fontosságáról

- Interjú Dr. Gács Borókéval,
a Magatartástudományi Intézet
tanácsadó szakpszichológusával



Az egyetem keretein belül működő PSZIKON egy tanácsadási szolgáltatás, mely a hallgatókat kívánja segíteni elakadásaikban, az élet bármely területén, legyen szó a tanulásról vagy a magánéletről. Mit kell mindenképpen tudnunk a PSZIKON-ról?

Ez az egyetemi szolgáltatás már több, mint 15 éve működik az orvostudományon, pontosan 2007-ben alakult meg önkéntesen szerveződő alapon. Akkoriban oktatók, sőt hallgatók is ellátták ezt a segítői szerepet – hiszen ez idő tájt még nem igazán volt kultúrája a mentális egészséggel való foglalkozásnak. Az utóbbi 5 évben kezdett ismertebbé válni a PSZIKON a vezetőség és a hallgatók körében is, amelynek több oka is van: egyrészt a kor előrehaladtával egyre nagyobb a belátási képesség arra vonatkozóan, hogy a mentális egészség nem egy „extra”, „luxus”, vagy éppen szegyenletes dolog az életünkben,

hanem az alapvető jóllétünkhöz szükséges eszköz.

Másrészt, az elmúlt években olyan kollektív krízisiken ment keresztül a kar, a társadalmunk, és az egész emberiség, ami magával hozta a mentális egészség felértékelődését.

Gyakran veszik igénybe ezt a szolgáltatást akár a magyar, akár a külföldi hallgatók?

Annak okán, ahogy a mentális egészséggel való foglalkozás elterjedtebbé vált az utóbbi években, egyre inkább csökkenni látszik a stigma a mentális nehézségekkel kapcsolatban, sokkal nyíltabban lehet beszélni ezekről a problémákról. Ez is magyarázhatja, hogy egyre többen fordulnak hozzánk – tavaly az őszi „csúcspan”, október-november környékén 1 hónap alatt több, mint 100 hallgató és munkatárs jelentkezett be hozzánk. Ez a számadat magában foglalja nemcsak a kar, hanem a Student Counselling által ellátott külföldi hallgatókat is, amit a PSZIKON „kistestvéreként” is lehet emlegetni – ez ugyanis a másik szolgáltatásunk, ami a PTE külföldi hallgatóinak nyújt segítséget.

A magas hallgatói létszám nyomán a szolgáltatáson belül is nagyobb számmal működünk: 15-en vagyunk pszichológusok, mindenki rendelkezik is ezzel a végzettséggel, de különböző pszichológiai területeken mozognak.

Hogyan tud a PSZIKON segíteni a hallgatókon, mikből építkeznek?

Nem az elromlott, „patológiás” részeket keressük, hanem pont az ellenkezőjét – az egészséges érzés erősítésére fókuszálunk, arra építünk, hogy mindenkiben ott van ez a rész, ami segítheti a fejlődését és az előrehaladását. Természetesen előfordulnak helyzetek, amikor ez nem elég, ilyenkor segítünk olyan megoldást találni

vagy olyan helyre továbbirányítani a kollégát vagy a hallgatót, ahol akár hosszabb folyamatban is el tud köteleződni, vagy akár gyógyszeres segítséget is kaphat.

Hogyan befolyásolta a Covid-19 járvány a szolgáltatás igénybevételének gyakoriságát?

Nagyon pontos statisztikánk van legalább 5 évre visszamenőleg arról, milyen a bejelentkezések száma/aránya. Ezek alapján látható az, hogy a pandémia első időszakában volt egy csökkenő tendencia a szolgáltatunk igénybevételében, mivel ekkor minden leállt. Ekkor álltunk át mi is az online működésre, ami nagyon új volt a számunkra is. Akármennyire nehéz időszak is volt, mégis egyfajta krízisnövekedésként tekintünk vissza rá, mivel az online tér erősítette a PSZIKON ismertségét: rengeteg pszichoedukációs tartalommal jelentünk meg az interneten és a különböző közösségi média felületeken. Ekkor kezdtünk el olyan anyagokat gyártani, amik addig is segítették a hallgatókat és a dolgozókat, amíg újból nem kerülhetett személyes tanácsadásra sor.

Ennek köszönhetően egyre nőtt és nőtt az igény mind az online segítségre, mind később pedig a személyes tanácsadásra is, az egyéni, illetve a csoportos programokra/alkalmakra is, továbbá nem csak a hallgatók, de a kollégák körében is egyre többen kérték a segítségünket.

Miben különböznek a csoportos alkalmak az egyéni konzultációtól?

Sokszor ezeket az alkalmakat sokkal hatékonyabbnak tartom, mint az egyéni konzultációt. A csoport ereje pont abban rejlik, amitől a legjobban félünk: egymás előtt megnyílni. A tagok hasonló problémákkal küzdenek és hasonló élethelyzetek merülnek fel. Azt a társas támaszt, amit egy csoport nyújt, semmi más nem tudja megadni.

Alapvetően a csoportjaink pedig tematikus jellegűek, önismereti, érzelemszabályozási, mindfulness (azaz tudatos jelentétezen alapuló) csoportok is indultak tavaly; időről időre hirdetünk



PSZICHOLÓGIAI KONZULTÁCIÓ
Szolgáltatás a hallgatók jóllétéért





meg tematikus csoportokat, melyekre szeretettel várjuk azokat a hallgatókat és kollégákat, akik szeretnének önfejlesztéssel foglalkozni.

Hogyan lehet jelentkezni a csoportos tréningekre vagy az egyéni tanácsadásra?

Mivel a csoportos alkalmak időszakosak, erről minden hallgató és dolgozó kap e-maillt. Több ilyen workshop és csoport is indult a Mentális Egészség napok folyamán is, melyet október 9-én és 10-én rendeztünk meg. Ilyen csoportos lehetőségek voltak például a terápiás kutyákkal való feltöltődés, az addikciós workshop, stresszkezelő tréning vagy a mindfulness.

Az egyéni tanácsadásra a pszikon.aok.pte.hu oldalon keresztül lehet jelentkezni egy kérdőív kitöltését követően, vagy pedig e-mailben. Nagyjából egy héten belül tudjuk biztosítani azt, hogy a tanácsadó válaszoljon és időpontot egyeztessen a hallgatóval.

Milyen tanácsot tudnál adni egy vizsgaidőszakban stresszelő/a szorongás tüneteit magán észlelő hallgatónak, akinek nincs ideje bejelentkezni egy konzultációra?

A mentális egészséget nem lehet „receptre” kapni, nem lehet egyik pillanatról a másikra megváltoztani – azt a hasonlatot szoktam használni, hogy csak „békeidőben tudunk felkészülni a háborúra.” A saját magunkkal és a mentális egészségünkkel való foglalkozásnak nem időszakosnak, hanem állandónak, folyamatosan minket kísérőnek kellene lennie. Ahhoz, hogy jól legyünk, ezt szemléletmódként előtérbe kell helyeznünk és ott kell tartanunk. Természetesen van egy-két relaxációs technika, ami könnyen elsajátítható és akár pl. pánikrohamok esetén is kiválóan alkalmazható. Hosszútávon azonban a segítség az lesz, ha belátjuk, hogy a mentális egészségünkre mindig kell, hogy időnk legyen.

Írta:
Kósi Zsófia







Állj felém, és temess el halkán
Tépd fel a friss füvet, szórd rám
becsülettel Öntözz meg húsvétkor, s
meglásd

Virág nyílik belőlem, csak légy türelemmel.

S benned is szirmok bimbóznak
majd, Nyithatsz utat a néma
kérelemnek:

Hűvös kezem rád boríthatnám
lassan S pilláimon harmat jelenne
meg.

Néha csak így megfagyunk némán
S a szememben már a gördülő dércsepp
A síri hant mag-párnájába
olvad.

Gyöngye eső gyöngye szívemnek: élet.

És ha puha virágok nőnek a hanton,
Visszajössz a friss sírhoz - letéped
Hogy lehet, hogy hallgatok?
Hát úgy, hogy nem élek...

Deres szemek
Fagyott a pára
Te csak a Napba bámulsz
Semmit se látsz,
Fénytörésből
Szivárványok -
Sok a cél és
a homály.

Nem láttad, megint elkéstél,
Dél volt, és csak a Nap felé néztél,
Minden madár a te dalodat dicsérte
Míg galamb szívét a karvaly kitépte.

És mindig rügy indul a tépett szívből
Kanyarosan feléd, hogy fájdalom enyhítse,
Hajtást bocsátanál felém te is
De kimerültél, hogy másokat ments.

Ha itt maradsz, talán összeérek
Ha figyelsz **ránk**, talán összeférnek.

Sötét ereszkedik ránk, te magasodsz felettem
El vagyok hantolva, míg a Napba meredezel.
Az ágyvégre támaszkodva, a föld-dunyhát
emelve

Beborítasz, s a látomás:
Te vagy az, aki eltemet.

Könnyeimmel nem beszélek
Könnyeimmel nem sírok
Könnyeimmel könnyű megérteni,
Hogyan érzek, ha itt vagyok.





ORVOSI SOROZATAJÁNLÓ

- Úttörő sebészek

A filmgyártás fellendülése óta számtalan olyan alkotás került megfilmesítésre, mely kórházi környezetben játszódik, az orvosok, páciensek mindennapjait meséli el. A hatalmas választék ellenére azonban nehéz olyan művet találni, ami a valósághoz hű marad, s igazán hitelesen ábrázolja a kórházi életet, az orvosi pályát. Természetesen az orvosok közt kialakuló ellenségeskedés vagy éppen szerelmi viszonyok szórakoztatóak a tévénézőknek, viszont mind a szakma iránt érdeklődők számára, mind a laikusoknak jobb lenne, ha több színvonalas és szakmailag pontos film vagy sorozat készülne. Úgy gondolom, hogy talán azért javulnak ezek az arányok, és a forgatások során egyre gyakrabban kéri ki a hivatásban dolgozó emberek véleményét, így egy realisztikusabb képet kaphatnak a nézők. A Netflixen elérhető **The Surgeon's Cut** című film egy üde és hiánypótló színfolt a műfajban. Az orvosi dokumentumsorozat négy neves sebész karrierjét, valamint mindennapjait mutatja be.

Az epizódok 50-60 percesek, és mind a négy orvosra egy-egy rész fókuszál. A szakemberek saját területükön úttörőnek számítanak, nevük szorosan összefonódik egy vagy több forradalmi műtéti eljárással, ezeknek egy bizonyos százalékát be is mutatja a sorozat. A történetben valódi pácienseket, betegségeket, műtétet láthatunk. A sorozatban jobban megismerhetjük e modern műtéti eljárásokat, ráadásul négy különböző, de egyaránt szenvedélyes orvosi szemlélettel is találkozhatunk. Medikusként pedig nagyon fontos, hogy minél több eltérő orvosi hozzáállást megismerhessünk, majd ezzel formálva a saját mentalitásunkat, példát véve a szakmában jártas emberekről. A **The Surgeon's Cut** mellett tökéletes lehet akkor is, amikor



kicsit leverték vagyunk a vizsgaidőszak kellős közepén, és nincs erőnk már többet tanulni. Legáltalább nem szakadunk el az orvoslás területétől, kicsit kikapcsolódunk, s majd a sorozat által inspirálódva újult erővel állhatunk neki a tételek elsajátításának.

1. epizód: Életmentés a születés előtt

Az első részben nagyon tetszett, hogy az orvostudomány egy kevésbé ismert, viszonylag modern területére hívta fel a figyelmet. A történet központjában a görög Dr. Kypros Nicolaides áll, aki többek közt szűrési módokat fejlesztett ki a koraszülöttségre, pre-eclampsziára és kromoszómális abnormalitásokra. Emellett műtéti eljárásokat vezetett be iker-iker transzfúziós szindrómára valamint diaphragma herniára. Az utóbb két módszert a filmben is láthatjuk valódi páciensek történetén keresztül.

Orvostanhallgatóként fontos, hogy minél több szakterületbe betekintést nyerjünk, és ez a rész lehetővé teszi ezt. Kypros személye és őszintesége szintén rendkívül inspiráló lehet. Bártran vállalja, kezdetben csupán szülői nyomásra jelentkezett medikusnak, a képzés vége felé közeledve azonban megismerkedett az ultrahanggal és a magzatburok medicinával. Ekkor úgy érezte, talált valamit, ami érdemes arra, hogy az egész életét ennek a területnek szentelje.

Ez az epizód különösen könnyen megsirathatja az embert, hiszen a medicina egy olyan ágáról van szó, amiben a sikerek, kudarcok folyamatosan váltakoznak. Kypros szavai mély nyomot hagytak bennem, bátorít olyan szakág keresésére, ami majd mindig tud számomra újat mutatni.

