

KÉPMÁS

2020
05
06

nőknek
és férfiaknak

A zene,
a hangadás megnyugtat,
helyre rak,
nekem is terápia.

ZSÉDA



**132 OLDALAS
ÖSSZEVONT SZÁM**

990 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6 900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:

12 000 FT

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 28%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



Előfizetés: www.kepmas.hu/elofizetes
elofizetes@kepmas.hu | 06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Minden hónap utolsó napjaiban lessük, hogy kijöjjenek végre a nyomdából a friss Képmás-kötegek, és olyan izgalommal bontogatjuk, mint a kisgyerek a születési ajándékát, amelyet megálmodott és végre a kezében tarthat. Amikor a nyári szabadságokat terveztük, évről évre felmerült, hogy ne készítsünk-e összevont számot, hogy mindenki a kedvére vehesse ki a szabadságát, legyen egy kis szusszanásnyi idő, megállítsuk egy kicsit a lapkészítés kerekét. De mindig úgy képzeltük el, hogy az előfizetők is ugyanúgy várják az új számot, ahogy mi, és talán csalódtok lennének. Ilyenkor az is eszembe jutott, hogy férjem félig viccesen még felnőttként is sokszor meséli, milyen nehéz a karácsony táján született gyerekek helyzete az összevont születési ajándék tekintetében. Szóval végül mindig elvetettük, hogy a könnyebbik utat választjuk, előre dolgoztunk, egymást váltottuk, de nem volt összevont Képmás.

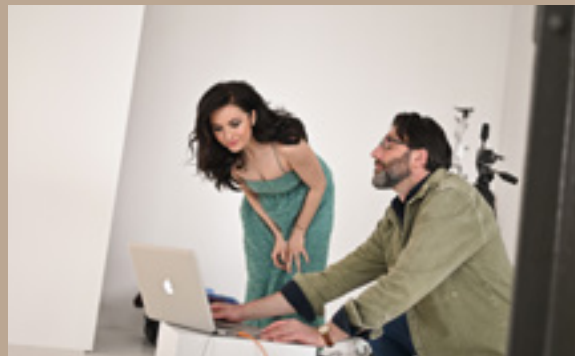
Most megtörtént, de persze, senki nem ment nyaralni, és a helyzet furcsa módon úgy hozta, hogy nem ez volt most a könnyebb döntés. Könnyebb lett volna kiadni a munkát, mintha mi sem történt volna, megrendelni a nyomdát, nem törődve a visszamondott hirdetésekkel, ami a nyomdaköltség nagy részét fedezni szokta. A döntésünk nem kényelemből született és nem megfutamodás volt, az a szilárd hit eredményezte, hogy lesz erőnk ugyanúgy folytatni, ha elül a vihar. Hogy tudjuk kárpótolni az olvasókat és az előfizetőket, és nem utolsósorban a szerzőket is. Hogy a kicsit később érkező május-júniusi lap muníciója kitarat a júliusi mellékletes számunkig, amely már készül is, Hosszú Katinkával a címlapon.

Hiszünk abban, hogy ebből a sokak számára jóval nehezebb és nagyobb áldozatokat kívánó helyzetből meg erősödve jövőnk ki. Hogy amikor majd újra felvesszük életünk megszokott fonálát, csak azokat a szálakat emeljük fel újra, amelyek igazán fontos dolgokhoz kötődnek. És ezt a hitet minden egyes bátorító levél, új előfizetés, támogatás, szerzői felajánlás erősítette – volt miből erőt merítenünk. Köszönjük!

ZSÉDA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



JÚLIUSI CÍMLAPUNKON HOSSZÚ KATINKA



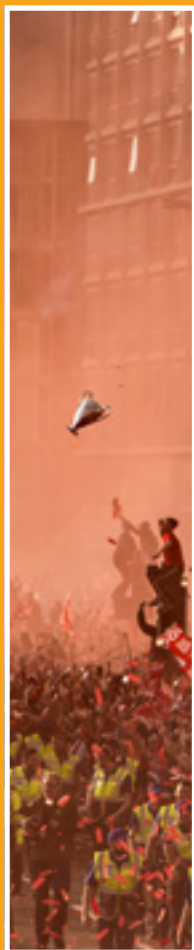
Kép: Páczai Tamás





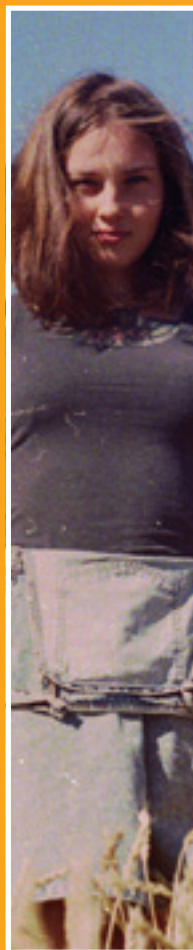
JELENLÉT

16



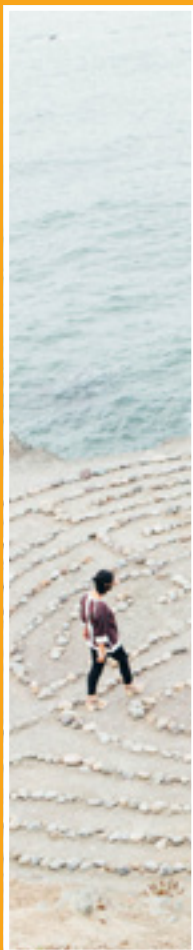
TANDEM

48



TÜKÖR

64



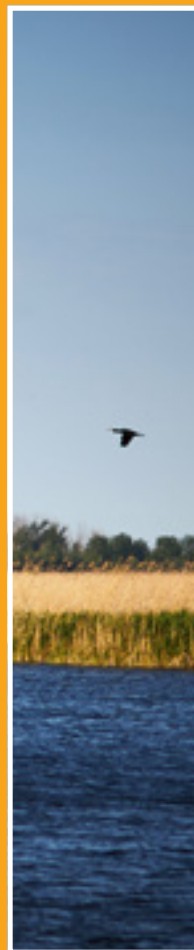
HÁZITREND

78



KIMENŐ

120



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CS&E** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. július 1-én jelenik meg.** • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS „Az éneklést történetmesélésnek tartom” Interjú Zsédával	6		JELENLÉT	Útmutató nehéz döntésekhez	64
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR Egy magyar polihisztor: Apáczai Csere János	12			A SZALON Ami vérezen komoly, és ami inspiráló játék	68
Az idő örök csodája	15			RENDELŐ Megállni tilos!	72
VILÁG-KÉP Európa bajnokai	16			BEMELEGÍTÉS Ebben most is tied a kontroll	76
„Szobafogságban a világ”	18			RENDELŐ Szívderítő gyógynövények	78
Az új járvány	22			UTÁNAJÁRTUNK Otthon is lehetsz kreatív	82
VILÁG-KÉP A tobzoska szerencséje	24			VÉGY EGY RÉGI RECEPTE! Akik a virágot szerették	86
Szerelmek karanténban	26		TANDEM	ZÖLD MOZAIK	88
KÖZVILÁGÍTÁS Egészséges kilátás	30			UTÁNAJÁRTUNK Kezeld a kezet!	92
KETTŐ AZ EGYBEN „Minden évben újra megesküszünk”	32			ODA-VISSZA	94
„A tartós párkapcsolat ősi túlélési kód” Interjú Sue Johnsonnal	36			Mi a valódi, és mi a hamisítvány?	96
Találkozás a ritmusban Ütős hobbi és terápia kivételes gyerekeknek	42			BIBLIA ÉS IRODALOM Pünkösöd	100
APA, KEZDŐDIK! Apa a mennyekben	46			Zárkózott seregszemle	104
Engedd el!	48			LEZSER Megállt az idő	109
VÍZEN JÁRNI TILOS! Karanténusz, Szórákaténusz	50		TÜKÖR	„Hiszek abban, hogy itt és most a legjobb” – Interjú Pátkai Rozinával	110
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS Erőforrásaink a bajban	52			Olvasmányok a karanténban	114
TANÁROK TITKOS ÉLETE A kudarc vállalható	56			MÁJUSI-JÚNIUSI KIMENŐ	117
Mit kezdünk a félelemmel?	58			„Itt minden valóságnak neve, értelme és ideje van” Csodálatos Kis Balaton	120
Az újraértékelt szabadság	62			ÁLLATOK KÖZELRŐL Ott, túl a rácson	124
				Járt utat járatlanért!	128



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

” *Az éneklést történetmesélésnek tartom*

Nem nagyon van Magyarországon olyan, aki szereti a könnyűzenei műfajokat és ne ismerné a hangját. Talán az is beszédes, hogy a közönség, olvasóink kérték őt címlapra. Az interjúban azt mondja, a dal igazi arca a szöveg, valójában azonban inkább ő maga dalainak igazi arca. Zsédenyi Adrienn-nel, **Zsédával** beszélgettünk.

◆ – **A Zséda becenév is volt, vagy művésznévnek született?**

– Zsédiztek korábban, de amellett, hogy a saját nevemen is szerettem volna működni, a Zsédenyi ékezetei nem mindig oda kerültek, ahova kellett, ezért egy könnyebben megjegyezhető művésznévet is szerettem volna. Ez a nevem két felének az összevonása. Megtisztelő, hogy azóta már anyakönyvezhető lánynév, tudok gyerekekről, akik már pár évesek, és így hívják őket.

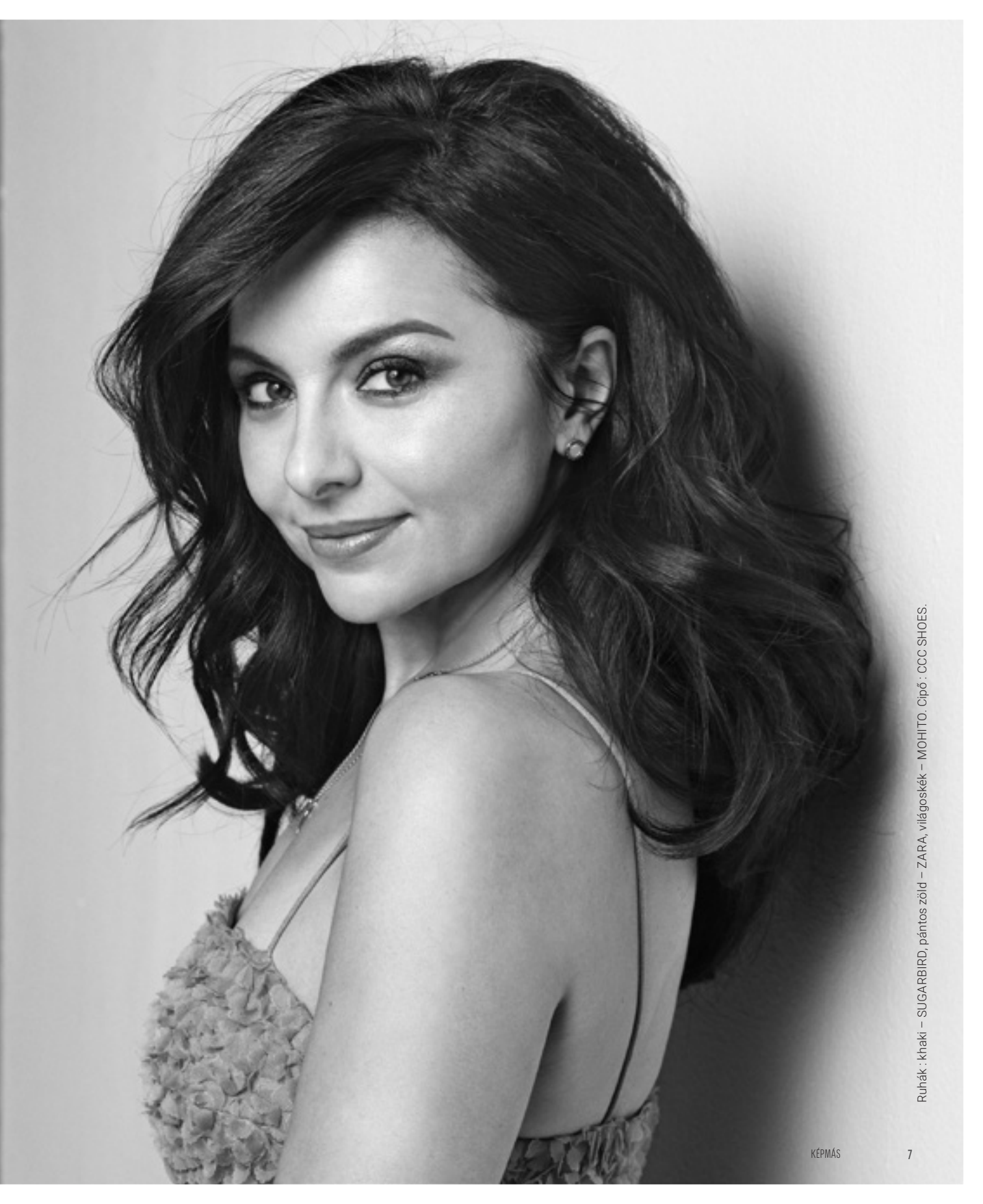
– **Ismered a családneved eredetét?**

– A származásunkat I. Rákóczi Ferenc koráig tudta visszavezetni az egyik családtagunk. A Vaszary család egyik ága is a Zsédenyi nemzetséghez tartozott, ők egy időben Pápán éltek Vaszar közelében, és amikor onnan Keszthelyre költöztek, nevet változtattak. Ez a Vaszary János festő, Piroska színésznő, Kolos hercegprímás vonal.

– **Mennyire fontosak neked ezek az eredettörténetek? Mit tudsz meríteni ezekből?**

– Apukámnak is, nekem is fontos a gyökerek ápolása. A művészvonal és a közhivatalnokvonal erős, apukám is főjegyző volt. Anyukám egyszerű családból származik, de mindkét oldalról fontosak az értékek, amelyeket átadtak. A nagyszüleim is nagyon erős karakterek, főleg a női vonal. A mi családukban a nők nagyon jól tudtak szabni-varrni, sütni-főzni, lekvárt eltenni, őrizték az otthon melegét. Őrizzük a recepteket is, például nagymama habos lepényének titkát. Nálunk mindenki nagyon megdolgozott azért, amivé vált, a tudás, a hagyományok és a hit fontos értékek. Anyai dédnagyanyám Pápán Szűz Mária-szobrot állíttatott az udvarán, amikor a fiai hazajöttek a frontról.





Ruhák : khaki – SUGARBIRD, pántos zöld – ZARA, világoskék – MOHITO. Cipő : CCC SHOES.



“

A kiszolgáltatottság, a bizonytalanság most minden eddiginél nagyobb az előadóművészek életében, mégis azt gondolom, hogy együtt, kitartással, és némi jókedvvel, túl leszünk ezen a megpróbáltatáson is. Az elmúlt év végén született meg az »Életben Maradni«, amelyet a 80-as évek táncos filmjei ihlettek, és mindazokról szólt, akik olyan csodás, szenvedéllyel teli, mégis könnyen darabokra hulló hivatást választottak magunknak, mint az előadóművészet. A március végére tervezett nagyszabású forgatást le kellett mondanuk, hiszen táncos tömegjelenetekben gondolkodtunk. Ismét kiderült, minden milyen törekeny körülöttünk. Ezért elhatároztuk, hogy készítünk egy rendhagyó klipet.

”



Ha kipakolod a felesleget,
megdöbbenően könnyűvé,
tisztává és egyszerűvé
válnak körülötted a dolgok.

– Te pedig egészen korán továbbvitted a művészvonalat, hegedülés, színészet, éneklés, és van itt egy kakukktojás is, a szociálpedagógus diploma...

– A 80-as években az általános iskolában majdnem mindenki járt zeneiskolába és tanult hangszeren. A pápai Esterházy-kastélyba jártam, ahol az előadó-művészet minden ágába belekóstoltam, szavaló és prózamondó szakkör, színjátszó csoport, dzsesszbalett, hangszeres órák, aztán az éneklés végül utat tört. A szüleimnek nagyon fontos volt, hogy legyen diplomám, és azért választottam ezt a szakot, mert én már 15 éves koromtól egyre többet koncerteztem, ebből éltem, ezért a húszas éveimben maradt erre időm, és akkor ezt tudtam levelezőn elvégezni.

– A szüleid megnyugodtak?

– Valójában már korábban, amikor kiléptem a Cotton Club Singersből. Mert azt mondták, aki egy ilyen sikeres együttesből kilép, leugrik egy robogó szekérről, az nagyon komolyan gondolja. Addig azt hitték, majd megkomolyodok.

– Emlékszel hasonlóan nehéz döntésekre az életedben?

– Például amikor 15 évesen Budapestre költöztem az éneklés miatt, addig a szentesi drámaiba jártam. Itt egy régi apácázárdából átalakított lánykollégiumban laktunk. 28-an voltunk egy szobában.

– Mint a Matulában?

– Ha nem is volt olyan szigorú, mint a Matula, nem olyan volt, mint a mai koleszok: közös háló, közös

szekrényszoba, közös tanulószoba. Egyébként kislánykoromban nagyon hasonlítottam Szerencsi Évára és sokan kis Abigélnek hívtak. Nagyon szerettem őt, tragikus, hogy ekkora színészi tehetséggel és szépséggel ilyen hamar elment.

– Ez 15 évesen izgalmas kaland volt vagy kicsit azért be voltál ijedve?

– Egyáltalán nem voltam beijedve. Én olyan védett helyről, olyan érzelmi biztonságból jöttem, amelyben nem volt mitől félnem. Éltem a falusi életet nagymamáméknál, megismertem a kisvárosi és a lakótelepi közeget, sokféle karaktert, ahogy Agatha Christie az egyik Miss Marple-ben fogalmaz, „aki St. Mary Meadben nevelkedik, az az emberek összes típusát megismeri.” Ráadásul annyira biztos voltam abban, hogy itt tudom mindazt megvalósítani, amit csinálni szeretnék, hogy semmi sem tántorított volna el. És jó döntés volt, mert újabb lehetőségek jöttek, nyíltak az ajtók egymás után.

– Segített a szakmában, hogy a színészetbe is belekóstoltál?

– Alapjában véve mindkettőt történetmesélésnek tartom. A színpadi létet abszolút színházi szemmel néztem, ahogy mindenki a Cotton Club Singersben, ezért is volt olyan szórakoztató az a formáció. Amikor az éneklést választottam, megtanultam ezt a szakmát is. Ma is sok szép hang van, de csak az lesz jó énekes, és az tud fennmaradni, akinek a torkában dal van, és a szívében történetek.

– A legfőbb témád azért a szerelem, nem?

– Leggyakrabban az foglalkoztatott, hogy lehet egyetemesen a megtalált és elveszett szerelem történeteit megírni, de azért van karácsonyi lemezem is, vagy a 2007-es Ajtók mögött a családon belüli erőszakról szól, és nyilván vannak különböző korszakaim. Tizenéves koromtól ismer a közönség, de az akkori naivabb, líraibb énem azóta drámaibb, nőiesebb lett.

– Az aktuális korszakod, életszakaszod mellett mennyire szerep az, amit a dalokkal megmutatsz?

– Nem szerep. Csak akkor tudom megmutatni és sikerre vinni a monológokat, ha ez nem csupán egy szerep. Az én felfogásomban az énekes azonosul a dallal. Ezeket én akartam létrehozni, nem felkérésre születtek. Hálás vagyok az alkotótársaimnak, hogy meg tudnak valósulni, de a magam producere vagyok.

– Van olyan dalod, ahol rajtad kívül két szerző van fel-tüntetve. Hogy kell elképzelni egy ilyen közös szöveg-alkotási folyamatot?

– Például a most készülő új lemezemhez Létray Ákos hozott zenei ötleteket. Fontos, hogy ő ismeri a zenei vilá-gomat és azt, hogy épp mi felé tartok, ahogy Moldvai Márk vagy Rakonczai Viktor is. Ákossal ezt feldemóztuk, össze-állt egy dallá, én kitaláltam, miről szóljon. Ezután rend-szerint briefelem, sokszor képzőművészeti utalásokkal, versekkel egészítem ki, esetleg konkrét sorokat küldök a szövegírónak. Nagyon fontos, hogy a szöveg minőségi legyen, és a szerző rám tudjon hangolódni, hiszen ez az én dalom lesz és a szöveg lesz majd a dal igazi arca, addig csak érezzük, hogy ki ő, de nem ismerjük.

– Ha az alkotás ennyire átjárja az életedet, könnyű letenni mindezt az otthonod küszöbén? Mennyire tolsz be a munka a családi életedbe?

– A munkám és a családom nem vagy-vagy, hanem is-is. Érezni kell, minek van itt az ideje, és a napom nagy része azért nem rólam mint énekesnőről szól. A közönség a dalok által ismer, de egy átlagos napon nagyobb részt a 13 éves fiamról szól, az iskolába menetelről, az edzésekről, a tanulásról, a beszélgetésekről. Nagyon akartam őt, fontos, hogy ő van. Persze, amikor elkezdődik egy koncer-tezős nap, és telnek az órák, egyre inkább énekes leszek, úgy veszem a levegőt, átállnak a gondolataim és estére eljutok a színpadig.

– Ezeken a napokon a családod is alkalmazkodik ehhez?

– Abszolút, de ez egy szakma, tehát ezt az állapotot min-dig tudnom kell hozni, enélkül is.

– Emlékszel olyan helyzetre, amikor ez mégis nagyon nehéz volt?

– Engem meggyógyít a színpad. Olyan még nem volt, hogy ne tudjak énekelni, a zene, a hangadás megnyugtat, helyre rak, nekem is terápia. Előfordult már, hogy valaki nagyon felidegesített, és előtte fél órával nem hittem el, hogy menni fog, vagy olyan beteg voltam, hogy beszélni sem tudtam, de amikor kimentem a színpadra, valahogy a sejtjeim annak a másfél vagy kétórás koncertnek a szol-gálatába álltak.

– De utána megvan azért a böjtje is?

– Ó, az már nem érdekel! Persze, volt nehéz időszakom, előfordult, hogy csalódtam emberekben. Olyan is volt, hogy túl sokat foglalkoztam a hangképzéssel, a tartalom

rovására, de rájöttem, hogy nem a hajlítások a fonto-sak, hanem a mondanivaló. Aztán felszabadító érzés volt, amikor elengedtem, és visszajött az igazi karakterem.

– A videoklipjeidben nagy a hangsúly a vonzó énekes-női megjelenésen, sőt, olykor a kifejezetten szexuáli-san vonzó női megjelenésen. Ez szerinted fontos egy női énekesnél?

– Én mindig azt kérem, hogy énekesnőnek mondjanak, ne előadóművésznek, ne énekesnek, a nő ebben szá-momra nagyon fontos. Élvezem, hogy nő lehetek, hogy ennek a szépségét, az erejét, a sokszínűségét megmutat-hatom. Az utóbbi években a női karakterek hihetetlenül izgalmasak lettek, nemcsak okos vagy szexi, vagy gonosz lehet, lehet véleményformáló, lehet családanya. Akkor kezdtem el a színpadon tudatosan használni a testemet, amikor a Szombat esti lázban táncoltam. Sokszor maguk a dalok hoznak ki belőlem valami új színt. Például, ami-kor a Fekete rúzs szövege megszületett, Geszti Péter tudta, hogy ezt csak úgy lehet elénekelni, ha egy igazi „dög” jele-nik meg koncerteken és a videoklipben. Ez volt a kisfiam születése utáni első dalom, és azt gondoltam, itt a pillá-nat, hogy ebbe minden hangot, érzést, testet beletegyek. Aztán valahogy ezeket a dalokat kezdtem bevonzani. Fontos számomra a vizualitás, a kép, a képalkotás, elég konkrét elképzeléseim vannak. Persze, van olyan, hogy hibázik az ember, de összességében elégedett vagyok ezzel az imázssal. Most az új lemezhez sok új ötlet is van a fejemben, igyekszem most is elmozdulni az eddigiektől, és újabb kihívásokat keresni.

– 2014 óta kalendáriumokat jelentesz meg. Hogy talál-tál rá erre a műfajra?

– Ez is valahogy a fotózással függ össze, és azzal, hogy sokan kérdeztek életmódról, kedvenc helyekről, gyerek-nevelésről. Azt gondoltam, egy éves könyvecskében összeszedem ezeket. Nagymamának voltak ilyen-jei receptekkel, naptárral, hasznos tanácsokkal. A kalen-dáriumokban sokféle szöveg van: írás Budapestről; Pápáról, a szülővárosomról; memoáros visszaemlékezés; divattippek...

– A legutóbbiban pedig a környezettudatosság a fő irány?

– Az a címe, hogy Minimalizálj. Korábban elkezdtem már, hogy az életemből lassan kiraktam a felesleges lelki és fizikai dolgokat. Ez egy életfilozófia – fokozatosan kidobsz mindent az életemből, ami nem fontos, és utána



nem töltöd tele újra felesleges dolgokkal. Számomra a szabadságot jelenti. Hogy azt veszem meg, amit valóban akarok és nem azt, amit a reklámok rám kényszerítenek. A lélekkel kell kezdeni! Ha valami nem belülről fakad, nem érzed a magadénak, akkor úgysem fog menni. De ha kipakolod a felesleget, megdöbbenően könnyűvé, tisztává és egyszerűvé válnak körülötted a dolgok. Csináltam például gardróbvásárokat, és ezekre nemcsak az én nem viselt darbjaimat vittem, hanem magyar tervezők is hoztak ruhákat, jó volt látni, hogy egy ruhadarab másnál új életet kezd. A hazai tervezők csak pár darabot készítenek, nincs hosszú szállítás, sok felesleges darab, sokkal környezettudatosabb választás, mint a fast fashion. Úgy éreztem, szükségem van egy ilyen tisztulásra. Ez a mostani helyzet ezt nagyon aktuálissá is tette.

– Ebben a vészhelyzetben mi a legnagyobb nehézség számodra?

– Én szeretek itthon lenni, de az éjjel-nappal főzés még akkor is teher, ha vidéki lányként úgy voltam trenírozva, hogy mindig legyen itthon étel, ha bárki jön, legyen mivel megkínálni. A fiam versenyszerűen úszik, és a reggeli, délutáni edzések megszűntek. Az ő energiáinak a lekötése talán a legnehezebb. Ugyanakkor, amikor megtudtuk, hogy mi vár ránk, valahogy a nehéz helyzet ellenére is megszállt valamiféle nyugalom. A világnak változásra van szüksége, és kellett már nagyon ez az elmélyülés, hogy kicsit elmúljon az állandó megfelelés, hajtás, hogy ne kelljen állandóan újat kitalálni, jól kinézni. Azért persze most is készülnek az új dalok, októberben lesz új lemezem, és csinállok otthonról éneklős videókat.

– A hit, amiről a beszélgetésünk elején beszéltél, valószínűsítést is jelent számodra vagy inkább értékekbe vetett hitet?

– A történelmi keresztény értékeket hozom, apukámé evangélikusok, anyukámé katolikusok, amikor megszülettem, nem tudták eldönteni, melyik felekezet szerint kereszteljének. Mindig volt hitem, imádságaim, de nagyon irigyeltem azokat, akik nem csak nagyobb ünnepekkor mentek templomba. 14 évesen határoztam el, hogy megkeresztelkedem, kamaszként az evangélikusok puritanizmusát választottam. Az esküvőnk ökumenikus volt, volt evangélikus lelkész és katolikus pap is. Nimródöt megkereszteltük, és látjuk, hogy nagyon fontos az életében a hit. Magának találta meg ezt az utat. Úgy érzem, ezt tényleg nem is lehet tanítani.

– Nimródnek hívják. Egy igazi harcos?

– Apukám nagy vadász, ráadásul Imre, és így kicsit az ő neve is benne van. Nagyon meg volt hatva, amikor kiderült, hogy Nimródnek neveztük el az unokáját.

– A férfiideálod is küzdő típus?

– Apukám egy erős, teremtő férfi, aki mindig megvalósítja, amit elhatároz, akinek folyton vannak terveit, most is, a nyugdíjas éveiben, dolgozik, építkezik, földet művel. Nekem fontos, hogy a páromnak is legyen egy belső drive-ja, ami viszi. Szabolcs orvos, és nagyon sok eredményt elért a szakmájában. Ez a minta áll a fiunk előtt is, de szeretnénk, ha maga találná meg az útját, hogy ez neki legyen fontos, ne nekünk. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY MAGYAR POLIHISZTOR: APÁCZAI CSERE JÁNOS

A számos magyar kálvinista diák közül, akik a 17. század elejétől vándordiakként szerény ösztöndíjak birtokában külföldön, zömében Hollandiában, Franeker, Leiden és Utrecht egyetemén végezték tanulmányaikat, a legismertebb Apáczaai Csere János volt. Erdély szülőtte első kézből ismerkedett meg a kor teológiai vitáin túl a kibontakozó racionalizmus, döntően Descartes bölcséletével.

- ◆ Tsere János, aki csak felnőtt korában illesztette neve elé az Apáczaai előnevet, a Brassó város birtokát képező barcasági Hétfalu egyik községében, Apácán látta meg a napvilágot 1625-ben. Odahaza volt kisiskolás, középfokú tanulmányait pedig a kolozsvári református iskolában végezte. 1642-től a gyulafehérvári fejedelmi főiskolán volt a meszsze földről érkezett neves professzor, Henrik Bisterfeld növendéke, aki figyelmét a hit dolgai mellett a természettudományokra irányította és elültette az ifjában az emberi tudás egyetemességének eszméjét. Mint jeles diák a puritanizmus és a kálvinista ortodoxia eszméivel rokonszenvező Geleji Katona István püspöktől 1648-ban kapott lehetőséget arra, hogy egyházi ösztöndíjjal a korabeli európai kálvinizmus szellemi központjának számító Németalföldre, Hollandiába utazzon. Ott egy kis időre a franeker, majd a leideni egyetemre iratkozott be, 1650-től pedig Utrechtben tanult, ahol a kálvinista ortodoxia nagy tekintélye, a teológus Gisbert Voetius volt a mestere, de hatott rá annak szellemi ellenfele, a racionalista eszmék felé tájékozódó Johannes Coccejus is.





Apáczai Csere János
(Gy. Szabó Béla fametszete, 1946)

Megismerkedett az angol puritánok harcos politikai és a francia bölcselek radikális racionalista eszméivel és a kortárs természettudományok eredményeivel. 1653-ban a frissen alapított harderwijki egyetemen fejezte be tanulmányait a teológia doktora cím elnyerésével.

Ekkor még úgy tűnt, hogy végleg Hollandiában marad, hiszen tanárai és kollégái felismerték tehetségét, itt jelentek meg első, idővel elveszett teológiai értekezései, sőt, családot is itt alapított. 1651-ben házasságot kötött egy gazdag utrechti család lányával, Aletta van der Maetl. Ezekben az években Apáczai is tanúja volt a holland kálvinizmuson belül Descartes filozófiája körül kirobbant vitának. Bár mesterei zöme, közöttük Voetius is adáz

ellensége volt a karteziánus racionalizmusnak, ő alaposan megismerte és igen nagyra becsülte a francia bölcselek írásait, gondolatait saját későbbi munkáiban is igyekezett hasznosítani.

EGY RÖVID TUDÓSÉLET

1653-ban Csulai György református püspök hazahívta Apáczait Erdélybe. Miután első, csecsemőkorában meghalt gyermeküket eltemették, nyár végén érkezett feleségével Gyulafehérvárra, ahol az akadémia gimnáziumi tagozatán a poétikai osztály tanári állása várta. Puritán, a hit érzelmi és erkölcsi oldalát hangsúlyozó gondolkodása és az értelemre, tudásra támaszkodó karteziánus



szemlélete miatt hamar összeütközésbe került előljáróival és tanártársaival, diákjai viszont gyorsan megszerették. Dolgozott Utrechtben elkezdett főművén, a *Magyar encyclopaedián*, közben pedig két munkát is kiadott, a *Magyar logikácskát*, amelynek lapjain olyan szavakat alkotott meg nyelvünk számára, mint a számláló, a sűrűlódás vagy a tompaszög fogalma, és ekkor készült *Tanács* című pedagógiai írása is. Szellemi ellenfelei 1655-re elérték, hogy a fejedelem állásából elbocsássa, de *Lorántffy Zsuzsanna* fejedelemasszonynak és *Bethlen János* tanácsnoknak sikerült elérnie, hogy elnyerje a kolozsvári iskola vezetését. Itt is tanítványok gyűltek köréje, akik között ott volt a későbbi politikus és önéletríró, *Bethlen Miklós* és a polihisztor egyházi író, *Pápai Páriz Ferenc* is, ő pedig egy új hazai egyetem alapításának tervén dolgozott. Ekkor került ki a keze alól az eredeti bűnről szóló teológiai értekezés. *Természetbölcselet* című, töredékben, kéziratban maradt munkájában pedig korábbi főműve, a *Magyar encyclopaedia* átdolgozásával, kiegészítésével foglalkozott. Ám ekkor már beteg volt, tüdőbaja gyorsan elhatalmasodott rajta, 1659 végén pedig, alig harmincnégy esztendősen meghalt. Kolozsváron, a híres Házsongárdi temetőben helyezték örök nyugalomba. Özvegye, az idegen világban magára maradt Aletta második, már Erdélyben született gyermekükkel együtt hamarosan követte őt a sírba. A hagyomány úgy tudja, a férje elvesztése feletti bánat végzett az asszonnyal. Sírjuk, közös sírkövük ma is megvan, kettejük szerelmének és az asszony bánatának pedig *Tavasza házsongárdi temetőben* című versében *Áprily Lajos* állított gyönyörű emléket.

