

Képzelve el! 3. – Befektetés a jövőbe

Investing in the future

A sorozat első és második része olvasható a korábbi lapszámokban:

[„Képzelve el!”](#)

[„Képzelve el! Akció az irodában”](#)

Péter a zsúfolt buszon egyszer csak azt érezte, a combján hideg lé csordogál lefelé. A nadrágja zsebébe nyúlt, és akkor bevillant neki, hogy otthon futtában csak begyúrta oda a mirelit zöldborsós zacskót. Mire az iskolához ért, már térdig vizes volt a nadrágja. A kapuban Lili épp egy megrakott hátizsákkal kászálódott le a kerékpárról.

– Jól vagy? – kérdezte Pétert a nadrágra pillantva.

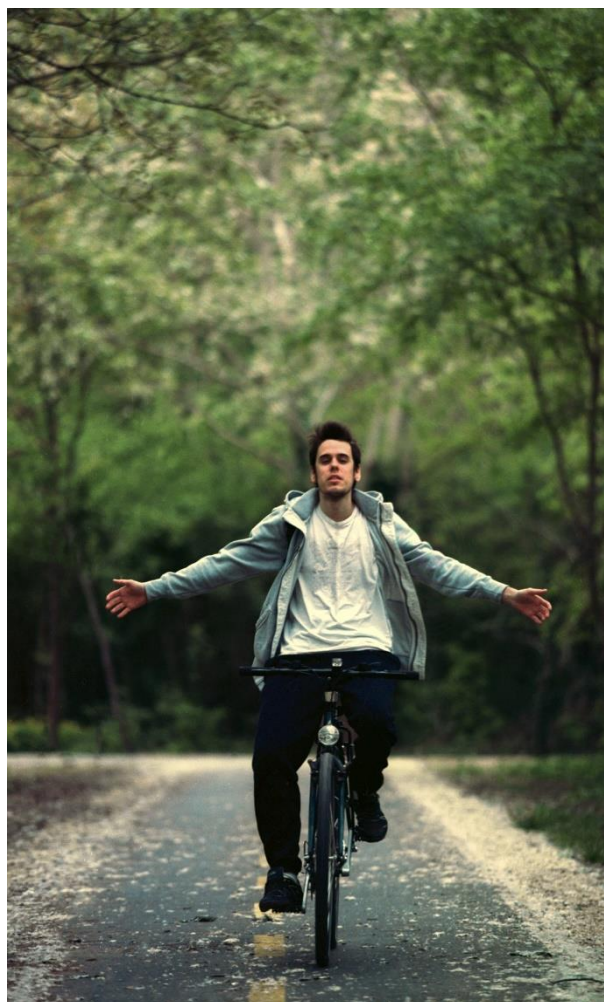
– Nyugi, csak a mirelit olvadt szét.

Lili Péteréssel szemközt lakott, de egy másik iskolába járt. A két iskola közös főzőbulit szervezett, amolyan kajacsatát, ahhoz kellett az alapanyag.

– Én frisset hoztam a sulikertből, paradicsomot, paprikát meg cukkinit. De ne parázz, a mirelit se rossz, még jobb is, mint a frigóban punnyadó zöldség. Na, jössz?

Péter még vett két nagy almát az automatából, salátába jó lesz, gondolta, ha már a fagyasztott borsóval égeti magát, csak mert nem volt kedve elballagni a közkertbe, ahol olcsón kaphatott volna a megmaradt friss zöldségekből. – Mit főzünk ma? Remélem, Lili mamája a sok zöldséghez hozott valami kis csirkemellet is! Vagy grillsajtot legalább...– jutott eszébe, és a gyomra kordult egyet.

Elindultak a számozott lépcsőkön, kilencszer tizenegy fokot kellett lépniük, mire a negyedikre értek. A diákok közül legtöbben már úgy belejöttek, hogy kettessel szedték a fokokat, sőt, a tanárok se nagyon használták a liftet. Lili, akinek otthon egy aranyos fehér patkánya volt, mindig az első emeleti lépcsőfordulóba kitett „napi cuki” meglepetésfotót várta, Péter viszont jólesően nyugtázta a harmadik emeleti fordulóban, hogy még nem cserélték le a plakátot a hosszú hajú lánnyal, aki biztatón villantotta mosolyát a felfelé igyekvőkre. „Lépcsőzzetek ti is!” – tanácsolta a lány a plakáton, izmos lábát megfeszítve. Lili is odavetett egy tekintetet: túl



gebe vagy, csajsziám, mondta ki magában. Lili egy kicsit duci volt, de éppen csak hogy. Már egy éve, hogy sportosabb üzemmódba kapcsol, és azóta a farmermérete kettővel csökkent. Az iskolában volt még jó pár túlsúlyos vagy éppenséggel kövér tanuló, de nem mindegyik nyomult rá a felkínált lehetőségekre. Pedig az iskola, mondhatni, fenekestől felfordult. Jövés-menés, értekezletek, szemináriumok, felújítás, átépítés, ivóutak, gyümölcsautomaták, főzőtanfolyamok és mozgás, mozgás, mozgás. Lili rajongott a változásért, egyből beiratkozott latin táncrea, és kardoskodott, hogy otthon a konyhában tegyék ki a falra a kalóriatáblá-

zatot, a nappaliba az ingyen sportpályákat mutató térképet, azonkívül térjenek át vegán kosztra. – A vegán nem is volt a javaslatok között, csak megemlítették, hogy olyan is létezik – torkolta le a bátyja.