2. epizód: A szent agy

A második epizódban egy idegsebész professzor munkájába tekinthetünk bele. A mexikói születésű Dr. Alfredo Quinones-Hinojosa többek közt agytumrok operálásával foglalkozik. Az alkotás metaforákon keresztül végigvezet minket a férfi életútján, megmutatja honnan meríti az

erejét, motivációját, s szenvedélyét, ami e veszélyes műtétek elvégzéséhez kétségkívül szükséges. Az orvos élete kiváló példa arra, hogy sokszor még nehéz körülmények közé születte is lehetséges az előrejutás. Természetesen ehhez hatalmas akaraterőre van szükség – amivel csupán kevesen rendelkeznek.

A sorozat a legpontosabb képet szeretné nyújtani számunkra az orvosokról, a filmkészítők mindent meg is tettek ennek érdekében. Az idegsebész a kamerákkal együtt visszamegy szülővárosába, s a helyszínen elmeséli, miként vált nincstelen mexikói bevándorlóból területe elismert szakértőjévé. A használt hasonlatok, ábrázolások kiválóak, remekül átadják a doktor gyermekkori éveinek hangulatát.

Dr. Alfredo Quinones-Hinojosa egy agytumor operációt végez a kamerák előtt. Hangsúlyozza a félelem hasznosságát az ilyen helyzetekben, amivel arra biztathatja az orvostanhallgatókat is akár, hogy ne a tartsanak eme érzéstől. A félelem ugyan lehet gyengeség, de erősség is.

3. epizód: Élő donor

Ebben a részben egy női sebésszel találkozhatunk, az ő szemléletét ismerhetjük meg közelebbről. Dr. Nancy Asher volt az első hölgy, aki májtranszplantációt végzett el. Egy ilyen műtét kerül bemutatásra a sorozatban.

Az előző epizódokhoz hasonlóan itt fontos szerepet töltenek be a gyerekkori visszaemlékezések, melyek kiemelkedő és érdekes jelenetei az alkotásnak. Nagy különbségek találhatók azonban az orvosok szemléletmódjában. Nancy a technikai tökéletességet mindenek felettinek tartja, Kypros meg a betegekhez való hozzáállást véli a fontosabbnak. Emellett a női sebész szemlélete merően más, mint Alfredoé. Nancy édesanyja horrorfilmjei által inspirálódva úgy érzi magát

biztonságban, ha saját maga is „szörnyé” válik, így legyőzve a kórt. A mexikói agysebész pedig a betegséget tekinti a szörnyetegnek, ami felett diadalt kell aratni.

Szupernek vélem azt, hogy a sorozat egy női sebész életét is elmeséli. Az orvosi pálya nagy népszerűségnek örvend a lányok körében, azonban a sebészeti területeken még mindig rendkívül kevés nő dolgozik, sokszor talán az előítéletek is szerepet játszanak ebben. E területen mindenképpen szükség van olyan motiváló szemlélyekre, mint Nancy, aki sikereivel bátoríthatja a lányokat e szakág választására.

4. epizód: Szív és lélek

A sorozat lezárásaként Indiába utazhatunk. Dr. Devi Shetty egy orvosi centrumokból álló egészségügyi lánc alapítója és szívsebészként dolgozik. Az egyik legnagyobb tapasztalattal rendelkező szakember a pulmonalis endarterectomia területén. Az egész világon körülbelül ötven ember van, aki legalább száz-kétszáz ilyen operációt végrehajtott. Devi több mint 600 műtétet végzett el – mindezt kiemelkedő túlélési mutatókkal. E sorozatrész is ezt a műtétet mutatja be nekünk.

Az utolsó epizód rengeteg tanulságot szolgáltathat nekünk, orvostanhallgatóknak. A szívsebész hivatástudata, szenvedélye követendő példa lehet mindannyiunknak. Az orvos célja, hogy minél több embert lehessen megműteni szívproblémáikkal. A legszegényebbek gyógyítását is előtérbe helyezi, saját maga megy ki a vidéki területekre, végez szűrővizsgálatokat szívbetegségekre. Úgy gondolom, e mértékű önzetlenség megvilágítja az orvoslás fő feladatát, a segítségnyújtást.

Írta:
Pontyos Kata Sára





Sikeres Nők az Egyetemen

- *Dr. Balásné Dr. Szántó Ildikó*



Az egyetemünk sok sikeres és oktatásban, tudományban elszánt női munkatárssal büszkélkedhet. A Fogorvostudományi Karon Dr. Balásné Dr. Szántó Ildikó kiemelkedő munkát végez és megadja a hallgatóknak a pozitív első benyomást. Vele készítettük a következő interjút.

A fogorvoslás nagyon szép szakma, azonban az odáig vezető út nem egyszerű. Miért döntött, úgy, hogy ezt a pályát választja?

Általános orvosként kezdtem meg a tanulmányaimat, mivel nálunk ennek családi hagyományai vannak. A szüleim, a környezetemben lévő felnőttek mind orvosként tevékenykedtek. Gyerekkoromban ezt láttam magam előtt, ami nekem a követendő példa volt, de hozzáteszem, hogy ez nekem egy jó döntés volt, mivel

nagyon szeretem csinálni. A fogorvosi specializációnak külön története van. Mikor ötödévesek voltunk, én akkor férjhez mentem és a férjem idegsebész. Az idegsebészeti szakma elfoglaltsága mellett úgy gondoltuk, hogyha én is az általános orvosi pályán maradnék, mivel az aneszteziológia volt az akkori kedvencem, ezzel a párosítással egy családot megalapítani és fenntartani nem lett volna egyszerű. Ebben az időszakban találkoztam egy kolléganővel, aki olyan büszkén és ambíciózusan mondta, hogy ő fogorvos, hogy én is elkezdtem gondolkodni rajta, mi lenne, ha én is az lennék.

A fogorvosnak a rendelési ideje jóval kedvezőbb, mint egy akut helyzeteket megoldó és folyamatos rendelési időben dolgozó általános orvosnak. Ezt az ötletet felvettem és megbeszéltem a családommal. Az édesapám, aki neurológusként praktizált, nevetett rajta, hogy jól van jó lesznek fogorvosnak is, úgyhogy végül eldőlt a szakirányom. Kezdetben általános fogorvos voltam a klinikán és mivel általános orvosit végeztem, így az akkor még létező fog és szájbetegségek szakvizsgára készültem fel. Fogorvossá válásom után a fogpótlástanra kerültem és 20 évig ott dolgoztam. Végül egy kolléganő eltávozásával kapcsolatban merült fel a gyermekfogászat specializációja, így ezt a hirtelen jött váltást kihasználva lettem gyermekfogorvos.





Szóval a gyermekfogászat pusztán véletlen szakirány váltás, vagy volt valami belső motívációja, érdeklődése?

Ez a váltás a fejem fölötti döntés volt, munkaerő elosztási okokból, mivel a kollégánóm eltávozásával üresedés történt, de utólag azt gondolom, hogy ez egy teljesen jól sikerült döntésként bontakozott ki. Ugyanannyira szerettem a fogpótlástant és ugyanannyira élveztem, de a gyerekfogászat utat talált az életemben. Sokkal komplexebb szakirány, így a változatosságot is biztosította a munkahelyemen.

Az egyetem életében fontos szerepet játszik az oktatásban, mind tantárgyfelelősként, mind tanszékvezetőként, mind pedig a fogorvostanhallgatók oktatójaként. A gyógyítás mellett mi volt a motívációja, hogy az egyetemi oktatásba is belekezdjen?

Azt tudta az ember, hogy amikor bekerül egy egyetemi munkahelyre, akkor a betegellátás mellett az oktatás is a munkánk része lesz. 1988-ban kezdtem el itt a munkát. Kezdetben, mivel még fiatal voltam és általános orvosi diplomám volt, nehezen tudtam belefolyni az oktatás menetébe. Ezért sok éven át tan-



laborosként dolgoztam, ami megalapozta a fogpótlástani rálátásomat és kezdtem belerázódni az egyetem működésébe. A tanlaboros munkám alatt észrevettem, hogy nagyon sok mindent el tudok mondani a hallgatóknak úgy, hogy világos legyen a téma. A pozitív visszajelzések nagyban motiváltak a munkám során, volt benne sikerélményem. Volt természetesen „a vak vezet világtalant” szituáció is, de sok közös könyvtalozgatással meg tudtuk oldani a hallgatókkal a feladatokat.

Ezután évekkel később, külföldi munkavállalás miatt a családommal kiköltöztünk egy évre Angliába. Ez az időszak hozzásegített ahhoz, hogy megfelelő nyelvtudásom legyen a külföldi hallgatók oktatására is, ami az akkori időszakban csak angolul folyt. Emlékszem, az első előadások nagy valószínűséggel szörnyen sikerülhettek, de a hallgatók türelme és megértése miatt tovább tudtunk lépni és kihoztuk a maximumot a hallgató-oktató kapcsolatból.

A munka mellett az embernek szüksége van más elfoglaltságra is. Önnek van-e más szenvedélye a gyógyításon és az oktatáson kívül?

Nekem állandóan ötleteim vannak, hogy mivel is kellene hasznosan tölteni az időmet. Hobbi szinten varrok, kézimunkázom. Ez egyfajta



agymosás is, ehhez nem kell annyi szürkeállomány, mint a klinikai feladatokhoz. Ez a monoton munka belerogat egy kellemes nyugalmi állapotba, amit nagyon szeretek. Ezek mellett szeretek kertészkedni, családdal időt tölteni. Még az utálatos házimunkát is el tudom végezni, bár már akkora a család, hogy van benne segítségem bőven.

Nagyon szeretem, ha a családom hasznára tevékenykedhetek. Ilyen egy jó étel, amit elkészít nekik és a kapott hála és pozitív visszajelzés feltölt a mindennapokra.

Örömet keresek abban, amit éppen csinálok, ha nem találom meg, akkor otthagynom. Könyveket is szeretek olvasni, de ha az elején nem fog meg, akkor leteszem ezt a lelki bőrdöntést és tovább lépek. Az egyetemi világban szerencsére ebből nincs gond, mivel a kollégák érdekében is dolgozik az ember, ilyenkor megvan a belső motiváció.

Eddigi karrierje során találkozott-e nehézségekkel, akadályokkal?

Aki nem találkozott még, az szerintem nem mond igazat. A szakvizsgázás például egy ilyen megpróbáltatás, ami nehezebb, mint mondjuk egy egyetemi vizsga. Kollégák között az ember bizonyos ismeretségre tesz szert, kívül jobban, kívül kevésbé és ha van egy szakvizsga, ami mondjuk nem úgy sikerült, ahogy szeretnénk volna, annak azért van visszhangja. Ott vannak még például a kötelező tudományos előrehaladások, tudományos disszertációk. Ezek nem annyira buktatók, inkább egy akadály, amit meg kell lépnünk.



Munkahelyen is vannak ilyen akadályok. A munkánk során nem dolgozunk mindig a számunkra legjobb körülmények között. Voltak olyan helyzetek, amikor egy vezető máshogy állt az adott helyzethez, mint mi. Ebben mindig nagy segítséget nyújtott, ha arra gondoltam, hogy ez egy munkahely, nem én vagyok a vezető, és azokat a kéréseket is teljesíteni kell, amikkel esetleg nem értek egyet. Meg kell találni azt az egyensúlyt, hogy én is szívesen tegyem azt, amit teszek, de bizonyos szinten megfeleljek azoknak az előljáróknak, vagy a kollégáknak, akik az én munkámat segítik.

Mi is emberek vagyunk, mindenkinek lehet rossz napja, lehet, hogy nem úgy sikerül az adott kezelés, ahogy vártuk és pont ezért kell magunk felé és a kollégák felé is megértéssel lennünk. Egymással, egymásért és a páciensekért dolgozunk.



A karrier és a család sokszor nehezen összeegyeztethető az orvosi szakmában. Ön hogyan menedzselte ezt az eddigi pályafutása során?

Szerintem ez egy mondvascsinált probléma, ugyanis nekem nagy családom van, a három gyermekemből kettő már házas, úgyhogy tovább bővül a létszám. Én azt vettem észre, hogy nálunk kifejezetten nagy az összetartás, nyáron például, ha szervezünk egy összejevetelt, akár 40-en is lehetünk. Mindenki mindenkiről tud és igyekszik a maga területén segíteni a másikat. Szerencsére ez működik. Azt gondolom, hogy ezt összehangolni semmi más, mint energia befektetés. Hajlandónak kell lennie az embernek ezeket az energiákat ráfordítani, hogy teljesítsen a munkájában és otthon is. Van persze az a helyzet, amikor egy nehéz nap után kipurcánva érünk haza, ilyenkor a befektetett energiát, amit magából ad az ember, jó, ha viszonzózzák.

Ezért is fontos szerintem a család, ez ami egy adok-kapok szituáció. Ez fordítva is igaz, vannak olyan helyzetek, amikor az otthon miatt kell otthagyni a munkahelyet. Ezt a kettőt kell energiabefektetéssel kiegyenlíteni és ezek teljes mértékben megtérülnek. Szóval ezt üzenem



minden fiatal kollégának, hogy gondolják végig, hogy mi éri meg az életben és mi nem, de annyit mondhatok, hogy egy családot összetartani teljesen megéri.

