

A család ereje

Három erős nő, három igaz történet. És ami a nemes célon túl közös bennük: mindhárman vallják, hogy a gyerekek érdekében csak a családjukkal együtt lehet tenni.

Egy képzőművész, aki a rajzolás varázsával küzd a gyerekszegénység ellen, egy egykori sikeres üzletasszony, aki a transzplantáltak érdekeit képviseli, és egy népszerű tévés műsorvezető, aki a felnövekvő generációk táplálkozási szokásainak megváltoztatásáért indított kísérleti programot. Három nő, három nemes cél.

Egy valódi igazgyöngy

Lassan húsz éve, hogy egy a hátrányos helyzetű gyerekek ügye mellett elkötelezett földrajz-rajz szakos általános iskolai tanárnő megalapította az Igazgyöngy Alapítványt. A nemes célon túl a kényszer vitte erre a lépésre.

Az esélyegyenlőségért, a társadalmi integrációért, a gyerekszegénység és az átörökölt mélyszegénység felszámolásáért vívott harcának folytatására a hivatalos oktatási keretek között ugyanis nem látott több lehetőséget. A bátor képzőművész, L. Ritók Nóra nevét azóta szűkebb pátriáján, Berettyóújfalun és környékén túl ország-szerte ismerik. A művészetek, azon belül is a rajzolás páratlan erejében töretlenül hívó tanárnő eltökéltségét a nehézségek csak megerősítették.

„Mindig van kiút!” – olvasható a szlogen az Igazgyöngy Alapítvány honlapján. A Nyomor széle és a Szocio blog szerzője pedig rendíthetetlenül hisz abban, hogy ezt a kiutat nemcsak megmutatni tudja védeenceinek, de végig is vezeti őket rajta. De hogy jön ide a rajzolás?

– Nyíregyházi főiskolai éveimet követően otthon, Berettyóújfalun kezdtem el tanítani. Nem kellett sok idő ahhoz, hogy belássam: a tanult módszertannal semmi-re sem megyek a zömében roma gyerekek alkotta osztályokban – mesél pályája kez-



detéről L. Ritók Nóra, akit idén a Prima Primissima díjra is felterjesztettek, pályafutását pedig már tucatnyinál is több elismeréssel jutalmazták. – Csak ahhoz tudtam nyúlni, amihez értek, vagyis a rajzoláshoz. A saját alkotási folyamatomat vettem alapul, ezt átvittem a gyerekekre, és gyorsan sikereket értem el vele. Nagyon szép időszak volt ez, az iskola igazgatójának támogatásával rajztagozatot hoztunk létre, amely egyre népszerűbb lett. A vezetőség azonban kicserélődött, majd az egyház visszavette az intézményt, és a művészeti nevelés háttérbe szorulásával a munkám feleslegessé vált. Ekkor hoztam létre az alapítványt, egy évvel később pedig az ehhez kapcsolódó művészeti iskolát. Nóra pontosan tudta, mit szeretne az Igazgyönggyel elérni. Az indulás mégsem volt problémamentes. A 2000-ben megnyitott művészeti iskola, amelybe ma már 650 gyerek jár délutánonként, olyan jó hírre tett szert, hogy fennállt a veszélye

az elitizmus kialakulásának. Az elhivatott pedagógus pedig azt szerette volna a legkevésbé, hogy zárt közösséget hozzon létre a jobb státuszú diákok számára. Épp ellenkezőleg. A legszegényebbek és legeltesettebbek számára szerette volna a felemelkedés esélyét megadni.

– Azokhoz kellett eljutnunk, akik minden lehetőségtől elvágva, a saját kilátástalan kis közösségeikben éltek, ezért mentünk ki a falvakba. Egy zsáktelepülés, Told aztán végleg megváltoztatott bennem mindent. Borzalmas körülményeket találtam, azt hittem, ilyen ma már nincs is. Ekkor jöttem rá, bármit csinálunk is az iskolában, az nem elég. Nem leszünk képesek végleges változásokat elérni, ha a gyerekek nap mint nap a nyomorba térnek vissza. Így került a tevékenységeink közé, jó kilenc éve, az oktatás mellé a szociális munka is. Kríziskezelésre volt szükség, amely az egész családot megpróbálja segíteni, nem csak a tanítványainkat.



biról az indulásnál álmodni sem mertünk. Pedig az integrációnak ez az egyetlen járható útja van. **(Az alapítvány adószáma: 18557882-1-09)**

Új szerv, új élet

Egy nagy külkereskedelmi cég osztályvezetőjeként élte izgalmas életét Szalamánov Zsuzsa, 1992-ig, amikor egyik pillanatról a másikra összeomlott körülötte a világ.

Egy váratlan betegség döntötte le a lábáról, négy hónapig haldokolt, és csak a vesedialízisnek köszönhetően térhetett vissza családja körébe. Örült létezése minden másodpercének, még ha annak minősége már nem is lehetett olyan, mint azt megelőzően. A transzplantáció lehetősége azonban számára is adott volt. Igaz, a heti háromszori, több mint négyórás kezeléseken sorstársaitól azonnal megtudta, hosszú éveket kell majd várnia új vesére.