AZ „ÖSSZES TUDOMÁNY” HONI NYELVEN

Apáczai főműve, amelyen rövid tudósi, tanári élete során dolgozott, úttörő vállalkozás a hazai reformáció és a magyar művelődés történetében. Ez a munka a még Hollandiában elkezdett *Magyar encyclopaedia*, amely 1655-ben került ki az utrechti nyomdából. A szerző szándéka munkájával az volt, hogy olyan átfogó tudást adjon a magyar olvasók kezébe, amely egyszerre az ismeretek tárháza, egyben azonban eszköz arra is, hogy az olvasó a megismerés legmagasabb, teológiai szintjére eljusson. Erről a mű bevezetőjében így fogalmazott: „Erősen föltettem magamban, hogy ha a jóságos és hatalmas Isten néhány esztendő elteltéig megnyújtja és meghosszabbítja életem fonalát, nem halok meg addig, míg magyar nyelven a magyarokkal nem közlöm az összes tudományt”. Művében minták alapján dolgozott, hiszen olyan szerzőktől merítette anyagát, mint *René Descartes*, *Pierre de la Ramée*, az angol puritán

William Amesius, az ortodox kálvinista *Johann Henrik Alstedt* vagy a remonstráns, a kálvinizmust racionálisan értelmező *Johannes Althusius*. Maga a tizenegy részből álló mű *Descartes* módszertanát és tudományeszményét követte és a hazai közönség számára kívánt áttekinthetést adni az emberi tudás egész rendszeréről. Elsőként az ismeretelmélet, majd a logika témáit tárgyalta szigorúan racionalista szellemben, erre pedig a matematika, a csillagászat és a természetrajz nagyon is részletesen kidolgozott anyagai következtek, elsőként írva magyar nyelven például a heliocentrikus világról, a vérkeringés anatómiájáról vagy a mágnesesség fizikájáról. Ezt a mesterségek és az emberi alkotások bemutatása követte, az építészettől egészen a gazdaság világáig. A kilencedik részben került sor a társadalom és a történelem tudományára, utána az etika, a politika, a nevelés témáinak összefoglalása következett.

Elsőként írt magyar nyelven például a heliocentrikus világról, a vérkeringés anatómiájáról vagy a mágnesesség fizikájáról.

A TUDÁS ZÁRÓKÖVE

Az emberi tudás záróköve az utolsó, teológiai rész. Ebben Apáczai a németalföldi kálvinista hittudomány egyes irányzatainak szintézisével próbálkozott. Fő tézise a pietista jámborság szellemében az volt, hogy a hit, a vallás lényege nem a tudásban, hanem az erkölcsös életben, az azt vezérlő akaratban van. De vallotta azt is, hogy a kegyelem világánál, a hitben megszerezhető, és a tudomány, a természet világosságánál megszerezhető tudás jól megférnek együtt, nem ellenségei egymásnak. Ami a részleteket illeti, a teológiai részen merített a *Gomarus-Voetius*-féle konzervatív ortodoxia rendszerező törekvéseiből, a remonstráns-coccejanus hittani racionalizmusból, a szigorú angol puritán tradícióból, és nem volt idegen tőle az ekkor már bontakozó pietizmus gyakorlatias, kegyes szemlélete sem. Ez a mű mérföldkő a magyar művelődés történetében – felfedezhetjük benne a szilárd református hit, a felvilágosodás felé mutató modern tudományeszmény és a népnevelői lendület egyeztetését; a szerzőben pedig egy az Istenét és hazáját szolgáló ember is ismerhetünk meg. ♦





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

AZ IDŐ ÖRÖK CSODÁJA

Hogyan láthatunk dolgokat, amik már nincsenek?

Az emberiség nagy álma az időutazás, ami valószínűleg később sem fog soha megvalósulni, különben tele lennénk harmincadik századi időturistákkal. A jövőbe bizonyosan nem tudunk betekinteni, visszamenni sem tudunk az időben, marad a jelen?

♦ Ha részt nem is tudunk venni letűnt korok eseményeiben, azért belekukkanthatunk a múltba. A kép- és hangrögzítés feltalálásával lehetővé vált, hogy egy korábban megtörtént pillanatot, rég halott emberek arcát, elpusztult épületek képét őrizzük. Ma már azt is megtehetjük, hogy esküvői, ballagási vagy keresztelési videókat veszünk elő, és megnézzük magunkat csecsemőként, fiatakként.

Minden évben végignézem és végigcsodálom ezt a folyamatot, a világ tökéletességébe vetett hittel tudom, melyik hónapban, hány órákor merrefelé keressem.

tudom, melyik hónapban, hány órákor merrefelé keressem. És ott van, rendíthetetlenül. Igaz, a Napot is láthatjuk minden áldott nap, ahogyan kelettől nyugatig, egyetlen alkalmat sem mulasztva bejárja az útját. Ugyanígy nyomon követhetjük a Hold dagadását és fogyását.

És van nekünk egy hatalmas régészeti aranybányánk, az égbolt. Ha arra este föltekintünk, visszamehünk az időben, és ötszáz, ezer, millió vagy milliárd évvel korábbi csillagokat láthatunk. Ami fölénk borul ugyanis, az nem a jelen, hanem a réges régmúlt.

Ilyen ciklusokból áll minden, az életünk is születéstől halálig, csak ez nem kezdődik újra, mint égi kísérőnk vagy a csillagképek végtelenített körözése. Bár egyszer az Orion is elpusztul; sőt, talán már meg is történt. A bal felső, kicsit vöröses fényű csillag, a Betelgeuse a tudósok szerint rövidesen fel fog robbanni. Vagy már fel is robbant? Mivel 500-600 fényévnire van, mi azt a külsejét látjuk, ahogyan nagyjából Mátyás idejében kinézett. (Mátyás viszont a honfoglalás kori Betelgeuse-t látta, amiképpen Árpádék pedig azt az állapotát, ahogyan körülbelül Nagy Konstantin római császár idejében fénylett.)

Nagy kedvencem az Orion csillagkép; amikor hideg téli estéken kiviszem a szemetet, a bejárati ajtótól a kuka irányába fordulva éppen szemben látszik. Karácsonykor, ha megjövünk az éjféli miséről, balra, az orgonabokor fölött áll íjával, derekán a háromcsillagos övvel. Január-februárra befordul a diófa mögé, aztán eltűnik a ház mögött, egyre lejjebb csúszik a horizonton. Ahogy múlik a tavasz, mindig később sötétedik, ezért már nem látszik többé, mert mire a Nap lenyugszik, addigra ő is a látóhatár alá bukik. Nyárra elköszönünk tőle.

Minden évben végignézem és végigcsodálom ezt a folyamatot, a világ tökéletességébe vetett hittel

Ha ez a kozmikus katasztrófa bekövetkezik (bekövetkezett), akár el is tűnhet az égről egy olyan látvány, ami mindig létezett, amióta ember él a Földön. És miképpen voltak, akik még látták a rodoszi kolosszust, a székesfehérvári bazilikát vagy az eredeti Erzsébet hidat, úgy emlegetik majd azokat, akik még látták a teljes Orient. Már persze ha lesz még bárki is, aki erről beszélhet. ♦

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Mintegy 750 ezer szurkoló ünnepelte Liverpool focicsapatának Bajnokok Ligája-győzelmét a város utcáin tavaly június 2-án. Idén a legnépszerűbb kupasorozat folytatása bizonytalan, a legfrissebb hírek szerint augusztusban kerülhet sor a koronavírus miatt elmaradt mérkőzések megrendezésére, zárt kapuk mögött. Az biztos, hogy

Európa bajnokai

és szurkolóik hosszú időre elbúcsúzhatnak a hasonló ünneplésektől. Az utolsó parádét az AFP fotósa, Oli Scarff is megörökítette, munkáját 3. díjjal jutalmazták sport kategóriában a World Press Photo pályázatán. A népszerű sajtófotós seregszemle-kiállításainak megrendezése is bizonytalan, az aktuális információkért és a győztes képekért látogassuk meg a pályázat honlapját: worldpressphoto.org. ◆

Kép: World Press Photo / Oli Scarff / Agence France Presse







„SZOBAFOGSÁGBAN” A VILÁG

Hogyan hat az emberi pszichére
a hosszantartó elszigeteltség?

Budapest hetek óta nyugodt és csendes. Nem nyüzsögnek turisták a téren, nem nevetgélnek szerelmespárok a közeli kávéház teraszán, és nem rohan a Zeneakadémiára hegedűtokkal a hátán a szomszéd lány. A világban sokaknak egy ideje az otthon jelenti a kizárólagos életteret. Szakértők szerint a vírus nemcsak a járvány ideje alatt lesz hatással a lelkivilágunkra, hanem hosszú távon is megváltoztathatja az életünket.

◆ MIÉRT SZORONGUNK?

A 21. század technológiai és emberjogi vívmányainak köszönhetően egyre többen élünk egyre nagyobb szabadságban. Sokat utazunk, társaságba járunk, építjük a karrierünket és családi eseményeken veszünk részt. Egészen mostanáig egyikünk sem gondolta volna, hogy mindez egy csapásra megváltozhat. A koronavírus-járvány kirobbanása óta világszerte többmilliárd ember várja otthonába zárva a „vihar” elvonulását. Szakértők szerint természetes, hogy ilyen helyzetben az ember egy idő után szorongani kezd, ezért, mert el kell nyomnunk a kapcsolattartási ösztöneinket, amelyek az evolúció során emberi mivoltunk lényegévé váltak, másrészt nem tudjuk pontosan, hogyan érinti a jövőnket a világjárvány.

Kovács Orsolya pszichológus, a BeBalanced Pszichológiai Pont szakmai vezetője úgy látja, hogy bár egy bizonytalan, szorongató légkörben elveszítjük a kontrollérzetünket, tudatossággal a rossz érzések járvány idején is kezelhetők. Gyermekek és felnőttek esetében is segíthet egy napirend felállítása, amiben fontos, hogy helyet kapjon olyan időszak is, amit munkával vagy tanulással töltünk. Oldhatja a szorongást, ha megpróbálunk új dolgokat elsajátítani, kereshetünk magunknak hobbikat, a testedzés pedig kifejezetten jót tesz a mentális egészségnek. Mozgás közben a szervezet dopamint termel, ami





csökkenti a szorongás tüneteit, az edzés mellett növeli az önbizalmat, és pozitívan alakítja a testünkhöz való viszonyunkat. A szakember arra is felhívja a figyelmet, hogy fontos beszélgetéseket kezdeményezni rokonokkal, barátokkal, ismerősökkel a virtuális térben, ugyanakkor a járványról vagy annak következményeiről szóló híreket, és úgy általában a kütyühasználatot érdemes keretek közé szorítani.

„Nagyon fontos, hogy az izoláció okozta szorongásban is megőrizzük a tudatosságunkat, és minél több jó érzést csempésszünk a mindennapokba! Vannak olyan élethelyzetek, amikor az a legtöbb, amit tehetünk, hogy a negatív érzéseinkkel dolgozunk, tehát nem söpörjük őket a szőnyeg alá, vagy teszünk úgy, mintha megbátorítottunk volna velük. Amint foglalkozunk ezekkel az érzésekkel, kevésbé válnak szorongatóvá, és ha külső

szemlélőként, megfigyelőként nézünk a történésekre, akár építő gondolataink is lehetnek, amennyiben sikerült elfogadnunk azt a helyzetet, amiben vagyunk. Ehhez jó technikák lehetnek a tudatos jelenlétet, vagy »mindfulness« alkalmazó módszerek, például a meditáció, de az is hasznos, ha csupán légzőgyakorlatokat végzünk” – teszi hozzá a pszichológus.

Szakértők arra is felhívják a figyelmet, hogy ilyenkor a szorongásunk azokat is rosszul érintheti, akikkel egy háztartásban élünk, ezért lényeges, hogy egy újfajta együttműködési keretet határozzunk meg azokkal, akikkel otthon maradtunk.

„Fontos, hogy kimondható legyen: az összezártság nem jelent mindig örömet. Csakis akkor tud örömrássá válni, hogyha nyíltan tudunk kommunikálni egymással, és összehangoljuk az igényeinket.

Aki már eleve szorongással, depresszióval vagy más egészségügyi problémával küzd, az különösen sebezhető. Összességében azonban az emberek meglepően ellenállók.

Érdemes olyan terveket kidolgozni, ahol mindenkinek meghatározott feladata és felelősségi köre van. Az „énidő”, szabadidő beiktatása kulcsfontosságú minden családtag esetében. Sok anyuka fordul hozzám azzal a problémával, hogy szoronganak, mert naponta fél órát sem fordíthatnak magukra. Ez a feszültség, amit éreznek, aztán meghatározhatja az egész családjuk hangulatát” – fűzi hozzá Kovács Orsolya.

A koronajárvány a társadalom minden tagját érinti, ám a pszichológus szerint a változás nem mindig rossz: „Minden krízisállapot, így ez a vírushelyzet is arra készíti az embert, hogy elgondolkodjon azon, hogyan éli az életét, és mik számára a fontos dolgok. Mindez nem feltétlenül vezet rosszabb pszichés állapothoz, hanem az is elérhető, hogy fejlődjünk a krízis hatására, ehhez azonban arra van szükség, hogy nagyon tudatosan kezeljük azokat az érzéseket, amelyeket az új helyzet vált ki belőlünk.”

MI LESZ A JÁRVÁNY UTÁN?

Sokszor elképzeltem azt a pillanatot, amikor az operatív törzs bejelenti, hogy a munkájuk véget ért, az éttermek, bárók, szórakozóhelyek újra kinyithatnak, a rokonok meglátogathatják egymást, és a barátok ismét koccinthatnak a világ egészségére. Lapzártánkig mindez még nem történt meg, és nem tudjuk, hogy a pandémia pontosan milyen nyomot hagy majd a világon. Mi történik majd, amikor elhárul a veszélyhelyzet? Az emberek kicsődülnek az utcára, idegenek borulnak majd egymás nyakába, csak azért, mert megtehetik? Vagy továbbra is szorongva elhúzódnak egymástól, amikor leugrunk a boltba kenyérért? Mikor merünk majd újra jegyet venni egy

fesztiválra, vagy az Operába? A szakemberek szerint több foratókönyv létezik. A Magyar Tudományos Akadémia a közelmúltban közzétette néhány kutató véleményét arról, hogy milyen következményei lehetnek a koronavírus miatt terjedő közösségi távolságtartásnak.

Julianne Holt-Lunstad, a Brigham Young Egyetem kutatója szerint az elszigeteltség és a magány káros hatásainak a társadalom valamennyi korcsoportja ki van téve. A National Academy of Sciences közelmúltban publikált jelentése azonban arra mutat rá, hogy az idősebbek nemcsak a vírusfertőzés tekintetében számítanak sérülékenyebbeknek, hanem a szorongásra, depresszióra is hajlamosabbak, hiszen a családtagok és barátok elvesztése, a krónikus betegségek vagy az érzékszervi károsodások, mint például a hallásromlás, számukra különösen megneghezíti a társas érintkezést. Nem beszélve arról, hogy a korosztály egy része „digitális analfabéta”, tehát a szeretteivel kizárólag telefonon tud kapcsolatot tartani.

Chris Segrin optimistább véleményt fogalmaz meg. Az Arizonai Egyetem viselkedéskutatója úgy véli, hogy az egyes emberek társadalmi elszigeteltség- és stressztűrő képessége között óriási eltérés lehet: „Aki például már eleve szorongással, depresszióval, magánnyal, kábítószer-használattal vagy más egészségügyi problémával küzd, az különösen sebezhető. Összességében azonban az emberek meglepően ellenállók. Sokan átvészeltek már nehezebb helyzeteket is” – véli a szakértő.

Kovács Orsolya szerint a járvány végeztével nem egyformán fogunk reagálni a korlátozások feloldására: „A veszélyhelyzet elmúltával a bizalmatlan és óvatos, valamint a »most aztán mindent bepótolok« reakciók is megfigyelhetők lesznek, hiszen nem egyformán dolgozunk fel a veszteségeinket. Lesznek olyanok, akik azonnal elárasztják magukat ingerekkel, mások fokozatosan kapcsolódnak újra egymáshoz, és olyanok is akadnak majd, akiknek ez az időszak mélyíteni fogja a szorongásait, depresszióját. Utóbbi esetben fontos felismerni a problémát, és szakemberhez fordulni segítségért” – teszi hozzá a pszichológus.

A szakértő arra is felhívja a figyelmet, hogy sok múlik azon, hogyan vészeljük át a járványt: szolidaritással és együttműködéssel, vagy pánikkal és bizalmatlansággal. Szerinte fontos, hogy se a veszélyhelyzetben, se a járványt követő időszakban ne ítélkezzünk egymás felett, inkább próbáljuk megérteni a másik reakcióját, és legyünk türelmesek! ♦



HÁZHOZ MEGY A BEVÁSÁRLÁS – AKÁR A NAGYIHOZ IS

A járvány okozta rendkívüli helyzet rendkívüli intézkedéseket kíván. Épp ezért különösen jó látni, hogy a különböző ágazatokban milyen gyorsan, milyen sokféle és milyen remek megoldások születtek arra, hogy az embereknek segítsenek a megváltozott életkörülményeikhez alkalmazkodni. Az új megoldások sorából a Tesco is kivette a részét.

- ◆ Az áruházlánc például a valaha volt leggyorsabb toborzási kampányának köszönhetően 240 új kollégát vett fel, akik bevásárlási és kiszállítási asszisztensként segítenek megnövelni az online bevásárlás szolgáltatás kapacitását.



Nem mellesleg, ezzel munkahelyet is biztosít azoknak, akik a vírus miatt átmenetileg elveszítették állásukat. Így az új tescósok között van, aki korábban kozmetikusként, operaénekesként vagy épp DJ-ként dolgozott. A Tesco mindemellett együttműködést kötött a jellemzően éttermeknek szállító Ice Cube jéggyártó és -forgalmazó társasággal is, így a „jegesmackós” autókkal és a kiszállításban tapasztalt sofőrökkel országszerte még több háztartásba tud szállítani az áruházlánc.

A Tesco felgyorsította a kiszállítási területek bővítését is. Májusban újabb három vidéki városban és vonzáskörzetükben válik elérhetővé az online bevásárlás. Az elérhetőségekről a bevasarlas.tesco.hu oldalon lehet tájékozódni.

Az áruházlánc azokra is gondolt, akik olyan régiókban laknak, ahova még nem tudnak szállítani a tescós autók. A Tesco Dobox szolgáltatásával akár a legtávolabbi falvakban élő idős rokonoknak is lehet rendelni élelmiszert. A Tesco Dobox 23 darab olyan terméket tartalmaz, amely minden háztartásba jól jön: a liszt, cukor, tej, tészta mellett édesség és papír zsebkendő is van a csomagban. A dobozokat a Magyar Posta szállítja házhoz, így ki sem kell mozdulni otthonról. ◆

(x)



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

AZ ÚJ JÁRVÁNY



◆ SENKI NEM SZÁMÍTOTTA RÁ, HOGY KITÖR

A 2020-as koronavírus-járvány óta nem volt nagyobb pandémia a Földön. Akkor a világ levonta a tanulságokat, meghoztak rengeteg óvintézkedést, a vakcinafejlesztési protokollt új alapokra helyezték, és így sokkal nagyobb biztonságban volt az emberiség, mint valaha. Úgy tűnt, a katasztrófa, ami milliókat pusztított el, nem ismétlődhet meg. Többé nem lephet meg minket semmiféle új járvány. Az emberiség felkészült.

ÉS AKKOR MÉGIS MEGTÖRTÉNT A BAJ

Úgy kezdődött, hogy egy kaliforniai háziasszony recepteket keresgélt valamelyik közösségi oldalon, de pár perc után furcsa érzést tapasztalt a szemében: mintha magától ide-oda cikázna a tekintete. Azt hitte, csak kimerült, de amikor végignézett magán, azt látta, hogy a teste telis-tele van kék meg zöld foltokkal! Estére felment a láza, hasmenése lett, és úgy érezte, szétesnek a gondolatai. Másnap délelőtt II órakor a kaliforniai háziasszony elhunyt.

Esetét gyors egymásutánban újabbak követték: minden fertőzőttnél megjelent a cikázó szemmozgás, a bevérzések és a széteső kognitív funkciók. Csakhogy a vírus terjedésére különös mintát követett: egyáltalán nem az egymás közelében élők kapták el, hanem korra, nemre és lakóhelyre való tekintet nélkül mindenféle emberek az ország minden tájáról. Hamar nyilvánvalóvá vált, hogy a vírus az interneten keresztül terjed, a szemén át jut be az emberi agyba – és attól kezdve a testben egyértelműen biológiai kórokozónak viselkedik, vagyis egy teljesen új típusú, virtuális-biológiai hibridről volt szó. Az USA egy darabig titkolózott, úgyhogy mire tényleges adatokhoz jutott a világ, már négyemillió áldozatot követelt a betegség, amelynek halálozási rátája az optimista becslések szerint is százszázalékos volt, és amelyet virtualitása és rendkívüli virulenciája miatt a WHO Virulent Virtual Virus-nak, rövidítve ViViVi I.I-nek nevezett el.

A ViViVi ezek után hamar megfertőzte az egész világot. Egy év leforgása alatt hatszázemillió halottat produkált, már eltemetni sem volt idő őket, a kék-lila tetemek keresztben feküdtek a lassan újra benépesülő utcákon. Nem volt más választás, az összes ország leállította az internetszolgáltatását, de már későn. A vírus már mutálódott GSM-hálózatra is: először csak az SMS lett fertőző, aztán már a fülön át is terjedt, és az akusztikus beszélgetések is veszélyessé váltak.

GYÖKERESEN MEGVÁLTOZOTT AZ ÉLETÜNK

Akkoriban az internet már kiiktathatatlan szerepet játszott az emberek életében. Ez részben a koronavírus-járványnak volt köszönhető: ott értettük meg, hogy tők fölösleges időrablás annyit összejárni, az oktatás és a szellemi munkák nagy része simán végezhetőek otthonról! Szinte minden cég home office-olt, csak a legszükségesebb szakmák maradtak analógok – futárok, mesteremberek, sebészek (a többi orvosi szakma jórészt átállt telefonos tanácsadásra).

A párkapcsolatok nagy része is online működött. Mindegy volt, hol éltél, mert ugyanannak a Világ nevű kis falunak a lakosa voltál! Így vált lehetségessé, hogy egy francia nő afrikai férjével személyesen még sosem találkozott, mégis leélhettek együtt egy életet. A szex is működött a tapintásérzékelők segítségével (nemi betegségek kizárva!), az utódnemzés pedig a drónos spermaküldő szolgáltatón keresztül volt zavartalan.

Az emberek egyfajta ijesztő süketségként élték meg a járvány kezdeti hónapjait. A Világ nevű kis falu megint hatalmasra tágult. Kénytelenek voltunk személyesen találkozni, és ilyenkor szomorú tényekre derült fény, úgy mint: embertársainknak szaga van, beszéd közben néha köpködnek, és ha megunjuk, nem lehet egy gombnyomással kikapcsolni őket! Rengeteg szakítás, válás, öngyilkosság történt ezekben az időkben. A kormányok kénytelenek voltak épületeket megnyitni, hogy ott szükségmegoldásként a tanárok személyesen taníthassák a diákjaikat. Az osztálytársak, akik soha életükben nem találkoztak egymással, olyan zsvajt csaptak a tanórákon, hogy a pedagógusok tömegesen kaptak idegösszeroppanást.

Persze, mint minden nagy válságban, most is burjánzásnak indultak az életnek bizonyos területei. A városokban felütötte fejét a forgalom: emberek jöttek-mentek, analóg-beszélgettek az utcán. Élelmes autógyárosok hatalmas autókat, „buszokat” állítottak forgalomba, hogy lehetővé tegyék a gyorsabb fizikai haladást. A régmúltban divatos, úgynevezett „vendéglők” nyitottak meg, ahol az emberek személyesen együtt táplálkozhattak. „Uszodák”, ahol nagy közös vízmennyiségben hús-vér személyek úszkáltak együtt, „piacok”, ahol fizikailag tapintható áruk vásároltunk konkrét személyektől, akikkel közben meg lehetett tárgyalni az újból kitágult világ dolgait...

Ezek után én azt mondom: van remény. Az Ember fantasztikus lény. Mindent túlél. Mindenhez alkalmazkodik. És hátha még tanulni is képes a hibáiból! ◆

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Kutatók szerint lehetséges, hogy a koronavírus tobzskákról került át az emberekre. Az emlősök rendjébe tartozó páncélos állatok pikkelyei afrodisziákumként rendkívül népszerűek Délkelet-Ázsia piacain, húsup pedig drága ínyencfalatnak számít, ezért évek óta a legkelendőbb állatok a világ feketepiacain. Becslések szerint az elmúlt tíz évben mintegy egymillió példány lett az orvadászok áldozata, ezért a kihalás szélére kerültek ázsiai és afrikai élőhelyeiken egyaránt. A koronavírus

a tobzoska szerencséje, ugyanis kereskedelmük márciusban teljesen bezuhant, ez pedig a 8 alfaj állományainak megerősödéséhez vezethet. A különleges páncélos állatok illegális kereskedelméről Brent Stirton dél-afrikai fotós készített nagyszabású fotósorozatot, munkáját az idei World Press Photo pályázatán díjazták. ◆

Kép: World Press Photo / Brent Stirton / Getty Images for National Geographic





Orvvadászoktól mentett tömpefarkú tobzoska szabadon engedése után Zimbabwe fővárosa, Harare közelében. Az állatok húsának kilójáért kb. 110 ezer forintnak megfelelő összeget fizetnek a kínai éttermek, míg pikkelyeit kb. 320 ezer forint/kilogramm áron lehet(ett) értékesíteni.



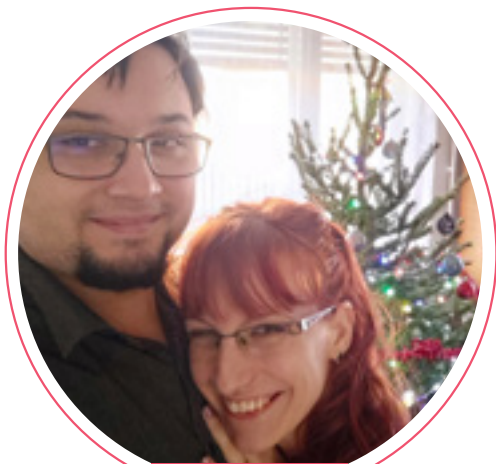
SZERELMESEK KARANTÉNBAN

A cikk írásakor tombol a koronavírus, a világ számos pontján, így Magyarországon is kijárási korlátozást vezettek be. A járvány nemcsak az egészségre és a gazdaságra van hatással, de a párkapcsolatokra is, ám nem feltétlenül rossz értelemben.

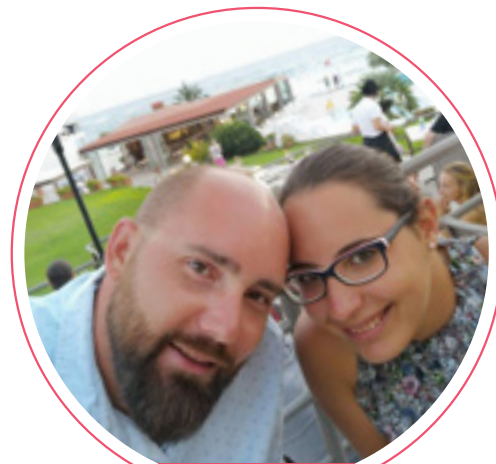
◆ ESKÜVŐRE ÉS BABÁRA VÁRVA

Pároknek létrehozott internetes csoportokban érdeklődtem, kinek hogyan befolyásolta a magánéletét a járvány. A koronavírus több okból is nagy próbatétel elé állította a jegyespárokat. Heni és vőlegénye, Dávid még külön élnek, a lány Monoron, a fiú pedig a fővárosban, emiatt most egyáltalán nem tudnak találkozni és telefonon tartják egymásban a lelket. „Naponta többször beszélünk, de nagyon hiányzunk egymásnak” – meséli a menyasszony. Dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta úgy véli, mindez egy teszt lehet a pároknak, ami megmutatja, milyen erős a köztük lévő kötelék. „Az érzelmi fellángolás és a valódi, mély szerelem különbségeit vizsgáló kutatások szerint a távolság az előbbit meggyengíti, az utóbbit viszont felerősíti” – mondja a szakértő. Ez az időszak arra is lehetőséget ad, hogy az elszakított szerelmesek fejlesszék kommunikációs és szociális készségeiket, amik nagyon jól fognak jönni a későbbiekben: beszéljenek az interneten és telefonon keresztül, tervezgessenek, gyártsanak forgatókönyveket a jövőre nézve.

A bizonytalan helyzet miatt rengeteg jegyes, így Heni és Dávid is kénytelenek voltak idén nyárra kitűzött esküvőjüket későbbi időpontra szervezni. Az Egyesült Királyságban élő Andi és párja sem tudnak a kitűzött napon oltár elé állni, ami azért is érinti őket rosszul, mert emiatt utaztak volna Magyarországra. „Elfog a sírás, ha arra gondolok, két hónap múlva jöhettünk volna haza, de nem tehetjük: 3400 km-re vagyunk a szeretteinktől és nagyon hiányoznak” – osztotta meg bánatát a menyasszony. Az ősszel esküdő Jolánék számára viszont felértékelődött a várakozás: a körülmények miatt lejjebb adtak igényeikből, és csak arra vágyanak, hogy Isten színe előtt végre örök hűséget fogadhassanak egymásnak. Olyanok is



Hení és Dávid



Debóra és Szabolcs

vannak, akik két tanú kíséretében kimondják az igent, a szakértő szerint azonban az esküvő ezzel sokat veszít lényegéből: fogadalmunknak nagyobb lesz a súlya, ha az összegyűlt vendégek előtt mondjuk ki. Emiatt azt tanácsolja, a szűk körű polgári szertartás után az egyházi esküvőt tartsák meg inkább később, amikor már együtt tud ünnepelni az egész család.

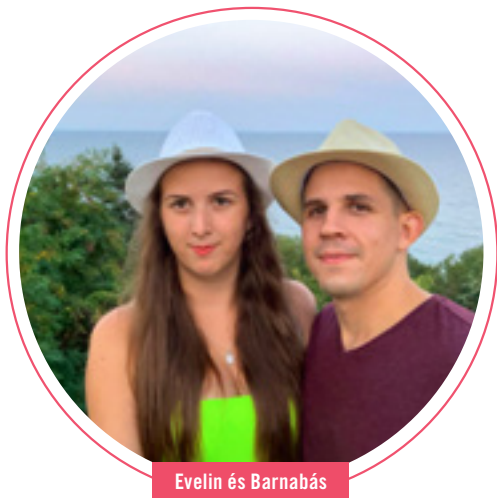
A koronavírus azokat is hasonló helyzet elé állította, akiknél kisbaba érkezik a családba. Az első gyermekével várandós Ilona párja a mentőszolgálatnál dolgozik, ezért ügyelnek rá, hogy minél kevesebbet érintkezzenek: egy hónapja külön szobában alszanak, és még egy puzsi, egy ölelés sem fér bele. A hazai óvintézkedések szerint a kismamák nem fogadhatnak látogatókat, az ultrahang-vizsgálatra, terhesgondozásra pedig nem jöhet velük kísérő. Mihalec Gábor azzal bátorítja őket, hogy csak rövid időt kell a kórházban tölteniük az újszülöttnel, és ez alatt digitálisan is kommunikálhatnak az apával, utána viszont bőven lesz rá módjuk, hogy bepótolják az első napokat.

ELVÁLASZT VAGY ÖSSZEHOZ?

Míg a járvány sok jegyes közé távolságot ékelt, a home office-ban dolgozó házaspárok most minden percüket együtt tölthetik. „A párom kamionos, így nem sokat tudtunk találkozni a vírus miatt, most viszont mindketten otthon vagyunk. Lehet, hogy még az esküvő előtt elváltak” – viccelődik egy menyaszszony, Debóra, aki valójában örül, hogy most gyakrabban látja vőlegényét. Hazai statisztikák ugyan még nem

születtek a témában, Kínában viszont a járvány enyhülésével megemelkedett a válások száma. Mihalec Gábor szerint ennek több oka is lehet: egyrészt az emberek feszültebbek, mivel aggódnak családjuk, idős hozzátartozók egészsége és saját megélhetésük miatt, ezért még arra is ingerültebben reagálnak, amin korábban csak nevettek. Ráadásul a bezártság miatt felszínre kerülnek az eddig elfojtott sérelmek, amiket már nem lehet a szőnyeg alá söpörni. Harmadrészt, azok az erőforrások, amik az otthon kívül feltöltötték őket, most nem elérhetőek számukra: a kulturális intézmények, konditermek bezártak, és a barátaikkal is legfeljebb online tudnak „találkozni”.

A vitákat elkerülendő, Mihalec Gábor azt tanácsolja a házaspároknak, legyenek tudatosabbak, gondolják át, amit haragból mondanának, és inkább harapjanak a nyelvükre, mint hogy fájdalmat okozzanak társuknak. Az otthonlét idejére állítsanak fel szigorú napirendet, amiben megvan a helye a munkának, az énidőnek és az együtt töltött perceknek is. Ezt vegyék komolyan és ne engedjenek a kísértésnek, hogy délig aludjanak vagy hogy egész nap sorozatokat nézzenek. Minőségi közös programokra persze nem könnyű sort keríteni, különösen gyerekek mellett: vannak, akik egymás mellett ülve is a telefonjukba mélyedve lazítanak, míg más arról számolt be, azáltal, hogy nem járnak el sehová, nincs mit megosztaniuk a másikkal. A szakértő szerint ha a karanténban töltött időt a fejlődésre fordítják, mindkettőjüket érik majd olyan impulzusok, amiket behozhatnak a kapcsolatba.



Evelin és Barnabás



Andrea és Csaba

„Legyen ez a tanulás ideje. Olvassák el azokat a párkapcsolati könyveket, amikre korábban nem volt alkalmuk, horrorfilmek vagy vígjátékok helyett nézzenek olyan alkotásokat, amik mélyebb üzenetet közvetítenek” – javasolja Mihalec Gábor, aki például az egészségügyi vészhelyzet idején minden este élő bejelentkezést tart Facebook-oldalán – a Párpercek sorozat nézőinek többek között párkapcsolati tanácsokat ad videóiban. A felek megjelenésükre is fordítanak figyelmet, és ne csak a munka, a bevásárlás, hanem a partnerük kedvéért is öltözzenek ki csinosan. „Ha hetekig csak kócosan, otthonkában vagy borostásan látjuk a másikat, igencsak elmegy a kedvünk a párunktól” – teszi hozzá a párterapeuta.