Az elkövetkező időszakra vannak-e tervei a karrierjével és az egyetemmel kapcsolatban?

Ennyi idős korban már nekünk, fogorvosoknak a világmegváltó terveink, vagy megtörténtek, vagy már nem érdemes nagy karrier ötleteket megvalósítani. Azokon a lépcsőfokokon, amiken már túljutottunk, olyan tapasztalatokat szereztünk, melyeket a fiatalabb korosztály terelésére tudunk szálni. Tehát már nem az én dolgom, hogy arrébb hordjam a hegyet, de ha valaki részánja magát és segítségét kér, nagyon szívesen támogatom benne.

Mondjuk egy picit célom a tudományos világban nekem is van, azaz a tudományos fokozatok egyel nagyobb lépcsőjét szeretném elérni. Régóta dédelgetett tervem, azonban én későn kezdtem neki a tudományos munkának. Ennek az az oka, hogy akkoriban ez nem volt elsődleges. Mindig azt mondták, hogy tanuljunk bele előbb a szakmába, legyen biztos munkahely, családi háttér. „Tudománykodni ráérünk később is” – mondta sokszor a főnököm. Hogy lesz-e esélyem a habitációt elérni, nem tudom, de mindenképp megpróbálom, mint karrierépítésem utolsó mérföldköve.

Jelenlegi terveim között szerepel még a hallgatók segítése. Szerintem Magyarország egyik legjobbban teljesítő gyermekfogászati osztálya a miénk, közel 10 szakorvossal és sok rezidenssel. Igyekszem minden tőlem telhető módon a legjobb képzési helyeket és lehetőségeket megadni nekik. Mi itt orvosokat képzünk, nem pedig rágószerv készítő és javító kisiparosokat.

Ön szerint mik azok az elengedhetetlen tulaj-

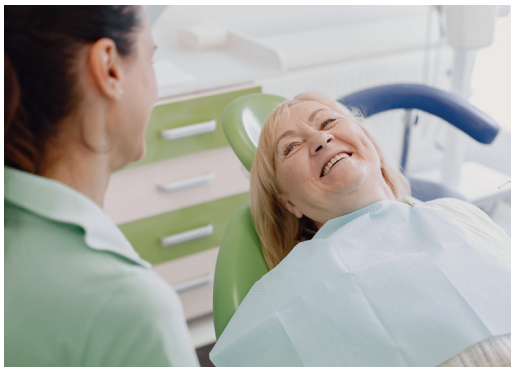


donságok, melyek egy jó fogorvost jellemeznek?

Kezdetben a kézügyesség a fontos. Jó hír, hogy ez a készség fejleszthető, még ha az első kézügyességi gyakorlat nem is sikerül, ez a végletekig fejleszthető. Határ a csillagos ég, ez csak a hallgatón múlik. Jó példa erre, hogy a bal kezes hallgatók mind meg tudnak tanulni a kevésbé domináns kezükkel is dolgozni, úgy, mint a társaik. Érdekesség, hogy mi is rendelkezünk balkezes székkel. 10-15 évvel ezelőtt volt egy német hallgató, aki balkezes volt és anynyira nem tudott jobb kézzel dolgozni, hogy az édesapja megtámogatta a klinikánkat egy átfordítható balkezes géppel. Ez akkoriban nagy csoda volt, azonban nem volt rá nagy szükség. A hallgatók általában harmadévre összeszednek olyan gyakorlatot, hogy a jobb kezes műszerekkel is tudjanak dolgozni.

A következő tulajdonság, amire azt gondolom, hogy elengedhetetlen, az az empátia. Ez egy igen elcsépeletnek tűnő dolog, sokat lehet hallani, de nem véletlenül. Az az orvos, aki nem képes empátiával fordulni a betegek felé, ő nem tud úgy teljesíteni, mint a megértőbb kollégái. Ez a készség sajnos elveszíthető bizonyos okok miatt. Ez a kiegészítő szindróma az idősebb kollégákon figyelhető meg. Nem szabad idáig eljutni, dolgoznunk kell azon, hogy ne egy munkadarabnak tekintsük a beteget.

A harmadik a kíváncsiság. Ez a fajta kíváncsiság elősegíti a mélyégi tanulást, ami szerintem nagyon fontos a mi szakmánkban. A hallgatóknak azt üzenem, hogy az egyetemet érdeklődés nélkül elvégezni nagyon nehéz. Az esetleg nagyobb tudású, vagy tapasztaltabb kollégáktól merjünk kérdezni, mind az egyetem elvégzése után, mind amíg hallgatók vagyunk. Egy előadást interaktívabban sokkal élvezetesebb átélni mindenkinek.



Egy fogorvostan hallgató, amikor megkezdi a tanulmányait, vagy befejezi azt, sokszor bizonytalan hogyan is induljon el az új élethelyzetben mind az egyetemi éveit alatt, mind pedig az utána következő időszakban. Tudna-e pár tippet, ötletet adni, ami segítené a hallgatókat az egyetemi éveik menedzselésében és szakirányválasztásában?

Mindenképp ide sorolnám a kíváncsiságot, amit az előbb is említettem. Hallgatóknak és végzett kollégáknak egyaránt fontos.

Ezen felül legyenek a hallgatók szorgalmasak. Szisztematikusan kell haladni az előadások anyagával, nem véletlenül van meg az alap tematika minden tantárgyban. Bár nem vagyunk gépek. Bármikor lehet egy buli, kirándulás, egyéb program, más történet. Ez nem baj, csak energia és idő kell hozzá, hogy tudják pótolni az elmaradást. Egyik anyag a másikra épül rá, ezt szisztematikusan tanulás nélkül nagyon nehéz elsajátítani.

Még tipp, amit ide tudnék sorolni a hallgatóknak, az a barátságosság, tehát a kommunikatív készség. Ha együtt várakozunk, vagy

összefutunk a városban, akkor foglalkozunk a másikkal, beszélgetünk, meséljük el a történetünket. Az egyetemünk tele van művészi alkotásokkal, ezeknek a megtekintése is egy kifejezetten jó és tartalmas beszélgetést adhat. Észre kell venni a környezetünkben lévő embereket, tárgyakat ahhoz, hogy széles látókört tudjunk elsajátítani.

A végzett hallgatók helyzete nem egyszerű. Mindenkinél magának kell eldöntenie, hogy az 5 fogorvosi szakirány közül melyik az, amelyben el tudja képzelni magát. Ezt rengeteg dolog befolyásolja, még az adott szakirány tárgyát oktató személy is. Vajon a rezidens sebésetibb vagy gondolkodóbb típus inkább? Hozzátenném, hogy a sebészeti vonal mindegyképp benne van a mi szakmánkban, csak esetenként hangsúlyosabb. A gondolkodás fontossága minden döntésben benne van, végig kell gondolni, hogy az adott páciensnek mi a legjobb kezelés és ha nem vagyunk biztosak benne, akkor szabad kérdezni a kollégákat. A mi szakmánk egy csapatjáték. Ezekon felül természetesen lehet választani a tudományos pályát, mely teljesen az adott személy gondolkodásán múlik.

A szakirány választás nem könnyű feladat. Én azt tenném a helyükben, hogy kiválasztanék egy adott irányt és elindulnék rajta. Még ha nem is 100%-ig sikerült a döntés, akkor is kell választani egyet. Tapasztalatokat kell gyűjteni és ez alapján tudunk mérlegelni. És ami még fontos, ne féljünk váltani, ha úgy érezzük, hogy rossz úton vagyunk. Nem szabad belesüppedni a rossz döntésünkbe, merjünk váltani. Nem tragédia, ha a szakvizsga esetleg egy évet, vagy többet csúszik, *a mi életünkről van szó.*





Halloweeni koktélok



Witches Brew

Hozzávalók (4 adaghoz):

A röviditalos poharak előkészítéséhez:

- 1 lime
- 3 csepp lila ételszínezék
- 1 evőkanál cukor

A koktélhoz:

- 120 ml vodka
- 80 ml friss limelé
- 60 ml málnalikőr



Elkészítés:

Készítsd elő a poharakat. Facsard ki a lime levét, öntsd egy kisméretű tálba és add hozzá az ételszínezéket. Jól keverd össze.

A cukrot öntsd egy másik tálba. Mártsd bele a pohár szélét a lime levébe, majd a cukorba. Ismételd meg a többi pohárral is.

A koktél hozzávalóit és néhány jégkockát öntsd a shakerbe, jól rázd össze és már töltheted is a poharakba.



Bloody Sangria SHOT-os pohárban kínálva

Hozzávalók:

- vörösbor (gazdag, élénk színű, mint pl. a Merlot)
- gránátmalé (vagy bármely más, élénk bordó színű gyümölcsle ízlés szerint)
- narancslikőr
- szénsavas víz (helyette esetleg sprite is jó)

Elkészítés:

Öntsük a vörösbort egy kancsóba, majd adjuk hozzá a gránátmalét és a narancslikőrt. Keverjük jól össze, majd az így kapott sangriát tegyük a hűtőbe minimum pár órára, de legjobb, ha egy éjszakát pihen ott.



- fekete bors
- tört jég



A díszítéshez:



- citromkarikák
- rozmaring ágak
- tengeri só (a pohár szélének díszítésére)

Elkészítés:

A pohár peremét mártsuk vízbe, majd a tengeri sóba, ezután töltsünk bele tört jeget, majd a vodkát öntsük hozzá, utána a fűszeres paradicsomlevet, és ízlés szerint ízesítsük a felsorolt további összetevőkkel.

Végül a citromkarikával és a rozmaring ágakkal díszítjük. És már kész is a halloween-i véres és tűzes koktél.

Majd, ha már eleget pihent és az ízek összeértek, vegyük ki a hűtőből, adjuk hozzá a szénsavas vizet, és már készen is van a koktél.

Tálalás:

A poharak peremét tetszőlegesen belemártathatjuk vízbe, mézbe, citromlébe, majd jól beleforgatjuk piros vagy pirosra színezett cukorba, és ezután a poharakba öntjük az italt és már fogyaszthatjuk is.

Csípős Bloody Mary Rozmaringgal

Hozzávalók:

- vodka
- fűszeres paradicsomlé
- Tobasco szósz
- Worcestershire szósz



A suttogás

Ahogy felemelte fejét és kinyitotta szemeit, a végtelen sötétség nézett vele farkasszemet. Balján a város fényei és a csillagos ég, a többi oldalról a könyvtár polcai ölelték körül... Persze a vaksötétben ezt csak sejteni lehetett. Az egyetlen fényforrás a még mindig kitarotán világító tablet képernyője volt, épp véget ért a videó – The citrate cycle for dummies. A YouTube már számolt volna vissza a következő videóig, amikor felkapta az eszközt, letörölte arcáról az óvatosan kifolyó nyálát és szapora léptekkel megindult a kijárat felé.

Az első terem elérve azonban halk suttogás ütötte meg a fülét, kísérteties, dallamos hang, mely mintha egyenesen az árnyékból jött volna.

-Hhhellooo – mondta az ismeretlen női hang, vérfagyasztó hízelgéssel. Azonnal hátrakapta a fejét, de nem látott semmit. Néhány másodperc bámulás és erős fókuszálás után újabb hang, halk suhogás és óvatos, de bajjós lélegzetvételek hallatszottak.

-Ebből elég! – motyogta. Szíve hevesen dobogott, ő pedig szinte kirobbant a könyvtárból, megragadta táskáját a legközelebbi szekrényből és rohant le a lépcsőn. Az első forduló után meghallotta az őt követő, egyre erősödő kopogó lépteiket. A folyosón még égtek a lámpák, de hátra-hátra nézve sem tudott rájönni, ki követheti őt. A lépteit szaporábbra vette, már a Diákiroda előtt kanyarodott le, amikor ismét meghallotta a ziháló szuszogást, mely a kopogásokat kísérte.

Utol fog érn – gondolta. De amúgy ki? - Jó, tök mindegy, pont nem fogom kideríteni. - A félelemtől összeszorult a gyomra.

A lépcsőfokokat már kettesével vette, de a kacaj, ami megtörte a zihálást, megállította. Lefagyott. Csak állt a mozaikfalra meredő tekintettel, és hallgatta a mániákus, csontig hatoló nevetést. Érezte, hogy most fogja elkapni, de lábai, mintha gyökeret vertek volna a vörös márványba. A zihálás elült, a léptek abbamaradtak, mintha az üldöző is kifogyott volna a szuszából. Talán a kacagás a saját fitnesszére irányult.

Már éppen megnyugodott volna, amikor újabb hangot hallott.