A főzőbulin más szülők mellett Lili anyja is részt vett, előfőzött és zsúrizett. Amikor a két gyerek felért a negyedikre, a tankonyhából már kellemes edénycsörgést lehetett hallani, és enyhe fokhagymaillat terjengett.

Lili mamáját, aki lányával ellentétben nem kicsit volt duci, kezdetben dühítette, hogy beleavatkoznak az életükbe. Neki fiatalon sok évébe telt, mire sikerült – ahogy mondani szokták – „elfogadnia önmagát” a túlsúlyával együtt. Az anyja is ilyen volt, a férje is nagydarab, és a gyerekek rájuk ütöttek, hát igen, a gének. Akkor most mit jönnek ezzel az egészséssel?

„Ez az egész” akkor kezdődött, amikor bő másfél éve egy rendkívüli osztályfőnöki órára az igazgató is bejött és vele még ketten. Egészségfejlesztési szakemberek, mutatta be őket az igazgató. Nem látszanak éppen szakembereknek, gondolta az osztály. A farmeros, edzőcipős srác alig lehetett idősebb náluk, féloldalasan borotválta a haját, a karján egy ötcentis violinkulcs tetoválás virított. Társa, egy lány, törékenynek látszott, szintén farmert viselt, és a vállán egy laptoptáska lógott. Jó fejek voltak, az osztály hamar feloldódott, főképp hogy az igazgató pár bevezető szó után kiment. Az egészségfejlesztők, Domi és Liza összedugták a kütyüket, aztán vagy egy óra hosszán át felváltva beszéltek a világ népszerűségről, az éhezőről és az elhízottakról, a tonnaszámba kidobott enivalóról, az ökológiai lábnyomról, az élelmiszeriparról, a civilizációs betegségekről és a megelőzésükről, közben fotókat, videókat vetítettek, diagramokat mutattak, magyaráztak, sztoriztak. Aki akart, kérdezhetett vagy hozzászólhatott, aki nem akart, az csak figyelt vagy a telefonjával babrált. Búcsúzásként kérdőíveket kaptak, hogy töltsék ki otthon, a családdal együtt. Az elhangzottak után a tanulóknak már nem okozott meglepetést a kérdőív, a családban annál inkább. Ki hány centi, ki hány kiló, mennyi a derék- és csípőbőrsége, mit szoktak reggelizni, vacsorázni, volt-e ilyen és ilyen betegség a családban, járnak-e bármit sportolni, van-e kerékpárjuk, van-e külön szobájuk, kapnak-e pénzületi támogatást, mivel járnak a szülők dolgozni, mivel

mennek a gyerekek iskolába, a velős pacalt szeretik-e jobban vagy a párolt brokkolit?

– Kit érdekelhet annyira, hogy én hány kiló vagyok? – kérdezte Lili mamája. Annyi, amennyi, hagyjanak békén! Azt főzök, amit apátok szeret, és kész! Meg amit ki tudok gazdálkodni, amire telik. Még hogy napi hány adag zöldség! Nem vagyunk mi kecskék! Péter apja is elolvasta a kérdőívet, de nem szólt semmit, vállvonogatva kiment az erkélyre és rágyújtott egy cigarettára. Mióta a felesége meghalt, az égvilágon semmi nem érdekelt.

Volt olyan szülő is, aki simán széttépte a lapokat, de a többség inkább nagy igyekezettel pontról pontra kitöltötte és visszaküldte az iskolába.

Domi és Liza attól fogva gyakori látogatókká váltak, hol egyik, hol másik osztályba néztek be, beszélgettek a gazdasági igazgatóval, a tesitanárral, a konyhásokkal, a büféssel többször is. Néha többen is jöttek az igazgató irodájába, és olykor egy-egy celeb is felvonult a stábbal az iskola folyosóján és az udvaron. Mint kiderült, a nagy felhajtás a város összes iskoláját érintette, és ezzel egy időben a helyi médiában is megjelent a téma. Városvezetők, politikusok, helyi hatóságok emberei, orvosok, táplálkozási szakértők, tervezési testületek, sportszervezetek, civil közösségek, adományszervezetek, üzletemberek, kereskedők nyilatkoztak, hogy elkötelezettjei az egészséges életre nevelésnek, és valamennyien egyetértettek abban, hogy azt valójában már csecsemőkorban el kell kezdeni. Bejelentették, hogy ennek érdekében elindítják az „Egészséges testsúlyért” programot.