Akik a jelenlegi fenyegető helyzet alatt is tudatoságra törekszenek, és igyekeznek a legjobbat kihozni belőle, azok megerősödve jöhetnek ki a krízisből. Meglepetésemre a megkérdezettek között ezek a párok voltak többségben, a hűsz válaszdó fele kifejezetten pozitív változásokról számolt be. Ők ajándékként fogják fel, hogy több időt lehetnek együtt társukkal, és úgy érzik, a nehézségek csak szilárdabbá tették kapcsolatukat. Evelin és véglegénye figyelmesebbek lettek a másikkal: neki ugyan továbbra is be kell járnia munkahelyére, de hazaérve szerelme vacsorával várja. Amióta otthonról dolgozik, Anita férje is háziasabb. Gabriella és párja sokkal többet beszélgetnek éjszakába nyúlóan, mint a járvány előtt. „Mintha újra az első randijainkat élnénk” – meséli. Gyöngyvérék élete a karanténban 180 fokos fordulatot vett. Régen nem is volt idejük reggelizni, most reggel,

délben, este együtt eszik az egész család. Ebédet követően lehetőségük van mélyebb, meghittebb beszélgetésekre is, máskor pedig a feleség és a férj közösen főznek, bográcsolnak a kertben, az udvart szépítik vagy összebújva megnéznék egy filmet. „Nemcsak a fáradt, néha türelmetlen párunkat kapjuk meg este pár órára, hanem az energikusait, a jókedvűt” – összegzi tapasztalataikat az asszony, akinek a család korábbi, egyiptomi útja során megismert beduinok jutnak eszébe: az afrikai törzs tagjainak nincs semmijük, ám mindenük megvan, semmivel se kapkodnak, mégis mindenre jut idejük. „Mi mikor tölthetünk annyi időt Istennel és a családdunkkal, mint ők? Csak ha kiharcoljuk magunknak” – véli, és abban bízik, a mostani kiegyensúlyozott életmódjukat örökre megőrzik.

Közvéleménykutatásom során mindössze egy olyan esetről hallottam, amikor a járvány a kapcsolat végét okozta. Klaudia és a volt párja már a vírus előtt elhidegültek egymástól, ezért a kijárási korlátozás bejelentésekor, a hónapokig tartó összezárttságot megelőzve, a fiatal nő inkább gyorsan elköltözött párjától. Mi a helyzet azokkal, akik már válófélben vannak, de a járvány miatt egy házban „ragadtak”? Mihalec Gábor nekik azt javasolja, tekintsenek egymásra kollégákként, és legyen a céljuk a jó munkatársi viszony megteremtése, a közös projektjük pedig a gyerekek jóléte, akik miatt ezentúl is együtt kell működniük. Ez az időszak megtanítja nekik, hogyan kommunikáljanak egymással a válás idején, és ha ebben sikeresek, még az is lehet, hogy ismét megpróbálják házasként. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ MÁJUSI JELÖLTJEI



CSERI PÉTER

„Ha maguk vakok, nem kutyát kéne inkább nevelniük gyerek helyett?”

24.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



PÉTER BEÁTA

Otthonoktatás kreatívan – segíteni egymáson és segítséget kérni

liget.ro

A Külhoni Média a Csaláért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

EGÉSZSÉGES KILÁTÁS

A ruha az emberi bőr kiterjesztése, a könyv az emberi szemé, és az elektromos áramkör a központi idegrendszeré – ezt mondta a neves médiatudós *Marshall McLuhan*, fél évszázada, a médiumok kultúraformáló erejéről.

Az utóbbi két évtizedben a technológiai progresszió hívei azt sugallták, hogy az ember a probléma, a hibák forrása, a technológia pedig a megoldás.

◆ Mennyi vitát folytatunk iskolában, a nevelés során arról, minek van több értelme: elolvasni egy regényt vagy megnézni filmet! Akik az előbbi mellett kardoskodnak, az önálló képzelőerő fejlődését hangsúlyozzák, az utóbbi álláspontot képviselők viszont az élmény intenzitását és hatékonyságát. De a fenti logikával végül is mindegyik a szemünket tágtítja, a belsőt és külsőt egyaránt. A rádió, a podcast a fület terjeszti ki, a hallást irányítja, köti le és helyettesíti. Az internet pedig a központi idegrendszert. A web hálózatai éppen olyan szövevényesek, hálózatosak, mint az idegrendszer, csak nagyobbak az emberi agynál, mérhetetlenül és kiszámíthatatlanul nagyobbak.

Közel három hónapja immár a médiumok kiterjesztésében élünk. Telefonon és internetes platformokon „találkozunk”, tanulunk, beszélgetünk, keresünk, találunk. Élünk. Sötét kis kamera-lukakba beszélünk és képernyő-nagyságban nézzük egymást. A szemünk jár, a kezünk gondolkodik. Ott vagyunk, megtestesülve minden kattintásban, a nyomógombok végtelen kombinációiban, a felhasználónevekben és jelszavakban, a pittyenésekben, minden félrecsúszott emojiiban és elvettét gépelésben...

Aki mindebből a világból eddig is, most is kimarad, arról egyre kevesebbet tudunk. Közben önmagunk kiterjesztett valóságai lettünk. Hatalmasak: idegrendszerünk behálózza a világot, fülünk mindent meghall és szemünk mindenhová ellát. De, különös, közben mégis-mégis egyre kicsinyebbnek érezzük magunkat.

Mert a járványhelyzet eloszlatja a technológia és új média mítoszát is. Igen, sok mindent megoldanak, de még több mindent nem lehet velük csinálni. Megölelni a távolabbi rokonokat, ismerősöket is. Egy szobában lenni kollégákkal, és szépen felöltözve, kényelmetlen széken álmodozni a tárgyalás végéről. Látni és hallani beszélgetés közben a pupilla változásait, a test titokzatos mozgásait, érezni a másik ember hőjét. Kezet fogni találkozáskor, pusztítani, búcsúztatni. A technológia most megtapasztalt, nagy kapacitása (ami persze nem végtelen, csak azt ígéri) a fizikai megélés nélkülözhetetlenségére figyelmeztet. Az érzékszervek becsaphatatlanságára. Hisz bármilyen élethű, még sincs ott, amit-akit látunk! Sőt, mi sem vagyunk sehol. A szimuláció a maga testetlenségével a hús-vér valóság, az egészség, az egység hiányérzetét is nyújtja. És, egyben a vágyat, hogy ne csak átéljük, hanem megéljük a pillanatot. Hogy ne csak legyen, hanem történjen meg velünk, amiben részünk van.

Az utóbbi két évtizedben a technológiai progresszió hívei – Douglas Rushkoff szerint is – azt sugallták, hogy az ember a probléma, a hibák forrása, a technológia pedig a megoldás. Hálásak lehetünk a felismerésért, hogy ez mennyire nincs így. Ebből pedig az is következik, hogy a technológiát kell optimalizálni az emberi jövőre, nem az embert a technológiai jövőre.

Az emberi jövő pedig mindig, most is, rajtunk múlik. Ennél egészségesebb kilátásunk nem is lehetne. ◆



**Sümege a nyár minden nap
újabb élménnyel Vár!**



Hotel Kapitány * superior Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

»MINDEN ÉVBEN ÚJRA MEGESKÜSZÜNK«

Heti kétszer „kis esti páros összehangolóra” hív a karantén idején **Győry-Zelencsuk Tímea** zene- és táncművész-pedagógus, párkapcsolat-gazdagító szakember és közgazdász férje, **Győry Attila**. Az otthonukból bejelentkezve egyszerű, játékos gyakorlatokkal, nagyon intim közeget teremtve biztatják az összezártságban élő párokat kapcsolatuk elmélyítésére, magára a kapcsolódásra. Házasságuk, családjuk a közös táncon kívül még számtalan rituáléra épül, azt vallják, az új helyzet újfajta közlésmódok, szokások kialakításának lehetőségét is magában rejt.

♦ – **Tímea, úgy tudom, nem sokkal a megismerkedésetek után már tangózni hívtad Attilát, hogy jobban megismerd. Mi volt ennek az előzménye, hogyan talákoztatok?**

Tímea: Egy társkereső oldalon talákoztatunk, így az első benyomásainkat nem személyesen szereztük a másiktól. Később azért hívtam el Attilát tangózni, mert azt gondoltam, hogy így sokkal többet megtudok róla: a mozdulataiból és a kettőnk kémiaiából kapok egy olyan képet, amit sok-sok óra beszélgetés után sem látnék ilyen pontosan.

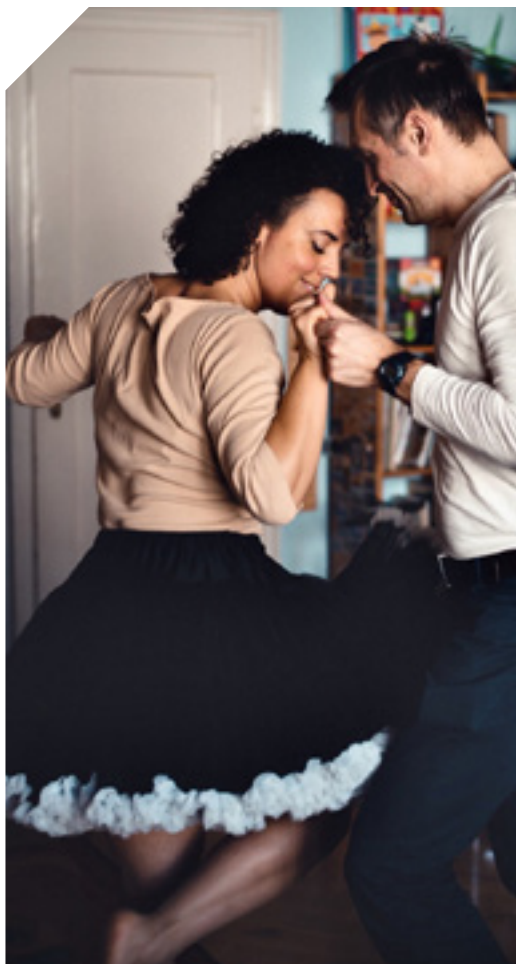
Attila: Több mint három hónapig tartott a kezdeti ismerkedés, nagyon nehezen sikerült megszerezni Timi számát.

Tímea: Mikor ez végül mégis megtörtént, Attila még abban a percben felhívott, és személyes találkozót kért. Gyorsan átlapoztam a naptáramat, 3 hét múlva találtam egy olyan időpontot ebéddidőben, ami szabad volt. De Attila nagyon kitartóan ezt is kívárta. Ráadásul onnantól minden este felhívott.

– **Mennyi idő után vált világossá, hogy megtaláltátok a párotokat?**

Attila: Októberben talákoztatunk először személyesen, decemberben már megtörtént a lánykérés is.

Tímea: Éppen a konyhában voltunk, Attila elmosogatott, majd odafordult hozzám, hogy lenne-e kedvem együtt kiválasztani a karácsonyi ajándékom. Meglepődtem, de elmentem vele. Az út során is erről beszéltünk, de eleinte fogalmam sem volt, valójában miért indultunk. Végül annyira jelentőségteljesen nézett, hogy a tekintetéből, szavak nélkül értettem meg, mit szeretne. Most is könnybe lábad a szeme.



A tánc egyébként is az életünk fontos része és töltődési forrása, így nem volt kérdés, ez lesz számunkra az az eszköz, amellyel nemcsak túléljük, hanem meg is éljük az összezártságot.

Attila: Úgy gondolom, két ember között vagy van egy fonal, vagy nincs. Amikor erre ráéreztem, tudtam, hogy ő az, akivel az életem kapcsolódik, akihez tartozom, és aki hozzám tartozik. Ez egy nagyon sokrétű kapcsolódás, van ennek egy olyan része is, ami megmagyarázhatatlan. Ez a titok. Nem lehet kikövetelni, nem lehet megfejtetni, ez az, ami van.

- Tímeának ekkor már volt egy kisfia.

Tímea: Attilának is volt már ekkor két nagyfia, mindketten gyerekekkel jöttünk a kapcsolatunkba. Már akkor is mozaiksaládként kezdtünk el működni, amikor még nem is volt közös gyermekünk. Kislányunk ma már 4 és fél éves. A fiam még pici volt az Attilával való megismerkedésünk idejében, és hála Istennek nyitottsággal fordult felé, felnézett rá, itta a szavait. Minden időt, amit Attila vele töltött, nagyon meghálált, legyen az közös játék,



meseolvasás vagy imádkozás. Ugyanakkor természetesen az összecsiszolódás egy hosszú folyamat. Időközben kiskamasz lett a fiam, és most is vannak közös tevékenységeik. Együtt indulnak munkába-iskolába, előtte pedig együtt edzenek. Megvannak azok a rituálék, amelyek összekötik őket, amelyek megsegítik az ő családdá válásukat.

– Nektek milyen rituáléitok vannak házaspárként, mi az, amiből nem engedtek?

Attila: A minimum napi fél óra beszélgetés magunkról, az érzéseinkről nagyon fontos. Heti egy este, havi egy nap, negyedévente egy hétvége és évente egy hét kettesben, amit tartunk. Persze jelen helyzetben ebből nem fog minden összejönni.

Tímea: A normál kerékvágásban heti két „randiebédünk” is van, hiszen abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a munkahelyeink közel vannak egymáshoz. Ilyenkor Attila értem jön autóval, kinyitja előttem az ajtót,

lesegíti rólam a kabátot. Csak egy óránk van ilyenkor, de azt kihasználjuk. Emellett „Októberfestet” is szoktunk tartani, hiszen sok közös ünnepünk van ekkor, az első találkozásunk, a házasságkötésünk is ebben a hónapban történt. Egész októberben ünnepelhetnénk, ha akarnánk, így hát akarjuk is. A házassági évfordulónk napján minden évben elmegyünk abba a templomba, ahol az esküvőnk volt, akkor, amikor nincs ott más. Végigsétálunk a padsorok között, ahogy akkor tettük, a zene a szívünkben szól, visszük magunkkal a szöveget, felolvassuk egymásnak, és megesküszünk újra.

Attila: Fontos, hogy visszanyúljunk a forráshoz, ahonnan indultunk.

Tímea: Így van. Ugyanoda térdelünk le, ugyanazt az oltárképet látjuk, ugyanazt a nagyon szépséges, barátságos, emberi Krisztus-alakot, és a szemébe nézve tudjuk kimondani, hogy újra esküszünk. Rengeteget jelent ez nekünk. Ezt, ha tehetjük, kettesben éljük meg, de tavalay nem tudtuk megoldani, hogy a gyerekek mással legyenek,

jöttek ők is velünk. Olyasmi kerekedett ki ebből, amit nem is reméltünk. A kislányunk teljes áhítattal figyelte a „bevonulásunkat”, és a fiunk kezébe adtuk a szöveget, ő volt a lelkes. A szemünkbe nézve ő tette fel a kérdést. Mélységesen mélyre hatolt benne ez az élmény, neki is könnyes lett a szeme, hiszen egészen közletről látta, mi zajlik kettőnk között.

– Most pedig más párokat engedtek be kettőtök intim terébe, hogy a tánc, az érintés által az ő kapcsolatuk is gazdagodhasson.

Tímea: Mivel a tánc egyébként is az életünk fontos része és töltődési forrása, így nem volt kérdés, ez lesz számunkra az az eszköz, amellyel nemcsak túléljük, hanem meg is éljük az összecsátást. Hiszen ennek rengeteg előnye is van. Egészen új folyamatok indulhatnak el most, hogy a normálisnak mondott életünkhöz képest olyan nyira máshogyan élünk.

Attila: Amikor Tímea nem magánórát tart egy párnak, hanem például egy házasságápoló hétvégén tanít egyszerre több párt is, én is segítek neki, és látom, ahogy férj és feleség egymásra talál a táncon keresztül. Persze itt olyan párokról van szó, akik szeretnének tenni a házasságukért, szeretnének közelebb kerülni egymáshoz. A tánc egyébként lényegében mindenki életében jelen van – elég csak a szalagavatóra gondolni –, aztán sajnos elfelejtődik. Most csak le kell porolni azt az eszközt, ami által a kapcsolat új utakra léphet.

Tímea: Hihetetlen boldogság áraszt el a visszajelzéseket olvasva, hogy tényleg hatásos, amit csinálunk, még úgy is, hogy fizikailag nem vagyunk a párokkal egy térben. Új közlések indulnak el a férj és a feleség között pusztán a tekintet és az érintés révén. Egy fiatal házaspár például többszörösen nehezített helyzetben van: két kisgyermekükkel építkeznek, éppen költöztek volna, amikor jött a járvány. Mindez megtépázta a szerelmüket, és eléggé elkeseredtek. „Képzeld, a férjem eleinte egyáltalán nem akarta – írta nekem a feleség –, úgy viselkedett, mint egy kamasz fiú, irult-pirult, alig mert rám nézni, de megcsináltuk a gyakorlatokat másnap és harmadnap is, és egyre közelebb kerültünk egymáshoz.” Csodálatos megélni, hogy Attilával kapunk valamit fentről, én hozzáteszem a szakmai tudásom, és könnyedén, napi 10 perc ráfordítással elvégezhető, igazi segítséget tudunk adni.

– A ti házasságotokban, táncotokban hogyan élitek meg a férfi-női szerepeket?

Tímea: A táncban alapvetően a férfié a határozott, lépő, döntő, vezető szerep, a nőé pedig az elfogadó, követő, együttműködő. De ez akkor működik jól, ha a férfi folyamatosan figyeli a társát, hogy mi az, ami neki jólesik neki, melyik az a lépés, irány, ami felé őt könnyen lehet mozdítani, ami felé együtt tudnak mozdulni.

Attila: A kulcsszó a bizalom. A nő ráhagyatkozik a férfitra, a férfinak pedig fel kell vállalnia, hogy igen, vezetek, és ebben benne van a hibázásnak a lehetősége. Mégis jobb, ha megteszem, amit jónak érzek, különben nem fog megszületni a tánc. A férfinél a bátorság, ő megy előre nemcsak a karjával, hanem a testével is, a nő pedig átveszi, követi ezt a mozgást. Néha szabadjára engedem Timit, hogy egyedül is kibontakozhasson, közben persze követem a szememmel, hogy mit csinál, úgymint vissza fog jönni, és újra kapcsolódik. Ez egy játék.

Tímea: Igen, és neki is kell, hogy bizalma legyen bennem, hogy tudom, úgy fog lépni, ahogyan az nekem jó. Nem fog például a lábamra lépni. Nagyon sok férfit egyébként ez a félelem tart távol a táncától, a következő lépéstől. Pedig ezt pár klassz, fókuszált gyakorlattal szépen át lehet hidalni. Ehhez bátorság kell, de bizalom is a nő felé, hogy arra fog menni, amerre a férfi vezet.

– Miből érzitek – a bezártság idején is –, hogy a másik szeret titeket?

Attila: Amikor elmegyek bevásárolni, megken egy kis olajjal, mert az „biztos meg fog védeni”. Vagy amikor kérdezi, hogy bevettem-e már a C-vitaminomat. Érzem a gondoskodását, figyel arra, hogy nekem jó legyen.

Tímea: Sokat jelentenek Attila gesztusai napközben. Például a konyha változhatna csatatérre is, kis helyen teszünk-veszünk, egy pillanat alatt kirobbanhatna a feszültség, mégis ő, ha közel jön, inkább megsimogat, megpuszil. Ugyanannyi energiabefektetés kell mind a kettőhöz. Lehet ezt jól csinálni, csak szokás kérdése. Most sem késő új szokásokat kialakítani.

Attila: Igen, a rituálék, amiket megteremtünk, visszahatnak ránk. Ilyen nálunk például az esti közös hálaadás, aminek következtében napközben is a pozitív dolgokra irányítjuk a figyelmünket. Szerintem a házasság olyan, mint a kert. Ha szeretnénk, hogy gyümölcsöt teremjen, akkor senki sem gondolja, hogy ez magától fog működni. A szőlőt meg kell metszeni, permetezni, öntözni kell, a gazokat ki kell húzkodni. Én szeretek kertészkedni, és élvezetet találok benne, mert szeretek a kertben. Szeretem az időt, az energiát beletenni, és szeretek a végén szüretelni is. Jó fa jó gyümölcsöt terem, én ebben hiszek. ♦



A TARTÓS PÁRKAPCSOLAT ŐSI TÚLÉLÉSI KÓD

Dr. Sue Johnson, az Érzelem Fókuszú Terápia (EFT) megalkotója, az *Ölelj át! – 7 lépés az életre szóló szerelemért* című könyv szerzője az elmúlt évtizedekben számos párnak segített megerősíteni kapcsolatát. A szakember, aki májusban magyarországi követőinek tart online előadást, arra hívja fel a figyelmet, hogy kapcsolataink minősége egész immunrendszerünkre hatással van. Épp ezért a most dúló világvárvány azokra a legveszélyesebb, akik mellett nem áll támogató társ vagy család.

◆ – **A modern társadalomnak egy olyan krízissel kell most szembenéznie, amivel korábban nem találkozott. Hogyan hat a koronavírus az életünkre?**

– Az emberek váratlanul kerültek ebbe a veszélyes helyzetbe, amiről az orvosok nem tudják, meddig tart és hogyan kezeljék, így nagy a félelem és a reménytelenség. Az egyetlen megoldás ebben a bizonytalanságban a társadalmi összetartás és egy biztonságot adó párkapcsolat, illetve ha a szeretteinkkel vesszük körül magunkat. Az egyik vizsgálatunknak (*Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy* – a szerk.), amit Jim Coan neurológussal végeztünk, egy terápiánkra járó házaspár volt az alanya. A feleség úgy érezte, már senkiben sem tud megbízni. Az első beszélgetés előtt koponyavizsgálatnak vetette alá magát. Amikor befeküdt az MR-berendezésbe, egy X jel háromszor figyelmeztette, hogy a gép egy kicsit meg fogja rázni a bokáját. Az első jelzésnél egyedül volt, aztán egy idegen, majd a párja fogta a kezét. Mindháromszor, amikor jött a jelzés, az agya vészreakcióval válaszolt, és a nő fájdalomról számolt be. A kísérletet megismételték egy húszalkalmas érzellem fókuszú terápia után is, amelynek hatására

sokkal erősebb lett a köztük lévő kapcsolat. A gépben fekvő nő agyában, az idegen kezét fogva csökkent a stressz, amikor pedig a párja állt mellette, teljesen megnyugodott és fájdalom helyett csak egy kis kellemetlenséget érzelt. Ez a kutatás bizonyítja: ha tudjuk, hogy támaszkodhatunk valakire, sokkal erősebbnek érezzük magunkat, jobban kezeljük a bizonytalanságot vagy a betegségeket, az idegrendszerünk pedig nyugodtabb. Az érzelmi egyensúlyra nemcsak azért van szükség, hogy meg tudjunk birkózni a nehézségekkel: a párkapcsolatunk minősége a mentális és fizikai egészségünket is befolyásolja.

A járványhelyzettel kapcsolatban jó hír, hogy a *social distancing* nem feltétlenül jelent érzelmi távolságot: ahogyan egy videóban láttam, az olaszok operát énekeltek egymásnak az erkélyről, Iránban pedig védőruhájukban táncoltak és daloltak az egészségügyi dolgozók a kórház folyosóján. Az emberek megtalálják a kreatív módját, hogy kapcsolatban maradjanak egymással. A kutatások azt mutatják, azok a legsérülékenyebbek, akik nemcsak fizikailag, de érzelmiileg is izolálva érzik magukat, mert egyedül laknak és nem számíthatnak a szűkebb családjukra vagy a társadalomra, depresszióval küzdenek vagy



Nagyon fel tud bosszantani, amikor a talkshow-k vezetőitől azt hallom, aki hosszú távon akar elköteleződni, annak unalmas lesz a szex. Ez nem igaz!

egy problémás párkapcsolatban élnek. Az emberek idegesebbek, és ez a párkapcsolatok töréséhez vezethet: Kínában a vírus megjelenése óta megnövekedett a válási kérelmek száma, a nyugati sajtó pedig az otthoni erőszak gyakoriságának növekedéséről számolt be.

– Hogyan kerülhetik el a párok a köztük lévő konfliktusokat?

– Minden pár más és más, különböző táncot járnak. A valódi probléma pedig nem velük van, hanem azzal, ahogyan táncolnak. Például az egyik fél mindig arra hivatkozik, hogy elfoglalt, emiatt a másik egyedül érzi magát és a partnerére támad, hogy miért nincs ott mellette, a partnere viszont a vita elől inkább elmenekül. Az *Ölelj át!* könyvem segít tudatosítani, milyen mintákat követnek, és amikor később azon kapják magukat, hogy ismét ugyanazt a táncot járják, ahelyett, hogy folytatnák a harcot, egymásra nézhetnek és azt mondhatják: „Már megint ezt csináljuk! Ez ijesztő, nem?” A módszerünk azért

is hatékony, mert külső szemmel figyelhetik meg magukat, ezáltal kívülről, és nem a másiktól érzékelik a felismerés, hogy mit rontanak el. Az *Ölelj át!* program során megmutatjuk nekik, hogyan tudják átformálni a negatív mintákat pozitívvá. A párok feltárják egymás előtt érzéseiket és vágyaikat: aki például azt gondolja, partnere nem akar vele lenni, vádaskodás helyett megkéri, hogy biztosítsa ennek ellenkezőjéről. A másik fél ilyenkor meglepődik, mert nem is gondolta, hogy ennyire hiányzik a társának. A veszekedéseknek van egy pozitív üzenete is, hiszen a páruk azért morog velünk, mert szüksége van ránk.

– Hogyan lehet hosszú távon megőrizni egy párkapcsolatban az intimitást, különösen kisgyerekek mellett?

– Dolgoztam olyan párokkal, akik kijelentették, nincs idejük közös programokra. Nos, stresszelni egy párkapcsolatban sokkal több időt és energiát felemészt. A feleket fel kell ismerniük, hogy fontos nekik a kapcsolat.

Ha mindig a lista aljára sorolják, és nem foglalkoznak a házastársuk érzéseivel, nem fog hosszú távon működni, ez tény. Egy terápia alkalmával egy nő azt mesélte, megváltozott a kapcsolata. Kiderült, a férfi most újra azt teszi, amit egymásra találásuk idején: ágyba hozza neki a reggelit, csókot ad a homlokára. Az egész nem több egy másodpercnél, de a nő ezalatt azt érzi, hogy a párja különlegesnek látja őt. Nem kerül sokba kimutatni a másíknak, hogy gondolkunk rá, megkérdezni, hogy hogy van, a becenevén szólítani. Amikor az emberek azt mondják, nincs idejük egymásra, valójában azt gondolják, „Nem tudom, hogyan csináljam.”

– Mi a helyzet azokkal, akiknek egyedül kell megküzdenniük a válsággal?

– Az emberek biológiaiilag úgy vannak kódolva, hogy ha magukra maradnak egy veszélyes helyzetben, az elméjük előhívja azoknak a képét, akik fontosak az életükben. Sok évvel ezelőtt pénz nélkül szálltam hajóra, hogy Észak-Amerikába utazzak, ahol senkit sem ismertem, az agyam pedig azt súgta, nagy bajban vagyok. Aztán meghallottam az apám hangját, aki megnyugtatót, hogy erős vagyok és bármi történik, hazamehetek hozzá. Ez az idegrendszerünkől érkező inger képes minket megnyugtani és biztonságérzetet adni számunkra. Amikor egy páciensem ideges, arra kérem, emlékezzen arra a személyre, aki közel állt hozzá gyerekkorában, például a nagymamájára, és képzelje el, mit tanácsolna neki most. Bizonyára azt mondaná, amit akkor is, hogy milyen különleges, és hogy mindig gondol rá. Ellentétben más módszerekkel, mint a mindfulness, ez egy természetes módja önmagunk megnyugtatósának, mert ösztönből tesszük. Ezenkívül a szorongás csökkentésére elolvashatjuk a kedvenc könyvünket, meghallgathatunk valamit a neten. De mi magunk is tudunk segíteni krízisben lévő ismerősünknek, főleg a szomszédok tehetnek sokat értük. Az utcánkban van egy hölgy, aki egyedül él, egy idős férfi pedig a feleségét gondolja. Mindkettőjüknek kérdéseket ragasztottunk az ajtajára: megkérdeztük, hogy jól vannak-e, szükségük van-e segítségre vagy hogy van-e kedvük kijönni a kertbe kicsit beszélgetni.

– Mit tanácsol azoknak, akik még csak keresik az igazit?

– A lányom és a környezetem példájából látom, hogy ma különösen nehéz dolga van az egyedülálló fiataloknak, mert nagyon sok a bizonytalanság arról, milyennek kell lennie egy romantikus párkapcsolatnak, hogyan választunk, mit keressünk a másikban vagy hogy lehetséges-e

a szexuális szabadság tartós partner mellett. A középiskolában tanítani kellene, hogy milyen egy jó kapcsolat és hogy miről szól a szerelem. Ez egy ősi, túlélési kód, ami melletted tartja azokat, akikre számíthatsz. Sokan mondják, hogy a fiatalok párt találhatnak az interneten, de ott nem mindenki árulja el magáról az igazat, és sokan elutasítva érzik magukat, amiért nem őket választják a társkereső oldalakon. A fiataloknak azt tanácsolom, ne figyeljenek a média és a sztárok szavára, akik valós tények helyett azt hirdetik, amivel szenzációt kelthetnek, hanem hallgassanak arra, amit a tudomány mond! A zöldségest sem keresik fel fogfájással. Nagyon fel tud bosszantani, amikor a talkshow-k vezetőitől azt hallom, aki hosszú távon akar elköteleződni, annak unalmas lesz a szex. Ez nem igaz! Egyetlen kutatás sem bizonyította ezt, viszont épp ennek ellenkezőjét tárta fel a Chichagói Egyetem vizsgálata, amiről Edward Laumann ír az *A szex Amerikában* című könyvében (Sex in America: A Definitive Survey – magyarul nem jelent meg – a szerk.). Eszerint azoknak van a legjobb szexuális élete és azok élvezik a legjobban, akik tartós, romantikus kapcsolatban élnek.

– AZ EFT-nek elkészült a keresztény változata is. Ez miben más, mint az eredeti változat?

– A nyugati országokban a legtöbb szervezet, intézmény, amely párkapcsolati oktatást végez, az a keresztény egyház, és nem az állam vagy mondjuk egészségügyi szervezetek alá tartozik. Egy kollégám keresett meg azzal, hogy nagy segítség lenne az egyháznak, ha keresztény nyelvre fordítanánk a kötődések tudományát. Mivel katolikus nevelést kaptam, nem volt nehéz átültetni, a keresztény hagyomány összhangban van a kötődés tudományával. Jézus egy csodálatos összekötő erő, akin keresztül láthatjuk, milyen egy jó anya-gyermek kapcsolat vagy egy jó barátság. Krisztus mindig nyitott, megértő és elkötelezett az emberek iránt, akiknek azt üzeni, hogy ott van nekik. A keresztény változatban erről beszélünk a hívőknek, bibliai történeteket használunk és speciális feladatokat adunk ezeknek a pároknak. A kereszténység legjobb részének tartom, hogy arra tanít, a kapcsolat egy titok és hogy szükségünk van egymásra. Minél több emberhez kapcsolódnak a hívők, annál inkább azt érezhetik, nemcsak más emberhez, hanem az egész világhoz és Istenhez tartoznak. Egyébként úgy vélem, a módszer adaptálható más vallásokhoz is. Mind a nagy vallások, mind a kötődés tudománya tükör számunkra, amely megmutatja, kik vagyunk és hogy milyen nagy szükségünk van egymásra. ♦

LOTTÓZNI OTTHON IS LEHET

Nyerni mindenhol jó

Játsz
velünk!



SMS-ben



interneten



Okoslottóval

#lottózzotthon

További részletekért látogass el honlapunkra: www.szerencsejatek.hu,
vagy keresd Ügyfélszolgálatunkat a 06-1/201-0580 telefonszámon.

18 #maradnjójáték



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

MIT GONDOLUNK A KÖRNYEZETVÉDELEMRŐL?

Mennyire vagyunk tájékozottak a környezetünket fenyegető problémákkal kapcsolatban? Indokoltnak érezzük-e a klímavészhelyzetet, és mi az, amit hajlandók vagyunk megtenni a jövőért? Erre kereste a választ a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) legújabb reprezentatív felmérése. A kutatás eredményeit a Föld Napja alkalmából hozták nyilvánosságra.

◆ A CSALÁDOK KÖRNYEZETTUDATOSAN NEVELIK GYERMEKEIKET

A nagy többség szerint a Földet érintő környezetvédelmi problémákat komolyan kell venni (89,5%), a válaszadók 60,4 százaléka szerint pedig nagyon súlyos problémával állunk szemben. A nők 62,8 százaléka, míg a férfiak 52,5 százaléka elkötelezett a környezet védelme iránt.

A kutatás során három markáns csoport képe rajzolódott ki: a környezetvédelem iránt elkötelezettek (57,9%), az érdeklődők (28,6%) és az érdektelenek (13,5%) csoportja. A gyermekes családok 65,1 százaléka aktívan elkötelezett a környezetvédelem iránt, míg a gyermektelen felnőttek esetében ez mindössze 41,6 százalék. A magyar családok ismerik a környezetünket fenyegető problémákat és gyermekeik jövője érdekében hajlandók is tenni a környezetvédelemért. 94 százaléuk környezettudatosan neveli gyermekét, közülük is leginkább a nagycsaládokra jellemző ez a hozzáállás.

A LEGSÜRGETŐBB KÉRDÉSEK

Az emberek csaknem 40 százalékát leginkább a hulladék növekvő mennyisége és annak nem megfelelő kezelése zavarja, ezt követi a levegőszennyezés (18,6%) és az éghajlat megváltozása (15%). Legégetőbb megoldandó problémának a nagy mennyiségű egyszer használatos műanyagok feldolgozását és a vállalatok károsanyag-kibocsátását tartják. A válaszadók kevesebb, mint 30 százaléka tartja problémának az 'élelmiszer-túlfogyasztást',

a 'nem megújuló energiaforrásokat', a 'vízhasználat mértékét' és a 'húsfogyasztást'. A lakóhelyen történő szemetelés és illegális szemetlerakás leginkább a gyermekeket zavarja, 31,5 százalékuk ezt tartja a legsúlyosabb problémának.

MENNYI EBBŐL AZ ÉN FELELŐSSÉGEM?