Helloo? – szólt immáron egy túlvilági tenor. Halatszott, ahogy a hang tulajdonosa elmosolyodik a következő mondatot száján kiejtve: You will not escape. – Újabb nevetés, hidegebb és borzasztóbb, mint az előző.

Több se kellett, a pánik dagályként öntötte el, újra futásnak eredt le egészen az alagsorig, ahol egyből megérezte a kintről érkező hűvös szelet. Az ajtó! Nyitva maradt az oldalsó ajtó. Rohanni kezdett felé, miközben saját visszhangzó lépteit elnyomta egy újabb hang, egy csikorgás, mintha a lény körmeit végighúzta volna a legnagyobb táblán.

- You can't escape. You won't escape. Haha-haha!!! - gúnyolták a hangok könyörtelenül, der-



mesztő ígéretként.

A hideg kirázta, szíve a torkában lüktetett, minden lépte remegett, de kitartóan futott egészen az ajtóig. Végre kijutott, de a suhogás, légzés és kopogás csak nem csendesedett.

Követ, hazáig követni fog.

Felnézve meglátta, hogy a Kémia Intézet mellett van már, és szerencsére még ég is bent egy villany. A szigorlat óta nem lépett be az épületbe. Mikor máskor hát, ha nem egy üldöző elől menekülve. Az ajtót feltépte, ám amikor az első lépcsőfokra lépett volna, minden zaj elhalkult.

Na, ide a lény sem mert bejönni. - gondolta.

Már éppen csillapodott a szívdobogás érzés, amikor éles, visító kiáltás hasított a levegőbe.

- Hey sisters!

Hátraugrott, egyenesen a hideg, nyirkos falnak, teljes lendületből beleverve a fejét. Szinte az egész épület beleremegett, bokái megbicsaklottak és összerogyott. Megpróbált feltápaszkodni a hűvös, poros lépcsőfokokba kapaszkodva, majd megtámaszkodott a korlátan. Hirtelen minden kitisztult. A gépek zümögése a termekből, egy csap csöpögésének kiszűrődése, és halk, távolinak tűnő angol beszéd. A beszédforrás után nyúlva ismerős tárgyat tapintott, az egyik airpodsát.

Ildióta. - gondolta. A másikat is megmarkolva felállt és elővette táskájából a tabletet, melyen kihajtva a tokot meglátta, hogy éppen James Charles egy videója tart a harmadik percénél. A lejátszási listára pillantva meglátta az előző videó címét: Scary Castle – ASMR 3 hours.

A felismerés hidegzuhanyként érte, felszakadt belőle egy ideges kacaj és kikapcsolta a tabletet. A hirtelen csend megnyugvással töltötte el, ám hirtelen ismerős kopogó léptek zaja szűrődött le fentről -Újra itt az ideje a menekülésnek...



12. Szemrevaló Filmfesztivál

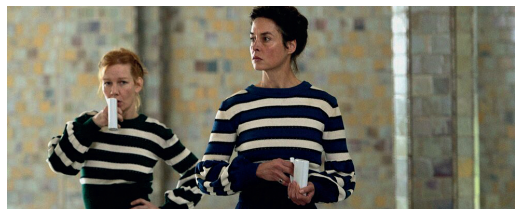
- Interjú Schäffer Anikóval -



*Idén 12. alkalommal, több magyar nagyvárosban megrendezték a Szemrevaló Filmfesztivált. A kizárólag német nyelvű alkotásokra fókuszáló szemle az **Osztrák Kulturális Fórum**, a **Goethe Intézet** és a **Svájci Nagykövetség** szervezésében valósult meg, elsőként Budapesten október 5. és 15. között. Az esemény apropóján Schäffer Anikóval, az **Oszták Kulturális Fórum** Film-, Irodalom- és Színházreferensével beszélgettünk a fesztiválról, a szervezéséről és a filmkínálatról.*

Az elején egy kisebb visszatekintéssel kezdém. Tizenegy Szemrevaló Filmfesztivál megszervezése áll mögöttem, és a tegnapi napon hivatalosan is elkezdődött a 2023-as vetítéssorozat. Hogyan kell elképzelni egy ilyen országon átfutó rendezvény megszervezését? Mennyi időt vesz igénybe a lebonyolítása? Hogyan történik a filmválasztás?

Hát ezt úgy kell elképzelni, hogy a Goethe Intézet, a Svájci Nagykövetség és az Oszták Kulturális Fórum 12. éve dolgozik együtt, de ez nem jelenti azt, hogy korábban nem lett volna fesztivál. Korábban mind a három országnak külön megvolt a maga fesztiválja, a svájciaknak a svájci filmnapok, az osztrákoknak az osztrák filmnapok és a Goethe-nek pedig a Szemrevaló és mi ezt vittük tovább. Egy ponton azt láttuk, hogy ennek a három országnak a filmgyártásával és úgy általánosságban a német kultúrával Magyarországon az emberek nem törődnek sokat, emiatt pedig képtelenek arra,



hogy megmondják az éppen aktuális filmről, hogy az most osztrák, svájci vagy német. Tenni akartunk ez ellen.

Gyakorlatilag úgy kezdődik a szervezés, hogy mi összeülünk. Mind a három országnak van olyan fesztiválja, vagy kiindulópontja, ami alapján tudunk válogatni. Németországban van a Berlinale februárban, ez az első fontos pont. Márciusban szokott lenni Gratzban a Diagonale, ez az osztrákoknak a nemzeti fesztiválja. A svájciaknál nincs klasszikusan ilyen, de ott a Solothurn-i és Locarno-i fesztivál az, ami kiindulópontot ad, illetve ott létezik egy svájci filmdíj, ami segít a kollégáknak az orientálódásban. Úgy néz ki, hogy a három intézetben hárman vagyunk filmreferensek, mindenki elkezd nézegetni februártól, hogy milyen filmek vannak, mikre érdemes figyelni.



Elkezdünk filmeket nézni és amióta együtt vagyunk, azóta van egy koordinátorunk is, aki, amikor erősödnek a szervezési feladatok akkor ő koordinálja a mi munkákat. Tehát a filmválogatás így történik, hogy elkezdjük nézegetni a filmeket, aztán tavasszal leülünk, hogy nagyjából megbeszéljük a határidőket, hogy június végére meglegyen a program. Arra már látjuk, hogy melyik filmeket tudjuk megszerezni, addigra nagyvonalakban meg kell lennie mindennek.

Júniusig le kell tisztázni a jogokat, mert csak azzal a filmmel tudunk számolni, amelyeknek

az átadásáról beszéltünk a forgalmazóval. Onnantól kezdve még azért rengeteg dolog van, ott van a fordítás, a feliratozás, a műsorbeosztás, a marketing. Utána pedig kezdődik, hogy melyik filmhez tudunk vendéget hívni. Június végén bár megvannak a filmek, az egész nyár ezzel a szervezési dolgokkal szépen eltelik (nevet). Mindenképpen azt mondanám, hogy több, mint fél éves munka.

Az eseményről olvasva látható, hogy négy szekcióba soroltátok a filmeket (Közösségi konfliktusok, Kívülállók és különcök, Vonzások és választások, Alternatív életformák). Hogyan határozta meg a szekciókat és miért pont ezeket? A német nyelven kívül van-e valamilyen előfeltétele annak, hogy egy film képviseltesse magát?

A filmválogatásnál nekünk az a célunk, hogy a legjobb filmeket hozzuk el. Nincs előkonceptió, hogy miről szeretnénk filmeket látni. Jónak kell lennie a filmnek és alapvetően aktuális filmeket válogatunk, ezért is van segítségünkre például a Berlinale. Általában a díjazott filmek már jó filmek, az október 5-én levetített **Tűzvörös égbolt** is Berlinale-díjas film.



Fontos szempont még, hogy sokszínűség legyen. Legyen dokumentumfilm, legyen esetleg vígjáték, aztán, hogy a kínálat mit enged és mit nem enged meg, az mindig az éves terméstől függ. Arra próbálunk törekedni, hogy minél nagyobb szeletét megmutassuk a német nyelvű filmgyártásnak. Amikor megtörtént a válogatás, akkor tekintünk rá, hogy tulajdonképpen milyen tematikák köré szerveződnek idén a filmek. Ha most nagyon leegyszerűsíténém a filmgyártást (nevet), akkor azt mondanám, hogy a legtöbb film az vagy kapcsolatokról, vagy társadalmi kérdésekről szól. Általánosságban azt mondanám, hogy a német nyelvű országoknak a filmgyártásában különösen erős a fókusz a társadalmi problémákra, erre kifejezetten nagy az érzékenység.

Amikor ezeket a témákat kialakítjuk, akkor az a célunk, hogy a nézőknek segítsünk picit a filmválasztásban. Nyilván mindenki tudja, hogy



mi az érdeklődés. A *Vonzások és választások* nyilvánvalóan emberi kapcsolatokról, szerelemről szól. A *Kívülállók és különcök* egy speciális téma ebben az évben. Ez is a társadalomhoz kapcsolódik, akárhogy is nézzük, hiszen a kívülálló nem illik bele a társadalomba. A *Közösségi konfliktusok* szintén szociális kérdéseket feszegetnek. **A tanári szoba**, a **Nap és beton**, a **Mindenki az időjárásról beszélget** is mind-mind más szféráját tárgyalják a társadalomnak. Az *Alternatív életformák* esetén két dokumentumfilm került be, amikre nem szívesen mondom, hogy azok, mert például a **Vienna calling**-ot egy zenés alkotásnak mondanám, ami a bécsi alternatív zenei világot mutatja be. A másik dokumentumfilm, az **Anima** pedig egy nagyon különleges történet. Gyakorlatilag mindegyiket tudjuk a társadalomhoz meg az emberi élethez kapcsolni.

Többször elhangzott a társadalmi érzékenység szó, ez a jelenség/hozzáállás az elmúlt évek német nyelvű filmjeire mennyire volt jellemző?

Azt mondanám, hogy ez egy régi tradíció.

Fassbinder és társai esetleg?

Pont ő jutott eszembe (nevet). Azt mondanám, hogy ez egy régi tradíció és nyilván osztrák példát is lehetne mondani, Ulrich Seidl-t például. Ez a tradíció pedig meg is maradt a filmesekben.

Főként az osztrák filmekben vagy járatos. Európai vagy világviszonylatban miben mások Ausztria filmjei? Felmutatnak lényegi különbséget a svájci, vagy a német filmkészítéshez képest?

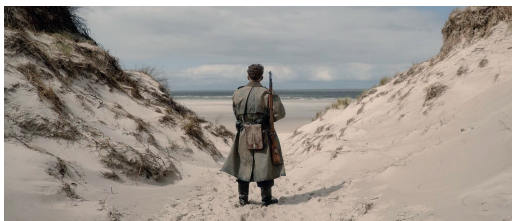




Ez egy nagyon jó kérdés. Igazából nehéz megfogni. Visszamehetünk az osztrák irodalmi Közép-Európáig nyilván, ebből adódik nagyon sok minden. Ami a legegyszerűbb, az a nyelv, teljesen másként beszélnek. Azt mondanám, hogy nyersebbek, kegyetlenebbek, naturalistábbak tudnak lenni az osztrák filmek bizonyos esetekben. Seidl mindenképpen ebbe a kategóriába tartozik. Elég mélyre lemennek ezekben az emberi és társadalmi kérdésekben mind vizuálisan, mind tartalmilag.

Másrészt van egy olyan vonal a humor szempontjából, amiről azt gondolom, hogy sokkal jobban jellemző az osztrák filmre, mint a németre. Egyszerűen van egy sajátos humor, amit szerintem pont mi magyarok értünk. Annak ellenére, hogy ezek az osztrák filmek mélyre menő témákkal foglalkoznak, sikerült az elmúlt években találnunk olyan vígjátékokat, vagy csak játékfilmeket, amikben ezt az öni-róniát meg lehet találni. Mi ennek mindig örülünk, mert a közönség többféle dolgot szeretne látni.

Az osztrák, a svájci és a német filmgyártás az elmúlt években egyre erősebben összekapcsolódik, egyre több koprodukció van. A mi tizenegy filmünk közül öt koprodukció, ez azt jelenti, hogy egyfajta élő mozgás van, amiről azt gondolom, hogy egyre erősebb. El tudom mondani, hogy a **Sissy és én** például mindhárom ország filmje. Sissi klasszikus osztrák téma, a főszereplő pillanatnyilag az egyik legjelentősebb német színésznő és Svájc is benne van a filmben.



A róka - ami nekünk szintén kiemelt filmünk - az is nagyon osztrák téma, osztrák a rendező, osztrák a környezet, és ez is egy osztrák-német

koprodukció. Az **Alma és Oskarnál** megint csak azt gondolnánk, hogy Alma Mahler, Bécs, tehát osztrák, és itt is mind a három ország benne volt a produkcióban, plusz még Csehország. A negyedik a **Vienna calling**. Osztrák téma, mégis osztrák-német koprodukció. Az Aranyéveink svájci film és mégis ott vannak a németek.