Aztán újabb szokatlan esemény történt: az iskolaigazgató meghívta a szülőket egy nagy közös szülői értekezletre, amit a díszteremben tartottak. A folyosót és a termet alaposan kiplakátozták, így aki még nem jött rá, az is megtudhatta, hogy az új egészségprogramot fogják beharangozni. Lili mamája a hasát mélyen behúzva haladt el a színpad előtt, és leült az első sorba, készen arra, hogy bármikor megvédje lányát a támadásoktól. Péter az apja helyett jött el, a karzaton álldogált, ahová a tanulókat is fölengedték, és onnan figyelte, hogy a színpadon helyüket keresgélő férfi és női előadók fele maga is ledobhatja pár kilót.

– Városunkban a gyermekkori túlsúly és elhízás gyakorisága magasabb, mint az országos átlag – kezdte élénken az igazgató, mire a teremben abbamaradt a zsongás. A siralmas adatok és az

egészségi kockázatok ecsetelése következett, megtűzdelve egy-egy meszes artériát és elhalt szívizmot mutató diával, amit a közönség felhördülése kísért. Az igazgató nagy meggyőző erővel fűzte a szót, tíz perc se telt bele, már a konklúziónál tartott, amely szerint a mai és a jövő nemzedékek érdekében bizony az egész városnak meg kell mozdulnia. Felvázolta az „Egészséges testsúlyért” programot, hangsúlyozva, hogy a gyermekkori elhízás problémájának megoldása nem csak annyi, hogy megtanítják a gyerekeket egészségesen enni és többet mozogni. A program ennél jóval több: a kultúra és a környezet megváltoztatása és befektetés a jövőbe. Nem kampányról van tehát szó, hanem egy évtizedekben mérhető, több szakma által megtámogatott, tervszerűen végrehajtott és ellenőrzött folyamatról.

Itt a polgármester vette át a szót egy elég meglepő állítással indítva. Azt mondta, hogy a túlsúly, az elhízás és az egészségromlás nem kizárólag az egyes gyerekek és szüleik felelőssége, hanem az egész társadalomé. A megelőzésért is közösen kell tenni, a városvezetés támogatásával. Nincs mindenkinek elég tudása és lehetősége, ráadásul a leginkább érintett családok többféle nehézséggel is szembesülnek, és több segítségre szorulnak. Ennek szellemében össze kell fogni a szülőkkel, a tanárokkal, az egészségfejlesztőkkel, az egészségügyiekkel, szociális munkásokkal, nem kihagyva a politikusokat, a munkahelyeket, a kereskedőket, a vállalkozókat és így tovább. Extra anyagi támogatást kapnak azok az iskolák, amelyekben az átlagot meghaladja a túlsúlyos gyerekek száma, és abból ivókutakat, tornatermet, sportpályát létesíthetnek, de felvehetnek akár személyes vagy intézményi segítőit is.

Lili még nem hallott így városi politikust beszélni olyasvalamiről, ami az ő családját is érinti. Kedvtelve ízlelgette a szavakat: életmódréner, coaching. Mi szeretnél lenni, ha felnőtt leszel? Coach! Nem is rossz, suhant át az agyán, és Péter felé küldött egy mosolyt, amit ő félénken viszonzott. A fiú nem volt túlsúlyos, hanem éppen hogy nyeszlett, és gátlásai miatt mindig csak tervezte, hogy beáll a többi fiú közé rúgni a bőrt. Most is elképzelte magát, amint győztesen emeli magasba a labdát, miközben Lili ágaskodva elkapja a szurkolók közé hajított izzadt pólóját.

Domi és Liza már félig-meddig ismerősként köszöntötte a szülőket, akikben mély nyomot hagyott a kérdőív. Érces megjegyzések röpködtek, hogy aki dolgozik, annak nem csalánleves kell sült patisszonnal, hanem egy jó véres steak, és hogy kinek van kedve dagadt lábbal pihenés helyett a sportpályán nyomatni. Nevetgélés hallatszott, az előadók pedig megértően mosolyogtak, de nem zavartatták magukat. Először Liza foglalta össze a kérdőíves felmérés eredményeit, emlékeztetve mindenkit, hogy fél év múlva újra számítanak szíves közreműködésükre, majd Domi mutatta be, hogy milyen tapasztalatokat gyűjtöttek. Az iskolákon kívül is aktívan szervezkedtek, olyannyira, hogy a városi kereskedelmi kamara vezetőit is sikerült megnyerniük az ügynek. Részben anyagi, részben egyéb jellegű támogatásról folynak tárgyalások, amelyek sokféle szegmenst érintenek, kezdve a sportszerek adományozásától az ételmisszerüzletek árukészletének átstrukturálásán át a marketingstratégia megváltoztatásáig. Nem könnyű, de a városvezetés kreatívan ötletel, ami az adózási feltételeket is érintheti. A városi lapban kuponakciót hirdettek, amivel kedvezményhez lehet jutni az önkormányzat által szervezett termelői piacon. A prezentációt Domi egy metalcore zenekar klipjével zárta, ami a karzaton nagy ovációt váltott ki.