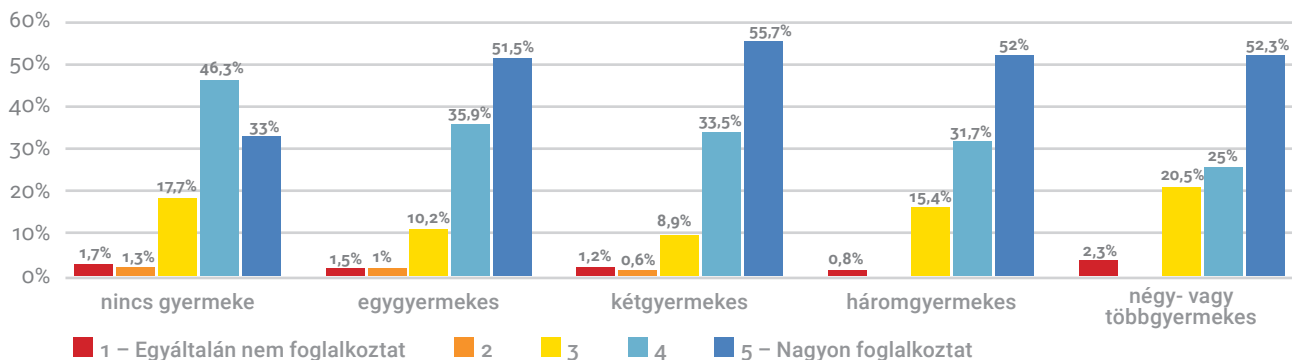
A válaszadók több mint fele (58,3%) érez személyes felelősséget a környezet romlása miatt, de leginkább a gyárakat,üzemeket (61,7%), a közlekedést (51,1%), valamint a multinacionális cégeket (50,3%) teszik felelőssé.

A felmérésből az is látható, hogy a legtöbben sokkal inkább érzik indokoltnak a klímavészhelyzetet országos szinten és világviszonylatban, mint a saját lakóhelyükön. A helyi szintű esetleges klímavészhelyzet kihirdetését inkább a megyeszékhelyen (35,9%) és a fővárosban élők (33,7%) gondolják indokoltnak, a kisebb városokban és a falvakban élők kevésbé.

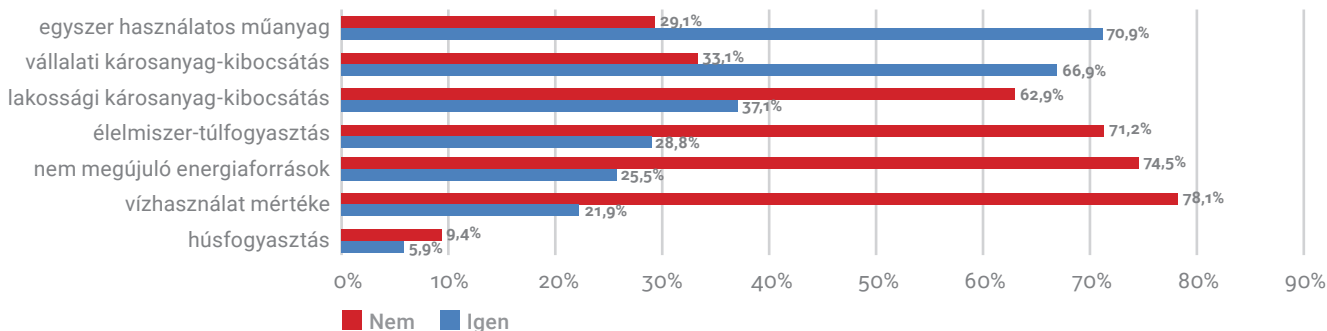
KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

A válaszadók több mint kétharmada „inkább környezet-tudatosnak” tartja magát más emberekhez képest, s közel egyharmaduk gondolja úgy, hogy kifejezetten „környezettudatos”. A többség úgy nyilatkozott, hogy igyekszik csökkenteni az eldobható dolgok használatát, spórol a vízzel, mindig lekapcsolja maga után a villanyt és próbálja a szemetet csökkenteni és szelektíven gyűjteni.

ÖNT MENNYIRE FOGLALKOZTATJA A KÖRNYEZETVÉDELME? – GYERMEKSZÁM SZERINTI BONTÁSBAN (N=998 FŐ)



ÖN SZERINT MIK A LEGÉGETŐBB PROBLÉMÁK MA A KÖRNYEZETSZENNYEZÉS TERÜLETÉN?



A válaszadók 90,5 százaléka részben már szelektíven gyűjti otthonában a hulladékokat. Azoknak, akik környezettudatosan nevelik a gyermeküket, több mint fele már legalább 5 éve szelektíven gyűjti a szemetet.

A többség rendelkezik valamilyen energiatakarékos háztartási eszközzel, pl. mosógép, hűtőgép vagy televízió. A megkérdezettek nagyobb részének viszont nincsenek kifejezetten környezetvédelmi szempontból kifejlesztett eszközeik, például vízújrhasználó berendezés, napelem vagy napkollektor, illetve elektromos vagy hibrid autó. Viszont mindegyik esetében 10 százalék körül az azon válaszadók aránya, akik az elkövetkező 5 évben szeretnék majd ilyen eszközökhöz hozzájutni. Legnagyobb arányban a napelemlnél és a napkollektornál láthatjuk ezt az igényt.

Egy átlagos napon a megkérdezettek 45,1 százaléka gyalog, 43,3 százaléka pedig autóval szokott közlekedni. Ezek mellett gyakoriak még a tömegközlekedési eszközök (32%) és a kerékpár (31%) is. Pozitív, hogy az első helyen nem az autós közlekedés áll, nagyon sokan

gyalog járnak, illetve magas arányú a tömegközlekedés és a kerékpár használata is.

TÖBBSÉG BEN AZ OPTIMISTÁK

A megkérdezettek 80 százaléka teljes mértékben egyetért azzal, hogy a klímaváltozás gyermekeink jövőjét fenyegeti, de emiatt nem keseregni kell, hanem tenni ellene. Csaknem ugyanennyien egyetértenek azzal, hogy már néhány fa elültetésével is segítünk a Földünkön. Ez az állítás egybecseng a Klímavédelmi Akcióterv egyik intézkedésével, miszerint minden újszülött után 10 fát ültetnek Magyarországon. Azzal az állítással viszont, hogy nem érdemes erre a világra gyermeket szülni a közelgő klímakatasztrófa miatt, a megkérdezettek mindössze 9 százaléka tud azonosulni. A gyermekes válaszadók csaknem fele véli úgy, hogy nem szabad a klímaváltozás miatt riogatni a fiatalokat. Összességében a magyar családok érzékenyek a környezetvédelem ügye iránt és az is elmondható róluk, hogy jobban szívükön viselik környezetük állapotát. ♦



SZÖVEG –
DR. SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TALÁLKOZÁS A RITMUSBAN

Ütős hobbi és terápia kivételes gyerekeknek

A pszichológusok az ökölvívást mint mozgásformát is ajánlják feszültségvezetésre, de a bennünk dúló indulatok, energiák dobfelszereléshez ülve is épp oly hatékonyan „kiüthetők”. Ezt ismerte fel **Gál Dániel** dobtanár, amikor figyelemzavaros, hiperaktív, autista, Asperger-szindrómás gyerekeket kezdett terápiás jelleggel dobolni tanítani. Mára a félszáz diákjának mintegy fele speciális nevelési igényű, Dániel zenepedagógusként ettől (is) különleges. Egy olyan csoportnak segít, akik elfogadás helyett gyakran kiközösítést élnek meg, dobolás közben azonban önfeledten lehetnek önmaguk.

♦ – Emlékszik még, milyen volt kisgyermeknek?

– Eleven, tán figyelemzavaros is, de ezt nem mondták ki rólam. A saját utam jártam, nem szerettem, amit más taposott ki. Már 5-6 évesen figyeltem a dobosokat, ha a szüleim a színpad közelébe vittek, mindig a dobos mögé akartam bemászni, az ő kezével együtt mozgott az enyém is. Általában úgy kellett leszedni a színpadról. Végül beíratk zeneiskolába ütős szakra, hogy ne legyenek olyan izgága.

– És milyen tervekkel kezdett zenélni?

– Azzal, hogy világsztár leszek, aki olyat alkot, amilyen még nem volt. Később ez az álmom átváltott abba a szándékba, hogy értéket, tudást adjak át. Már 18 évesen vállaltam órákat, de csak 25 évesen kezdtem tudatosan keresni az utam a tanítás művészetén belül. Fokozatosan lettem tanár. Szanyi János mentoromtól nemzetközi szintű módszertanokat sajátítottam el, ő segített a tanítványaimhoz való hozzáállásban is. Mert a tanítás is egyfajta tanulás, én is tanulok az emberektől, akiket oktatok.

– Miként kerültek képbe a sajátos nevelési igényű gyermekek?

– Először egy pszichológus keresett meg, hogy tanítsam őt dobolni, mert figyelemzavaros, hiperaktív pácienseket szeretne a dob mögé ültetve vizsgálni, kezelni. Ő maga is figyelemzavaros volt. Később jöttek más hasonló tanítványok, és mindegyiküktől azt a visszajelzést kaptam, hogy a dobolás az élet más területein is segíti őket a koncentrációban. Könnyebb például elolvasniuk egy könyvet, ha felváltva dobolnak és olvasnak.



Gál Dániel és tanítványa, Pásztai Zalán

A szülők között szájhagyomány útján terjedt a nevem, Facebook-csoportokban osztották meg a tapasztalataikat. Több mint öt éve él ez a vonal, már intézményi együttműködés is van: egy alapítványi általános iskolába járok SNI-s gyerekeknek órát adni. Azt mondják, a tanárokról és a szülőkről is nagy terhet vesz le, hogy nálam „kitombolják” magukat.

– Hogyan köti le őket hatvan percen át?

– Mivel egy órán át csak az bír zenélni, aki zenész, változatossá teszem nekik. Egy bokszmeccsen is csak három perc egy menet, és a rádióbarát zeneszámok is ilyen hosszúak, ennyi időn át lehet igazán fókuszálni. Bár a dobolás e téren is fejleszti a kitartást. Elsőre fura a kicsiknek a kotta, ezért színes hangjegyeket rajzolok fel. Bemelegítés után két dob közül az egyiket ők, a másikon én játszom, amíg nem önállósodnak. Imádják, amikor zenei alapokra dobolunk: kíséretet játszunk dob nélküli zenére, ők lesznek „a” dobosok. Tartaniuk kell a tempót, átélik kicsiben, ami egy koncerten is történne. Három

perc dobolás után beszélgetünk, majd kéz- és lábfejlesztő, koordinációs gyakorlatokat végzünk a végtagok összehangolására, és olyan is van, hogy saját maguk által kitárlt dolgokat üthetnek, ami jön belőlük, az sem baj, ha nem ritmusra. A lényeg, hogy jóleszen.

– Mi az, ami valamennyi kis diákjára jellemző, és mi az, amiben egyéneként különböznek?

– Amiben mind egyformák, az a kíváncsiságuk. A letisztult, nyitott hozzáállásuk. Amikor először megütik a dobot, szinte euforikus állapotba kerülnek a hangjától. Attól, milyen hangos, amennyire hosszan cseng le. Az erősebb természetű elkezd bátran püfölni, a féltékenyebbnek hozzá kell szoknia. Egy-két gyermeknél van kézmotorikai zavar, például nehezebben markol rá a dobverőre, de idővel ez finomodik. Amiben még különböznek: az akaratereő, illetve, hogy mennyire érznek rá ösztönösen a zenélésre. Ehhez igazodva tűzünk ki velük együtt egy célt, hogy ne csak a „levegőbe doboljunk”.



**– Gondolom, van, akinél ez a cél végig a feszültség leve-
zetése marad, míg mással akár komoly szakmai tervek
is szőhetők...**

– Ez viszonylag hamar kiderül. Van, aki önmagát gátolja, mert olyan programot futtat belül, hogy „én ezt nem tudom megcsinálni, nem vagyok rá képes, bezzeg más igen”. De olyan nyolcéves Asperger-szindrómás tanítványom is van, aki két éve jár hozzám, és túlhallásos, a város lármája sokkal inkább zavarja, mint a dobolásé. Pszichológusok a frekvenciával magyarázzák, hogy valaki fülét a pergődob hangja – amiben bőven van decibel – nem sérti, ám az utcára csak hangtompító fülesrel tud kilépní, mert az autók zaja kikészíti. Ennek a fiúnak elkezdtem zongorázni, tetszett neki, hetekkel később maga ült oda a zongorához. Elkezdett játszani ugyanabban a hangnemben, mint én. Megmutattam neki a billentyűket, és bármit lefogtam, ő felismerte, így derült ki, hogy abszolút hallása van. Azóta zongorázik is. Egy ilyen tehetségből akár többhangszeres művész is válhat, ahogy az ismert zenészek között is vannak autisták, aspergeresek, csak ez a nézőnek nem jön le a színpadról. Szerintem ötven tanítványomból öt néhány éven belül simán bekerülhet zenekarba, és akkor nekik is irány a színpad!

– Az az ön sikere is lesz. Tanárként nehezebb ezeknek a fiataloknak a bizalmába férközni?

– Annyiból mindenképp, hogy nagyon dacosak tudnak lenni, markánsan dacból csinálnak – vagy nem

csinálnak – dolgokat. Csak azért sem. A saját útjukat járnak. Láttam a YouTube-on, hogy a dobos így vagy úgy játszott, neki az tetszik, én hiába tanítanék más kéztartást, azzal elvágom magam nála, nem szól hozzám többet. Itt jön a türelem része: az én feladatomban az ilyen helyzeteket is kezelni. Ám általuk én is egyre türelmesebbé válok, azaz ők is alakítanak rajtam. Ez valahol nekem is terápia.

– Hogyan működik velük jelen helyzetben az online oktatás?

– Az, hogy monitor van köztünk, legalább „kétféternyit” hozzátesz a megszokott közelséghez. Mégsem vagyok ott fizikailag, nem érzik a dobom illatát. Az információátadás működik, de nehezebb fegyelmet tartani, megszabni a korlátokat, hogy három percen át akkor is azt üsse, amit én kérek, ha nem állok mellette. Viszont látom, hogy igyekeznek alkalmazkodni, és a szülők is próbálnak otthonra beszerezni hangszert. Tudom, ez áldozat, gyerekként én is évekig rácsos széken, konyhai eszközökön – meg a 120-as Skodánk műszerfalán – doboltam, amíg nem tudtunk dobos venni. A színpadról a dobos bácsitól kapott dobverőmet persze akkor is mindenhová magammal vittem!

– Vajon a gyerekek is magukkal viszik – hosszú távon is – azt a változást, amit öntől kapnak?

– A szüleik visszajelzéseiből ítélve igen. Úgy fest, a terápiai dobolásnak köszönhetően hosszú távon is javul a kicsik tanulmányi átlaga és magaviselete. Van, aki



négy-öt éve hetente jár hozzám, és egyre jobban megérti az olvasott szövegeket. Én pedig képzem magam, amúgy is mindig érdekelt a pszichológia. Beszélgetek pszichológusokkal, olvasok külföldi kutatásokat – például az autizmus és a ritmus összefüggéseiről –, mert bár nem vagyok gyógyító, fontos megismernem azokat, akikkel dolgozom. És már az is nagy dolog, ha adhatok nekik egy hobbit, amit szeretnek csinálni.

– Mi történik, ha mégis kudarcélménnyel szembesülnek?

– Ilyen akkor fordul elő, ha túl gyorsan akarnak haladni, idő előtt várják el maguktól, hogy képesek legyenek valamire. Ez őket zavarja a legjobban, engem kevésbé, mert tudom, hogy meg fogják tanulni, csak idő kérdése. Ők viszont talán nincsenek hozzászokva, hogy türelemmel várjanak az eredményre. Ebben az a hozzáállás is sokat számít, amit otthonról hoznak, de én is próbálok segíteni. Sokszor elég néhány percre kirángatni őket a beragadt helyzetből, és utána frissen újra nekiindulni.

– Mi jelenti a legnagyobb sikert nekik – illetve önnek velük?

– Nekik nyilván az, ha hibátlanul ledobolnak egy számot, amit előtte meghallgattunk az eredeti dobossal, és nekik ugyanúgy sikerült. Nekem pedig az, ha a szülők a gyermekük életében beállt pozitív változást a dobolásnak tudják be. Mert én is emlékszem, milyen állapottal kerestek meg, és az hogyan változott utána. De már maga az is



sikerélmény, hogy megtanulnak zenélni. A szülő meg mondja, hogy még soha, semmilyen tevékenység közben nem látta a gyermekét így mosolyogni... ♦

NINCS (KOR)HATÁR

„A legfiatalabb tanulóm négyéves volt, neki már nem tudtam lejjebb tekerni az ötéveseknek beállított dobszékot” – meséli Dániel. „De érdemes minél kisebb korban kezdeni, mert annál gyorsabban, mélyebben ivódnak be a hatások. Persze sosem késő: a másik végtelből is vannak – 50-60 éves – tanítványaim. Sőt, valakik ketten jönnek, gyakori, hogy apa és fia, sőt anya és fia vagy lánya keresnek meg. És remekül működik nekik a dobolás mint közös program!”

EGYMÁST INSPIRÁLJÁK

Dániel a dzsesszt és a technikás rockot szereti, a zenében is a határok feszegetése, az újítás vonzza. Tanítványain is hasonlótt figyelt meg: *„Az egzotikus, underground hangulatokat kedvelik. A rádióban alig hallható dalokat, a fura hangokat, amelyekre rácsodálkoznak: »Ezt egyáltalán ember csinálja?«. Az ilyen úgy leköti őket, hogy szinte áhítatba esnek. Amikor órán a kedvenc zenéikre játszhatnak, az engem is inspirál, mert zeneileg sokszor nagyobb kihívás, mint a sima pop-rock.”*



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APA A MENNYEKBEN

„Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyermekek, nem mentek be a mennyek országába” (Mt 18,3). De hogyan legyünk olyanok? Én némi előnyt élvezek: van egy két hónapos fiam, akit büntetlenül utánozhatok. Egy ilyen picinek amúgy sem nagyon tudok tanítani semmit, a gyerekek eléggé öntörvényűek ebben az időszakban. Adhatsz neki bármilyen utasítást, nem akarja, nem érti, nem csinálja. Viszont lehet tanulni tőle. Egy szó, mint száz: elhatároztam, hogy egy napig mindenben utánozni fogom a kicsit.

◆ Az ágyában fekszik, és a térdét emelgeti. Mindig csak a balt, ritmusosan. Ennek meg mi értelme? Teljesen felesleges, de azért utánacsinálok. Tíz percig megállás nélkül, egy ritmusra emelgetjük a bal térdünket. Elég unalmas tevékenység, de kitartó vagyok. Aztán megszomjazunk. A fiam sírni kezd. Ettől én is elbőgöm magam. A feleségem szoptatni kezdi a kicsit. A másik melle foglalt, az a mellszívóé, úgyhogy nem marad más, mint kibontani egy sört. Ez jólesik, sport után mindig jó lazítani egy kicsit. Utána alszunk másfél órát, ez is nagyon jó. Aztán megint sírás és szoptatás.

Ha minden szoptatásnál innék egy sört, akkor a kísérlet elég gyorsan véget érne, úgyhogy más módszerhez kell folyamodnom. Felteszem magamnak a kérdést: ki az, aki nagyobb nálam, szeret és táplál? Elhatározom, hogy míg a kicsi eszik, én imádkozni fogok. Nem könnyű, néha belealszom, de a fiam is, úgyhogy nincs ebben semmi szégyellnivaló.

Aztán melléfekszem az ágyra. Nézi a plafont, és néha elmosolyodik. Én is nézem a plafont, de nem látok ott semmi mosolyogtatót. Mit láthat ott? Angyalkákat? A dédszülei szellemét? Én semmit, de jó tanulóként bárgyún elmosolyodom. Ő most mire gondolhat? Az a legvalószínűbb, hogy semmire. Egy darabig én sem gondolok semmire. Ez nagyon jó.

Fekszünk, láthatatlan dolgokra mosolygunk, néha gügyögünk egy kicsit. Kapálózunk a kezeinkkel. Mindent ok nélkül teszünk, csak úgy, a cselekvés örömeért. Ha valami rossz, elsírjuk magunkat. Ilyenkor magához vesz és megnyugtat az, aki nagyobb nálunk, és feltétel nélkül szeret. Valami ilyesmi lehet a mennyek országa is?

A kísérletet fél nap után abba kellett hagynom, mert láttam, hogy a feleségem agyára megyek. Érthető, azért mindennek van határa. Még a mennyországna is. ◆



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



► Média a Családért
Alapítvány

Legyen a média a családért!



13 éve díjazzuk
a családbarát újságírást.



Havonta kb. 200 megjelenést
nézünk, hallgatunk meg,
olvasunk el.



Az alapítvány megalakulása óta
109 újságírónak adtunk
elismerést és ezzel biztatást.



Idén készülünk
a 100. Képmás-estünkre.

Támogassa munkánkat adója **1%-val!**

Adószám: **18260993-1-43**



www.mediaacsaladert.hu



SZÖVEG –
BALCZÓNÉ SZŰCS EMESE tanácsadó szakpszichológus



ENGEDD EL!

A minap tizenöt éves fiam remek ebédet dobott össze a családnak. Ilyen figyelmességgel akár egy fiatal lányra is jó benyomást tehet – gondolom büszkén a hamburgerhús ízlelgetése közben. Máskor elbizonytalanodom, vajon elengedhetem-e egy házibuliba reggelig? Mennyire hagyhatjuk szabadon a kamaszokat, és miként segíthetjük őket életrevaló, felelősségteljes felnőtté válni?

◆ KRÍZIS VAGY KÜLDETÉS?

„Kisgyerek, kis gond, nagy gyerek, nagy gond” – szeretjük egymást a serdülőkor rémségeivel ijesztgetni. Bevallom, számomra az egyik legélvezetesebb időtöltés kamaszokkal beszélgetni, bár nem egyszerű feladat szót érteni velük. Ám ha bizalmukba fogadnak, vadregényes világba csöppenhetünk. Hol sziklákat mászva, meredélyeken leereszkedve vezet utunk, hol csörgedező források mentén érkezünk meg a gyógyvizekhez. Amennyiben viszont a kamaszkort problémának látjuk, úgy kilátástalan utazásba kezdünk ismeretlen vidéken.

Tekintsük izgalmas kihívásnak a beszélgetést, így csodás kalandokban lehet részünk!

LELJÜNK RÁ AZ OPTIMÁLIS TÁVOLSÁGRA!

Serdülőkkel élve tapasztalhatjuk lassú, de biztos, vagy éppen tragikus hirtelenséggel bekövetkező érzelmi és fizikai eltávolodásukat. Előbbi könnyebben elviselhető, így érdemes erre gyúrunk már jóval korábban. Ha kisgyermekünk számára életkorának megfelelő önállóságot biztosítunk, azzal hozzásegítjük magunkat a majdani leválás elviseléséhez.

Kép: Tatiana Gonzales / Unsplash

Másrészt a túlságosan közeli kapcsolatoknak csak durva szakítással vehet véget a fiatal. Erre leginkább akkor kerül sor, amikor a szülő saját szükségleteinek kielégítésére használja gyermekét, aki kénytelen radikális módszereket alkalmazva kilépni a számára szorongató viszonyból. Rosszabb esetben nem tud leválni a szülő-ről, függő helyzetben marad, és elakadva ebben a fejlődési fázisban, nem képes megvalósítani életfeladatait.

Hagyjuk a saját útját járni!

TEKINTÉLVÁLSÁGBAN

A szülők számára nehézséget okozhat, amikor a kamasz gondolkodási folyamatainak érésével megkérdőjelezi a felnőttek korábban szentírásnak tekintett véleményét, szabályait, utasításait. Az egykor olajozottan működő mindennapokat állandó köztöködések akasztják meg, és ha nem szeretnénk végeláthatatlan veszekedésekbe bonyolódni, meggyőző magyarázatokkal kell előrukkolnunk. A szülői tekintély szertefoszlik, helyette beköszönt az alkudozások kora. A szabályok átgondolása, és közös újraalkotása nem várthat magára, döntéseinket az új, partneri viszony jegyében hozhatjuk meg. A merevség, gőg és hajthatatlanság rossz tanácsadók.

Az új szabályok legyenek betarthatóak, rugalmasak, és álljunk készen gyakori módosító indítványok fogadására!

VITÁZZUNK BÁTRAN!

Komoly küzdelmet jelenthet számunkra, amikor tulajdon vérünk tagadja meg az általunk képviselt elveket. A világ működéséről, az emberi kapcsolatokról alkotott hiedelmeink kétségbe vonását támadásnak, akár árulásnak is megélhetjük. Pedig a serdülő egyik életfeladata lebontani, majd elemeiből újjáépíteni saját magát. Ezzel alapozza meg önálló, felnőtt énjét, aki képes döntéseket hozni, és felelősséget vállalni tetteiért. Tartsunk ki józanul saját értékrendünk mellett, de engedjük meg a kérdéseket, bírálatot és kritikát! Akár érvelési technikánk csiszolására is felhasználhatjuk ezeket az alkalmakat.

Roppant szórakoztató, és egyben tanulságos serdülőkkel vitatkozni, ne hagyjuk ki!

MÉRLEGELJÜNK!

Kamaszokkal egyezkedve hasznos módszernek bizonyul a jogok, illetve felelősségek párhuzamos felvázolása. Legtöbbször kétkarú mérleghez hasonlítjuk a felnőtté válást, amelynek egyik serpenyőjébe kerülnek az elvárható jogkörök, míg a másikba a kötelességek. Így, ha valaki elég felnőtt ahhoz, hogy az idejét maga szervezze, akkor ennek következményeit is vállalnia kell. Vagyis az éjszakai kimaradás joga nem ment fel a másnapi házimunka vagy tanulás alól.

A felelősségteljes élethez fontos egyensúlyban maradni, vagyis a lehetőségek növekedésével az elvégzendő feladatok is megszorodnak.

ÖNÁLLÓSÁG ONLINE ÉS I.R.L.

Jó esetben kamaszkorra gyermekünk önálló saját maga ellátásában, tevékenysége szervezésében, és önértékelésében erős a nemet mondáshoz. Ha idáig eljutottunk, akkor a keretek lazítása, illetve folyamatos ellenőrzése mellett kezébe adhatjuk az irányítást saját élete felett mind a virtuális, mind a való világban. Ehhez azonban lényeges kezdettől jelen lennünk internetes kóborlásai során, ahogy első lépései megtételénél. Ahogy személyesen találkozunk barátaival, fontos megismernünk netes kapcsolatait is. Elkísérjük a boltba cipőt venni? Akkor ugyanígy figyeljünk rá, mit üzletel a világhálón! Utánajárunk, milyen filmre ülnek be a haverokkal? Ellenőrizzük azt is, otthon mit néz a YouTube-on! Ha időre kell hazajönnie a randevúról, akkor ne cseteljen hajnalig utána!

Biztosítsuk a megfelelően rugalmas kereteket on- és offline, amelyekhez igazodhat, így egyszerre biztonságban, mégis szabadnak érezheti magát!

Engedd önállósá válni!

Légy együttérző!

Engedd felelősséget vállalni!

Ne kritizáld!

Gondoljátok át közösen a szabályokat!

Engedd vitázni!

Dönthessen a saját hatókörében!

Élhesse melletted az életét!

Segítsd felnőni! ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

KARANTÉNUSZ, SZÓRAKATÉNUSZ

Gyerekkoromban féltém a félelemtől. Elfog, mint egy gonosztevőt, és nem menekülhetek. Rám tör a rettegés, mint valami gyógyíthatatlan betegség, és kicsattog a bőröm. Eluralkodik rajtam a pánik, ez gonosz császár, és mindenbe beleszól és nem hagy élni és lenyagaz és kerékbe tör, és ledarál hamburgerhúsnak.

◆ A könyvekben, amiket akkor faltam, minden hős rettentő bátor. Félelmet nem ismerő lovagok, ádáz brigantik, halálmegvető fegyencek, hősies törökverők, hazájukért halni kész kisdobos kölkök. Kiröhögték a puskagolyót, a nyilat, a kopját, a bombát. Akit megmárt a kobra, pengeéles késsel keresztet vágott a combjába, mi az neki, kinyomkodta a sebből a mérget, s bekötözte önmagát. Nem szaladt bőgve az anyukájához. Nem hívta fel telefonfülkéből nagyit, hogy Szűzmárjám, mi legyen. Pláne nem szólt a mentőknek.

Mindenki iszonyú bátran átlendült a szakadék felett, tutajjal lezúgott a vízesésen, hason kúszott a rianó jégen, szikláról sziklára ugrált a földrengéskor megnyíló mélységek felett, és sosem vétette el. Ha öten támadtak rá, trüffel diadalmaskodott. Parittyával. Nyílpuskával. Tűzköpő csodakerékkel. Vagy ismert egy titkos alagutat, és hipp-hopp, eltűnt üldözői elől. Vagy a nádasban gugyult a víz alatt, szalmaszálon át véve levegőt. Vagy egy fakikorhadat belsejében fojtotta vissza lélegzetét. Se híre, se hamva. Az ilyen akciókat a bugyuta olvasó menekülésnek vélhette, ám a furfang ért annyit, mint a bamba bátorság.

Néha belegondoltam, mi történt azokkal, akik öten támadtak egyre, az meg mind az ötüket lecsapta, mint a gyalogbékát. Ők nem voltak elég bátrak? Nem hát, öten egy ellen... A gyávának hamar véget ér a regény, az elején agyonverik mindet. Sose tudják meg a folytatást. Egy jó sztori végigírásához több száz bátor vagy nem bátor ember kinyírása kell. Ők a téglák a falban. A homokszemek a sivatagban. A cseppek a tengerben. Nix csepp, nix tenger.

Bőszén hangoztattam, nem félek tökegyedül, zötyögő sulitáskámmal felbattyogni a sötét Miatyánk utcán. Dehogy félek a rohadt ugató kutyáktól. Dehogy félek az árnyalakoktól, akikről kiderül, kocsmába igyekvő ismerősök, szia, öcsi, csokolom. Szájukban a cigaretta nem izzó vasrúd, nem mártják sisteregve szívembe. Szájam kiszáradt, szívem dobogott. Egyfolytában mondogattam, nem félek, nem félek... Ebből látszik, nem féltém.

Egyszer hasogattam a gyújtóst, felpattant egy fadarab, bele a szemembe, nem láttam, úristenúristenúristen, megvakulok, megvakultam, soha többé nem látok semmit. Elképzeltem, mi mindent nem látok majd, felhőt, naplementét, bogarat, virágot, bombázórepülőt, kacsacsőrű





emlőst, kukásautót, varacskos disznót, sírtam, és vinyogtam. Nem pont ezeket akartam volna látni pont ebben a sorrendben. De hogy pont ezeket sem és mást sem... Megijedtem, hogy a szomszéd Feri bácsi meghallja, mit művelek, bementem a lakásba fetrengeni és őrjöngeni, hogy jaj, szemem világa, nem látok, vak leszek, úristen-úristen, magamnak bögttem és üvöltöttem. Szégyelltem magamat, mi van, ha Feri bácsi mégis észrevett már, és azt meséli majd, míg én bekötött fél szemmel közlekedem, mint Jumurdzsák, hogy látott engem megvakulni, és hát mit mondjon, gyáván vakultam meg. Ő még ilyen gyáva megvakulást sosem látott, bár már benne jár a korban.

Most pedig itt ülünk talpig vértben-vasban, nyakig a félelemben és rettegésben, 2020 tavaszán, a nagy koronajárvány idején. Történelmet írunk, de nem mi írjuk, a mi vérünkkel írják. Ma még nem is a miénkkel, hanem a másokéval. Megjósolhatatlan méretű szikla zuhant a tengerbe valahol, s mi köztes időben, légüres térben, karanténscsendben várjuk, hogy mire ideér az áradat, vajon kétembernyi vagy toronyház-méretű hullámok zúdulnak-e ránk. Énekelgetünk gyermekeinkkel:

karanténusz, szórakaténusz. Ők már így fogják ismerni. A szót, amelyet én csak Verne-regényekben olvastam, mikor a tengerről visszatérteket negyven napra (a quarantine negyven franciául) bodegába zárták a kikötőben, míg ki nem derült róluk, hoztak-e szájhabosító, bőrrohasztó, lázzal szikkasztó, egzotikus nyavalyát. Mi meg addig röpdöstünk mindenfelé nullaeurós repjegyekkel, míg ki nem tenyészítettük legfőbb ellenségünket, aki vígan falatozik belőlünk. Éreztük, hogy nincs ez rendben, nem lesz jó az összetornyozott Bábelből, de mi tagadás, én is élveztem, a közelmúltban Amerikától Vietnámgig, Dél-Koreától Ausztráliáig, Isztambultól Kínáig beutaztam a világot az irodalom hátán. Fincsi az egzotikum, különleges. A köret most érkezett meg hozzá.

Persze Jézus is negyven napig karanténózott a pusztában, aztán nekiindult, tanított, gyógyított, feltámadt. Jó, ha megrendít a szenvedés, máskülönben embertelenné válik a szívünk. Félni viszont nem érdemes, állítólag 365 alkalommal írja ezt a Biblia, szorgos teológusok megszámozták. Karantén után ott a győzelem, árvíz után az olajág. Csak legyen emberi arcunk, mire odaér az idő. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ERŐFORRÁSAINK A BAJBAN

Hogyan lehet a nehéz és tragikus helyzetekkel megbirkózni? Mi a titka azoknak, akiknél a krízis személyiségük fejlődésének hajtóerejévé válik, és megerősödve, egy magasabb szinten szerveződik újra?

◆ A TÖRTÉNET

A **Csodapark** című film főszereplője June, igazán tűzrőlpattant és energikus kislány. Képzeldőreje nagyobb, mint az összes óceán együttvéve, kíváncsisága pedig arra sarkallja, hogy merje megélni az álmait, és egyáltalán: hogy merjen álmodni. Édesanyjával különleges és bensőséges kapcsolatot ápol, ő az, aki mindig biztatja June-t, még a legszokatlanabb ötleteit is végighallgatja, s ketten együtt felépítenek egy csodálatos fantázia-világot, amelyben nemcsak a gyermekek, hanem minden emberi lény, sőt még az állatok is boldogok.

Képzeld el egy vidámparkot, ahol egy kék medve üdvözöl téged a bejáratnál, aztán később a hódikrek szórakoztatnak mindenféle mutatóványokkal és faviccekkel, a tarajos sül ügyel a biztonságodra és felelősségteljes viselkedésre buzdít a káosz közepén, egy szentelenül jóképű és karizmatikus majom pedig a legelképesztőbb ötletekkel áll elő, csakis azért, hogy te egész nap a lehető legjobban szórakozhass. Csupa nevetés és vidámság az élet ebben a Csodaparkban, ki ne szeretne újra és újra visszatérni ide?

Egy nap azonban June anyukája súlyosan megbetegszik és hosszabb időre el kell válniuk egymástól. A kislány nem viseli túl jól a szeparációt, állandóan szorong és aggódik az édesapjáért, szinte kis felnőttként viselkedik és egy percre sem tud lazítani. Sem kedve, sem ideje nem marad már arra, hogy a Csodapark lakóival törődjön, akikre emiatt szintén rájár a rúd, és a kedves kis kompániának menekülnie kell a park fölött gyülekező sötét fellegek elől.