Erre, hogy mi mennyire osztrák, meg német, nagyon nehéz megválaszolni a kérdést (*nevet*). A **Tűzvörös égbolt**ban az a Thomas Schubert játszik, aki néhány évvel ezelőtt még egy fiatal osztrák színész volt és ő most egy Christian Petzold filmnek a főszereplője. Számtalan alkalommal így van, hogy egy német filmben látok egy osztrák színészt, vagy fordítva. Ilyen összekapcsolódások az irodalomban is vannak.

Nagy az érdeklődés a fesztivál és úgy önmagában a német nyelvű filmek iránt? Mekkora közönségszámra számítanak? Magyar forgalmazókkal esetleg a későbbiekben egyeztetnek a filmek behozataláról, vagy egyszeri alkalom áll rendelkezésre az itthoni megtekintésekre?

Azt kell mondjam, hogy most már szerencsére van egy törzsközönségünk, akik minden évben várják a fesztivált. Tavaly is négy városban, Budapesten, Szegeden, Debrecenben és Pécsen voltak vetítések, most hozzájuk jön még Veszprém is, a kulturális főváros. Tavaly is 3000 körül volt a vetítések száma és a nézőszám évről évre fokozatosan nő. Ezzel számolunk ebben az évben is.

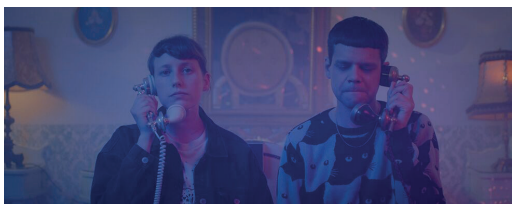


Én optimista vagyok. Az időpontok miatt Budapesten minden filmet kétszer vetítünk, hogy mindenkinek legyen lehetősége megnézni az adott filmet. Ha csak egyszer vetítenék több teltház lenne, de ez egy jobb megoldás a nézőknek.

A forgalmazók kapcsán azt tudom mondani, hogy ha a válogatásnál feltűnik nekünk egy-egy film és közben kiderül, hogy esetleg már elindultak tárgyalások magyar forgalmazókkal,



akkor is azt kell mondanom, hogy egy nagyon pozitív tendenciával van dolgunk. Korábban is mindig volt egy-egy film, aminek lett magyar forgalmazója és akkor azt mindig úgy időztítettük, hogy lehetőség szerint vagy a fesztiválon belül legyen egy különleges vetítés, vagy egyben legyen a premier. Az is látszik ebből, hogy most négy ilyen film van a tizenegyből, ami moziforgalmazásba bekerül. Ezek **A róka**, **A tanári szoba**, az **Aranyéveink** és a **Tűzvörös égbolt**. A forgalmazók is látnak lehetőséget ezekben a filmekben. Az ő szemszögükből ez a fesztivál felkelti a figyelmet a filmre, nekünk pedig azért jó, mert még többen meg tudják nézni az alkotást.



Van olyan film, amit te személy szerint nagyon ajánlanál?

Hát, én több filmet ajánlanék *(nevet)*. Először azt mondom, amivel az osztrák képviselőt megteszem. **A róka** című filmet azért emelem ki, mert itt nagyon szépen összekapcsolódik ez a társadalmi és emberi vonal, amire egy nagyon költői megfogalmazásban kerül sor. Egy olyan környezetben játszódik Ausztriában, ami régen szegény vidék volt és ahol az emberek a túlélésért küzdöttek. Adrian Goiginger rendező volt már nálunk az első filmjével és ebben a művében a dédapjának a történetét dolgozza fel. Azt mutatja meg a film, hogy a szegénységből, hogyan fogadták örökbe, ho-



gyan alakult tovább az élete és ebbe hogyan került bele egy róka, akinek gyakorlatilag nagyon sok mindent köszönhet.

Csak azért, hogy fair legyen, német és svájci vonalon is ajánlok filmeket *(nevet)*. A **Tűzvörös égbolt**ot ajánlom, ez is egy nagyon kiemelkedő alkotás szerintem és a svájciaknál pedig a **Felső szomszédokat** mondanám, ami vígjáték ugyan, de itt is mindenféle nagyon fontos emberi kérdést feszeget egy házasság újraélesztésével kapcsolatban.

És hát a többi filmet is ajánlom, amiket felsoroltam. A weboldalunkon található pécsi válogatást gyakorlatilag úgy, ahogy van, teljes egészében javasolom megtekintésre. Szerintem nagyon jó filmek.

A 12. Szemrevaló Filmfesztivál idén 5 magyar nagyvárosban kerül megrendezésre, az alábbi időpontokban és helyszíneken:

BUDAPEST - október 5-15.

Művész mozi
1066 Budapest, Teréz körút 30.

Jegyár: 1800 Ft

PÉCS - október 26-29.

Apolló mozi
7621 Pécs, Perczel Miklós u. 22.

Jegyár: 750,- Ft

SZEGED - október 12-18.

Belvárosi mozi
6720 Szeged, Vaszy Viktor tér 3.

Teljesárú jegy : 1900,- Ft
Kedvezményes jegy : 1650,- Ft

DEBRECEN - október 18-22.

Apolló mozi
4025 Debrecen, Miklós u. 1.

A belépés díjtalan

VESZPRÉM - október 12-15.

Foton Audiovizuális Centrum
Veszprém, Vár utca 17.

Teljesárú jegy: 2300 Ft
Kedvezményes jegy: 1900 Ft

Írta:
Gazdag Gergő

Halloweeni szokások a világ körül



FÜLÖP-SZIGETEK

A Pangangaluluwa idején a gyerekek jelmezekbe öltöznek és házról-házra járnak, majd imádkoznak és énekelnek az ott lakók elhunyt családtagjaiért.



KAMBODZSA

Az ott élő buddhista családok szeptember végétől október közepéig elhunyt szeretteik miatt vigadnak, miközben számukra rizst, babot, banánleveleket ajánlanak fel.

NIGÉRIA



A nigériai Awuru Odo fesztivál fél évig tartó mulatság, mely során zene és különböző maszkok segítségével segítik azokat a halottait a túlvilágra, akik meglátogatják ilyenkor őket.

NÉMETORSZÁG

Hozzánk hasonlóan ők is kilátogatnak a temetőbe, viszont október legvégén eltűntetik otthonukban a késeket, hogy a hozzájuk látogató lelkeknek senki ne ártson, illetve a lelkek se tessenek kárt a család tagjaiban.

JAPÁN

Augusztusban három napon át tartó o-bon ün-

nep, mely során a család rendbe hozza szeretteik sírját a temetőben. A japánok tánccal köszöntik a szellemeiket, ezek viszont az utóbbi évszázadok során veszítettek valódi horderejükből.

KÍNA

A szellemünnep során elhunyt hozzátartozóknak pénzt égetnek, ezáltal a szellemeknek nem kell szűkölködniük a túlvilágon. Egyes kínai területeken szokás temetéseken nevetni és tapsolni, hogy a halott szelleme ne lássa szomorúságot szeretteinél.

BOLÍVIA

Día de las Ñatitas nevű ünnepkor az Aymara utódok megemlékezéshez magukkal vittek, vagy a sírokból előhalászták megboldogultjaik koponyáit, amiket díszes dobozokban állítanak ki ilyenkor, illetve virágokkal díszítenek.



AMERIKA



Amikor ajtó előtti jelmezben felbukkanó gyerekek kerülnek szóba, akik házról-házra a "Trick or treat!" kiáltással szerznek édességet, eszünkbe jut Amerika. Nagy hagyománya van ezen kívül a töklámpás faragásának is, illetve az almahalászat is kimaradhatatlan játék.

MEXIKÓ

November első két napján Mexikó ünnepe: A koponyák nem csak a halált, hanem az újjászületést is szimbolizálták. A spanyol nyelvben a „la muerte”=„halál” nőnemű főnév; ebből kiindulva Posada is női kalapban ábrázolta a csontvázat. Rivera egyik legismertebb, 1947-ből származó festménye, a „Vasárnap délutáni álom az Alameda Parkban” című kép ma a Riverának szentelt múzeumban lehet fel, melynek központi alakja a halál.



A mexikói halottak napja ikonikus eleme a megboldogult részére felállított oltár, amely egy szimbolikus, meghatározott elemekből felépülő építmény. A festői oltárok más-más méretben fordulhatnak elő: a kétszintes alkotmányok az evilági gyümölcsöket és az égi

jóságot hivatottak bemutatni, a háromszintesek az égen és földön túlmutatva másvilágot is demonstrálják. A legkedveltebbek a hétszintes oltárok, mivel a léleknek hét szinten kell keresztülhaladnia, hogy végleg megtalálhassa a nyugalmat.

Egy tálban vizet forralnak, melybe olyan fűszernövényeket raknak, mint a kakukkfű, rozmarin, babér, majd egy második tálban tömjént vagy kopálgyantát gyújtanak fel, ami így elősegíti a lelket, hogy a megtisztulás útjára lépessen.

Az oltárt egy pálma- vagy cukornád-leveléből gyártott, virágokkal, illetve gyümölcsökkel feldíszített boltívvel fejezik be, mely a holtak világának kapuját szimbolizálja. Klasszikus elemnek számít még a papel picado, vagyis a kilyukasztott sokszínű papír, melyen megtalálható több halálhoz kapcsolódó embléma (az esetek többségében ez vagy egy csontváz, vagy Posada Catrinája).

Hamuból és sóból rajzolnak keresztet a földre, ami ugyancsak a megtisztulásban játszik szerepet, mivel ennek a segítségével a lélek kisvártatva maga mögött tudja hagyni a purgatórium okozta szenvedést. Több területen egy mexikói mezeten kutyát reprezentáló figurát is az oltárra pakolnak,



mivel az azték tradíció alapján ez az eb támogatta a lelkeket a halottak folyóján, akik így biztonságban átjutottak. Elemek keresztelik az oltárt: a tűz a gyertyák képében nyert magának, számuk az esetek többségében négy. Evidens, hogy a katolikus minták, ábrák sem maradhatnak el, ugyanis a hozzátartozók szentképeket és rózsafüzéreket is alkalmaznak díszítőelem gyanánt. Kikészítenek a szellemnek egy pohár vizet, ha esetleg szomjas lenne, valamint egy toalettkészletet, hogy rendbe tudja rakni külsejét, szépíthessen magán, ha igényt tart rá.

A föld elemet maguk az oltáron megjelenő magvak, gyümölcsök és termések tükrözik. Az előtérben észrevehetünk eltérő színűre festett fűrészpórt, aminek a szórása a Bibliából ismert „porból lettél, porrá leszel” gondolatra utal. Elmulaszthatatlan komponens továbbá a halálfejeket demonstráló apró cukorkák és csokoládék, melyek hirdetik azt a pompás gondolatot, hogy a halál nem csak keserű, hanem édes is lehet – és talán ez az elgondolás írja le tökéletesen a mexikóiak mentalitását.

Kihagyhatatlan a pan de muerto, vagyis a halottak napi kalács, ami egy cukorral bevont briósszerű sütemény, melynél két csont körvonalazódik ki. Ezen kívül agyagedénybe töltik a néhai rokonuk szívéhez legközelebb álló alkoholos italt; ez legtöbbször tequila vagy mezcal, esetleg pulque, ami szintén agávéből készített, de sörszerű ital.



A mi mintánkhoz hasonlóan a mexikóiaknál is fellelhető, hogy gyertyát gyújtva megemlékeznek szeretteikről, kilátogatnak a temetőkbe. A kisebb településeknél hagyomány, hogy a hazafelé vezető útszakasz közben is gyertyákat és virágokat helyeznek el, így segítik halottjaikat a helyes út megtalálásában és nem engedik őket elveszni, ezáltal megtalálják a számukra eszkábált oltárt. Többben éjszakaznak a temetők területén, kisebb lakomát rendeznek az egykori rokonuk kedvelt ételeiből, valamint zenészeket hívnak, hogy a sírnál közösen énekeljenek. A halottaknak szánt ajándékokat, ételeket a családok otthonukban is kirakják, közben pedig az elhunytól szóló anekdotákat, történeteket mesélnek egymásnak.

A legjobb téli hangulatjavító – Óda a forralt borhoz

Végre eltelt a vizsgaidőszak második hete is, ami egy dolgot jelent biztosan: mindenki tud valamire inni, legyen szó sikeres vizsgáról vagy bukásról. Bár vannak, akik nem szeretik a hideg, nyirkos téli időjárást, abban ők is egyet értenek, hogy ennek az időszaknak az egyik legjobb velejárója a forralt bor. Egyre izgalmasabb, minőségibb tételeket találhatunk a karácsonyi vásárokon is, én mégis a házi készítésűekre esküszöm. Otthon hamar elkészül, és a saját ízlésünkre formálhatjuk.