– Olyannyira nem voltam felkészülve a riasztásra, hogy még a táskám sem volt összekészítve a kórházi tartózkodáshoz – mesél a Transzplantációs Alapítvány a

Megújított Életekért kuratóriumának elnöke, Szalamánov Zsuzsa arról az 1994. december 26-ai napról, amelyet második születésnapjaként tart számon. Ekkor még nem tudott a szervezet létezéséről, saját betegsége is elegendő elfoglaltságot jelentett számára. Ám ahogy egyre magabiztosabb lett új életében, úgy tárult fel előtte egy ismeretlen világ, a szervátültetteké.

Először 1996-ban, Tiszaújvárosban vett részt egy eseményen, amelyet a Magyar Transzplantáltak Kulturális és Sportegyesülete (MTSE) szervezett, és amelyen a szervezet elnöke, Székely György azonnal fantáziát látott a nyelvet beszélő, jól kommunikáló, dinamikus, friss rokkantnyugdíjasban. Fel is kérte az MTSE által 1991-ben alapított Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért vezetésére. Zsuzsa igent mondott, és a tőle megszokott lendülettel vetette magát a munkába. Ennek immáron több mint 21 éve.

– Úgy gondolom, hogy egy civil szervezet akkor tud jól működni, ha a vezetői érintettek, személyes indíttatásból támogatják a képviselt ügyet. Elkötelezettségünk miatt akkor sem szállnánk ki, ha jobb ajánlatot kapnánk. Az alapítvány elődjéül szolgáló Magyar Transzplantáltak Kulturális és Sportegyesületének alapítója, Székely György is a haláláig azért

Aztán rájöttünk, ezzel nemhogy megoldjuk, de még fenn is tartjuk a problémát. Így szélesedett a tevékenységi körünk, és a közösségfejlesztésen át egészen a munkalehetőségek teremtéséig jutottunk. Ez a zsákfalu most modellként működik, egy húszéves terv első kilenc esztendején vagyunk túl Toldon.

Nóra nem roma származású, és a családja sem élt soha szegénységben. Viszont szociálisan érzékenyebb az átlagnál, és fájdalomként éli meg, ha egy kisgyereket szenvedni lát. Amióta saját gyerekei önállóak lettek, azóta szinte minden idejét az Igazgyöngy Alapítványra és a művészeti iskolára fordítja. Öt éve, hogy férje is segíti ebben a munkában. Az alapítvány létrejötte óta azonban nem igazán volt szabadságon. Viszont büszkén sorolja az eredményeiket:

– Ma már 33 munkatárssal dolgozunk, Toldon pedig magukért beszélnek a körülmények. Működő társadalmi vállalkozások jöttek létre, emellett csökkent a bűncselekmények száma, sikerült a helyi romák közül néhányat vezető pozícióba emelnünk, vannak majdnem kitűnő bizonyítványú tanulóink, és egy-két éven belül lesz érettségizett gyerekünk is. Utób-



Az alapítvány küldetéséül tűzte ki, hogy senki ne haljon meg hazánkban szervhiány miatt, a szervátültettek pedig a műtétet követően ismét teljes életet tudjanak élni.



dolgozott, amiben hitt. Én is addig szeretném folytatni, ameddig bírom erővel. Hetvenkét éves vagyok, szinte többet dolgozom, mint valaha. Azonban ez egy teljesen másfajta munka. Látom a konkrét eredményét, hogy sokaknak mekkora örömet okozok vele, érzem az ezzel járó szeretetet. Nincs annál jobb érzés, mint segíteni az embereken.

A Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért küldetésül tűzte ki, hogy senki ne haljon meg hazánkban szervhiány miatt, a szervátültetettek pedig a műtétet követően ismét teljes életet tudjanak élni. A mindennapokban ez azt jelenti, hogy széles körű ismeretterjesztéssel kívánják mind jobban elfogadtatni a szervátültetés tényét, a gyermekrehabilitációs programjait pedig a teljes családra kiterjesztve, azt mintegy komplett egységben kezelve valósítják meg.

Szalamanov Zsuzsa emellett az iskolákat is járja, ahol a diákoknak próbálja érthetővé

tenni azt, ami szerintünk, felnőttek szerint, számukra felfoghatatlan.

– Amikor a közép-, illetve felsőfokú tanintézményeket követően először jártam általános iskolások között, három Balaton-parti iskola 10–14 éves rajszakköröseivel találkoztam – emlékszik vissza évekel ezelőtti, meghatározó élményére Szalamanov Zsuzsa. – Csodálatos dolgokat alkottak az előadásom után. A gyerekek sokkal okosabbak, mint gondolnánk, nagyon jól kezelik ezeket a komoly kérdéseket. Csak helyesen kell közelíteni hozzájuk. Persze ez nem könnyű, még az érintett szülők számára sem. Nekik akartunk segíteni a Csudamadár című gyógyító mesekönyvünkkel, amelybe Boldizsár Ildikó mesekutató, meseterapeuta gyűjtött 16 népmesét, a hozzájuk tartozó illusztrációkat pedig Tóth József festőművésznek köszönhetjük.