Kép: IMDb



A kisebbek leginkább szerepjátékban tudják kifejezni a bennük dúló érzéseket



KRÍZISBEN

A krízis olyan fordulópont, ami egyszerre rejt magában a veszélyt és a lehetőséget, és egyaránt lehet pozitív és negatív is a kimenetele. A lélektani krízis során olyan élethelyzettel kerülünk szembe, amely gyökerestől forgatja fel a világunkat, veszélyezteti a lelki egészségünket, leköti minden gondolatunkat és figyelmünket, és a szokásos problémamegoldási stratégiánk is csődöt mondanak. A krízisben lévő ember elveszítettnek érzi magát, nem találja a kapcsolatot a múlttal és jellel, és úgy érzi, a jövőt is sűrű homály fedi. A megbízható világba vetett hite összeomlik, a felfokozott bizonytalanságérzet és a felborult rutinok következtében pedig erős szorongás alakulhat ki. Egyeseknél megjelennek a figyelem- és koncentrációs nehézségek, míg mások a munkájukba temetkeznek, de mivel a problémamegoldó rendszer nem működik hatékonyan, ezért a tevékenység általában alacsonyabb hatásfokú lesz. A személyiség visszacsúszhat egy alacsonyabb, a fejlődésben már túlhaladott szintre (krízisregresszió). Megjelenhetnek testi tünetek: fejfájás, erőteljes szívdobogás, fáradtság, nehézlégzés, hasmenés,

torokszorítás, alvászavar vagy étvágytalanság, illetve pszichés reakciók is: szorongás, szomorúság, lehangoltság, bizalmatlanság, nyugtalanság, zavartság, levertség, indulatkitörések, bűntudat és befolyásolhatóság. A krízisben lévő személy kapcsolatai is átalakulnak, és hajlamosabb az impulzív, szélsőséges, esetenként agresszív megoldásokhoz folyamodni.

KRÍZISBEN A GYERMEK


Amikor a gyermek kerül krízishelyzetbe, megrendül a biztonságérzete. A nehéz élethelyzetek és krízisek esetében néha merőben más alakot öltenek, mint ahogyan azt a felnőttek elképzelik. Előfordulhat, hogy a helyzetre adott reakcióik teljesen közömbösnek tűnnek, mintha nem is érdekelné őket mindaz, ami történt, ugyanakkor nem szabad azt gondolnunk, hogy ez tényleg így is van. Igazság szerint az életkori szintjüknek megfelelően, de sokat gondolkodnak a helyzeten, és saját magyarázatokat gyártanak rá, melyek néha közhelyviszonyban sincsenek a valósággal, és igen gyakori az önvád, önmaguk hibáztatása a kialakult helyzet kapcsán.

A krízisben lévő gyermeknél is előfordulhat figyelemzavar, a teljesítmény csökkenése, illetve a harag, a düh, a szorongás, a hibáztatás felbukkanása. Gyakori a hangulati állapot megváltozása, sok esetben merőben más viselkedési formákat vesznek fel a korábbiakhoz képest. Előfordulhatnak rövid emocionális kitörések, és könnyen meglehet, hogy főleg a kisebbek szerepjátékban fejezik ki a bennük dúló érzéseket, mert érzelemlifejezési képességük még nem olyan fejlett, mint a felnőtteké. Időnként az őket ért megrázkódtatás fizikai tünetekben ölthet testet. Náluk is megjelenhet egyfajta regresszió, amikor a gyermek egy korábbi fejlődési szintre csúszik vissza, oda, ahol szerinte még minden rendben volt. Éjszakai bepiselés, fokozottabb nyűgösség, alvás- és étkezési problémák jelentkezhetnek, a korábbi önállóság és kezdeményező készség háttérbe szorul és ismételten mindenben segítséget kér, illetve a felnőtt odafordulását várja, vagy éppen ellenkezőleg, túlzott aggodalmában olyan dolgokba veti bele magát, amik még nem az ő feladatai lennének. Előfordulhat, hogy feszültté és fásulttá válik, valamint a képzelőereje is csökken. Intő jelnek kell vennünk, amikor már nem akar vagy nincs kedve azokkal a dolgokkal foglalkozni, amiket a legjobban szeret. Vannak gyerekek, akik a kortárs kapcsolataikat is elhanyagolják. Kis hősünk, June is elzárkózik a barátai és a korábban hön szeretett Csodaparkja elől, és olyan felnőtt folyamatokba menekül, mint a takarítás és a házimunka. Teljesen kicserélődik, és már csak árnyéka önmagának, szinte lehetetlennek tűnik kibillenteni ebből az állapotból. Csodapark pedig egyre hanyatlak, és már a teljes megsemmisülés fenyegeti. Vajon visszatalál-e June ahhoz a gondtalan és kreatív kislányhoz, aki annak idején megteremtette a varázslatot?

A KRÍZIS LEKÜZDÉSE

Előbb-utóbb minden ember szembetalálja magát az élet nehézségeivel. A problémák súlya alatt kornyadozva eleinte nehéz feladatnak tűnhet kreatívnak lenni és új megoldásokkal előállni, de ha megtanulunk beszélni a nehéz érzéseinkről, ha képesek vagyunk értő fülekre találni, és elkezdjük használni a belső erőforrásainkat, akkor Junehoz hasonlóan mi is újra lendületbe hozhatjuk életünk döcögő fogaskerekeit.

A krízis pszichológiájával foglalkozó szakemberek szerint a nehézségekkel való megküzdésben rendkívül fontos, hogy úgy érezzük, a kezünkben tartjuk a helyzet



A rejtegetés és elfojtás helyett bátran mutassuk ki az érzelmeinket, legyünk mi magunk a példák arra, hogyan lehet kezelni az ilyen élethelyzeteket.



irányítását, amiben sokat segít a **belső kontroll attitűd**, amikor a sikereket a saját cselekedeteink hatásaként tartjuk számon, míg a kudarokat külső, általunk nem befolyásolható tényezőkkel hozzuk összefüggésbe. Az **elkötelezettség** irányt ad az életünknek és döntéseinknek, ezáltal hozzájárul ahhoz, hogy megküzdjünk a nehézségekkel, és cselekvésre motivál. Segíthet az is, ha képesek vagyunk **kihívásként** értékelni a minket érő nehézségeket, és nem fenyegetésként tekintünk rájuk. Ugyanakkor, érdemes tudomásul venni, hogy nem minden tudunk kontrollálni, az életben egyedül a változás állandó. Segít a lelki egészség megőrzésében, ha képesek vagyunk elcsendesedni, és rátekinti, illetve reflektálni a saját belső reakcióinkra, érzelmeinkre és motivációinkra, vagyis **én-tudatosak** vagyunk. Senki nem született szuperhősnek, ezért fontos kimondani és elfogadni, hogy krízishelyzetben sok nehéz érzés kavaroghat bennünk, hogy küzdhetünk saját magunkkal és a kompetencia érzésünk visszaszerzésével. Egyénileg különböző, hogy mennyi időre van szükségünk, hogy helyre bilenjen a lelki egyensúlyunk a krízist követő lefagyást és sokkot követően. A lelki egészség megőrzését és megküzdést segíthetjük pozitív szuggesztiókkal („Képes vagyok rá, megoldom!”, „Gazdag tartalékaim vannak.” „Kívül káosz, belül béke.”), légzésgyakorlatokkal, a testhatáraink



tudatosításával, egy egyszerű nyújtózkodással vagy a progresszív izomrelaxáció gyakorlásával. Fontos az is, hogy **optimisták** maradjunk, és pozitív végkimenetelt várjunk, mert ez segít abban, hogy ne adjuk fel a megküzdő viselkedést.

Előfordulhatnak olyan szélsőséges helyzetek is, amikor valóban kicsúszik a kezünk közül az irányítás, és el kell fogadnunk, hogy az élet hozhat olyan váratlan helyzeteket, amiket nem vagyunk képesek kontrollálni. Az elfogadás segíthet elúzni a félelmet. Ahhoz, hogy bizalommal és pozitívan tekinthessünk a kontrollálhatatlan, megváltoztathatatlan szituációkra, szükségünk lehet a spirituális intelligencia erejére is. A hit, az ima, a hála, a megbocsátás, a pozitív érzelmek, illetve a más emberekkel való kapcsolat mind segíthetnek abban, hogy megerősödve jöjjünk ki a krízishelyzetekből.

HOGYAN SEGÍTSÜNK A GYERMEKEKNEK?

Nagyon fontos, hogy a gyermek életkori szintjének megfelelően beszéljünk a nehézségekről, amik az egész családot érintik. Egyszerre ne mondjunk túl sok információt, mert az nagyon elárasztó lehet a gyermek számára. Röviden, világosan fogalmazzunk, és engedjünk teret a gyermek kérdéseinek, és onnantól mindig konkrétan arra válaszoljunk, ami őt érdekli. Előfordulhat, hogy csak bizonyos idő elteltével kezdenek kérdezni, esetleg igényük lehet indirekt megközelítésre: játékokon, meséken keresztül feldolgozni az őket ért impulzusokat.

A rejtegetés és elfojtás helyett bátran mutassuk ki saját érzelmeinket, legyünk mi magunk a példák arra, hogyan lehet kezelni az effajta élethelyzeteket. Fontos tudatosítani a gyermekben, hogy a negatív érzéseknek is van helye, nyugodtan sírhatunk és lehetünk egy darabig bánatosak, ha ez segíti azt, hogy végül jobban érezzük majd magunkat. Ugyanakkor tartózkodjunk a túl heves érzelmkitörésektől, mert ezek megijeszthetik a gyermeket.

A legfontosabb a gyermekek két alapszükségletének, a szeretetigénynek és a biztonságérzetnek a kielégítése. A megszokott napirend, a kiszámíthatóság, a rutinos cselekvések és az ismert játékok megnyugtatóan hatnak rájuk, mert az ismerősség élményét adják nekik. A krízis számos alkalommal kontrollvesztett állapot is tud lenni, ezért különösen a gyermekek esetében érdemes arra fókuszálni, hogy mi az, amit most a jelenben megtehetünk az ügy érdekében. Akár egészen kicsi, hétköznapi lépések is számítanak, amik segítik az énhatékonyság érzésének növelését, ezen keresztül pedig csökkentik a szorongást. ♦

Források:

Guti Kornél (szerk.): Pszichológiai elsősegélynyújtás
Simkó Csaba: Hogyan segítsük a gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant. Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítségéhez
Kiss Enikő Csilla, Sz. Majkó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis és megküzdés lélektana
Mindhárom szakirodalom elérhető az interneten.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

A kudarc vállalható

„Tanárnő, ennek semmi értelme.” „Nem tetszenek a módszerek, amiket a gyeregem osztályában alkalmaz.” „Andrea, igazgatóként úgy érzem, felelős vagyok az iskolában mindenért, kérlek mondd el, miért jó ez az új módszer a diákoknak, nekünk?”

◆ Minden esetben, amikor elkezdtem valami újat, az olyan érzés volt, mint beleugrani egy fekete szakadékba. Vagy van benne védőháló, vagy nincs. Vagy egy izgalmas csúszda és kaland vár a végén, vagy a zuhanás és a kudarc. Vagy jól döntöttem, vagy nem. És sokszor előfordult, hogy a döntéseim során bizony sérültek kapcsolatok. Diákokkal, kollégákkal, szülővel – és saját magammal is. És ilyenkor a szégyen, a kudarcélmény járta át a gondolataimat, sarkukban a dermesztő félelemmel. Hogy többé nem akarom ezt átélni, hogy inkább maradok a klasszikus módszereknél, amik lehet, hogy rosszak, de legalább biztonságosak. Hisz mindenki ezekkel tanít, nem? Hisz én is túléltem az iskolát, nem? Kell a fenének az innováció, ha ezzel jár... Mert van volt diákom, aki nem áll szóba velem, van szülő, aki inkább félrenéz, ha a buszon találkozunk, és van kolléga, aki letiltott a közösségi oldalakon. És ez nehéz. És nagyon hosszú időbe, sok pálferis előadásba, önszempia könyvbe és imába tellett, míg rájöttem, hogy mindez teljesen rendben van. Hogy az innovációval együtt jár a kudarc, az újításhoz hozzátartozik a hibázás, és összességében a félelem teljesen egészséges reakció.

Félni ér. És kudarcot vallani is ér. Mert Michael Jordan, a legeredményesebb kosárlabdásztár is magára zárt ajtó mögött sírt, miután kirúgták a középiskolai kosárcsapatból. És az amerikai hírolvasó is, akit eltávolítottak a munkájából azzal, hogy „nem passzol a televízióba”, nyilván megszenvedte a kudarcot: Oprah Winfrey ma a leghíresebb és legbefolyásosabb női televíziós. Ugyanígy járt

Walt Disney, akit azzal bocsátottak el az újságtól, ahol dolgozott, hogy „nincs elég fantáziája és nincsenek eredeti ötletei”. Az Apple cég alapítóját és vezérét pedig saját cégéből rúgták ki – de Steve Jobs mégsem maradt a klasszikus megoldásoknál. És az író, akinek 12 kiadó utasította el a művét azzal, hogy „a könyv cselekménye nem illik az ifjúsági irodalom sorába”? Mégis megjelent a Harry Potter-sorozat, J. K. Rowlingnak köszönhetően.

Carol C. Dweck vezette be a „fejlődés fókuszú gondolkodásmód” avagy a „growth mindset” fogalmát. A Stanford Egyetem világhírű professzora a hiedelmeinket vizsgálja, azokat a világra vonatkozó általános elképzeléseinket, amelyek akár tudattalanul is meghatározzák mindennapi viselkedésünket. Dweck évtizedekig kutatta és elemezte, hogy hogyan lehetséges, hogy egyformán tehetséges egyének közül egyesek kimagasló eredményeket érnek el, mások viszont nem. Arra az eredményre jutott, hogy az egyén gondolkodásmódja meghatározó szerepet játszik abban, hogy alkalmas lesz-e a benne rejlő képességek kibontakoztatására. Az emberek egy része úgy gondol az intelligenciára, a készségekre és a képességekre, mint velünk született, természetes adottságokra, ők azok, akikre az úgynevezett rögzült fókuszú szemléletmód (fixed mindset) jellemző. Ezzel szemben a fejlődés fókuszú szemléletmód (growth mindset) alapja, hogy az ember alapvető tulajdonságai kellő erőfeszítéssel, tapasztalatok vagy mentorálás által egytől egyig fejleszthetők.

”

**Az innovációval
együtt jár a kudarc,
az újításhoz
hozzátartozik
a hibázás,
és a félelem teljesen
egészséges reakció.**

Kisiskolásokkal végzett kísérleteinek eredménye arra mutat rá, hogy a dicséret módja elképesztően befolyásolja, hogy melyik gondolkodásmód lesz aztán ránk jellemző. Az egyetlen mondatból álló dicséret kétféle lehet: vagy az adottságra jelez vissza („te nagyon ügyes vagy ebben”), vagy az erőfeszítést díjazza („biztosan nagyon keményen dolgoztál”). Akiket az erőfeszítésükért dicsérnek, konzekvensen örömmel végzik a munkájukat, és a nehezebb feladatokat is bevállalják. Akiket viszont a képességeikért dicsérnek, azok többségében a könnyebb utat választják. Azaz az „okos” gyerekek nem kockáztatnak. A gondolkodásmód a munkakedvre is hatással van, sőt, a teljesítményre is. A kemény munkáért dicsért diákok átlagosan 30 százalékkal teljesítenek jobban. Az eszükért dicsért gyerekek eredménye viszont 20 százalékot is csökkent ugyanannál a feladatnál.

Ez a kísérlet gyerekekről szól, de én most szeretnék a tanárokhoz, szülőkhöz szólni. Elképesztő az a munka, amit befektettetek az elmúlt időben abba, hogy hazánk gyermekei tanulhassanak, és hogy az oktatási rendszerünk fejlődhessen! Köszönet érte! Köszönet mindannyiótoknak! Vajon, kedves olvasó, te milyen mondatokat mondasz magadnak? Hogyan dicséred magad?



*Tanárnő,
kérem!*

A Képmás új podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS >





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Mit kezdünk a félelemmel?

Mit tehetünk akkor,
amikor a félelem és
az aggodalom teljesen
megbénít bennünket,
tehetetlennek érezzük
magunkat, vagy
képtelenek vagyunk
abbahagyni a problémán
való folyamatos
rágódást?

Kép: Jordane Mathieu / Unsplash

„Ha futunk a félelem elől, utolér, befog és ő használ minket: kihasznál és elhasznál. De ha szembefordulunk vele, akkor mi használjuk fel a félelmet, mint a sas a rázúduló vihart: szembefordul vele és fölébe emelkedik – éppen a vihar ereje segítségével. Minden legyőzött félelem fölfele emel.”

(Gyökössy Endre)

◆ AMIT A KOVÁSZKÉSZÍTÉS BŐL TANULTAM

Az elmúlt időszakban gyakran éreztem úgy, hogy a bizonytalanság és a tehetetlenség érzése vasmarokkal szorít, és az ismert, biztonságos világ egy folyamatosan változó, kiszámíthatatlan helyé változott. Ebben az élethelyzetben kapott el a kovászkészítés láza is. A vadkovászhoz nem kell élesztő, csupán liszt és víz, amelyek egészen varázslatos módon kapcsolatba lépnek egymással, erjedésnek indulnak, és az így kapott élesztőkultúra képes egy egész kenyeret megkeleszteni. Az egyik hajnalon, amikor a rugalmas tészta éppen életre kelt a kezeim alatt, váratlanul a biztonság és a nyugalom érzése került hatalmába, és megértettem, hogy miért vált ez a rituálé olyan fontossá számomra. A kovász biztos pont lett az egyensúlyát veszített világomban, és megtanított arra, hogy ne arra koncentráljak, amire nincs befolyásom, hanem azokra dolgokra, amikre hatást tudok gyakorolni. Amikor minden bizonytalan, a kovász akkor is életre kel a befőttesüvegemben, ha pedig begyúrom a tésztát, akkor megkel és tápláló kenyér, kifli vagy kalács lesz belőle.

A kovásznak lelke van, idő, türelem és alázat kell hozzá, és a belőle készült kenyeret sem lehet hányaveti módon gyorsdagasztani, gyorskeleszteni, ahogy az élesztős kenyeret szoktam. Vajon saját magammal is tudok ilyen türelmes lenni? Elfogadom, hogy a léleknek is idő, gondoskodás és figyelem kell, vagy azonnali gyors átállást, alkalmazkodást és pozitív hozzáállást követelek tőle? Képes vagyok megállni, hogy végiggondolhassam, mire van szükségem az adott helyzetben?

Két szíromhajtás között eszembe jutott Jézus példázata is: „Egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti. (1 Kor 5:6)” Hiába vannak remek alapanyagaink, ha a kovásznak nem jó minőségű, nem lesz jóízű és ehető a kenyérünk. Ahogy a kovász a kenyeret, a gondolataink is formálják az érzelmeinket és ezen keresztül a tetteinket és az életünket.

A LÉLEKNEK IS IDŐ KELL

Stresszhelyzetben különösen fontos, hogy odafigyeljünk a fizikai szükségleteinkre, hogy elegendő folyadékot és egészséges ételeket fogyasszunk, eleget pihenjünk és ne feledkezzünk meg a testmozgásról sem. Gondoljunk végig azt is, hogy milyen eszközeink vannak a félelmeink és a szorongásunk csillapítására. Érdemes az alkoholt, a túlevést és a különböző tudatmódosító szereket kihúzni a listáról, mivel ezek csak pillanatnyilag tűnnek jó megoldásnak, hosszú távon viszont rengeteg galibát okoznak. Fontos, hogy legyenek olyan emberek az életünkben, akiket felhívhatunk, és akikkel megoszthatjuk az érzéseinket, gondolatainkat. George Vaillant, a Harvard Egyetem pszichiáterprofesszora szerint az egyik legfőbb erőforrásunk, ha szeretnek minket, és képesek vagyunk a szeretetet elfogadni.

Fontos, hogy ne csak megoldandó feladatot lássunk a nehézségben, hanem képesek legyünk lelassítani és odafigyelni a helyzethez kapcsolódó érzéseinkre. A feszültség csökkentésében segíthet a testmozgás, egy egyszerű légzéstechnika elsajátítása, vagy a „biztonságos hely gyakorlat”. Csigó Katalin és Kéri Szabolcs a Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet honlapján leírják, hogy a biztonságos helyünket úgy tudjuk megalkotni, hogy elképzelünk egy valós vagy képzeletbeli helyszínt, ahol biztonságban érezzük magunkat. A kép megalkotásánál támaszkodhatunk egy emlékre vagy a fantáziánkra is. Érdemes minél részletesebben felidézni az emléket vagy kidolgozni a fantázia részleteit, majd egy hívószót kötni hozzá. Gyerekekkel „varázshelyet” szoktam elképzelni, ahol jónak, erősnek, magabiztosnak és boldognak érzik magukat, és ahova bármikor visszatérhetnek, amikor szükségük van rá. Egyeseknek segít, ha le is festik vagy rajzolják a biztonságos helyüket, mivel feszültség vagy stressz esetén így könnyebben fel tudják idézni a képet, hogy megpihenhessenek, megnyugodjanak és megújíthassák

az erejüket. Számomra hasonló biztonságérzetet jelent az Istennel való kapcsolatom is, akihez bármikor mehetek és mindig elmondhatom neki, ami a szívemet nyomja.

GONDOLKOZÁSUNK MEGVÁLTOZTATÁSA

„Egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti. (1 Kor 5:6)”

Seligman, a pozitív pszichológia elismert szerzője szerint az emberek igencsak vonzódnak a helyzetek katasztrofális értelmezéséhez. A megoldatlan problémák, frusztrációk, az aggodalomra okot adó helyzetek sokkal mélyebb lenyomatot hagynak bennünk, mint a pozitív történetek vagy sikerek. Ezekre az érzésekre szükségünk van, hiszen jelzik számunkra, hogy valami nincs rendben és változtatnunk kell, de ha átlépnek egy bizonyos szintet (ha meghaladják a valós veszély mértékét, ha bénítóan hatnak, vagy ha ezek dominálnak az életünkben), akkor valahogy mérsékelnünk kell őket.

Krízishelyzetben az irracionális gondolatok még inkább felerősödhetnek, ezért fontos, hogy képesek legyünk objektíven értékelni az igazságtartalmukat. Seligman szerint az érzéseink nem a semmiből bukkannak elő, és nem csupán a velünk történtek határozzák meg őket, hanem azok a gondolatok és értékelések is, amiket magunknak mondunk, miközben zajlanak az események. Mivel a történésekhez kapcsolódó hiedelmeink és értékeléseink hatással vannak az érzéseinkre és a cselekedeteinkre is, érdemes tudatosan odafigyelni arra a belső párbeszédre, amit önmagunkkal folytatunk a nehézségek megtapasztalásakor.

A negatív gondolatokat nehéz nyakon csípni, mert olyan mértékben és olyan ütemben árasztanak el bennünket, hogy le kell lassítanunk ahhoz, hogy megvizsgálhassuk az érvényességüket. A szünet beiktatása segít, hogy kiértékeljük a rossz hangulat mögött meghúzódó gondolatainkat. Az élet általában nem fekete-fehér, ezért egy történet kapcsán többféle magyarázat is érvényes lehet, sőt, általában a különböző nézőpontok összességéből bontakozik ki a valódi történet. Lehet, hogy van némi igazság a negatív gondolataink mögött, de fontos, hogy ezt elkülönítsük attól, amikor folyamatosan a legrosszabb eshetőségen rágódunk. A katasztrofálás elszívja az energiánkat, megakadályozza, hogy jól osszuk be az időnket és a hangulatunkat is tönkreteszi. Érdemes ehelyett az alábbi négy kérdést végiggondolni: *Mi a legrosszabb, ami történhet? Mi a legjobb, ami történhet? Mi a legvalószínűbb dolog, ami történni fog? Mit tehetek, hogy csökkentsem a rossz dolgok és növeljem a jó dolgok bekövetkezésének esélyét?*

A szorongás leküzdésében segíthet, ha nemcsak negatív szűrőn keresztül szemléljük az eseményeket, hanem megpróbáljuk összegyűjteni, hogy milyen pozitív hozadékaik vannak a krízisnek az életünkben.

ERŐSSÉGEINKRE TÁMASZKODVA

Érdemes számba venni az erősségeinket, és végiggondolni, hogy milyen erőforrásokra tudunk támaszkodni, amikor különböző problémákkal kell megbirkóznunk.

A pozitív pszichológia szerint a **bölcsesség**, a **bátorság**, a **szeretet**, az **igazságosság**, a **mértékletesség** és a **transzcendencia** olyan univerzális erények, amelyek megélése hozzájárul a pszichés jólléthez, illetve pozitív érzelmeket vált ki mind belőlünk, mind a környezetünkől. Seligman szerint a fenti hat erény további 24 karaktererősségre bontható.

Az alábbi gyakorlat kapcsán tudatosíthatjuk a saját erősségeinket, illetve fel- és elismerhetjük a házastársunk erősségeit, és mindeközben megerősíthetjük egymás pozitív énképét.

Gyakorlat: Nézzük végig a listát és gondoljuk végig, hogy melyik az a három erősség, ami leginkább jellemz bennünket, majd írjuk le a legutóbbi olyan történetet, amikor megnyilvánult a kiválasztott erősségünk. Seligman azt javasolja, hogy a házastársak egymást is írják le három erősséggel és a történettel, majd olvassák fel egymásnak a leírtakat.



BÖLCSESSÉG ÉS TUDÁS

1. Kíváncsiság (a világra való nyitottság)
2. Tudásszomj (a tanulás szeretete)
3. Ítéliképesség (kritikus gondolkodás, nyitottság)
4. Találékonyosság (eredetiség, praktikus intelligencia, hétköznapi bölcsesség)
5. Szociális intelligencia (társas, személyes és érzelmi intelligencia)
6. Perspektíva (egyszerre látni a tényeket és az összefüggéseket)



BÁTORSÁG

7. Helytállás (nem hátrál meg a kihívások elől)
8. Kitartás (igyekezet, szorgalom)
9. Integritás (az életet őszinte és hiteles módon éli)



EMBERSÉG ÉS SZERETET

10. Kedvesség (és nagylelkűség másokkal)
11. Szeretet (adása és elfogadása)



IGAZSÁGOSSÁG

12. Polgári öntudat (kötelességérzet, csapatmunka és lojalitás)
13. Becsületesség (és egyenlő bánásmód, mindenkit egyformán kezel)
14. Vezetői készség



MÉRTÉKLETESÉG

15. Önkontroll (képes megzaboláznai az érzéseit és kívánságait)
16. Megfontoltság (óvatosság, körültekintés)
17. Alázat-szerénység



TRANZSCENDENCIA

18. A szépség értékelése (értékeli és csodálja a szépséget)
19. Hálaérzet
20. Remény (optimizmus, jövőirányultság)
21. Spiritualitás (értelmes cél, hit, vallásosság)
22. Megbocsátás (és könyörület)
23. Humor (és játékosság)
24. Temperamentum (szenvedély, lelkesültség, testestül-lelkestül belevetni magunkat a feladatba) ♦

Források:

Csigó Katalin és Kéri Szabolcs: A koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelése egészségügyi dolgozóknál
M. E. P. Seligman: Flourish – Éljen boldogan!
A boldogság és jóllét radikálisan új értelmezése
M. E. P. Seligman: Az optimista gyermek. Védj meg a depressziótól – legyen boldog élete



**RENDELJE MEG MOST
20% KEDVEZMÉNNYEL
GYEREKNAP ALKALMÁBÓL!**

A mese a félelmek megszelídítésének egyik legfontosabb eszköze. Ebben segít **Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban** című könyve!

kepmas.hu/szornyek-a-szobadban



SZÖVEG –
SERGŐ Z. ANDRÁS

AZ ÚJRAÉRTÉKELT SZABADSÁG

A türelem és a passzivitás elfogadása karantén idején különös erény, én az ilyen megváltozott helyzetben folyton azt érzem, hogy nekem ezekből kevés jutott. Némileg meglepő hát, hogy rám esett a feladat: ezek mentén magamba néztek.

Még számomra is nagy most a kontraszt,
**AKI SZÜLETÉSEMŐL FOGVA
KEREKESSZÉKBEN ÉLEK.**

◆ „Hogy vagy?” – tettük fel az egyszerű kérdést a mindent megváltoztató világhelyzet előtt, és kérdezzük most, ebben az új időszámításban is, amikor lassabban telnek a napok. Hogy lennék? Magamra zártam az ajtót, minden munkámat és szórakozásomat a falon belülre rendelttem – vagy rendelték főnökeim –, napos időben lappal együtt kiterítem magam a kertbe, menőzök a videókonferencián, hogy ilyen egy igazi high-life. De leginkább fotoszintetizálok, ami így tél után nagy kincs. Átmenni a szemközi közértbe piros betűs ünnep, a kutyasétáltatásról már nem is beszélve. Napom fénypontjai.

Még úgy is nagy a kontraszt, hogy születésemől fogva kerekesszékekben élek, néhány a legelemibb mozdulatokból is csak segítséggel vagy előre jól megtervezve megy. Járvány idején nevezhető persze előnynek, hogy nem veszek feleslegesen a kezembe olyan veszélyessé vált tárgyakat, mint a kilincs vagy az aprópénz. Ahogy az sem olyan nagy baj, hogy nem tudok önkéntelenül a szemembe vagy a számhoz nyúlni.

A „mindent jobban megtervezni”, „minden mozdulatra jobban figyelni” érzése közkinccsé vált az elmúlt időben. Győrfi Pál minden YouTube-videó mögül benéz az ablakon, hogy ugye otthon vannak az idősebbek és a betegek.

„Hogy vagy?” – kérdezem barátoktól és ismerősöktől ebben a mindent megváltoztató világhelyzetben, és úgy tűnik, sokan nincsenek hozzászokva, ha le kell lassítani a tempót. Pedig ez most egy ilyen időszak.

Világéletemben türelmetlen ember voltam. Megvárni a „végre most már tényleg” alacsonypadlós buszt vagy egy kósza lelket a munkahelyi folyosón, aki hívja a liftet a kedvemért, nagy erőpróba egy hozzám hasonló, kreativitásban örömet lelő embernek.

A türelem és a passzivitás elfogadása, a rajtunk kívülálló, általunk nem befolyásolható szempontokhoz való alkalmazkodás ezúttal közös nevező. Olyan közteher, amihez eddig nem voltunk szokva, de nincs helyzet, amihez ne lehetne alkalmazkodni. Mindebben persze a bizonytalanság, az ismeretlen a legnagyobb zavaró tényező.

Ki gondolta volna két héttel ezelőtt – a föld alól előbújó virológusokon kívül – , hogy minden nap úgy ébredünk: vajon mi lesz a folytatás? És noha nem tudhatjuk sem a napot, sem az órát, minden szabadság, amit akkor viszszakapunk, új értelmet nyer majd. ◆

| mandiner |



KÖZÉLET ÉS GAZDASÁG MINDEN, AMIT TUDNI ÉRDEMES

**2 HETILAP ELŐFIZETÉS 6 HÓNAPRA,
MOST 27 000 FT HELYETT 21 600 FT**

Rendelje meg a www.lapcentrum.hu oldalon!



ÜZLETI HETILAP
FIGYELŐ




SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Útmutató nehéz döntésekhez



Kép: Ashley Batz / Unsplash



Különleges időket élünk, ami a nehézségek ellenére kincseket is rejt magában, ha van elég erőnk és bátorságunk leásni értük. Az elmúlt időszak sokunkat kibillentett a biztonságos hétköznapi megszokott rutinjából és pörgéséből. A változás egyeseknek elcsendesedést és megállást, míg másoknak a megszokottól eltérő felfokozott életritmust (táv munka háztartással és távoktatással megspékelve) hozott magával. Bármelyik csoporthoz tartozunk is, közös bennünk, hogy új helyzetekre kell reagálnunk, és az új kihívásokkal való megküzdés számtalan döntést követel meg tőlünk.

◆ „KELL”-EK SZORÍTÁSÁBAN

Sokan élnek a „kell-ek” szorításában az életüket. Ők azok, akiknek mindig van valami feladatuk, mindig „kell” valamit csinálniuk, különben úgy érzik, hogy lemaradnak vagy kimaradnak. Ugyanakkor objektíven vizsgálva a döntéseiket, a „kell-ek” gyakran nem külső elvárás hatására születnek meg, hanem a saját belső döntéseik mentén. Határozhatnának úgy is, hogy kevesebb feladatot vállalnak, és nyugodtabb életet élnek. Ez azonban nem könnyű, mert az intenzív élmények, a teljesítmény, illetve a pótolhatatlanság érzése függőséget okoz. Az aktivitás és a munka világa ráadásul biztonságos terep, ahol könnyen mérhető, hogy mit tettünk le az asztalra, és azt is megélhetjük, hogy szükség van ránk.

Az élet nagy fordulópontjai és a krízisek viszont megkérdőjelezik, hogy ezek valóban értékes dolgok-e, és nem tününk-e túl nagy árat értük: elégtelen lelki egyensúly, belső béke hiánya, korlátozott szabadság, családi vagy baráti kapcsolatok leépülése. Bronnie Ware tapasztalata is ezt a megfigyelést támasztja alá. Bronnie éveken át dolgozott hospice nővérként haldoklók mellett. Egyik blogbejegyzésében arról számolt be, hogy a végstádiumú betegek, az életükre visszatekintve nagyon gyakran azt fogalmazzák meg, hogy „Bár csak kevesebbet dolgoztam volna!”

Az intenzív élmények,
illetve a pótolhatatlanság
érzése függőséget okoz.

Bár a tökéletes és hibátlan teljesítmény elérése boldogsággal kecsegtet, de tökéletesnek lenni valójában nagyon kimerítő. A tökéletességre törekvés csak addig a pontig segít, amíg megugorható célokat tűzünk ki magunk elé, illetve amíg nem dől össze a világunk, amikor hibát vétünk. A kérdés valójában az, hogy mi motivál bennünket, és mi határozza meg az önértékelésünket. Azért tűzünk ki egy célt, mert hiszünk abban, hogy fontos ügyért harcolunk, és sikerülni fog, vagy azért, mert ezzel szeretnénk bebizonyítani az értékességünket?