A következő szónok, az egyik programkoordinátor megköszönte a polgármesternek, hogy az önkormányzat erőforrást biztosít a területi egészségmenedzserek képzésére és foglalkoztatására. Bejelentette azt is, hogy támogatja egy olyan online egészségfórumnak a létrehozását és működtetését, amely a lakosság tájékoztatására és egyéni tanácsadásra is szolgál. Hangsúlyozta, hogy mennyire fontos a szülőket felvilágosítani, hogy pontosan megértsék a program egyes beavatkozásait. Példaképpen elmesélte, hogy egy másik iskolában hogyan fogadták a szülők, amikor a táplálkozási szakértő azt kérte, hogy a túlsúlyos gyerekeknek csak tejet vagy vizet csomagoljanak a suliba, és még a gyümölcsle sem ajánlott. Sőt, az iskolabüfében sem lesz kapható, mégpedig azért, mert a gyümölcslevegekben sokkal több a cukor, mint ha csak úgy megesszük a gyümölcsöt, és ezért bizony nem egészségesek. Abban a másik iskolában a szülők ezt hatalmas ostobaságnak tartották, rendkívül felháborodtak, kis híján lincshangulatba

kerültek. Ezek után jó félévbe telt, míg meg tudták győzni őket a gyümölcs kontra gyümölcslé vitában, de úgy, hogy még egy interaktív színházi előadást is rendeztek – fejezte be a történetet az előadó, de arra nem számított, hogy amit poénnak szánt, az rosszul sült el, és megismétlődik ugyanaz a sztori. A teremben ülők ugyanis egymás szavába vágva kiabálni kezdtek és felugráltak a székeikből. Az igazgató egy kanállal csemetett a poharán, de senki sem figyelt rá, az asztalnál ülők is egymással vitatkoztak. A polgármester előrement az emelvény széléig, integetni kezdett, és mikor némileg elcsendesült a hallgatóság, szívhez szóló hangon bizalmat kért a kedves szülőktől, megnyugtatta őket, hogy minden tájékoztatást és segítséget megkapnak, hiszen ezt az összefogást nem másért szorgalmazzák, mint épp a gyerekeikért.

Lili mamája a fejét forgatva kereste lányát a karzaton, és meglátta Péter mellett. Sajnálta a fiút, tudta, hogy az apja mennyire maga alatt van már évek óta. Hirtelen úgy érezte, kötelessége

segíteni, hogy Péter apja végre kimozduljon az apátiából és talpra álljon, de elsőként hűen be kell számolnia neki mindarról, ami itt elhangzott. A zárszót meg sem várva felvágta a lépcsőn, és anyaián hátra veregette a két gyereket. – Apád kosáredző volt régebben, ugye? – tette fel Péternek a kérdést. – Az volt, csak mióta... – kezdte a fiú, de a mama határozottan félbeszakította. – És az is lesz, mert apád állapota ugyan lesújtó, de nem reménytelen – közölte diadalmas mosollyal. – Gyertek át holnap vacsorára! Bízatom bennem, és garantálom, hogy a végén ő maga fog ajánlkozni az iskolába edzőnek!

– Azt nem hiszem, hacsak nem tetszik bedobni valami trükköt, mint az „Igazából szerelem”-ben Claudia Schifferrel...

– De hát őrá már lecsapott Liam Neeson! Én inkább Scarlett Johanssonra gondoltam – válaszolta Lili mamája, és titokzatosan összehúzott szemmel kinézett a távolba, a tavaszi alkonyat felé.

Megjegyzés: Talán meglepi az olvasót, hogy a fenti történet nem egy képzelt város képzelt szereplőiről és képzelt történéseiről szól. A történetet maga az élet írta: valós eseményeken alapul. Mi több! A történet elemeit a közel 20 éves és jelenleg is folyó „Amszterdami egészséges testsúly program” (Amsterdam Healthy Weight Program) ihlette, az ott folyó, gyermekkori elhízást megelőző beavatkozásokból szemezgettünk. Az amszterdami programról e számunkban több információt is olvashat.

Köszönet illeti Kaposvári Csillát az Amszterdami egészséges testsúly programról szóló információk ismertetéséért, továbbá dr. Németh Évát a jelen formába öntésért.