Mielőtt belevágunk, hogyan érdemes elkészíteni, nézzük, honnan is ered ez az édes nedű! Mint oly sok mindent, a forralt bort is a rómaiaktól kaptuk. Annak idején a romlásnak indult borokat igyekeztek feljavítani mézzel és erősfűszerekkel, például borssal, babérlevéllel, korianderrel, kakukkfűvel, és narancsvirággal. Ekor még hidegen fogyasztották, később terjedt el a felmelegített változata. Népszerűsége töretlen maradt a következő századokban, a forró ital első írásos receptje 1390-ből maradt fenn. A középkorban Hippocras néven terjedt el, és receptje már tartalmazta a ma is népszerű alapanyagok nagy részét, többek között fahéjat, vaníliát, szegfűszeget. Hippocras jótékony hatásairól a 18. századi orvosok is beszámoltak, sokszor emésztési panaszokkal bajlódó embereknek ajánlották kúraszerű fogyasztá-

sát, de a gyógyító hatásán túl a bálók és ünnepélyek legkedveltebb itala is volt – még XIV. Lajos is nagy rajongója volt a forralt bornak.

Jó tanácsok forralt bor készítéséhez

Amilyen egyszerű ital, oly sok módon lehet elrontani. Íme néhány általános tanács az elkészítésével kapcsolatban:

- Rossz borból sosem lesz jó forralt bor. Válasszunk középkategóriás borokat az elkészítéséhez, illetve aki teheti, használjon jó házi bort. Ezen belül is a testesebb, száraz borokat ajánlom.
- A citrusfélék héja jót tesznek az ízvilágnak, de óvatosan használjuk őket. Lereszelve, vagy vékonyan csíkozva használjuk fel, úgy, hogy a lehető legkevesebb kerüljön bele a fehér részből, ettől ugyanis megkeseredik a bor. (Illetve a lehető legkevésbé kezelt héjúakat vássároljuk.)
- Nevével ellentétben a forralt bort nem jó felforralni. Az alkohol forráspontja a víznél alacsonyabb, így mire felforr az ital, elillan belőle az alkohol. Általános tanácsom az, hogy kevés



vízben kezdjük el főzni a fűszereket, cukrot, és gyümölcsöket, majd később tegyük hozzá a bort. Így mindennek kijön az zamata, de az alkoholtartalom is többnyire megmarad.

- Általában mindenki a vörösborból készült változatot ismeri, pedig érdemes kipróbálnunk a rozéból és a fehérborból készültet is, kicsit eltérően fűszerezve egészen izgalmas italokat kaphatunk.

- Az őrölt fűszereknek hamarabb kioldódik a zamata, de ha az egész változatokat használjuk, a végeredmény tisztább lesz, és nem űnnek le az alján az őrlemények.

- Az igazán profik, akik gyakran főznek forraltbort, egy nagy adag szirupot készítenek vízből, citrusokból és fűszerekből. Ez az úgynevezett kreolszirup 1 évig eltartható, így a későbbi alkalmakkor csak egy kevés szirupot kell adni a felmelegített borhoz.

- Bármelyik karácsonyi sütemény mellé kiváló kísérő, de Gordon Ramsay paprikával és Cayenne borssal szárazon pirított dióféléket ajánl hozzá nassolnivalónak.

Bár jómagam régóta bevált recepttel dolgozom, idén kipróbáltam pár újat, és alakítottam őket, hogy a Kedves Olvasóknak a fázasztó vizsgák után ne kelljen sok receptet végigböngészniük, mire megtalálják az igazit.

Íme hát 3 legújabb receptem:

Gyömbéres rozsmaringos

Mint írtam, a fehérbor nem annyira népszerű választás a forró italok körében, pedig szerintem nagyon izgalmas variációkat lehet kipróbálni vele. Illik hozzá a vanília, gyömbér, szerecsendió, fahéj, citrom, és bár nem szerepel a következő receptben, az alma is kiváló választás hozzá. Mikor először olvastam ezt a receptet, szokatlannak találtam, meglepő módon mégis nagy kedvenc lett. Frissítő, fűszeres aromájú, különleges forraltbort.

Hozzávalók:

- 1,5 liter olaszrizling (vagy más száraz fehérbor)
- 2-3 dl víz
- 5 ek cukor
- 1 citrom reszelt/vékonyan szeletelt héja



- kb. 1,5 citrom leve
- 1 nagy ek morzsolt rozsmaring
- 1-2 rúd fahéj
- 2 ujjnyi friss gyömbér lereszelve
- kb. negyed szerecsendió lereszelve
- 1 tk őrölt kardamon (de egészben is jó)
- 1,5 ek méz (cukorral is helyettesíthető)

A fűszereket a vízzel elkezdjük hevíteni, közben hozzáadjuk a cukrot, a gyömbért és a citromot. Kb. 5 percig forraljuk, majd hozzáadjuk a rizlinget. Óvatosan hevítjük, nagyjából 70 fokig, épp, hogy csak gyöngyözzön. A végén keverjük bele a mézet. Leszűrjük róla a rozsmaringot. Díszítésként szeletelt gyömbérral, citromkarikákkal, fahéjrúddal kínáljuk.

Almás – áfonyás

Kellemes, édeskes meleg ital, leginkább puncsra emlékeztet. Nálunk alma szinte mindig van itthon, így nagyon nehezen tudok nélküle bármilyen forraltbort elképzelni. Áfonya helyett bármilyen aszalt gyümölcsöt használhatunk, kísérletezzünk bátran! A vanília kellemes aromát ad, jól jön, ha egy előző sütésből megmaradt egy kikapart rúd, amit erre elhasználhatunk. Minden forralt vörösbort alfája és omegája a csillagánizs, ezt ki ne hagyjuk!

Hozzávalók:

- 1,5 liter Cabernet Sauvignon vagy más száraz vörösbort
- 2-3 dl víz
- fél nagy vagy 1 kisebb alma darabolva/szeletelve
- 2 db narancs leve
- 1 narancs héja lereszelve/vékonyan meghámozva
- 2 marék aszalt áfonya





- 1-2 rúd fahéj
- kb. 8-10 db egész szegfűszeg
- 1 egész csillagánizs
- kb. 5 db szegfűbors késéssel kicsit megropantva
- fél rúd vanília
- 5 ek cukor
- némi reszelt szerecsendió
- 2 ek méz

A vizet elkezdjük hevíteni a fűszerekkel, közben hozzáadjuk az áfonyát, narancslevet, narancshéjat, cukrot. 5 percig forraljuk, az utolsó percben adjuk hozzá az almát felszeletelve vagy darabolva. Hozzáadjuk a bort, összemegítjük, óvatosan, hogy ne forrjon. Szeletel-narancssal, ánizzsal tálaljuk.

Chilis – gyömbéres

Én nagyon szeretem a csípős ételeket és italokat, így nagyon megörültem, mikor múltkor a karácsonyi vásárban találtam egy chilis-gyömbéres forraltbort. Próbáltam reprodukálni a saját tapasztalataim és máshol olvasott ötletek alapján.

Hozzávalók:

- 1,5 liter Cabernet Sauvignon vagy más száraz vörösbor
- 2-3 dl víz
- 1 narancs reszelt/vékonyan felszeletelt héja
- 1-2 rúd fahéj
- kb. 10 szem egész szegfűszeg
- 1 egész szárított chili morzsolva
- kb. 1 ujjnyi friss gyömbér lereszelve
- 2 db csillagánizs
- 1-2 szem babérlevél

38 facebook.hu/Confabula

- kb. 6 szem szegfűbors késéssel megropantva (de ebben a receptben akár fekete bors is lehet)
- citromkarikák
- kevés narancshéj
- 1 tk őrölt kardamon (egész is lehet)
- negyed szerecsendió lereszelve
- 6 ek cukor
- 1 ek méz

A vizet felhevítjük a fűszerekkel, közben hozzáadjuk a cukrot, citromkarikákat, narancshéjat. 5 percig forraljuk, majd hozzáadjuk a vörösbort. Kb. 70 fokig hevítjük. Gyömbérszeletekkel, citrom vagy narancskarikákkal tálaljuk.



+ 1 jól bevált tipp:

Évek óta anyukámmal forralt borlekvárt szoktunk készíteni karácsony környékén. Nem csak mutatós gasztró ajándék, de nagyon jó húshoz, sajtokhoz, vagy csak simán kalácsra. A fentiekhez hasonlóan készítsünk el egy nagy adag forralt bort, kicsit édesebben, több facsart narancslével. Miután alaposan megfőztük, szűrjük le a gyümölcsöket és a fűszereket, és kb. 8 dl-ként keverjük hozzá 1 zacskó dzsemfixet, majd a hagyományos módon töltjük steril befőttesüvegekbe.

Remélem a fentiek közül mindenki talál kedvére valót, ami esetleg karácsony után is vigaszt tud nyújtani a januári vizsgaidőszakban. Addig is, mindenkinek áldott karácsonyi ünnepeket kívánok és kitartást a megmérettetésekhez!

Készítette:
Kozák Bernadett



Medikus élmények Lengyelországból

Amikor ezt a cikket írom, már a 400 Ágyas Klinika előadótermében ülök, az első radiológia előadást hallgatva, csupán pár nappal azt követően, hogy hazaérkeztem Lengyelországból egy kalandokkal teli hónap után. Idén nyáron ugyanis a belgyógyászat gyakorlatomat Szczecinben, egy lengyel-német határközeli városban töltöttem. A cserekapcsolaton a Pécsi Orvostanhallgatók Egyesületének (POE) pályázatának köszönhetően vehettem részt.

Habár nem feltétlenül Lengyelország volt az az ország, ahova a legszívesebben utaztam volna a pályázati helyek közül, de így is nagyon örültem, hogy a nyaram egy részét egy számomra idegen külföldi országban tölthetem, új kultúrákat, új embereket megismerve. A pályázati hely elnyerése után azonban még rengeteg papírmunka várt rám, gyermekkori védőoltásaimról kellett orvosi igazolást szereznem. Ez volt az első alkalom, hogy pályáztam cseregyakorlati helyre, ezáltal picit dőcögősen ment a papírok beszerzése. Ezért viszonylag későn adtam be a dokumentumokat a nemzetközi szervezetnek, talán emiatt tehettek csupán a harmadik általam választott lengyel városba. A jelentkezéskor ugyanis meg kellett jelölőm három várost, ahol szívesen tölteném a nyári gyakorlatomat. A lengyelországi szervezet csoportosította az orvosi egyetemmel rendelkező városokat, s én is e rendszerezés alapján tudtam választani, voltak tehát olyan települések is, amiket nem lehetett együtt jelölni a listánkon.

Nyolc héttel a gyakorlat kezdete előtt megkaptam a hivatalos befogadó nyilatkozatomat a lengyel szervezettől, neki is láttam utazásom megszervezésének. Végül a szüleimmel együtt úgy döntöttünk, hogy közvetlenül a cseregyakorlatom előtt pár napot Prágában töltünk, odáig kocsival utaztunk. A cseh fővárosból a Flixbus Prága-Berlin járatával haladtam tovább, ami rendkívül kényelmesnek bizonyult, mivel egy asztalos helyet foglaltam, ahol

szerencsémre csak én egyedül ültem. Az ára pedig csak pár száz forinttal volt több, mint egy normál helyjegy. A buszom pontosan érkezett meg Berlinbe, így aztán el tudtam éri a Berlinből Szczecinbe haladó buszjáratot. A lengyel városban pedig már vártak rám a helyi szervezettől, és kocsival a kollégiumba szállítottak engem.

Másnap már elkezdtem a gyakorlatomat a kórházban. Idén a belgyógyászat gyakorlat volt soron, így amikor ki kellett választani, milyen osztályon szeretnék négy hetet tölteni, kizárólag belgyógyászati osztályokat jelöltem meg. Végül a nefrológián találtak nekem helyet, aminek utólag nagyon örültem. Az osztályon számos helyi hallgató teljesítette a nyári gyakorlatát, valamint az orvosok remekül beszéltek angolul, ráadásul szívesen láttak engem, mint külföldi diákot. Az osztályon kaptam saját mentort, a gyakorlat során minden nap velem mentem, megvizsgáltuk a pácienseket, majd megbeszéltük az eseteket, s a betegségek elméleti hátterét. A doktornő, aki a mentorom volt, mindig gondoskodott arról, hogy lássak érdekes beavatkozásokat, és ne unalmasan teljenek a napjaim. Több ultrahang vizsgálatot, biopsziát és mellkasi punctiót láthattam. A fizikális vizsgálatot számos alkalommal gyakorolhattam, valamint jobban megismerhettem a képalkotói vizsgálati módszereket. Lehetőségem volt





a dialízis központot megtekinteni, a doktornő pedig részletesen elmagyarázta a gépek működését. Bevallom őszintén a gyakorlat előtt néha-néha eltűnődtem, vajon hasznos lesz-e ez a négy hét szakmailag. E félelmeim azonban szerencsére nem váltak valóra, rengeteg tanulhattam, még úgy is, hogy nem értettem az ország nyelvét.