A külvilágból is számtalan elvárás ömlik ránk. „Légy jó szülő, dolgozz hatékonyan, és gyorsan lépj át a rossz érzéseken!” Nagyon fontos elkülöníteni, hogy mik azok a dolgok, amiket mi várunk el magunktól, és melyek azok, amiket csupán azért teszünk meg, mert azt érezzük, mások elvárják tőlünk. Kinek akarunk megfelelni? Magunknak, másoknak, esetleg mindenkinek? Képesek vagyunk felelősséget vállalni a saját döntéseinkért? Mit tehetünk a ránk zúduló elvárásokkal, amik csak megkeserítik az életünket?

DÖNTHETSZ ROSSZUL!

A bizonytalanság, a tehetetlenség és a beszűkült lehetőségek közepette még inkább felerősödik a döntéseink jelentősége, mert ezek által érezhetjük azt, hogy visszazereztük a kontrollt, és nem csak sodródunk az árral.

Dan Ariely a pszichológia és a viselkedési közgazdaságtan professzora szerint a döntéseink nagy részében csak a döntés illúziója a miénk, nem pedig a valódi döntés. A professzor a kutatásai alapján úgy gondolja, hogy amikor bizonytalanok vagyunk, mert éppen egy túl bonyolult, vagy túl nehéz ügyben kell döntést hoznunk, akkor általában aszerint döntünk, hogy mások mit tartanak helyesnek az adott dologgal kapcsolatban. A szociálpszichológia szerint nemcsak ezekben a bonyolult, átláthatatlan szituációkban vagyunk hajlamosak a körülöttünk lévő elvárásainak engedni, hanem jóval egyszerűbb helyzetekben is. Solomon Ash híres kísérletében különböző hosszúságú vonalak közül kellett kiválasztani az egyenlő méretűeket. Ha a beépített emberek rossz választ mondtak a kísérleti személy előtt, az emberek csupán negyede mert szembemenni a többiek véleményével, és kitarítani a helyes válasz mellett. A konformista viselkedés

többnyire adaptív és hasznos lehet, de fontos, hogy csak akkor kövessük a többséget, ha ez nem ütközik a belső meggyőződésünkkel. Nemcsak a csoportnyomás, hanem egy tekintélyszemély által közvetített elvárás vagy fenyegetés hatására is előfordulhat, hogy a saját véleményünkkel teljesen ellentétes döntést hozunk meg.

Hiába döntünk mások nyomása vagy véleménye alapján, a döntés felelőssége akkor is a miénk marad. Bár gyakran szeretnénk ezt lesöpörni és másra hárítani (így van ez a kezdetek óta: „Az asszony, akit mellém adtál, ő adott nekem a fáról, és ettem.” Ter 3:12), érdemes elfogadni, hogy a döntéseinkkel mi magunk írjuk az életünk történetét. A felelősség felvállalása annak a ténynek a beismerését is jelenti, hogy nem vagyunk tévedhetetlenek. Mivel szeretünk okos, megfontolt és racionális emberként tekinteni magunkra, nehéz szembenézni azzal, hogy olykor rosszul döntünk. Bizonyos esetekben az öngazdálkodás a hasznunkra van, hiszen enélkül folyamatosan kételkednénk, vagy összeomlanánk az önhibáztatás súlya alatt, de a túlzásba vitt öngazdálkodás nagy károkat okoz, mert megakadályozza, hogy belássuk a tévedéseinket és tanuljunk belőlük.

”

„Egy férfi sok-sok mérföldet utazik, hogy kikérhesse az ország legbölcsebb gurujának a véleményét. Megérkezik, és felteszi a kérdést a bölcs embernek:
– **Mondd meg nekem, bölcs guru, mi a boldog élet titka?**
– **A jó ítélőképesség – válaszol a bölcs.**
– **Igen, igen, bölcs guru – szól erre a férfi –, de hogyan tehetek szert jó ítélőképességre?**
– **Rossz ítéletek útján – válaszol a bölcs.**”
(Elliot Aronson és Carol Travis)

A döntéseinkkel azt is kinyilvánítjuk, hogy milyen embernek tartjuk magunkat. Érdemes ezért a döntéseink kapcsán azt is végiggondolni, hogy az adott választást mennyire érezzük önazonosnak, mit mond el rólunk, megbékéltünk-e ezzel kapcsolatban, és mennyire cseng egybe az értékrendünkkel és a céljainkkal.

Azért tűzünk ki egy célt,
mert hiszünk abban, hogy
fontos ügyért harcolunk,
vagy azért, mert ezzel
szeretnénk bebizonyítani
az értékességünket?

HAGYD, HOGY UTOLÉRJEN A LELKED!

Ahhoz, hogy végiggondoljuk és kézben tartsuk a döntéseinket, időt kell adnunk magunknak, hogy ne csak túléljük, hanem meg is éljük az életünket. Az önismeret fejlesztése nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy megértsük, a döntéseinkkel kinek az elvárásának szeretnénk megfelelni, vagy hogy bizonyos helyzetekben miért vagyunk képtelenek nemet mondani. Előfordulhat, hogy a gyermekkorukból cipelünk olyan érzelmi sebeket vagy hiányokat, amik miatt nehézséget okoz a döntéseinket felvállalni. Szeretnénk, hogy elfogadjanak és szeressenek, ezért feladjuk önmagunkat. Azt gondoljuk, hogy csak akkor vagyunk szerethetők, ha a másik szája íze szerint döntünk. Talán attól tartunk, hogy csalódást okozunk valakinek a választásainkkal, ezért folyamatosan büntudattal küzdünk, és inkább lemondunk az önazonos magatartásról. Egyesek azért döntenek nehezen, mert gyermekkorukban a szülei túl szorosan kontrollálták őket, mindent megszabtak a számukra, ezért nem alakult ki bennük a bizalom önmaguk felé, hogy képesek önállóan, jól dönteni. Mások viszont azért, mert a túlzottan engedékeny

nevelés következtében, úgy érzik, hogy nem kell felelősséget vállalniuk a döntéseikért, vagy épp ellenkezőleg, az a meggyőződés alakult ki bennük, hogy minden az ő felelősségük.

Fontos végiggondolni azt is, hogy melyek azok az értékek, amelyek irányítják az életünket (például családi kapcsolatok, házasság, barátságok, munka, fejlődés, spiritualitás, fizikai egészség), majd egy tízes skálán pontozhatjuk is a felsorolt értékek fontosságát (1-nem fontos, 10-nagyon fontos), majd megfogalmazni azt, hogy milyen az az élet, amit érdemes élni. Ez a gyakorlat segít abban, hogy amikor döntéshelyzet elé kerülünk, akkor az értékeinkkel összhangban tudjuk meghozni a döntésünket, és így képesek legyünk teljes szívvel fel is vállalni azt. A legtöbb helyzetben nem látjuk előre a döntésünk következményeit, és azt sem tudjuk megállapítani, hogy mi történt volna, ha másképp döntünk, ezért érdemes inkább a fenti gyakorlatban megfogalmazott kérdésekre választ találni, és azzal összhangban cselekedni, hogy milyen emberek szeretnénk lenni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

AMI VÉRESEN KOMOLY ÉS AMI INSPIRÁLÓ JÁTÉK

Mengyán Eszterrel 2016-ban találkoztunk, amikor a Design Héten először mesélt nyilvánosan a filmélményről, amely megváltoztatta az életét. A „The True Cost” egy 2015-ben készült dokumentumfilm, ami elsőként mutatta be, hogy mi is a napjainkban viselt ruhák igazi ára, hogy milyen éhbérért és milyen rettenetes körülmények között varrják ezeket a darabokat. Nem sokkal később, újságírói munkája mellett kezdte el *Holy Duck!* néven blogját, amely azóta elsődleges munkahelye és a fenntartható divat egyik legismertebb magyarországi platformja lett.

◆ – **Hogy érzed, bevált a név?**

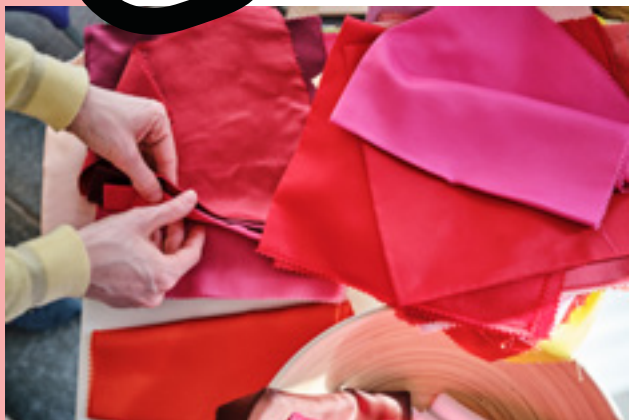
– Igen, bár magam sem gondoltam volna, ez annyira botránymarketing. Játékból indult az egész, ezért ilyen játékos a név is. Kellott egy hely, ahol kiírom magamból azt a sok mindent, amit akkoriban a témáról megtudtam. Közben egyfajta kitörés is volt a magazin munkám mellett, hogy a saját felületemen végre azt csinálhatok, amit akarok, és olyan hosszúak a cikkek, amilyenre szeretném őket.

– **Mostanra viszont nagyon sokan a blog alapján azonosítanak.**

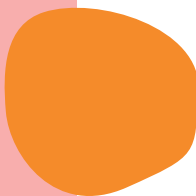
– Több mint tíz évet dolgoztam újságíróként magazinoknak, onnan mégis kevesebben ismertek. Nyilván időközben nagyot változtak a médiafogyasztási szokások is, előtérbe kerültek az „én márkák”.

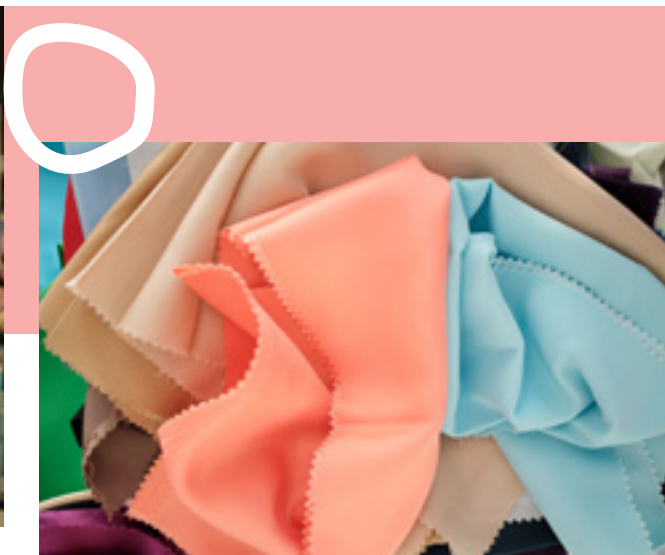
– **Bloggerként is utánajársz mindennek, ami eléd kerül, elmélyülsz a témákban.**

– Igen, de ha megnézed az Instagramom, ott is azokat a képeket lájkolják többen, amiken én vagyok. Ezt nem tudod kikerülni, mert az emberek elsősorban az életre kíváncsiak, a gondolataidra, hogy mit eszel, mit viselsz. Viszont ezeket is lehet úgy mutatni, hogy közben tartalmat és értéket adsz mellé, ami nekem mindig is fontos volt.



A nem vásárlás arra jó,
hogy megtanuld csak azt
venni, ami tényleg kell.
De önmagában nem egy
életszerű megoldás.





Az egyik magazinnál, ahol dolgoztam, volt egy olyan mondás, hogy ne csinálj ebből nagy ügyet, ne menj vele interjúzni, csak ezt meg azt fordítsd le, aztán majd kirakjuk. Akkor éreztem, hogy ha ezt nevezzük újságírásnak, akkor én ezt nem akarom csinálni. Az állandó kattintásvadászatot is értem, hogy miért kell, és csináltam is sokáig, de közben mellette nekem szükségem van arra a tudásra, hogy odamegyek, megszagolom, megtapogatom, kikérdezem, és abból kerekedik ki a történet.

– Mindig felvállalod azt, ha valamit nem tudsz, és utánajársz.

– Én a blog indításával kezdtem el ezt az egészet megtanulni. És velem együtt tanultak az olvasók. De amúgy sem tudhatsz mindent. Én hiszek a szakemberekben, akikkel foglalkoznak, és rájuk hivatkozom.

– Rád is hivatkoznak már, mint szakemberre.

– Borzasztó. Miért?

– Szerinted van olyan, aki százszázalékosan tud valamit?

– Remélem. De tény, hogy sokan dolgoznak mások adataiból. Egy saját kutatást levezetni hatalmas munka, de majd csináljuk meg egyszerű!

– Mit kutassunk?

– Például az öltözködési szokásokat. Te olvastál már valahol arról, hogy mennyi ideig van a magyar szekrényekben a ruha?

– Kell ezt nekünk tudni?

– Az érzékenyítés miatt szerintem érdekes lenne.

– Szerinted itthon mi a legnagyobb probléma?

– Nagyon sokan az árra hivatkoznak. Van egy ilyen félreértés, hogy ha fenntarthatóan akarsz öltözködni, mindenképpen magyar tervezői ruhát kell venni. De ez nem így van. Az én szekrényemben 80%-ban használt ruhák vannak.

– Amikor találkoztunk, úgy vágta bele, hogy nem vásárolsz egy évig egyáltalán!

– Tényleg! A nem vásárlás arra jó, hogy megtanuld csak azt venni, ami tényleg kell. De önmagában nem egy életszerű megoldás. Főleg, ha közben elmész színtanácsadásra és szeretnél olyan ruhákat, amikről megtudod, hogy jól állnak, de egy darab sincs a szekrényedben. Ilyenkor szoktam ajánlani még a ruhacserét. Nekem így lettek például lila cuccaim. Amikor kiderült, hogy az egyik színem ez, azt mondtam, hogy én lilára pénzt nem vagyok hajlandó költeni.

– Jelenleg mi a fő tevékenységed?

– Most a színtanácsadás, de nem gondolnám, hogy ez marad. Nekem is egy tanulási folyamat ez. Rengeteg energia volt, mire azt mertem mondani, most már értem, látom, tudom, hogy működik. Van egy saját narratívám, meg egy saját elgondolásom az egészről. Az a típus vagyok, aki nem azt mondja, hogy illet vagy olyat ne viselj; megengedőbb vagyok, de élehetőbb és érthetőbbé

próbálom tenni az egész rendszert. És nem mondom, hogy tévedhetetlen vagyok, de egy-két kivételtől eltekintve, jól át tudom adni, amit szeretnék, ami nekem is sokat segített.

– Mit adsz át?

– Mindenki más igénnyel jön. Már az sokat segít az embereknek, hogy átbeszéljük a dolgokat. Például valaki kapszula ruhatárat szeretne, de attól, hogy most mindenhol arról írnak, egyáltalán nem biztos, hogy neki az felel meg. Annyiféle módon lehet a ruhatárhoz közelíteni. Sokszor alakul úgy a beszélgetés, hogy már nem is a ruhákról van szó. Érdekes látni azt is, ahogy valaki ül a tükör előtt, és egyszer csak rájön, hogy egy olyan szín, mint a piros, amit egész életében került, mert a legtöbben valamiért tartunk tőle, neki mennyire jól áll. Egyszer egy vendég elhozta az anyukáját, aki a tanácsadás után, hatvanvalahány évesen vette meg élete első piros ruháját, és imádta. De nem mindenkinek ilyen varázslatos a színtanácsadás. Jól hangzik, de nem jó túl nagy elvárásokkal érkezni az alkalomra. Nyilván az is számít, ki milyen életszakaszban, milyen lelkiállapotban jön. Például nagyon jól felerősít önbizalom-növelő folyamatokat is.

– Ez neked is nagy váltás volt, hogy emberekkel foglalkozol, illetve előadsz?

– Igen, de a színtanácsadás csak egy-két ember. Negyvenfős közösséget is be tudok fogadni, ha előadást tartok, de száz főnél többet már nem is akarok.

– Mikről adsz elő?

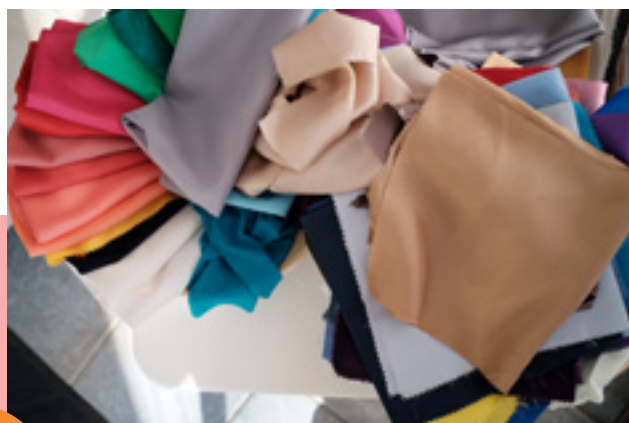
– Ugyanazt kérik még mindig. Tulajdonképpen most lett nagyon népszerű a téma, a fenntartható divat, amivel én 2016-ban kezdtem el foglalkozni. Általában olyan előadásokat rakok össze, amelyekben elmondom a saját történetemet, és hogy milyen megoldásokat látok a fenntartható ruhatárra. Előkerülnek a csináld magad és az alakíttasd át ötletek, a magyar tervezők munkái és a használt ruha. Mindent bedobok, aztán mindenki válogassa ki, ami neki tetszik, ami neki az életébe belefér.

– Melyik munkában érzed a legjobban magad?

– A tanácsadást nagyon szeretem, mert szépen ki lehet bontani valakit. Meg nagy szerencsém, hogy a blogom körül van egy közösség, és nekem nem kell harcolni az emberekért. Ők akarnak hozzám jönni, mert tetszik nekik, amit kommunikálok. Soha nem is hirdettem a színtanácsadást.

– Ennyire nyitottak rá az emberek?

– Színtanácsadóhoz sokan mennek, mert egyszerű élmény: nézed a kendőket, nézed a színeket, nem kell bele extra energiákat tenni. Továbbá egy jó program. Jött például úgy anya-lánya páros, akik ritkán találkoznak, végre csináltak egy közös programot. Nevetgélnek, hogy kinek mi áll jól, és már kezdik is tervezni, hogyan fogják ezek után egymás között cserélni a ruháikat. Ha így tekintesz rá, akkor szuper, de ha véresen komolyan veszed, akkor korlátoz. ♦





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

MEGÁLLNI TILOS!

A járvány miatt kevesebbet mozgunk, a lakást sem szívesen hagyjuk el. Pedig a kijárási korlátozásnak nem kellene együtt járnia a teljes tespedéssel, mert amiatt nemcsak elhízhatunk, de a trombózis kialakulásának kockázatát is növeljük. Mit tehetünk, hogy ezt megelőzzük?

- ◆ A mozgásszegény életmód még egészséges embereknel is emeli a trombózis rizikóját, nemhogy azoknál, akiknél a kockázat eleve magasabb. Nekik végképp figyelniük kell ebben az időszakban, amikor hetekre, akár hónapokra is korlátozva lehet a mozgásunk. „A legnagyobb veszélyben azok vannak, akik túlsúlyllyal küzdenek, valamilyen krónikus gyulladós betegségben, daganatos betegségben vagy véralvadási zavarban szenvednek. Rizikófaktor az is, ha a keringés valamilyen szív- és érrendszeri betegség miatt rosszabb” – mondja **dr. Szirmák Eszter** kardiológus főorvos. Mivel az alapbetegségek miatti nagyobb kockázatot a házi karanténnal együtt járó mozgásszegény életmód tovább fokozza, még könnyebben bekövetkezhet érelzáródás. Trombózis elsősorban a lábban alakulhat ki, de az onnan leszakadó vérrög akár a tüdőben is okozhat életveszélyt jelentő embóliát.

MOZOGNI, MOZOGNI, MOZOGNI

„Ilyenkor, amikor a négy fal közé szorulunk, különösen figyelniünk kell a mozgásra. Nem szabad ellustulni, elterülni a kanapén és tévét nézni vagy egész nap dolgozni a gép előtt. A mozgásra tudatosan törekedni kell, muszáj sétálni lehetőleg naponta kétszer. Persze figyelve arra, hogy betartsuk a járvány miatti óvintézkedéseket” – mondja a kardiológus. Aki például társasházban lakik, annak inkább a lépcsőt kell használnia, nem pedig a liftet, ahol a levegő állott, korábban pedig használhatta akár vírust hordozó beteg is, aki köhögött. A szellőztetésre a lépcsőházban is figyelni kell, szerencsés nyitva tartani az ablakokat. A lépcsőházban a korlátot jobb nem érinteni, vagy ha muszáj, akkor érdemes hozzá kesztyűt használni, majd azt fertőtleníteni, ha mosható, akkor kimosni.





A sétákra érdemes kézfertőtlenítőt is vinni, és azt használni például a ház kilincsenek megérintése után. A szájhoz és orrhoz, és úgy általában az archoz a séták során sem szabad nyúlni. Ügyelni kell arra is, hogy másoktól biztonságos távolságot tartssunk, ne menjünk senkihez 2 méternél közelebb. Olyan helyen, ahol nagy a népsűrűség, érdemesebb a kimozdulásokat a kora reggeli és a késő esti órákra időzíteni, amikor kevesebben vannak az utcán. Viszont ezeket az óvintézkedéseket betartva a napi kétszer fél órás séta nagyon fontos.

OTTHON SEM LEHETETLEN

A testmozgásról annak sem kell lemondania, aki semmiképp nem akar kimozdulni otthonról, hiszen egy kis tornához egyetlen négyzetméter is elég. „Jó lehet a helyben járás, a guggolás, a hajlogatás is, ezek is olyan kardiomozgások, amelyek segítenek élénkíteni a keringést. Lehet helyben futni és ugrálni, akár nyitott ablaknál vagy az erkélyen is” – mondja Szirmák Eszter. Az ilyesmi akár közösségi program is

lehet, keringenek a közösségi oldalakon olyan fotók, ahol házak gangjain közösen tornázik a lakóközösség – persze egymástól tisztes távolságra, mindenki a saját lakása előtt. A közös torna lehet családi program a négy fal között, és segíthet a gyerekek lefárasztásában is. Fontos, hogy az ilyen edzések alkalmával minden izomcsoportot jól átmozgassunk, legalább naponta kétszer 10-15 percet szánjunk rá.

A mozgás mellett fontos, hogy a szervezetben lévő esetleges gyulladással foglalkozzunk, hiszen azok szintén emelik a trombózis kialakulásának rizikóját. Például ne hagyjuk, hogy egy gyulladt fogból góc alakuljon ki. Persze a mostani időszak nem a góctalanításról szól, a fogorvosok jó része nem is dolgozik, de sürgősségi ellátás most is van. A problémákra tehát nem szabad legyinteni, mert egymásra rakódva még nagyobb bajt okozhatnak. A kisebb gondokat – például egy gyulladást nem okozó, nem fájó fog kezelését – viszont szerencsésebb a járvány utáni időszakra hagyni.

A helyben járás, a guggolás,
a hajlogatás mind olyan
kardiomozgások, amelyek
segítenek élénkíteni a keringést.



BETARTANI A SZABÁLYOKAT

A trombózis megelőzésének érdekében a szív- és érrendszeri betegségek kezelésére is fontos figyelni. „Például akinek magas vérnyomása van, annak szednie kell a szokásos gyógyszereit, figyelnie kell a célérték megtartására. Ez azért fontos, mert az elhanyagolt hipertónia évek alatt csökkent szív működéshez vezethet, ami a keringés lassulását eredményezi. Ez a mozgásszegény életmóddal társulva – persze másodlagosan – fokozott véralvadást okozhat, ami miatt könnyebben alakulhat ki trombózis. A helyzetet súlyosbítja, ha ilyenkor egyéb gyulladásos betegség, esetleg daganatos betegség is fennáll” – emeli ki a kardiológus. A szív- és érrendszeri problémák szűrése, és a rendszeres vérnyomásmérés a járványos időszakban nagyon fontos, hiszen a főképp tüdőt támadó koronavírus-fertőzés a kardiovaszkuláris betegségekben szenvedőket különösen megterheli. Ahhoz, hogy valaki az esetleges fertőzést jól vészelje át, elengedhetetlen a megfelelő keringés.

MASSZÁZTÓL A KRÉMEKIG

Ha nem komolyabb problémáról van szó, hanem például lábon kialakuló seprűvénákról, a masszázs is hasznos lehet. Ilyenkor jók a vadgesztenyés és egyéb gyógynövényes krémek, nem súlyos esetekben azokkal is át lehet gyúrni a lábat. A masszázs túl azon, hogy passzív módon javítja, serkenti a keringést, kellemesebbé teszi az általános közérzetet is. Elvileg a hideg-meleg váltózuhanys is élénkítheti a keringést, de ezzel óvatosan kell bánni, mert aki nincs hozzászokva, könnyen megfázik, ami a járványos időszakban többet árt, mint amennyit esetleg használna. Ennél az aktív mozgás mindenképp jobb választás.

Súlyosabb visszereknél már szükség van rugalmas harisnyára is, annak viselése ilyenkor kulcskérdés.

Visszeresség vagy lábdagadásra való hajlam esetén az is fontos, hogy olvasás vagy tévézés közben a lábat fölpolcolják, és időnként megmozgassák. Elég picit intgetni a lábfejekkel, körözni a bokával: ennek hatására beindul az izompumpa a vádliban, ami segíti a vénák kiürülését, javítja a láb keringését, és egyben megelőzi a lábdagadás kialakulását. Ez szintén a trombózis ellen hat, hiszen ha nincs lábdagadás, és a vénában kevésbé pang a vér, akkor vérrög is kisebb eséllyel alakul ki. Erre az otthoni munkavégzés során is figyelni kell, nem szabad soha hosszan úgy ülni, hogy közben a láb izomtónus nélkül lóg. Ahogy a kardiológus fogalmaz: ki kell használni, hogy home office-ban föltehetjük a lábunkat az asztalra, bármikor felállhatunk, mászkálhatunk. Ezt a munkahelyeken általában nem lehet megtenni, de nem is kell, hiszen békeidőben eleve többet mozoghatunk szabadon. ♦





**KOLPING
HOTEL**

★★★★

♥ A család második otthona

**NEKED VÉGRE KIMOZDULÁS.
NEKI A MOZGÁS SZABADSÁGA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

EBBEN MOST IS TIÉD A KONTROLL

A szorongás és bizonytalanság érzése, a megtapasztalt vagy elképzelt veszteségeink körbelengik a mindennapokat. Bár sok külső körülményen nem tudunk változtatni, fontos, hogy életünk azon területein, amelyeket befolyásolhatunk, átélhessük a kontroll érzését. Mert a vihar el fog múlni, sok rombolást és veszteséget hagyva maga után, de nem mindegy, hogyan jövünk ki belőle. Hogyan segít ebben a mozgás, és milyen mozgásformát válasszunk?

◆ Amikor erősnek és ellenállónak érezzük a testünket, és lépéseket teszünk egészségünk megőrzése érdekében, akkor védettebbnek is gondoljuk magunkat. A megküzdésnek egy fontos formája ez: a testi-lelki megnyugvást és a pszicho-neuro-endokrin immunitást segítő elő, vagyis lelki, idegrendszeri és hormonális szinten is a szervezetünk ellenálló képességét fokozza, rezilienssé tesz.

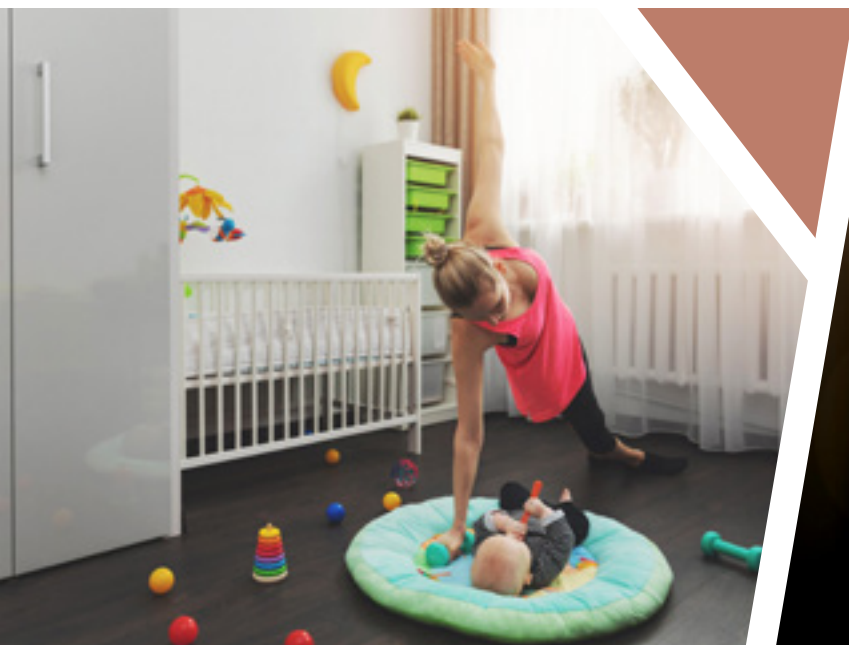
Fontos, hogy beszéljünk a megváltozott élet okozta veszteségeinkről, a félelmeinkről, és hogy találjunk magunknak olyan fogódzókat, amelyek átsegítenek ezen a nehéz időszakon. A mindennapos fizikai aktivitás ilyen lehet, és számos jótékony idegrendszeri, fiziológiai és érzelmi hatásával a megküzdésünk szolgálatába állítható. Azonban jó, ha tudatosítjuk, hogy ezt a fogódzót, amely ellenállóbba tesz, ebben a nehéz helyzetben kell megtalálnunk és használnunk, amelyből menekülni nem tudunk.

Ez a tudatosítás segíthet abban, hogy mindig csak annyira éljük át a nehéz érzéseinket, amennyire akkor éppen elbírjuk. Egyfajta szabályozóként tekinthetünk saját magunkra, aki meglévő vagy kimunkált kapaszkodói által képes a megküzdésre. Ha tudunk tenni valamit a jóllétünkért, akkor könnyebb átvészelni a nehéz időszakot. Ezért ebben az időszakban különösen fontos, hogy figyeljünk belső igényeinkre, teherbírásunkra, és adjunk

teret olyan dolgoknak, tevékenységeknek, amelyek testi és lelki szinten is erősítenek. A mozgás ilyen lehet, ám fontos, hogy olyan mozgásformát válasszunk, amely közel áll hozzánk. Mivel online nagyon sokféle edzésforma elérhető, jó, ha tudatosak vagyunk választásainkban, és megfogalmazzuk, hogy melyik a jó nekünk, mire vágyunk. Az ingerelárasztás itt is érvényesül, ezért könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy nem azt csináljuk, amiben önazonosak vagyunk.

Amikor folyton feladatokba, teljesítményhelyzetekbe kényszerítjük magunkat, akkor előfordulhat, hogy nem csupán eltávolodunk érzéseinktől, de teljességgel leválasztjuk őket. Abban a kollektív krízisben, amiben most vagyunk, ez könnyen megtörténhet. A disszociatív stratégiák – vagyis amikor kivonjuk magunkat a konkrét helyzetből és annak érzelmi terhéből – működnek, de hosszú távon károsak lehetnek, mert érzelmeink tagadásához vezetnek. Például amikor sportolunk és részt veszünk egy online edzésen, akkor figyelmünk elterelődhet érzéseinkről, gondjainkról, és beszűkülhet a feladatra – és ez segít, ha feltöltődünk, megnyugszunk, és utána erősebbnek érezzük magunkat. Nem segít viszont, ha a feladatmegvalósítások és nagyszabású célok csapdájába menekülünk. Arra figyeljünk,





hogy mi ad kapaszkodót az érzelmi megküzdéshez, hogy testi és pszichés immunitásunkat mivel tudjuk növelni, röviden arra, hogy mi az, amiben aktuálisan jól tudjuk érezni magunkat. Például lehet, hogy arra van szükségünk, hogy megnyugodjunk, ezért a meditációs gyakorlatok, online vezetett, elcsendesedést szolgáló jógaórák vagy relaxációs tréningek hasznosak lesznek. Vagy attól érezzük magunkat jobban, hogy dinamikus mozgásokkal, flow-szerű gerinctréningekkel központosítunk, földelünk, erősítjük és megérezzük testünk középpontját. Az ilyesmi stabilizációt és mobilizációt kombináló tréningek, az áramló, ballisztikus mozgások pszichésen is stabilizálnak, és az idegrendszert a megnyugvási állapot felé terelik. Lehetséges, hogy bizonyos napokon erőteljesebb, határainkat bemozdító aktivitásra van szükségünk, és egy olyan edzés, amelyben jól elfáradunk, kiadjuk a bennünk felgyülemlett feszültséget, azt az élményt adhatja, hogy erős vagyok, kibírtam, képes vagyok leküzdeni a nehézségeket.

Nincs recept arra, hogy mit csináljunk, illetve a receptet mi dobjuk össze abból, ami otthon, vagyis bennünk van. Minél nagyobb kedvvel és örömmel vágunk bele valamibe, annál védettebbé válunk testi és lelki szinten is. Mindenkinek máshoz van kedve,

másra vágunk. Az én álláspontom az, hogy mivel egyik nagy veszteségünk a közösségi élmények elmáradása, ezért például úgy sportolni, hogy online csatlakozunk egy közösséghez, ahol meghatározott időben vehetünk részt live edzésen, nagyon pozitív élmény. Az edzés kezdete előtt virtuálisan üdvözölhetik egymást a résztvevők, láthatják egymást és az edzőt közösen dolgozni, a végén együtt pihegve köszönhetjük meg az edzőnek és egymásnak (és ezáltal magunknak is) az erre szánt időt és energiát, és úgy búcsúzhathunk, hogy következő alkalommal ismét találkozunk, ugyanazon a felületen. A közös küzdés, a közös élmény hatására azt érezzük, hogy együtt maradtunk, együtt lehetünk, és ez jó. A következő edzés kapaszkodó is, struktúrát, rendet teremt, és pozitív várakozást eredményez. Nagyon fontos most, hogy a jóra, az életkedvet adóra tudjunk várakozni. Ha karban tartom a testem, rendet teszek magam körül, odafigyelek, hogy mi segít jobban lenni lelkileg, akkor nagyon sokat tettem az egészségemért. Mert bár be vagyunk zárva, izolálva egymástól, és bizonytalanok vagyunk abban, hogy ez meddig tart, egyéni szinten mindannyian tudunk tenni azért, hogy jobban legyünk, kimozogjunk magunkból a nehéz érzéseinket. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Szívderítő gyógynövények

A szív- és érrendszeri betegségek kezelésében kulcskérdés a megfelelő gyógyszeres terápia, de mellette gyógynövények is segíthetik a terápiát. A legjobb persze az lenne, ha a bajokat inkább megelőznénk. Mi segítheti ezt, és mivel egészíthető ki a kezelés, ha már kialakultak a problémák?