(Az alapítvány adószáma: 19667063-1-41)

Harcban az elhízással

Válogatott és olimpikon tornázként Csiztu Zsuzsa mindig is tudta, milyen fontos a helyes táplálkozás. Sportágában a lányok korán szembesülnek az üres kalóriák károságával, ez alól ő sem lehetett kivétel.

Ám ahhoz, hogy a televíziós műsorvezető szinte élethivatásává válassza a mozgásszegény életmód, valamint az egészségtelen táplálkozás elleni harcot, az ő életében is fontos dolognak kellett történnie. Ez a sorsdöntő pillanat gyermekei, Krisztián és Adrián születése volt. Aki pedig elhatározásában a legnagyobb hatással volt rá, és azóta is mindenben támogatja, az a férje, dr. Ketskés Norbert táplálkozás-szakértő, belgyógyász szakorvos.

Az anyaság érzése sok nőt ébreszt rá arra, hogy egyáltalán nem mindegy, milyen jövő elé néznek a gyerekei. Csiztu Zsuzsa is a WHO legfrissebb, felettébb rémisztő ada-



Egy baráti beszélgetéssel kezdődött minden. A gyorséttermi táplálkozás kultúrájának elterjedéséről, a tartósítószerekkel, valamint adalékanyagokkal dúsított készételek egészségkárosító hatásáról folyt a diskurzus, amikor Zsuzsa, Ottó és Norbert szinte egyszerre döbbsenek rá arra, hogy tenni kell valamit. A szót tettek követték. A Szerencsi Tankerületi Központ vezetője, Szabó Árpád segítségével elindítottak egy kezdeményezést, amelynek keretében 2018 tavasza óta járják az északkelet-magyarországi hátrányos régiókat és a szerencsi tankerület iskoláit, és a legnagyobb gondossággal összeállított anyaggal kampányolnak a táplálkozási szokások megváltoztatása, egészségesebbé tétele, valamint a fizikai aktivitás, a mindennapi mozgás fontossága mellett.

A kutatási program amolyan „pilotprogram”, az idei első év kísérletinek számít. A kijelölt négy iskola révén mintegy 150 résztvevőn végeznek szigorú tanévkezdő

kiemelve kiokosítani ebben a kérdésben – magyarázza Csisztu Zsuzsa a tőle megszokott dinamizmussal és lelkesedéssel a szeptemberben elindított Primus Program – Az Első Lépés nevű kezdeményezés legfontosabb sajátosságát. – Épp ezért a szülőket is bevonjuk a tanórán kívüli heti egyszeri elméleti foglalkozásokba, valamint a sport- és fejlesztő programokba. A szeptemberi rajtot megelőzően számos iskolát felkerestünk a tankerületben, és megható volt az a szeretet és érdeklődés, amivel fogadtak bennünket. Ugyanakkor a feltérképezés során a valósággal is szembeüthettünk, amely sajnos gyakran a kólát és a csipszet jelenti az iskolások számára. Zsuzsa fejében meg sem fordul, hogy akciójuk ne járna sikerrel. Sőt, Szabó Árpáddal közösen már most az országos program kiépítését tervezi. Pontosan tudja ugyanis, hogy igazi szemléletváltás nélkül lehetetlen az egyre rosszabbodó tendenciákat megállítani. Ám azzal is tisztában van, ha

ait sorolja, amikor arról a kísérleti programról kérdezzük, amelyet egyik barátjával, a korábbi sokszoros válogatott labdarúgó Vincze Ottóval közösen találtak ki, és amelyhez a tudományos háttérrel táplálkozás-szakértő férje biztosítja. – A magyar lakosság több mint egyharmada elhízott, és ez az arány sajnos az iskolások esetében is igaz. Ha semmit sem teszünk, akkor az a szomorú helyzet fog előállni, hogy a mostani gyerekek több mint fele nem fogja túlélni a szüleit.

Ezek az adatok annyira megdöbbenettek, hogy képtelen voltam ölbe tett kézzel ülni, és megelégedni azzal, hogy az én fiaimnak legalább jó dolga van. Ez annyira igazságtalan azokkal szemben, akik a megfelelő oktatás és felvilágosítás hiányában egyszerűen a vesztségbe rohannak.



és tanévzáró egészségügyi méréseket. Az adatokat tudományos igényességgel összesítjük, elemzük, és az eredmények tükrében állapítják majd meg a folytatást meg alapozó tendenciákat.

– Tisztában voltunk azzal, hogy a gyerekeket nem lehet családi környezetükből

mi, felnőttek nem teszünk semmit, a felnővekvő generációknak esélyük sem lesz a jelenleginél boldogabb, egészségesebb életre. Pedig egy szülő mi mást, mi többet kívánhatna ennél a gyermekeinek?

Képtelen voltam ölbe tett kézzel ülni, és megelégedni azzal, hogy az én fiaimnak legalább jó dolga van. Ez igazságtalan azokkal szemben, akik a megfelelő oktatás és felvilágosítás hiányában egyszerűen a vesztségbe rohannak.

Gy. Szabó Csilla