Az augusztusom azonban nemcsak a tanulásról és a kórházi munkáról szólt, hanem számtalan felejthetetlen élménnyel gazdagodtam. Rajtam kívül még három másik külföldi hallgató érkezett augusztusra Szczecinbe az IFMSA-n keresztül. Egy kollégiumi blokkban szállásoltak el minket, kétfős szobákban, a blokkunkra pedig egy fürdő jutott. A konyhánk a folyosón volt, azonban edények hiányában inkább egyikünk se csillogtatta meg fűzőtudását. A főzés helyett vacsorára szendvicset vagy salátát fogyasztottunk a blokkársaink szobájában, miközben megtárgyaltuk a legfrissebb szzczecini pletykákat, amiből több volt, mint amire előzetesen számítottunk. Amikor meg nem akartunk már több szendvicset vagy salátát enni, akkor bevillamosoztunk a városközpontba, és ott próbáltunk ki különböző éttermeket. Meglepően sokféle ételt megkóstoltunk, a lengyel hagyományos pierrogi, az olasz tészta, a görög souvlaki, és az ázsiai tintahalak egyaránt min-



dennapjaink részét képezték. Ebédet egyébként a kórház menzáján kaptunk, ezt tartalmazta a cseregyakorlat díja.

Az IFMSA-gyakorlatok egyik fő jellemzője, hogy a helyi orvosok segítik a külföldi hallgatók helytállását az új környezetben, ráadásul programokat is szerveznek számukra. Szczecinből a legtöbb lengyel diák hazautazott a nyárra, így talán nem nekünk volt a legzsúfoltabb programtervünk az IFMSA-gyakorlatok történetében. Ennek ellenére eseménydúsan telt ez az egy hónap, rengeteg vidám délutánnal, valamint hétfégi programokkal. A szzczecini egyesületből két lány gondoskodott rólunk és a programjainkról.

Az első héten az egyik lengyel hallgatónál, Basiánál kóstolhattunk meg hagyományos nemzeti ételeket. Itt mindannyian jelen voltunk, szuperül éreztük magunkat. Az ezt követő hétfégén jobban megismerhettük a várost medikus idegvezetőink segítségével. Meglá-



togattunk egy kastélyt és egy villát, felfedeztük a folyópartot, felmentünk a katedrális tornyába, még a vidámpark egyik attrakcióját is kipróbáltuk, ami némi sikoltozással járt. Emellett túlságosan nagy mennyiségű nasit, valamint szénhidrátot fogyasztottunk, ez a szokás azonban végig velünk maradt szzczecini kalandjaink során.

A második héten két nagyobb volumenű program várt ránk. Szerdán kivettünk egy szabadnapot a gyakorlatunkból, és Berlinbe utaztunk. A német fővárosban újabb megpróbáltatások, élmények értek minket. Egy kisbusszal utaztunk, mely már a kezdeti szakaszban különféle ugrásokat produkált a szzczecini felújításoknak köszönhetően. Ezután már viszont az autópálya sima útszakaszainak hála biztonságban érezhettük magunkat. Berlinben először az Alexanderplatzra mentünk, ahol kívülről megtekintettük a TV-tornyot. A Múzeum-szigeten há-

rom múzeumot látogattunk meg, hol több, hol kevesebb időt töltve. Megtekinthettük a Régi Nemzeti Galéria lélegzetelállító festménygyűjteményét, Nefertiti fejszobrát a Bodemuseumban, a Babiloni kapukat a Pergamonban. Napunkat a Potsdamer Platz, a Brandenburgi kapu, és a Berlini fal hármásával zártuk. Na meg persze egy kiadós futással a buszunk irányába, melynek elérése komoly kihívást állított elénk. Szerencsére sikerrel jártunk, és egy-két perccel a busz indulása előtt félig sírva, félig nevetve felszállhattunk a járműre, ami visszavitt bennünket Szczecin városába.

Második lengyelországi hétvégénket Wiktorinál töltöttük. A medikus hallgató 10 km-re lakik a Balti-tengertől, így ebbe a két napba egy kis fürdőzés is belefért. A vonatunk két-három óra alatt ért Koszalinba, ahol Wiktoria várt bennünket. A városban tett sétánk után a lengyel diáklány házához mentünk, ahol szendvicseket, később pedig grillételeket fogyasztottunk. Estefelé elvonatoztunk a tengerparti Mielnóba, ahol életünkben először megpillanthattuk a Balti-tengert. A kistelepülés partjának varázslatos hangulata volt, a meleg nyári estén emberek sokasága töltötte meg a sétányt. Másnap pedig Kolobrzeg strandján mártóztunk meg a hűsítő tengerben, aztán visszaindultunk Szczecinbe.

Az utolsó két hetünkben már kiismertük a terpet, s főleg magunknak szerveztünk programokat, vagy egyszerűen csak a kollégiumi blokkunkban beszélgettünk a fárasztó kórházi gyakorlatok után. Harmadik hétvégénken az egyik külföldi hallgatóval tettem egy kirándulást az elbűvölő Poznan városába. Poznan varázslatosan szép városközponttal rendelkezik, gyönyörű színes házakkal. A főtér sajnos ép-

pen komoly felújításokon ment keresztül, de ez nem zavart bennünket abban, hogy élvezzük a település hangulatát. Bementünk egy helyi kastélyba, a tetejéről pedig csodálatos kilátás tárult elénk. A délután folyamán a croissant múzeumban részesei lehettünk a péktermék elkészítési folyamatának, végül pedig kóstolhattunk is egyet.

Poznani kirándulásunkat követően a hátramaradt napjainkat már Szczecinben töltöttük, és szép lassan egyesével elhagytuk a várost, magunk mögött hagyva az emlékeinket. Eljött augusztus 29-e, amikor egy egy bőrönd, egy tornazsák, és egy jól megpakolt hátizsák kíséretében utamat ismét Berlin felé vettem. Aztán a repülőtéren hosszas várakozás és némi ruhaátrendezést követően elváltam a 19,8 kg-os bőröndömtől, s három kabáttal a derekamon meg pár túlságosan sok táskával a biztonsági kapu felé vettem az irányt, az ellenőrzés után pedig sikeresen beleszúfoltam a neszeszerezmet, és egy kisebb táskát a tornazsákba. Végül egy turbulenciában dús repülőutat követően megérkeztem a viharos Budapestre.

Összeségében, egy élményekben bővelkedő hónapot tudhattam a hátam mögött. A cserekapcsolat előtt arra számítottam, hogy gazdagítom medikusi tapasztalataimat, valamint felfedezek egy számomra idegen országot. Minden várakozásom teljesült. Azonban négyünk barátsága volt az, ami igazán különlegessé tette ezt az időszakot számomra.

Írta:
Pontyos Kata Sára



A gyászról és a gyászfeldolgozó csoportokról

A gyász az élet természetes velejárója, mégis egy nagyon nehéz és fájdalmas folyamat, amivel mindenki másként birkózik meg. A gyász szó hallatán a legtöbbszörnek egy szívének kedves ember halála jut eszébe, de valójában a gyász és a veszteség sok formát ölthet.

Gyászolhatjuk akár kisállatainkat, egy véget ért romantikus vagy baráti kapcsolatunkat, meg nem született gyermekünket, de akár munkahelyünk elvesztését, vagy egy baleset, egy diagnózis által az egészséges életünket is. Ezeket jogfosztott gyászoknak is szokás nevezni, mert gyakran a környezet a „lépj már túl rajta”, vagy az „ez azért nem akkora tragédia” gondolatokat képviseli, így sokszor a veszteséget nem merjük teljesen megélni, a fájdalmunknak már nem akarunk tovább hangot adni.

A legtöbb segítő szakmában találkozhatunk veszteséggel és gyászolóval. Gyakran nem érezzük magunknak kompetensnek a segítségre, mégis sokszor hozzánk fordulnak elsőként. A legtöbb, amit ilyenkor adhatunk az az aktív figyelmünk. Ez könnyűnek hangozhat, ám az aktív figyelem is rengeteg gyakorlást és energiát igényelhet. Legfontosabb jellemzője, hogy a figyelmünk egy pillanatra sem kalandozik el, s bár szavakkal nem jelzünk vissza, mégis tökéletesen kapcsolódunk a másikhoz lelkileg.

A veszteség után közvetlenül általában a döbbenet, az értetlenség és a nagyon mély fájdalom az első érzések. Ilyenkor az első időszakban sokszor még a mindennapi feladatokat is nehezen látják el a gyászolók, ők egy statikus állapotban érzik magukat, s mintha csak a világ haladna tovább, ők azonban nem. Ezekben az időkben a legfontosabb, amit tehetünk egy gyászolóval, hogy ott vagyunk neki, nem menekülünk el és meghallgatjuk. Ilyenkor még

nem ösztönözzük a feldolgozásra, csak teret hagyunk az érzéseinek és a mi megszentelt figyelmünket adjuk minden mondanójához.

Számunkra fontos valaki vagy valami elvesztését úgy is elképzelhetjük, mintha a sok-sok szeretetszápocskánk végeiről – amikkel energiát öltünk olyan dolgokba vagy kapcsolatokba, amiket szeretünk – hirtelen eltűnne a másik fél. Ekkor nem csak annak a szeretetkapcsolatnak a végét kell feldolgoznunk, de azzal a bizonyos szápocskával is kezdeni kell valamit, hiszen a gyászolóban így marad rengeteg energia és szeretet, amit épp nincs kinek adnia.

A gyász első szakasza után kezdődik aztán az igazi munka. Ekkor – ha a személy tényleg hatékonyan fel akarja dolgozni az ő veszteségét – át kell tekintenie a kapcsolatait, újra kell formálnia az önmagáról alkotott képet és újra be kell kapcsolódnia a hétköznapi kihívásaiba. Ebben a folyamatban tudnak segíteni a szakemberek, vagy akár egy gyászfeldolgozó csoport.

A csoportos segítsérről talán az anonim alkoholista jutnak mindenki eszébe, és bár valóban azok voltak ennek a műfajnak az első megjelenései ma már számtalan problémára vagy kérdéskörre szerveznek csoportokat, mert egyértelmű a pozitív erejük.

Egy csoportterápiát, vagy workshopot - akár csak a veszteségfeldolgozó csoportokat - nem úgy kell elképzelni, hogy középen állnak a csoportvezetők és mondják mindenkinek a tutit, épp ellenkezőleg: ők örülnek a legjobban, ha a háttérbe szorul az ő jelenlétük. Ilyen alkalmakon a vezetők legfontosabb szerepe a megtartás, egy finom vezérfonal mentén minden tagban elindítani bizonyos gondolatokat, de

a munka nagy része bizony a gyászolókra marad.

Nagyon fontos megemlíteni, hogy egy-egy csoportban gyászokat nem keverünk. Minden csoport egy veszteség köré épít, tehát van külön csoport azoknak, akik valaki halálát gyászolják, akik válásukat, vagy akik magzatuk elvesztését.

Azért csodálatos egy-egy ilyen csoportos helyzet, mert itt a tagok egymást segítik, együtt haladnak az úton és ki-ki a maga meglátásaival hozzájárul egy kollektív folyamathoz. Amikor már otthon mindenkiből elfogy az aktív hallgatásra az erő a gyászoló a csoportban meghallgatásra talál, hiszen ki tudhatna jobban kapcsolódni, jobb tanácsokat adni, mint aki ugyanabban a csónakban evez?

Ilyen találkozókon mindenki megélheti az érzéseit, kimondhatja, amit máshol nem mer és szépen lassan egymás erejéből újra tudják építeni önmagukat és az életüket.

Ami pedig talán a leggyönyörűbb része egy-egy csoportnak, hogy jó társaságok, barátságok alakulnak ki, és új emberek vagy élmények kerülhetnek azoknak a bizonyos csápocskáknak a végére.

A Napfogyatkozás Egyesületet szívből tudom ajánlani, ha valaki csoportot keres, megtalálhatóak a gyaszportal.hu weboldalon, vagy a Facebook-on is, csoportjaik ingyenesek, vagy jelképes áron működnek.





Elhunytakkal való kapcsolat a Disney mesékben

Talán senkinek sem kell bemutatni a Disney animációs filmjeit, sokunk gyerekkorának meghatározó elemei voltak. Bár többször is érték támadások a stúdiót az évek alatt, mert mennyi kultúrát elég elferdítve, sőt, bizonyos történelmi eseményeket helytelenül, romantizálva (pl. Pocahontas) jelenített meg. Az utóbbi években ebből sokat tanulva már olyan csodálatos és kulturálisan helytálló műveket tekinthettünk meg tőlük, mint az Encanto, a Coco vagy a Vaiana.