- ◆ A szív- és érrendszeri betegségek a vezető halálokok között szerepelnek, megelőzésükre mégsem figyelünk kellőképpen. Sokan a sportolást is hanyagolják, pedig a mozgásszegény életmód a kardiovaszkuláris betegségek komoly rizikófaktora. A táplálkozásra is kevésbé figyelünk, megelőzési célból pedig étrend-kiegészítőket sem szedünk. „Az emberek nagy része nem tartja ezt fontosnak, csak akkor keres ilyen készítményeket, vagy kér tanácsot velük kapcsolatban, amikor a baj már megtörtént, legyen az agyi katasztrófa vagy szívinfarktus, szerencsésebb esetben diagnosztizált szívelégtelenség vagy magas koleszterinszint” – mondja **dr. Katz Zoltán** gyógyszerellátási szakgyógyszerész, a Pécsi Tudományegyetem tanársegédje. Tipikus eset az is, hogy valaki akkor keres ilyen termékeket, amikor az orvos már gyógyszer írt föl neki, és az étrend-kiegészítőkkal azok szedését akarja elkerülni. Sokan nem értik, hogy a vényköteles gyógyszerek és az étrend-kiegészítők, vény nélküli készítmények közé nem lehet egyenlőségjelet tenni, a kettő nem váltja ki egymást. Ilyen termékekkel inkább az egészségügyi problémákat lehetne megelőzni, a gyógyszeres kezelést igénylő krónikus állapotok kialakulását lehet késleltetni. Igaz, számtalan befolyásoló tényezőről múlik, hogy milyen hatást érhetünk el adott készítménnyel. A gyógyszerész szerinte komoly gond az is, hogy a beteget csak ritkán irányítják diétetikushoz, pedig a táplálkozástudományi szakemberek szintén sokat segíthetnek. Jólal többet, mint különböző készítmények véletlenszerű szedése.





VITAMIN VAGY HALOLAJ?

„A legtöbbször nem tudjuk, hogy egy adott terméket van-e értelme szedni. Klasszikusan ilyenek a multivitaminok, amelyeknél semmilyen bizonyíték nincs arra, hogy hatásosak lennének szív- és érrendszeri problémáknál, segítenék a kardiovaszkuláris betegségek megelőzését, kezelését. A nagyobb mintaszámú vizsgálatokban ilyesmit még soha nem tudtak kimutatni” – emeli ki Katz Zoltán. Valamilyest más a helyzet a halolajkészítményekkel, azokról ugyanis tudjuk, hogy a bennük lévő többszörösen telítetlen zsírsavak képesek lehetnek ellensúlyozni az olyan rizikótényezőket, mint a telített zsírsavak étrendben való túlsúlya. „Bizonyított, hogy ezek fogyasztása jól hat a koleszterinprofilra, és mivel tudjuk, hogy az érelmeszesedés megelőzése érdekében fontos az alacsony összkoleszterinszint, illetve a HDL és LDL koleszterin megfelelő aránya, az ilyen készítmények segíthetik a megelőzést. Viszont arra semmilyen bizonyíték nincs, hogy a már kialakult érszűkület visszafordítható lenne segítségükkel” – emeli ki a szakgyógyász. Mint mondja, a növényi olajok közül a lenmagolajnak is magas a telítetlen zsírsavtartalma, azt mégis kevésbé keresik a betegek. Más okokból, de sokan szednek antioxidánsokat, egyebek mellett polifenolokat, amelyek valamennyire kedvezhetnek az érfal rugalmasságának is. De csodát várni azoktól sem szabad, kialakult betegséget nem lehet velük kezelni. A vény nélküli gyógyszerek közül a magnézium- és káliumtartalmúak is segíthetik a szív izommunkáját, ezek szedése is hasznos lehet, kiegészítheti a magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívritmuszavar és szívelégtelenség kezelését. Persze az orvost ezek alkalmazásáról is tájékoztatni kell, és nem szabad elmulasztani a szűrővizsgálatokat sem.





A galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is.

MIÉRT JÓ A GALAGONYA?

Szív- és érrendszeri problémákra sokan használnak galagonyakészítményeket is, illetve isszák annak teáját. Azt ugyanakkor kevesen tudják, hogy ez a gyógynövény nem klasszikus népgyógyászati szer, virágos hajtásvégeit a népi gyógyászat nem is nagyon alkalmazta. „A galagonya egy ír orvosnak köszönhetően lett ismert, aki a 19. században csodaszert kezdett gyártani szívbetegeknek. A készítmény összetételét nem árulta el, a receptet titokban tartotta. Az alapanyagot az orvos családtagjai fedték fel a doktor halála után, a galagonyát ezt követően kezdték szélesebb körben is használni szív- és érrendszeri problémák kezelésére” – mondja **dr. Csupor Dezső** farmakognóziái szakgyógyász. A Szegedi Tudományegyetem docense kiemeli, hogy a galagonya az egyetlen olyan gyógynövény, amellyel valóban hatékonyan kezelhető a szívelégtelenség, emellett pedig biztonságos is. Ez azért fontos szempont, mert sok olyan növény van, ami ugyancsak hatásos, de azok jellemzően könnyen okoznak mérgezést. „A galagonya hatóanyaga a szívizomsejtekre hat, egy konkrét enzim működését gátolja. A szívizomsejtek kalciumszintje ennek a blokkolásnak köszönhetően emelkedik, ami miatt áttételesen fokozódik az összehúzódó képesség” – magyarázza a szakgyógyász.

JÓ HELYEN SZÓL KÖZBE

Az összehúzódó képesség javítása azért fontos hatás, mert szívelégtelenségnél éppen erre van szükség, ezt érik el az erősebben ható, akár mérgezést is okozó gyűszűvirág-kivonatok is. „A gyűszűvirág túladagolásnál toxikussá válhat, galagonyából nem létezik olyan dózis, amit be lehet venni, és ártalmatlan lenne. Mivel hatására a szív összehúzódó-képessége fokozódik, alkalmazásakor a betegek azt érzik, hogy javul a fizikai terhelhetőségük. Azt persze tudni kell, hogy a galagonya csak enyhébb esetekben jelent segítséget, súlyosabb szívelégtelenség-nél nem elég hatásos” – emeli ki Csupor Dezső. Ismert az is, hogy a gyógynövény kedvező hatással van a szívritmuszavarokra is, csökkenti azok kockázatát. Ez a szívelégtelenségre szintén használt gyűszűvirág hatóanyagaira nem igaz, sőt, azok még fokozzák is az aritmia rizikóját. A galagonya nemcsak szívelégtelenség esetén hatékony, hanem javítja a szívkoszorúerek keringését, értágító hatása is van. Enyhe vérnyomáscsökkentő hatással is rendelkezik, amit ugyanazon enzimek gátlása révén fejt ki, mint bizonyos vérnyomáscsökkentők. Azt viszont itt is ki kell emelni, hogy a magasvérnyomás-betegségnél alkalmazott gyógyszerek hatását a galagonya nem éri el, a hipertónia kezeléséhez a gyógynövény nem elegendő. Azt viszont kimutatták vizsgálatok, hogy ha az előírt gyógyszeres kezelést hosszabb távon galagonyával egészítik ki, csökken a szíveredetű halálozások száma. Jó tudni azt is, hogy a galagonya hatóanyagai vízben és alkoholban egyaránt oldódnak, így hatékony a teája is: mivel megfelelő dózisa napi néhány gramm gyógynövényrel elérhető, érdemes ilyesmit fogyasztani. ♦



Támogassa a
Magyar Katolikus Egyház
szolgálatait!



1%

***Reményből
jövő fakad***

Kérjük rendelkezzen adója
egyházi **1%**-áról!

Technikai szám

0011



www.katolikus.hu



1%

**KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!**

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

OTTHON IS LEHETSZ *kreatív*

Az elmúlt hetekben, hónapokban kényszerűségből töltöttünk rengeteg időt otthon, és ki tudja, mennyi ideig leszünk még a négy fal, jobb esetben a kerítések közé szorítva. Ugyan az óvintézkedéseket betartva a kijárási korlátozás alatt is kimozdulhatunk otthonról, a közeli sétákat, nagyobb bevásárlásokat leszámítva nem illendő elhagyni a lakást. A megszokott napirend felborult, és bár a háztartás, illetve a kicsikkel való teendők sok időt elvisznek, gyakran nagy kérdés, hogyan lehet otthon hasznosan tölteni ezt az időszakot, elkerülni a bezártság miatti nyomasztó érzést. Ebben segít sokat, ha valamilyen kreatív elfoglaltságot keresünk.

◆ A TERVEZÉS MOST IS FONTOS

Érdekes heti ütemtervet készíteni, összeírni, melyik nap milyen társasjátékot vesz elő a család, milyen teendőket végezhetnek el a családtagok, kicsik és nagyok. Célszerű előre megtervezni azt is, kivel mikor beszélünk telefonon vagy videócseten, a tevékenységeket pedig úgy időzíteni, hogy a barkácsolás csúszása miatt ne szalasszuk el az unoka bejelentkezését. Jó ötlet összeszedni a könyves restanciákat is, megnézni a filmeket, amelyeket évek óta tervezünk. Az összeírás, tervezés fontos mozzanat, egyrészt mert az egyes teendők kipipálása sikerélményt ad, másrészt segít elkerülni a napok összefolyását. Egyszerűen ha feladatokat tűzünk ki magunknak, sokkal jobban és eredményesebben telik az idő.

HA JÁTSZIK A CSALÁD

A társasjátékozást nemcsak a meglévő készletből lehet tervezni, és nemcsak a webshopok kínálatából szerezhetők be újak, hanem akár el is készíthetők. Ilyen például az autóversenyző-pálya, amelyet filccel letekert sütőpapírra is meg lehet rajzolni, a lépésszámot pedig egyszerűen dobókocka alapján lehet meghatározni. A bábuk lehetnek matchboxok, de használhatók bármilyen apró játékautók is. Készíthetünk saját memóriajátékot gyerekrajzokat vagy régi újságokat felhasználva. Az interneten rengeteg bonyolultabb játék leírását, elkészítési útmutatóját meg lehet találni, már a válogatás is lehet külön családi program.

Kép: Profimedia – Red Dot





HOMOKOZÓ A KERTBE

Amennyire egyszerű, olyan nagy örömet okozhat a saját készítésű homokozó. Nem kell hozzá más, mint két-két azonos hosszúságú deszka, néhány facsavar, négy sarokvas, csavarhúzó, csiszolópapír és fólia, és ha kell, akkor egy kis festék. A homokozót célszerű naptól védett, árnyékos helyre helyezni, hiszen a kicsik sok időt fognak benne tölteni, így nem jó, ha folyamatosan éri a nap. Az elkészítés első lépése a fólia lehelyezése, erre kerülhet keretként a négy deszka, végeiknél sarokvassal összefogatva. Érdeemes gondoskodni a fedéséről is, minimum egy fóliával, hogy nagyobb esők alkalmából ne gyűljön össze benne a víz. A homokot zsákokban el lehet hozni a sóderdepókból, de lehet vásárolni barkácsáruházban is.



MI KÖZE A SÜTINEK A SÖRHÖZ?

A nagyobb gyerekeket be lehet vonni konyhai eszközök készítésébe, kreativitásukat azokon is kiélhetik. Saját tervezésű sütiszagatójukkal a finomságok elkészítésében is segédkezhetnek. Ehhez nem kell más, mint venni néhány dobozos sört vagy fémdobozos üdítőt, majd a hengereket 1-2 centi széles karikákra vágni (olyanra, mint egy karkötő). Egy ponton a körformát is át kell vágni, így jön létre egy nagyjából 23 centis íves szalag, ami tetszőleges formára hajtogatható. Készülhet belőle szívecske. A forma zárását a szélek kis ráhagyással történő visszahajtásával lehet megoldani. A dobozok oldalfala vágva sem éles, viszonylag puha és könnyen hajlítható, de mindig ellenőrizni kell, hogy az adott darab megfelelő-e, lehet-e vele biztonságosan dolgozni.

MUNKÁBA ÁLL A VARRÓGÉP

A gardróbok selejtezése gyakran évek óta várolistán van, legyen szó a kicsik sok éve kinőtt ruháiról, vagy a szülői szekrények rejtett zugairól. Érdeemes most időt szánni a válogatásra, a nem használt darabokat pedig félretenni, majd időt fordítani arra, hogy olyan szervezetet keressünk, amelynek eljuttathatjuk a járványveszély lezárultával.

Akinek van otthon varrógépe, egy-egy darabot föl is használhat. Az első lépés lehet egy saját készítésű maszkgyártása, amihez rengeteg szabásminta található az interneten, elkészítésük pedig nagyon egyszerű.

EGY KIS KÁRPITOSMUNKA

A méteráruboltok a kijárási tilalom alatt is látogathatók rövidített nyitvatartással, ha fölkeressük őket, pillanatok alatt szerezhetünk olyan szöveteket, amelyekkel megújíthatjuk a kerti bútor nap által megszívott kárpitját, vagy éppen újjávarázsolhatunk pár éve vásárolt, ratanra hasonlító, de fonott műanyagból készült – nem éppen UV-álló – székeket. Sokak tapasztalata, hogy ezek napos helyen egy év alatt is szétpattoghatnak, és marad az ülőalkalmatosság fémváza, ami önmagában használhatatlan. Ezek reparálásához pontos, de nem nehéz tervezésre van szükség: lemérjük a szélességeket és hosszakat, számolva a rögzítéshez szükséges ráhagyással. Ezeket kell egy egyszerű kockás papíron úgy modellezni, hogy a lehető legjobban kitöltsék azt a 140–150 centis szélességet, amilyennel a méterárut jellemzően kínálják. Ha súlyt tartó felületet is készítünk (például a szék ülőfelületét), fontos, hogy a varráshoz erős, úgynevezett farmervarró cérnát szerezzünk be. Ez szintén kapható minden méteráruboltban.

A TELELŐ MADARAKÉRT

Nyáron még bőven van eleségük a madaraknak, de télen ez nem lesz így, olyankor jól jön nekik a segítség. Madáretető némi faanyag, fűrész, csavar és csavarhúzó segítségével könnyen készíthető, nem kell hozzá komolyabb asztalostudomány. Egy üres borosüveg felhasználásával akár öntöltős is lehet a szerkezet. Ehhez az kell, hogy az üveget egy bilincsel rögzítsük az etető oldalfalához, méghozzá úgy, hogy fejfelé álljon, pár centire a tálca aljától. Így a magokkal teletöltött üvegből annak megfelelően töltődik újra az utánpótlás, ahogy a madarak eszik.

FÜSZERESKERT A TERASZRA

Ha nincs kertünk, az erkélyre vagy teraszra is készíthetünk saját fűszereskertet, elég hozzá néhány tő növény megvásárlása – ilyesmi szinte minden nagyobb élelmiszerüzletben kapható, de a rövidebb nyitvatartású kertészetekből is beszerezhető. A fűszerek ültethetők cserepekbe, színesre festett, alul kilukasztott konzerves

dobozokba, de kerülhetnek a már nem használt muskatisládába, virágládába is, jó hozzájuk az egyszerű virágföld is. A lényeg, hogy napos helyre kerüljenek, de ne ériék őket egész nap égető sugarak. A levelek, hajtások szedésekor arra kell figyelni, hogy a növényeket egyszerre ne kopasszuk meg, mindig maradjon levelük.

VÁGÓDESZKA HÁZILAG

Maradék laminált padlódarabból vagy egyéb faanyagból saját tervezésű vágódeszka is készíthető. Satu, lombfűrész vagy dekopír, csiszolópapír kell hozzá. Az alapanyagot a satuba fogva lehet formára vágni, majd durva széléit, élét csiszolópapírral lehet finommá tenni.

NE SZÖKJÖN A HŐ

Az elmúlt évek szakemberhiánya miatt sokan hiába terveztek lakáskorszerűsítést, kihívás volt kivitelezőt találni, most pláne lehetetlen belevágni ilyesmibe. A homlokzati hőszigetelés és az ablakcsere persze nem igazán oldható meg házilag, ahhoz muszáj szakember, viszont a fűdémhőszigetelést egyetlen hétvége alatt megcsinálhatjuk. Nem kell hozzá más, mint megrendelni a szigetelőanyagot, majd elhelyezni a padláson. Az egyik lehetőség a kőzetgyapot táblák eltolt illesztéssel történő lerakása, a másik pedig az ilyen tekercek leterítése. Fontos, hogy a szigetelés fölül páraáteresztő réteg – ez lehet speciális fólia – is kerüljön, hogy a fűdemen átjutott pára szabadon távozhasson, az anyag viszont ne porosodjon. Az, hogy alá kell-e, illetve milyen fólia kell, a fűdém típustól függ, ennek szakmai oldalakon érdemes utánanézni.

FELVILLANYOZÓ ÖTLET

A jól elhelyezett ledsorok nagyon mutatósak, praktikusak és energiatakarékosak, könnyen elrejtethetők a lépcsőfokok élei alá, bevilágíthatják a kamra polcait. Használatuk mellett nem kell többet sötétben botorkálni és beleakadni a lépcsőbe, elemlámpával menni a spájzba. A flexibilis ledszalagokat házilag is könnyen el lehet helyezni, a megfelelő, előre jelzett pontokon bátran elvághatóak, könnyűszerrel méretre szabhatók. A vágási pontoknál bekötősarukkal rögzíthetők a vezetékek, de az egyes darabok a sarkaknál pákával is összeforraszthatók. Hátuk öntapadós, így a felhelyezésük is roppant egyszerű. A szalagok a leggyakrabban 12 voltosok, de vannak 5, 24 vagy 30 Volttal üzemelők is, a tápegységeket a végeikre kell rákötni. ♦





VÁRJUK EGYÜTT

A NYARAT!

likeBalaton.hu
#utánabepótoljuk





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

AKIK A VIRÁGOT

szerették

Sok mindenre jó néhány szál virág. Vázában illatozva otthonunkba csempész valamit a természetből. Ha ajándékként kapjuk, emlékeztet az ajándékozóra és mosolyra késztet. Kísér minket életünk nagy eseményeinél. És bármilyen meglepő, de akár meg is ehetjük.

♦ „Végy rózsát, szekfűvet, violát, tisztítsd meg a véginél való fejéritől. [...] A nádméz forrjan, és keverd szüntelen kalánnal, s ha veszed észre, hogy keményedik a nádméz a fazék oldalán és a kalánon, azonnal vedd ki a tűztől, és a keveréstől ne szűnjél meg mindaddig, míg veszed észre, hogy elválik egymástól, és a nádméz megfekszi a virágot, és mintha megpalástazott volna felyül. Azután tedd egy papírosra, amíg meleg, s gyengén dörgöld s szitáld ki, mentől jobban lehet. Egy ruhára töltsd ki, rázagasd alá s fel, valamíg veszed észre, hogy semmi nádméz rajta nem maradt.” Wesselényi Kata 18. századi, ízes magyar nyelven írt receptje a virágok kandírozását mutatta be. A torták díszítésére alkalmas cukrozott (merthogy nádméz alatt nádcukrot értett a szerző) virág mellett további érdekes ötleteket találhatunk régi szakácskönyveinkben.

ILLATOS GYÓGYSZEREK

A jó háziasszonyok maguk készítették kozmetikai szereiket – legyen szó szappanról, szájbalsamról, természetes hajpakolásról vagy éppen krémről. A jól bevált recepteket aztán elfelejtettük, és persze könnyebb is mindent készen megvenni, mégis, ma egyre többen kezdenek visszatérni a házi kencék keveréséhez. A környezetvédelmi okok mellett az is ezt támogatja, hogy így jó pár felesleges kemikáliától megkímélhetjük testünket. Ilyenformán az 1864-ben megjelent *Magyar Gazdasszonyban* található recept ma is aktuális lehet. Egy rész viaszt (napjainkban méhviaszt – annak hiányában kakaóvaját, sheavaját, olajat – használhatunk) kell négy rész disznózsírral összeolvasztani

alapként, majd egy rész rózsavizet hozzáadva kész is az „igen jó szer felcserepezett bőr ellen”. Ugyanez a könyv mandulagyulladásra, torokfájásra ajánlja a melegített párnát, amelyet kámmal elkevert bodzavirággal, szegfűvel, fodormentával töltünk, öblögetésként pedig a bodzavirág-ból főzött teát, tejjel és egy kávéskanál rózsamézzel.

TORTA ÉS KOCSONYA

Persze nemcsak gyógyszer készülhetett virágokból, amit jól példáz az ígéretes nevű „ámor torta” is a *Magyar Gazdasszonyból*. A kor szokásaihoz híven, rengeteg tojás kell hozzá. 17,5 dkg (azaz 10 lat) hámozott mandulát, ugyanennyi cukrot, 2 egész tojással és 10 tojás sárgájával kikeverünk. Fahéjjal és rózsavízzel ízesítjük, óvatosan összekeverjük 6 tojásfehérjéből vert habbal. A masszát ételfestékkel rózsaszínre színezték, majd két részre osztva, sütőben megsütötték (idő nincs írva, de az 1864-ben használt sütők teljesítménye aligha lennének ma mérvadók – tűpróbával ellenőrizzük nagyjából fél óra után). Málnaszörppel leöntve, rózsával díszítve tálalták. A 19. század nagy kedvence volt még az ibolya. A leghíresebb talán a belőle készült fagyalt, amely ma ismét kezd visszatérni a kínálatba. Létezett emellett egy ún. ibolya-kocsonya nevű édesség is. Ehhez a virágszirmokat leforrázták, egy óráig állni hagyták, leszűrték, citromlével és cukorral ízesítették, formába öntötték, majd vizahólyaggal (ezt helyettesíti ma a zselatin) érték el a remegős, kocsonyás állagot.





JÓL BEVÁLT PRAKTIKÁK

Még olyan régi szakácskönyvből is meríthetünk ötletet, mint a 16. században használt *Szakács Tudomány*. A tortákhoz, béleszekhez használható almás tölteléket rózsavízzel tették különlegessé – a ma is megszokott fahéj, cukor mellett. Aztán ott van a palacsintatésztába mártott, vajban kisütött bodza- vagy akácvirág, ezeket szintén érdemes kipróbálnunk. Vaníliafagylalttal hibátlan nyári desszert lehet. Egy évszázaddal későbbi a Zrínyiudvar szakácskönyve és a Bornemissa Anna részére fordított receptgyűjtemény, ahol a borban áztatott virágokról olvashatunk. Ezeket a jó íz mellett gyógyhatásuk miatt ajánlották. Lippay János, a 17. századi kertkultúra fontos alakja azt írta, a levendulával felfőzött bor gyomor- és májbántalmak esetén segít.

EGY KIS CSALÁS

Végül ott vannak azok a régi édességek, amelyek csak formájukban emlékeztetnek virágra. Ilyen a rózsafánk is, amelynek részletes receptjét a Képes pesti szakácskönyv

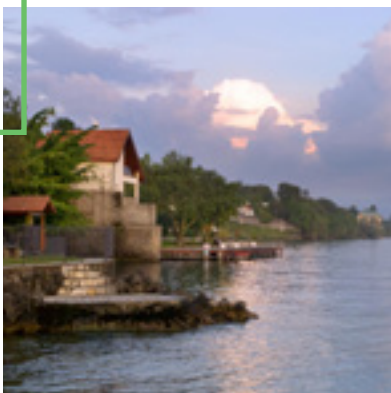
1909-es kiadásában találjuk. Két egész tojást, 2 tojássárgáját, 2 kanál cukrot, 2 kanál tejfölt és kevés sót összekeverünk, majd lisztet adunk hozzá és könnyű tésztát gyúrunk belőle. Vékonyra nyújtjuk, „mindazáltal elővigyázattal törtéjük, hogy a tészta lyukat ne kapjon. Ezután hajtsd össze kétrétűen és egy rózsaszórával, vagy ennek nemlétében középszerű fánk-szurdalóval, szűr ki leveleket és ezután tégy ötöt belőlük egymásra, melyek eszerint a fánkot képezik. Minden levél azonban középen kevés tojásfehérével megkenendő, és így középen egy ujjal nyomosanak össze.” A tojással összeragasztott tésztalevélekké aztán „egy meleg késsel szélein öt helyütt vágassék be egy ujjnyira, hogy ezen vágások által képeztessenek a rózsalevelek, mi után egy kendővel betakarandók, hogy ki ne száradjanak. Már most süsd meg szép sárgára, de nem igen forró zsírban, sűtés közt azonban több ízben megforgatandók, hogy színük egyenlő legyen. Miután nagy vigyázattal kivették, itatós papirosra egy szitába teendő. Ha ezen mód szerint mind megsűthetted, mindegyik fánk közepére egy szem befőzött meggy vagy ribizske tétessék és hintsd meg kevés cukorral, és csinosan tálba rakva add föl.” ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Energia a robbanó tóból

Tragikus szenzáció volt 1986-ban, hogy a kameruni Nyos-tó által hirtelen kibocsátott mérgező gázok a part menti 25 kilométeres sávban 2000 ember életét oltották ki. Egy másik afrikai országban, Ruandában is van egy hasonló: a Kivu-tó azonban annyiban különbözik a Nyos-tótól, hogy gáztartalma sokkal nagyobb, nagyjából 60 milliárd köbméter metánt tartalmaz, és ennél is több szén-dioxidot. Ezt próbálják most jól felhasználni: a rengeteg metán ugyanis energiatermelésre hasznosítható. Ezzel a tó mélyéről például egy vulkanikus aktivitás következtében történő gázfeltörés katasztrofális hatásának valószínűségét és méretét is csökkentik, de a kis ország energiaszükségletét is biztosíthatnák, sőt, a kinyert metánból termelt elektromos áramból még exportra is futná.

E célból született a ContourGlobal céghez köthető Kivu Watt projekt, amelynek sikerét előre vetíti, hogy már most a Kivu-tóból nyerik az ország villamosenergia-szükségletének a 30 százalékát. Ruanda így módon már 2024-re önellátó lehet elektromos áramból, ami akkor is nagy szó, ha figyelembe vesszük, hogy az ország lakóinak 49 százalékához jelenleg el sem jut az áram.

ZÖLD mozaik

Papír tyúktollból

Világszerte egyre kedveltebb a baromfihús. Mindez azzal is jár, hogy a nagy feldolgozóüzemekben rengeteg tyúktoll keletkezik, ami világviszonylatban több millió tonnára rúg évente. Az élősúly 4,7 százalékát teszi ki a baromfitoll, ami 96 százalék tiszta fehérjét, keratint tartalmaz, és többféle anyag előállítására alkalmas.

Lengyelországban most papírszerű anyagot állítanak elő a tyúktollból, amely könnyű, víztaszító, gombaölő tulajdonságú, és emellett még nehezen is ég. Tökéletesen alkalmas múzeumi gyűjtemények, értékes könyvek becsomagolására, megvédésére, de lámpaernyők is készíthetők belőle. A belőle gyártott „szőnyeg” alkalmas élővizetekbe került olajszármazékok eltávolítására.

Magyarországon tollkartont, külső hőszigetelésként alkalmazható anyagot, és ún. tollfát állítanak elő tyúktoll felhasználásával, utóbbi belső hő- és hangszigetelésre alkalmas.

A baromfitoll ilyen hasznosításaival nemcsak a környezetet terhelő hulladék mennyisége csökken, de rengeteg fát is megkímélünk a hasonló célú felhasználástól.

2



Kép: 1–3. Profimedia – Red Dot



3



Növényvédő méhek

A méhek a méz előállításán, számunkra hasznos növények beporzásán túl arra is alkalmasak, hogy gombaölő szert juttassanak a virágokra. A közelmúltban Kanadában kikísérletezett gombaölő szer a *Clonostachysrosea* nevű mikroorganizmust tartalmazza, amely az eper, az áfonya, a paradicsom, az alma és a napraforgó védelmére alkalmas, szürkepenész és rothadás ellen.

A méhek a kaptárból való távozásuk során kénytelenek egy tálcán végigmenni, amelyre ilyen port hintettek. A növényekre rászállva aztán a méhek a szőrös lábukra és testükre rakódó porból hagynak valamennyit a meglátogatott virágokon.

A szer ártalmatlan a méhekre, a tálcákat pedig folyamatosan cserélik, hogy a rovarok fertőzését elkerüljék. Főként a növényt a virágokon keresztül érő betegségek ellen alkalmazható. Kevesebb vegyszerre van így szükség, mivel nem kell az egész növényt permetezni. A kanadai Korbásban a módszer már nagyszerűen bevált a repce védelmére, és különösen a fehérpenészes rothadás ellen hatásos.

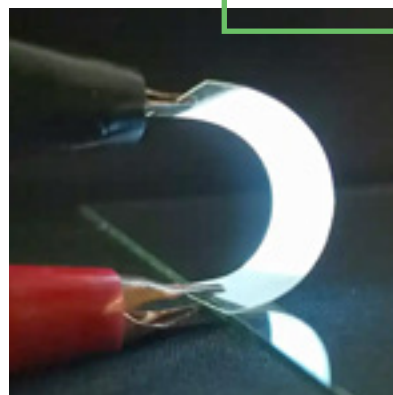
Lebomló virágcserepek

Nem műanyagalapú, lebomló cserepekben is forgalmaz 2020 januárjától szobanövényeket Magyarországon a SPAR. A környezetbarát cserepek komposztálhatók, így nem szennyezik a környezetet. Az így árusított növények között vannak hajtatott hagymások, babérlevél, broméliák kókuszrostban, flamingóvirágok és zöld szobanövények papírcserépben, valamint szárazságtűrő növények kókuszrost kaspóban. A cég kommunikációs igazgatója szerint az idei évre tervezett eladás alapján 350 kilogramm műanyagot spórolnak meg a különböző méretű lebomló cserepekkel.

4



5

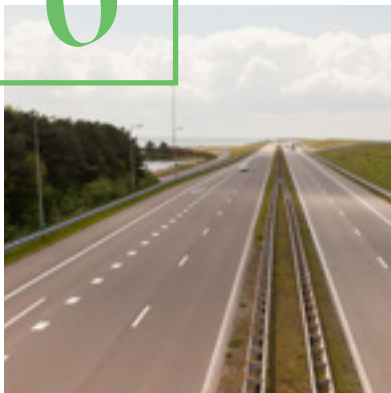


Kijelzők halpikkelyből

A hordozható okosórák, aktivitásmérők kijelzőinek kellőképpen hajlékonyaknak kell lenniük. Ezt jelenleg műanyagokkal biztosítják, amelyek viszont nem lebomló. Kínai kutatók halpikkelyekből állítanak elő a kijelzőkhöz szükséges hajlékony anyagot, ami a szemétként kerülve igen gyorsan elbomlik. Ehhez a halpikkelyekben levő zselatint használnák fel, ebből készülné a vékony hártya, amiben az elektródákat apró ezüst nanovezetékek képezik, a fénykibocsátást pedig cink-szulfidból és rézből összeálló anyaggal érik el. A kellően átlátszó, teljesen sima felületű hártya további előnye, hogy meglehetősen olcsón előállítható.

A világon évente mintegy 70,5 millió tonna össztömegű hajat dolgoznak fel, ezeknek 3 százaléka a halpikkely, ami eddig semmire sem volt jó, csak a hulladéktömeget gyarapította.

6



Holland sebességkorlátozás

Hollandiában az egy főre eső nitrogénkibocsátás négyszerese az EU-átlagnak. Ennek visszaszorítására szokatlan intézkedést hoztak: az autópályákon 100 km/óra csökkentették a megengedett legnagyobb sebességet, reggel 7 és délután 6 óra között. Az éjszakai maximális sebesség 130 km/óra maradt. A kormány az intézkedést nem egészen önszántából hozta, hanem mert tavaly bírósági határozat kötelezte több ezer építési munka leállítására vagy felfüggesztésére, mivel az ország folyton túllépte az EU nitrogénkibocsátási határértékeit. Köztudott, hogy a legtöbb nitrogén-oxid a közúti járművekből és az építőipart kiszolgáló nehéz dízelüzemű járművekből származik

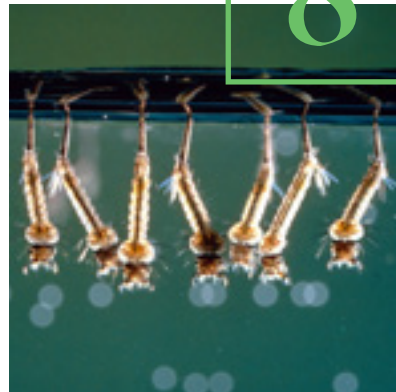
Halerősítő levendula

A halgazdaságokat az értékesítésre szánt halak pusztulása sújtja: ezek a szállítást, a válogatást és a többi műveletet nem élik túl, belehalnak különböző (stressz hatására kialakult) betegségekbe. Antibiotikumok alkalmazása a fertőzések ellen halak esetében – költségessége miatt – nagy luxus lenne, emellett egyes baktériumtörzsek idővel rezisztenssé is válnának. Találtak azonban egy egyszerűbb és olcsóbb megoldást: a levendulakivonatot. Ennek gyulladásgátló, antioxidáns és stresszcsökkentő hatása már régóta ismert, és most a halaknál is bevált. Mint kiderült, az 1,0–1,5 százalékos levendulakivonat erősíti a halak immunrendszerét, így azok kevésbé lesznek fogékonyak a betegségekre.

7



8



Környezetkímélő szúnyogirtás

Új, környezetkímélő permetezőszert kísérleteztek ki a University of New Mexico (USA) tudósai: az újcsodaszer a rovarirtó tartalmú narancsolaj, élesztősejtbe juttatva. Az olaj úgy pusztítja el az élesztősejteket, hogy azok sejtfalai megmaradnak. A szúnyoglárváknak kedvence az élesztő, azt tehát a számukra fertőző olajjal együtt is megesszik, majd elpusztulnak.

Az új módszer előnye, hogy az eddig alkalmazott vegyszerekkel szemben más élő szervezetekre nem káros. Az olajat lehetne ugyan kipermetezni is, de annak nagy koncentrációja már mérgező lehet, miközben a napfény az olajat gyorsan lebontja. Az élesztősejtben az olaj védett a napfénytől, ráadásul kevesebb is elég belőle, mivel a lárvák valósággal vadásznak az élesztősejtkekre.



Rendszámot az e-rollerekre!