A Disneynek a kezdetektől nagyon jelentős kapcsolata van a halállal, – nem is férne el az újságunkban, ha megpróbálnánk felsorolni minden elhunyt szülőt vagy házastársat a stúdió munkáiból – ám a mostohaszülők tengerén átnézve roppant érdekes kultúrákról meséltek nekünk a készítők, melyekben teljesen más az elhunytakhoz való viszony, mint hazánkban. Ezekből a mesékből hoztunk most nektek párat.

Mulan (1998)

Bár ez az egész estét alkotás még korántsem készült abban az időszakban, mikor a stúdió elkezdett energiát ölni a kulturális hitelességbe, a Mulan mégis meglepően jól tükrözi a középkori Kínát.

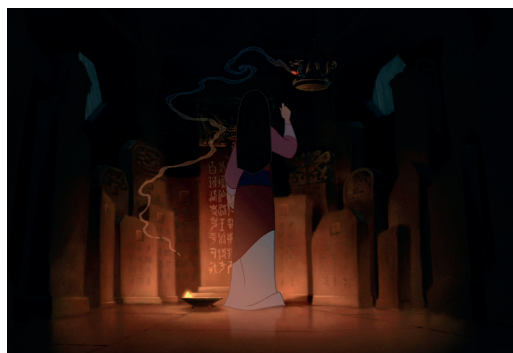
Kína vallásának három alappillére van: a konfucianizmus, a taoizmus és a kínai buddhizmus.

A buddhizmus a Han-dinasztia ideje alatt érkezett a birodalomba (az alkotók állítása szerint a Mulan nagyjából ekkor játszódik) és mivel a felszínen nagyon sok a hasonlóság a taoizmus-sal, így hamar el is terjedt.

Az elődök iránt tanúsított tisztelet a mindenkori kínai nép nagyon markáns jellemvonása volt. Az őstisztelet közvetlenül a halál beállta után kezdődött, emléktáblákat állítottak nekik a házaknál és ajándékokkal tisztelték meg őket. Úgy vélték, hogy a személy a halála után is létezik, csupán más formában és a régi háza, vagy sírja közelében tartózkodik. Családjuk sorsában továbbra is részt vesz, sőt, azt bizonyos mértékig, mint védőszellem képes is befolyásolni.

A családoknál szokás volt a fontos eseményeket (pl. eljegyzés, esküvő) a halottaknak is elűságotni, emellett a kínai vallási rítusok közé tartozott az elhunytaknak tett áldozatok, ilyenkor többek között papír pénzürméket égettek, hogy azt az elhunyt a túlvilágon használni tudja.

Nagyon szépen és többnyire hitelesen van ábrázolva a Mulanban az ősök tisztelete, megtartják azt a szokást, hogy bejelentenek nekik fontos eseményeket, az összellemegek pedig nem is tétlenkednek, elég rendszeren megpróbálnak belefolyni a család sorsának alakulásába.



Vaiana (2016)

A mese alapja Maui legendája, mely több kultúrában is megjelenik, és a mítosz szerint ő teremtette a polinéz szigeteket.

A polinéz kultúra hisz a lélekvándorlásban, szerintük az emberi lélek (*varua*) a fogantatás pillanatában keletkezik és a halál után a test azért bomlik le, mert a *varua* távozik belőle.

Halál után a léleknek a sziget tetejéről leugorva a vízen át hosszú utat kell megtennie, amíg ősszellemé (*'oromatua*) válik. Először a lélek a szent szigetre repül, onnan aztán sok sorsa lehet, ami a halála körülményeitől és a státuszától is függ. Az *'oromatuák* leggyakrabban örökre a túlvilágon maradnak, mert ott boldogok, de vannak olyanok is, akik szívesen visszatérnek, akár szellemként is a családjukra vigyázni, vagy valakin bosszút állni, esetleg újjászületnek új testben (bár ez utóbbiról van a legkevesebb fennmaradt információ). Egyes szellemek még néha kapcsolatba is lépnek a családjuk élő tagjaival, figyelmeztetve őket valamilyen veszélyre.



A Vaianában gyönyörűen mutatták meg, ahogy a nagymama *varua*-ja Motunui szigetről elindulva megkezdi útját a szent szigetre, belőle egyértelműen egy *'oromatu*-*'ōri'ori*-*noa*, azaz egy bolyongó túlvilági lélek válik, aki egyszer vissza is tér, hogy Vaiana-t tanáccsal lássa el.

Érdekesség, hogy a nagymama egy mantává születik újjá, aki a szabadságot, a szelíd erőt és a bölcsességet szimbolizálja a polinéz kultúrában.



Coco (2017)

A mexikóiak élethez és halálhoz való viszonya rendkívül izgalmas és a *Coco* nem csupán érinti az elmúlás témáját, de az egyik legizgalmasabb mexikói ünnep, a *Día de Muertos*, azaz a halottak napja közben játszódik. Kettős érzés leírni itt az ünnep szót, de ez náluk valóban egy színes, hangos és boldog ünnep, mert együtt van akkor az egész család, az élő és a már elhunyt családtagok egyaránt.



Hitük szerint – mely az aztékoktól ered – a halottok egy túlvilági váróteremben töltik az időt és az év ezen szakaszában visszalátogathatnak otthonaikba.

A legfontosabb mozzanata a jeles nap előkészületeinek mindenhol egy házi oltár elkészítése, rajta az elhunyt családtagok fotóival, gyertyákkal, ételekkel, italokkal, kozmetikumokkal, hogy a visszalátogató szellemek semmiben se szenvedjenek hiányt. A halottak virága Mexikóban a narancssárga *büddöske*, ebből szórnak a házi oltárokra és az utcákra is, hogy az elhunytak ezt követve hazataláljanak. Az ünnep csúcspontjaként a családok a temetőbe látogatnak, rengeteg virágot hordanak a sírokra és együtt énekelnek, vacsoráznak és beszélgetnek.

A *Coco* elképesztő részletességgel és sok humorral megfűszerezve mutatja be ezt az ünnepet, így én azt gondolom, hogy egy gyászoló szívnek is nagyon jól tud esni a megnézése.





Karácsonyi koktélok



Alkoholos forró csoki

Hozzávalók:

- csokoládészósz
- csokiforgács
- 2 cl forró csoki
- 1-2 gombóc vaníliafagylat
- 1 cl Baileys
- tejszínhab

Elkészítés:

A csokoládészósszal kenjük be a pohár szélét, majd mártjuk bele a csokládéforgácsba. Ezután tegyünk a pohárba 1-2 gombóc vaníliafagylatot, öntsük fel forró csokival és Baileysszel. Tejszínhabbal és csokiforgáccsal díszítsük a karácsonyi koktélt.



Sós karamellás white russian

Ez az erős koktél tökéletes desszertnek, vagy desszert mellé a karácsonyi vacsorát követően.

Hozzávalók:

- 4 cl sós karamellás vodka
- 4 cl sós karamellás likőr
- 2 cl tejszín

Elkészítés:

A vodkát és a likőrt öntsük jéggel teli pohárba, kanállal keverjük össze, majd a tejszínt óvatosan öntsük rá. Karamellöntettel díszítsük a koktélt!



Xmas cosmopolitan

Ez az ütős ital amellett, hogy nagy ízletes remek levezetése lehet a karácsonyi hajtásnak és örületnek.

Hozzávalók (2 pohárhoz):

- 2 cl vodka
- 1 cl narancslikőr
- 2 dl gránátalma - vörösfonya lé
- 2 evőkanál friss limelé (citrommal is helyettesíthető)
- 1 lime héja
- jég

Elkészítés:

A folyékony összetevőket és a jeget rázd össze egy shakerben (vagy két egymásba fordított műanyagpohár is megfelel a célnak) nagyjából 30 másodpercig. Pohárba töltve reszelj a tetejére egy kis limehéjat egy kicsit fanyarabb ízéért.



Boldog karácsonyt koktél

Ennél beszédesebb nevű italt keresve sem találhattunk volna. Épp annyira meghitt és ünnepléyes koktél, mint amelyet megkövetel a karácsonyi időszak!

Hozzávalók:

- 30 ml gin (mi a Plymouth ginét ajánljuk)
- 30 ml vörösfonyalé (ezt más gyümölcslével is helyettesítheted)
- 1 teáskanál citromlé
- 170 ml szóda
- Vörösfonya

Elkészítés:

Keverd össze a hozzávalókat jéggel, majd helyezd rá az áfonyát! Díszítésnek használj piros-fehér csíkos (lebomló) szívószálat!

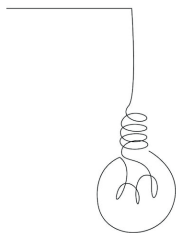


SZÓKERESŐ

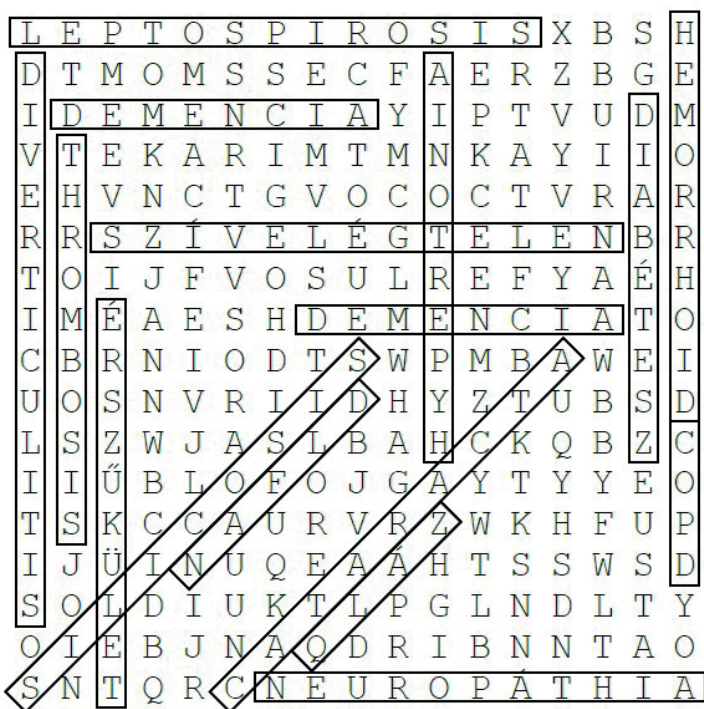


Sz. Miklós, 1778 éves férfibeteg december 6-án éjjel került felvételre a sürgősségi osztályra, szánbalesetet szenvedett. Keresd ki, hogy orvosai milyen társbetegségekre számíthatnak kezelése során! Összesen 16 betegség nevét találhatod meg. A megoldást a következő oldalon találod.

L E P T O S P I R O S I S X B S H
D T M O M S S E C F A E R Z B G E
I D E M E N C I A Y I P T V U D M
V T E K A R I M T M N K A Y I I O
E H V N C T G V O C O C T V R A R
R R S Z Í V E L É G T E L E N B R
T O I J F V O S U L R E F Y A É H
I M É A E S H D E M E N C I A T O
C B R N I O D T S W P M B A W E I
U O S N V R I I D H Y Z T U B S D
L S Z W J A S L B A H C K Q B Z C
I I Ű B L O F O J G A Y T Y Y E O
T S K C C A U R V R Z W K H F U P
I J Ü I N U Q E A Á H T S S W S D
S O L D I U K T L P G L N D L T Y
O I E B J N A Q D R I B N N T A O
S N T Q R C N E U R O P Á T H I A



MEGOLDÁS



1. nafid
2. demencia
3. diabétesz
4. hypertonia
5. cataracta
6. hemorrhoid
7. diverticulitis
8. demencia
9. silicosis
10. copd
11. érszűkület
12. thrombosis
13. neuropátia
14. leptospirosis
15. qláz
16. szívelégtelen

LEGYÉL TE IS CONFABULÁS!!!

ÉRDEKEL AZ ÚJSÁGÍRÁS, TÖRDELÉS, FOTÓZÁS?

Szívesen megosztanád írásaidat, novelláidat, verseidet?

LENNE KEDVED INTERJÚZNI EGYETEMÜNK PROFESSZORAIVAL?

SZERETNÉL EGY DINAMIKUS CSAPAT TAGJA LENNI?

Ne habozz, keress minket bizalommal!



Kriszti



Mima



Kata



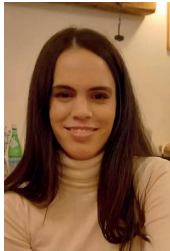
Viki



Emma



Zsófi



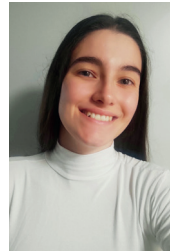
Kata



Julcsi



Pollett



Lilli



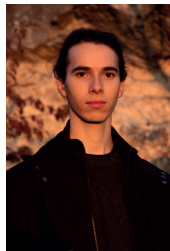
Anita



Évi



Hanci



Ákos



Brandon



Marci



Barni



ELÉRHETŐSÉGEK:

Kiss Krisztina
confabula.szerkesztoseg@gmail.com
facebook.com/Confabula
instagram.com/confabull