A városi közlekedésben a nyugati országokban egyre népszerűbbé válnak a kis helyet foglaló elektromos rollerek. Ezek használatához is szükség van azonban bizonyos szabályozásra, mert annak hiánya baleseteket okozhat. Ennek jegyében vezették be Németországban a kötelező rendszámot ezekre a járművekre 2020 márciusától. A rendszámot ezeken a járműveken a biztosítótársaságoktól kell igényelni, és ezek 12 hónapig lesznek érvényesek. A rendszám jelzi a kötelező felelősségbiztosítás meglétét is. Kiváltáshoz nem szükséges az adott jármű regisztrálása. A 18 év alattiak a szülők révén juthatnak a biztosítási rendszámhoz. A rendőrök azután ugyanúgy bírsághozhatják a rendszám nélküli villanyrollereket, mint a személygépkocsik vezetőit. Az új előírás a 25 km/óránál nagyobb sebességre képes elektromos kerékpárokat, a Segway-eket és az 50 köbcentiméter alatti mopedeket is érinti.

9



10



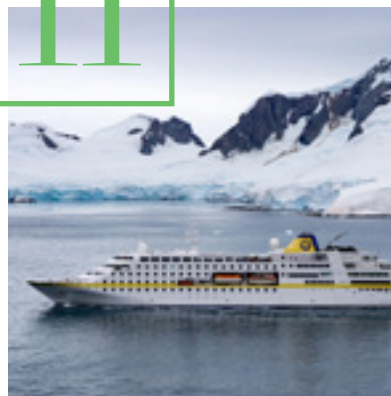
Agavéból üzemanyag

Az Amerikában honos agavé természetese új lehetőségekkel kecsegtet. Ausztráliában ugyanis a növény bioüzemanyag előállítására való alkalmasságát vizsgálták, és kedvező eredményekre jutottak. A magas cukortartalmú agavéból bioetanol gyártható, ami jobb minőségű, mint a kukoricából vagy a cukornádból készített, és készítése során kevesebb üvegházhatású gázt bocsátanak ki. Egy tanulmány szerint hektáronként évente megközelítőleg 7400 liter bioetanol nyerhető öt éves agavéből, ami ugyan kevesebb, mint a cukornádból előállítható 9900 liter, viszont az agavé mérsékelten száraz területeken öntözés nélkül termeszthető, jól bírja a szárazságot. A környezetkímélő alternatívát nyújtó agavéból egyébként egészségügyi termékek, így például kézfertőtlenítőszer is előállíthatók.

Hőhullám az Antarktison

Hőhullámot észleltek az idei, 2019-2020-as nyáron az Antarktison, a keleti részén levő Casey kutatóállomáson, január 23. és 26. között. Ekkor a mért napi maximumok és minimumok egyaránt meghaladták az eddigi legmagasabb szintet. Január 24-én például a maximum 9,2 °C volt, ami 6,9 °C-kal több az átlagnál, 25-én reggel pedig a minimum is fagypont feletti, azaz 2,5 °C volt. Februárban is születtek rekordok, ezeket az Antarktisi-félszigeten mérték. A hőhullám elnevezés az Antarktisz esetében azt jelzi, ha három egymást követő napon a maximumok és minimumok egyaránt szélsőségesen magasak. Egyes kutatók szerint ennek gyakori ismétlődése a Föld egész ökoszisztémáját veszélyeztetheti.

11





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

KEZELD A KEZET!

A helyes kézmosás módját már mindenki betéve tudja, a kézfertőtlenítés is ugyanúgy a rutin része, mint a boltokban a fizetés. Kezünket azonban garantáltan megviseli a folyamatos szappanozás, az alkoholos dörzsölgetés. Hogyan hozhatjuk helyre?

- ◆ Mivel a koronavírus lipidburokkal rendelkezik, már az egyszerű szappanozás is tönkreteszi, nem véletlen, hogy a járvány kitörése óta mást sem teszünk, mint kezet mosunk. A másik csodaszer az alkohol, ami 60-70 százalékos töménység felett szintén kinyiffantja a vírust. Viszont nemcsak a koronavírus keserüli meg a fokozott higiénit, hanem a kezünk is. Kiszárad, kipirosodik, kirepedezik, egyre érzékenyebbé válik. A károsodott bőr nemcsak kellemetlen és csúnya, hanem a különböző fertőzések ellen sem véd olyan hatékonyan, mint normál állapotában.



SZÉTSZEDI A MEMBRÁNT

Az állandó szappanozás a bőrt azért károsítja, mert megbontja a hámréteg sejtjeinek membránját. „A fő gond, hogy a szappanokban olyan felületaktív anyagok vannak, amelyek a lipideket, zsírokat oldják – emiatt teszik tönkre a vírust is. Szintén ez a lipidvesztés okozza a bőr kiszáradását, áttételesen pedig a vízvesztést” – mondja **dr. Csopor Dezső** szakgyógyász-rez, a Szegei Tudományegyetem docense. Ennek tünete nagyon kellemetlenek, a kipirosodás mellett hámlás is jelentkezhet, a bőr egészen érdessé válhat, felszíne akár fájdalmas is lehet, viszkethet. Bár a kirepedezett bőr fertőzési kaput jellemzően csak akkor jelent, ha a kiszáradt bőr már vérzik is, a lipíd réteg helyreállítása ettől függetlenül fontos. Ez szerencsére nem bonyolult, megteszi a leg egyszerűbb kézkrém, a lényeg, hogy hidratáló legyen. Fontos az is, hogy a kezet a kézmosás után mindig megtöröljük, pláne, ha szabadba megyünk. Ha ugyanis a szél fújja szárazra, sokkal nagyobb eséllyel szárad ki a bőr. Kézmosás után a krémezés mindig hasznos, érdemes azt ilyenkorra, illetve lefekvés előttre időzíteni.

JÓ A GYÓGYNÖVÉNY?

Meglepő, de Csopor Dezső, aki a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság Gyógynövény Szakosztályának elnöke, azt is kiemeli, hogy jelen esetben főlegesen gyógynövényes krémekeket használni, az elsődleges feladat ugyanis a hidratálás, abban pedig a hidratálók a legjobbak. Kifejezetten úgy állítják őket össze, hogy a száraz bőrt képesek legyenek vízzel telíteni, magasabb zsírtartalmuk miatt pedig regenerálják a lipíd réteget is. Az ureát tartalmazó krémek nagyon előnyösek (ez az anyag a külső felhamban természetes módon is jelen van), mert nemcsak hidratálják a bőrt, hanem abban is segítenek, hogy a víz a bőr rétegeiben jobban megmaradjon. Ezt az amúgy értékes kamillás vagy körömvirágos krémek nem teszik meg, azok inkább akkor jelentenek segítséget, ha a kiszáradt bőr pirosodik, és gyulladáscsökkentésre van szükség. Nem jók hidratálásra a kifejezetten zsíros kenőcsök sem – a körömvirágosok között több ilyen is van –, azok inkább a kiszáradás megelőzését segítik. A kéz védelme érdekében szeles időben, 10-15 fokok hőmérséklet alatt érdemes kesztyűt is viselni, egy vékonyabb darab mindig hasznos lehet. A gumikesztyűvel ugyanakkor csínján kell bánni: bár a vírus miatt hasznos a viselése, ha huzamosabb ideig hordjuk, beleizzad a kezünk, a hámréteg fellazulása miatt pedig sérülékenyebbé válhat a bőr. Emiatt gumikesztyűt tényleg csak akkor hordjunk, ha muszáj. ♦



a Bethesda
Gyermekkórháznak

Felajánlom!

Rendelkezzen Ön is!

Bethesda Kórház Alapítvány:

18042539-1-42

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



a Bethesda
Gyermekkórház
támogatására

Törvényszéki bejegyz. száma:
101/Pk.70093/1992.

ODA > < VISSZA

Negyvenegy éves vagyok.
A kabátzsebemben egy
Kagyló és egy szempilla.

Az előbbit a lányomtól kaptam,
Az utóbbit a kedvesem arcáról
Vettem le egy buszmegállóban.

Mint a régi játékban, amikor a kiesett
Szempillát két ujjunk közé csíptetve
Meggértük a másikat, hogy kívánjon

Valamit, és ha eltalálta, hogy alul
Lesz-e, vagy felül, teljesült a kívánsága –
Nekem minden kívánságom teljesült,

Itt vannak a kabátzsebemben.

A kabát- zsebemben

AGSAI ROLAND



LACKFI JÁNOS HAJSZÁL HÍJÁN

Amint felszálltam a buszra, azt éreztem, hajszál híján tökéletes az életem, de hogy mi az a hiányzó hajszál, arra nem tudtam rájönni. Mentem munkába, menetiránnyal szemben kaptam helyet a buszon.

Ezt is csak azért, mert egy idős hölgy megállt az ülés felett, prűszkölve nézte a szemben lévőket, akik közönnyel reagáltak, topogott, forgolódott, mint egy balkáni gerle, majd dűlva-fűlva hátravonult. Így demonstrálta, méltatlanság, hogy nem veszik észre, ő képtelen szemben ülni. Hányingere lesz? Vagy csak úgy érzi, folyton hátba akarják támadni, és borsózik a gerince? Ki tudja, min ment keresztül... Ki tudja, milyen félelmei vannak még...

A többség nem is akarja tudni, még rákezdene a néni, jaj, az epéje, a fia állástalan, egy rendes lányt nem talál magának, iszonyú a közös költség, a felette lakóknál csőtörés, ők isszák a levét, a Húség és ármány harmadik évfolyama meg az utolsó lesz, kész, vége, leállítják ezek a rohadt peruiak, de ilyet, pont, mikor a legizgalmasabb.

Gondolkodtam kicsit, aztán kipattantam középre, hogy eljátsszam az akcióhóst. Az embereknek példaképekre van szüksége és a gigászok itt járnak köztünk, álrühában!

Kis figyelmet kérek, emberek, itt ez az idős hölgy! Forduljon körbe, legyen szíves, hogy mindenki jól lássa! Integessen és mosolyogjon! A neve... Mi a neve? A neve Irma, igen. Végigdolgozta az életét, becsülettel, ezért a népért, ezért a hazáért, miértünk. Tapsoljuk meg! Szép volt, Irma! Mi a foglalkozása? Micsoda? Könyvelő, mérlegképes könyvelő, ez az! Maguk közül hányan töltenék az életüket azzal, hogy számokat írnak és egyeztetnek, sokmillió, sokmilliárd apró számot nap nap után? Ha elrontják, komoly százazrekkel vagy milliókkal károsítanak meg valakit. Micsoda feszültség! Micsoda elkötelezettség! Micsoda pontosság! A neve Irma! Tapsoljuk meg őt! Köszönöm a lelkesedést! Jó kis közösség jött össze, ez az! A leszállóknak további szép napot, a többiektől még egy icipici türelmet kérek! Hány évig volt munkaviszonyban, kedves Irma? Harminchat? Ugyanannál a cégnél? Nem hiszem el! Maguk elhiszik? Irma egy vaslédi, le a kalappal! Még egy tapsot Irmának! Köszönöm! Ki szeretné, ha ilyen fantasztikus nagymamája lenne, mint Irma? Na ugye? Mennyi potenciális unoka! Mit szól hozzá, Irma? Ugye, szóhoz se jut... Ez a népszerűség

átka, Irma, az emberek szeretik magát, és maga megérdemli. Na, ne sírjon! Pontosabban sírjon nyugodtan, itt mindenki megérti.

Nos, emberek! Figyeljenek, mindjárt befejezem! Irmának van egy problémája. Bizony, a legnagyobbakkal is előfordul. Ne szabadkozzon, Irma, tudok róla, semmi baj. Csak egy kis probléma, és azért van itt ez a pompás közösség, hogy megértse, és megoldja. Közös erővel semmi se lehetetlen. Irmának az a problémája, hogy egyszerűen képtelen menetiránnyal háttal ülni. Ugye, így van? Kitaláltam. Ugyan, dehogy szuperképesség, csak éles a szemem. Szeretem nézni az embereket. Szeretem látni is őket. Kedves Irma, ha akarja, de tényleg csak ha akarja, elárulja nekünk, mi az oka, hogy nem tud így ülni? Az asztmája? Oké, az asztmája! Úgy érzi, fuldoklik, ha hátrafelé ül? Mintha kiszívná valami a tüdejéből a levegőt? Hát, az pocsek lehet. De Irma tud ezzel együtt élni, hiszen bivalyerős személyiség! Bravó, Irma! Emberek, akad-e önök között valaki, aki fel tudná ajánlani Irmának menetirányba néző ülőhelyét. Csak az jelentkezzék, aki tiszta szívvel, minden rossz érzés nélkül meg tudja tenni ezt a semmiséget. Garantálom, az illetőnek sokkal jobb hangulatban telik a mai napja ezután! Hohó, hány ember? Tíz, tizenegy, tizenkettő! Látja, Irma? Az emberek jók és jót akarnak! És szeretik magát! Bátorítom, hogy szólítsa meg őket legközelebb, mégpedig szeretettel. Azzal a szeretettel, amellyel önt szeretik. Köszönöm, emberek, nagy taps mindenkinek, ezért gyönyörű hely ez a földgolyóbis!

Persze nem tettem meg. Csak képzeletben. Küldtem egy röpke áldást Irma felé, bár miért pont így hívnák... Megáldottam a fájós csigolyáit, a családi kapcsolatait, a pénztárcáját, az álmait, a lelki fájdalmait, a rossz emlékeit, a veszteségeit. Úgy láttam magam előtt Irmát a lehunyt szemem mögött, míg a helyén ültem, mint egy röntgenképen. Mire újra felnéztem, már leszállt.

Ekkor eszembe jutott a tegnapi kirándulás, amilyen lelkesedéssel gyűjtögette Sári a kagylókat a parton, ahogy a nap borzongott, ahogy az erdők fújtak, ahogy a szél csobogott, ahogy a hullámok süttöttek. És a férjem ölelése.

Erről pedig eszembe jutott a szempilla, amelyet az arcomról levett, miután megcsókolta. A csók íze még a számban. Szempillaszál híján tökéletes az életem. ♦



MI A VALÓDI, ÉS MI A HAMISÍTVÁNY? EGY GÁTLÁSTALAN ZSENI

Wolfgang Beltracchi sokak szemében egyfajta Robin Hood-figura. Átütő tehetsége révén hatalmas összegekkel károsított meg irritálóan gazdag műgyűjtőket, és szemtelenül meggazdagodott belőle.

♦ Wolfgang Beltracchi *Wolfgang Fischer* néven született Németországban, 1951-ben. Művészet iránti érdeklődése már kisgyerekkorában megmutatkozott. Az apja restaurátor és sokadrangú festőművész volt: főleg templomi freskókat készített, és a keresetét azzal egészítette ki, hogy híres festőművészek képeit másolta megfizethető összegekért.

Wolfgang tizennégy éves korában egyetlen nap alatt lemásolt egy Picasso-festményt kiváló minőségben. Aztán elkezdett régi mesterek stílusában alkotni, de ő nem létező képeket másolt, hanem új képeket készített. Ezeket aztán bolhapiacokon adta el, és ezzel nem kevés zsebpénzhez juttatta magát.

A gimnáziumban már nem volt ennyire elkötelezett, tizenhét éves korában ki is csapták. Beiratkozott egy aacheni festőiskolába, de nem tetszettek neki a kötöttségek, ezért hamarosan úgy döntött, hogy világgá megy. A hetvenes évek elejétől – a *Szelíd motorosok* című film által inspirálva – hippieéletet élt. Vett egy Harley Davidson, megnövesztette a haját, és egész Európát beutazta. Egy ideig országutakon motorozott, és ott aludt, ahol ráesteledett, máskor különböző kommunák tagja volt. Másfél évig egy marokkói tengerparton lakott, hasis- és LSD-mámorban töltött körülbelül tíz évet. Aztán Amszterdamba költözött egy lakóhajóra, egy diszkóban dolgozott világosítóként, és fényjátékokat vetített. Eközben antik festményeket vett és árult, és festeni is volt ideje. Saját műveivel is elért kisebb sikereket, volt egy-két kiállítása is, de ő a tehetségét más területen akarta kamatoztatni.



Wolfgang Beltracchi portréja munka közben müncheni otthonában

FESTMÉNYEK, KIS „KIEGÉSZÍTÉSEL”

Egy alkalommal jó áron vásárolt két tizennyolcadik századi németalföldi téli tájképet, és nagyszerű ötlete támadt. Eszébe jutott, mennyire népszerűek az olyan változatok, amelyeken korcsolyázók is csúszkálnak a tő jegén. Tudta, hogy ezek ötszörös áron kelnek el, úgyhogy a kor stílusában kiegészítette a festményeket. Óriási haszonnal értékesítette mind a kettőt. Ezek után különböző ócskapiacokon korabeli kereteket vett, és ezekbe már a saját korcsolyázós képeit tette bele. Rájött, hogy a hamisítói karrier neki való.

Ahogy teltek a nyolcvanas évek, egyre inkább kialakította a saját profilját. Francia modernista festőket, német expresszionistákat hamisított, még hozzá egyre nagyobb

hozzáértéssel. Ezeknek az volt az előnye, hogy a késői tizenkilencedik és korai huszadik századi keretek, vásznak és festékek sokkal könnyebben hozzáférhetőek voltak, mint a régebbiek, és az anyagok, felületek mesterseges öregítésével sem volt sok gondja.

Arra is rájött, hogy nem a leghíresebb művészek képeit kell imitálnia, sokkal inkább jónévű, de másodvonalbeli alkotóké, így kisebb a rizikó. A sikerei – és ezekkel párhuzamosan a bevételei – egyre komolyabbak lettek. Egy olyan katalógusba, amelyik Heinrich Campendonk német festő festményeit tartalmazta, több olyan képet is beválogattak a szakértők, amelyeket valójában Wolfgang Fischer festett.

Campendonk Tájkép lovakkal című képét az ismert amerikai színész, Steve Martin vásárolta meg 860 000 dollárért, csak hogy az alkotásról később kiderült, hogy nem eredeti, valójában Beltracchi festette.

PÁROSAN SZÉP A HAMISÍTÁS

1992-ben egy rövid időre felhagyott a hamisítással, mert az Öbölháború miatt leült a piac. A pénzét megpróbálta egy dokumentumfilmbe fektetni. A tizenhatodik századi angol királyi kalózookról kezdett forgatni, és ennek érdekében egy korabeli vitorláhajót építtetett, amivel nekilátott Francis Drake nyomán körülhajózni a Földet. A vállalkozás ugyan kudarcba fulladt, viszont Wolfgang itt ismerkedett meg Helene Beltracchival, aki azonnal élete szerelme, egy év múlva pedig a felesége és bűntársa lett. Fölvette az asszony nevét, és ezentúl Wolfgang Beltracchiként élt.

Hamar visszatért a képhamisításhoz, de kettesben már profibban és módszeresebben újták az ipart. Annak érdekében, hogy hitelesebb kereskedőként, nagyobb tételben adhassanak el hamisítványokat, kidolgoztak egy fedőtörténetet. Eszerint Helene nagypja a második világháború előtt megismerkedett egy Alfred Flechtheim nevű zsidó galériatulajdonossal, aki a náciak elől menekülve potom áron eladta neki a gyűjteménye számos darabját. Mindent megtettek a látszólagos hitelesség érdekében, még fényképeket is hamisítottak Helene nagyanyjáról, korabeli papírral. Az egyik, szándékosan kissé homályos, túlexponált fotón például Helene a saját nagyanyja szerepében egy asztalnál ül, a háttérben néhány hamisítvánnyal. Egyre magabiztosabban, egyre nagyobb összegekért adtak el festményeket. Wolfgang festett, a felesége pedig válogatott aukciókra vitte a képeket, ahol óriási összegekért keltek el. Campendonk Tájkép lovakkal című képét például az ismert amerikai színész, Steve Martin vásárolta meg 860 000 dollárért, csak hogy

az alkotásról később kiderült, hogy nem eredeti, valójában Beltracchi festette. Később nagyobb nevű alkotók hamisításába is belefogtak. Kipécézték például Max Ernstet, akinek a stílusát Wolfgang olyan tökéletesen elsajátította, hogy a legkomolyabb szaktekintélyek is lelkesen minősítették eredetinek a műveit. Az erdő (2) címűt egy francia médiacézar 2006-ben öt és fél millió euróért vásárolta meg.

EGY KIS FEHÉR FESTÉK

A sikerszeria végét egy apró hiba okozta. A ki tudja, hányadik Campendonk-képről egy szakértő kiderítette, hogy egy olyan, titániumfehér nevezetű festéket tartalmaz, ami 1914-ben – az állítólagos keletkezési dátum időpontjában – még nem létezett. A kártyavár összeomlott, az egész Flechtheim-gyűjteményről kiderült, hogy hamisítvány. A Beltracchi házaspár mindent beismert. A tárgyalás negyven napig tartott; ennyi időbe telt, mire felsorolták az érveket és a hamisítványokat. Wolfgangra tizennégy konkrét hamisítást sikerült rábizonyítani, ő azonban ekkor már büszkén hangoztatta, hogy rengeteg képe kering valahol a műtárgypiacon. Hogy az elmúlt évtizedekben hány festményt készített, azt pontosan ő sem tudta megmondani, de ötven alkotó stílusában legalább háromszáz képpel dicsekedett. A bűncselekményekkel kicsalt összeg szerény becslések szerint is százmillió euró körül mozgott.

Őt magát hat év szabadságvesztésre, a feleségét négy évre ítélték. A büntetésüket azonban könnyített körülmények között, úgynevezett nyitott börtönben töltötték. Csak éjszakára vonultak be a rács mögé, napközben szabadlábon dolgoztak, mivel az ellenük indított számos polgári peres ügyre meg kellett keresniük a pénzt. Meg is keresték. Wolfgang két könyvet írt, valamint szerepelt a róla készített dokumentumfilmben is, aminek a címe Beltracchi: a hamisítás művészete volt.

A házaspár ma is boldog jómódban él: Wolfgang jónevű festő, aki immár a saját műveit árulja a felesége segítségével. Ma is farmerban jár, hosszú, ősz haja van, arca egy kissé plasztikázva. Helene két kislányosan hosszú, fonott copfot és magasnyakú garbót visel. Egyikük sem bánt meg semmit. Rajongóiik szerint a hamisítványaik egyenértékűek az eredetiekkel, hiszen azonos stílusban, azonos művészi minőségben, azonos technikákkal és anyagokkal készültek. Emellett jó pár alkotás létezik, amelyekről nem derült ki az igazság, és eredeti alkotásokként vonulnak be a művészettörténetbe. ♦



#várkertirodalom

#várkertestek

#várkertmatiné



**ÉLVEZD PROGRAMJAINKAT
OTTHONRÓL!**

  /varkertbazar/

varkertbazar.hu



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

PÜNKÖSD

Pünkösd előtt – sóvárgás titkos mélye.

Pünkösd előtt – ígéretek zenéje.

Pünkösd előtt – esedezés, esengés.

Pünkösd előtt – halk hajnali derengés.

Pünkösd előtt – szent vágyak mozdulása.

Pünkösd előtt – koldusszív tárulása.

Csendesen várni – várni, hinni, kérni!

Aztán – boldog pünkösd utánba érni!

Túrmezei Erzsébet: Pünkösd után (részlet)

- ◆ Feltámadása után Jézus negyven napon át meg-megjelent tanítványai és más arra kiválasztottak előtt, majd a mennyei világba távozott. Hívei további tíz napig váraкоztak imádkozva a Mester nagy ígéretere: elküldöm nektek a Szentlelket. Szeretnénk tudni, de nem tudjuk, miféle titokzatos dolgok történtek a mennyben e tíz nap alatt, míg végül az első Pünkösdkor beteljesedett az ígélet, leszállt a Lélek Jeruzsálemben azokra, akik készek voltak befogadni. A Lelket, aki korábban a zsidó nép hite szerint csak egyes kiválasztottakban, királyokban, főpapokban, prófétákban működött, akkortól kezdve mindmáig elnyerheti mindenki, aki hisz benne és kéri. Már Mózes is erre vágyott: „Bárcsak az Úr egész népe próféta volna, és rájuk is kiárasztaná Lelkét az Úr!” Amikor pedig Péter apostol látja az első Pünkösd csodáját, Jöel ősi prófécijában találja meg annak magyarázatát, amely ezt ígéri: „Az utolsó napokban, mondja Isten, kitöltök Lelkemből minden halandóra.” Vajon miért kellett erre ilyen sok évszázadon keresztül várni? Miért van az, hogy Pünkösd előtt, ahogy a költőnő fogalmaz, csak néhány prófécia meg a sóvárgás, az isteni ígéretek zenéje, az esedezés és esengés, a szent vágyak mozdulása, a váraкоzás, koldusszívűek tárulása, a hit és az ima jelezte, hogy van, hogy egyáltalán létezik Szentlélek? Miért csak Jézus halála és eltávozása után áradt és árad ki ma is minden benne hívőre? Jézusról az egész Újszövetség, de különösen a János-evangélium állítja, hogy teljes volt Szentlélekkel, mintegy Isten Lelkének birtokosa volt, a Lélek tökéletesen betöltötte egész benső világát. Ezt a Lelket, saját bensőjét akarta átadni minden embernek, aki elfogadja. Ám ezt, értelemszerűen és szükségképpen, csak akkor, csak azon az áron



Krisztus feltámadása. Olaj, fa, 1485–1500 k. 53,5×65 cm. A „Master of the Amsterdam Death of the Virgin” néven emlegetett ismeretlen szerző műve.

tudta megtenni, ha teljesen, mindenestől átadja önmagát. Vagyis csak akkor, ha meghal. Ez volt a helyzet, amit Jézus meg is akart érteni tanítványaival, mondván: „ha én nem megyek el” – vagyis: ha nem halok meg –, „akkor nem jön el hozzátok a Vigasztaló”, a Szentlélek. „Ha azonban elmegyek, akkor elküldöm nektek” (János evangéliuma 16, 7). És innentől kezdve Krisztus minden java kiárad, megnyílik az embernek, az egyháznak. Így érti János, amikor evangéliuma bevezetőjében azt írja, hogy „mi mindannyian az ő teljességéből kaptunk kegyelmet kegyelemre halmozva” (1, 16). Pál apostol pedig megpróbálja felmérni a Lélek felmérhetetlen hatásait az emberben. Beszél a Lélek úgynevezett

gyümölcsseiről, amelyek lényegében a lelkület beállítódásai, mint a szeretet és a kedvesség, az öröm és a béke, a türelem és az erő, az igazságosság és mind a többi. És beszél – emezektől megkülönböztetve – a Lélek ajándékairól, a karizmákról, amelyek viszont szolgálati adományok, képességek, ki-ki azért kapja őket, hogy szolgáljon velük – többieknek a közösségben. Ezek közé sorolja az apostol sok egyéb mellett a prófétálás, az evangéliumhirdetés, a tanítás, a gyógyítás, a vezetés, a vigasztalás karizmáját vagy a különlegesen irgalmas gondoskodás adományát. Így lesz a Szentlélek-kegyelem végtelen: végtelen a térben, végtelen időben, és végtelen fajtáiban. ♦



AZ OPERA, AMELYNEK 21 ARCA VAN

„Az Opera meg akar újulni, bízom benne, hogy ennek a nézőink is örülnek. Lehet mai történeteket is írni, és mai zenéket hozzá” – mondja **Ókovács Szilveszter**, a Magyar Állami Operaház főigazgatója. A francia opera jellegzetességeiről, új kihívásokról beszélgettünk, és a nemrég elkészült Eiffel Műhelyházról.

- ◆ – **Rendkívül gazdag a budapesti kulturális élet, miért gondolták, hogy szükség van az Eiffel Műhelyház megnyitására, működtetésére?**
 - Ez a kérdés engem is foglalkoztat, hisz meg kell indokolnunk, hogy mire fogjuk használni Magyarország legnagyobb alapterületű középületét, ami még a Parlamentnél is nagyobb. Nos: ilyen gazdag, sokrétű és mégis organikus opera-plázát még senki sem látott. Majd két tucat funkcióval bír, hisz lesz benne kamaraszínház, próbaközpont, raktáregyüttes, gyártóbázis, lemezstúdió, rendezvényhelyszín, képzési centrum, néző-beavató objektum, művészmozi, étteremkocsi, MÁV-történelmi sétatér, operatörténelmi túraközpont, közpark, menza, posztgraduális operastúdió, jelmezkölcsönző, jazz-színpad, közéleti klub, játszótér, rekreációs pálmaház és multifunkciós tornaterem.
- **Ez összesen 21...**
 - Az opera, ahogy a klasszikus balett is, összművészeti műfaj, sok ember, anyagi forrás, nagy színpad kell hozzá. Hogy bibliai parafrázissal éljek a csonkán maradt



Keresztény Évadunkban: utolsóból leszünk elsők az operavilág infrastruktúráját, backgroundját tekintve.

– Milyen kihívásokkal jár a kőbányai helyszín?

– Meg kell értetnünk a közönségünkkel, hogy érdemes ellátogatni egy olyan helyre, amely nem az Andrássy úton van, mint az Operaház, és nem is a Nagykörút tőszomszédságában, mint az Erkel Színház. Érdemes, mert itt egy másik millió fogad. Nem az Operaház szoborszerű szépsége, és nem is az Erkel népszínházi jellege, hanem egy nyugalmas tér, egy nagy park és egy merészen berendezett ipari műemléképület.

Bízom benne, hogy nézőink elfogadják: az opera mint intézmény és mint műfaj megújulása is szükséges és elkerülhetetlen. A *Carment* és a *Bohéméletet* el lehet játszani mai szereplőkkel, ezek ma ugyanúgy érvényes történetek, de lehet írni új műveket is: mai történeteket, mai zenével.

– Mesélne egy kicsit a francia évadról?

– Nyolc éve állítunk össze tematikus évadokat. Az operairodalom négyszáz éves, több tízezer művet számlál, elbírja, ha a színházban minden évet megkülönböztetünk a másiktól és különféle prizmákon át más-más fénytörésben mutatjuk a remekműveket – most a franciákon a sor. A francia opera különbözik a másik két nagy ágtól, mert ők tényleg mindent máshogy érzékelnek. Az olasz opera végtelenen érzelmes, a német kicsit kockább, drámaibb, a franciák posztellesek.

– A következő évadban is elég sok premier lesz – ez is a koncepció része?

– Leharcolt repertoár-előadásokkal nem érdemeljük ki a sajtó figyelmét, és a nézők is mindig új impulzusokra vágyanak. Tizenhét premier lesz, ebből legalább öt a mostani évadból csúszik át, és végül is két játszóhelyet használunk az Erkel Színházzal és az Eiffel Bánffy-termével együtt, szóval ez kétszínháznyi stáb kétszeres munkája.

– Időről időre felmerül a kérdés, vajon mikor érjük el a bécsi színvonalat. Mit gondol erről?

– Az operának is szüksége van megfelelő társadalmi környezetre és fenntartói bizalomra. Ha tartósan és sok pénzt költünk rá, akkor tudunk Bécs nyomába érni. De nem hasonlítanám magunkat Ausztriához, inkább a párizsi Operát vegyük alapul. Ők is három játszóhelyet visznek, a történelmi Garnier és a Bastille betonépülete mellett van egy ún. harmadik színpaduk is, a gyártóüzemük pedig ugyancsak egy régi vasúti csarnokban működik, de fele olyan szép sincs, mint az Eiffel. Mi az ottani források hatodából működünk – ez azt jelenti, hogy a párizsiak kicsivel kevesebb előadást csinálnak a mi pénzünk hatszorosából. Ha megdupláznánk az apanázsunkat, akkor tehát a francia források harmadából dolgoznánk, de az már elég lenne ahhoz, hogy elérjük az ottani színvonalat, és az európai élvonalba kerüljünk. Megmutatjuk majd, hogy ez lehetséges, csak nyíljon meg ősszel az Eiffel, aztán jövőre az Operaház – de legelőször is az út a vakcinához! ♦ (x)



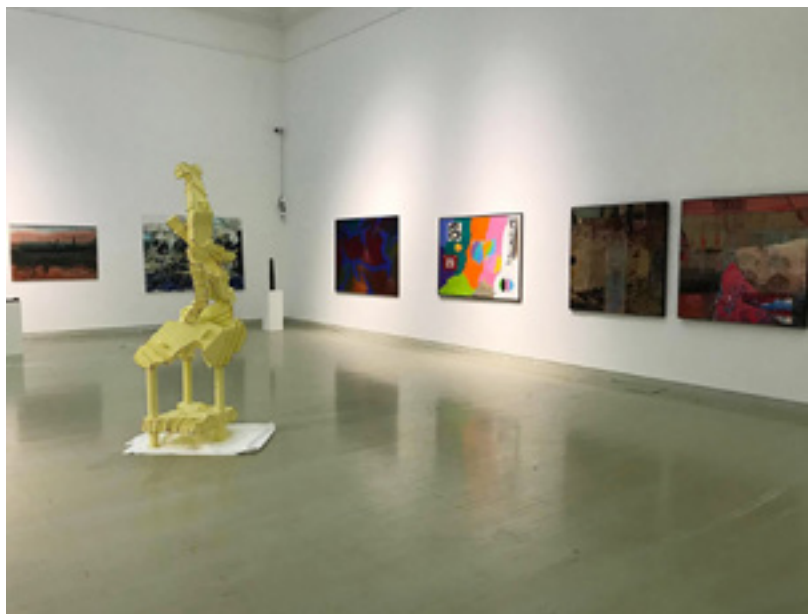
SZÖVEG –
NAGY VILLÓ

ZÁRKÓZOTT SEREGSZEMLE

A Múcsarnok 2014-ben indította el tematikus Nemzeti Szalonjainak sorozatát. Tavaly az építészeti, idén a képzőművészeti válogatásra került másodízben sor, utóbbit most kivételesen tolakodás és jegyvásárlás nélkül tekinthetjük meg a cikk alján található webcímen.

- ◆ Szurcsik József kurátor a kiválasztott képzőművészek utóbbi négy évben létrejött munkáiból szerkesztette a tárlatot. Igyekezett minden generációnak, mindenféle hagyomány követőinek és megújítóinak teret adni. A hívószó a képzőművészet melletti kiállítás, a közös ügy volt, sajnálatos módon azonban többen így is – politikai vagy esztétikai okból – a távolmaradás mellett döntöttek.

198 művész 256 alkotását lehet megtekinteni, íme egy kis szubjektív ízelítő.



A 2. teremben szembeötlően magasodik egy piros, női alak, Fülöp Gábor Katica című alkotása. Ráközelítve láthatjuk azokat az apró, pirosas félgömböket, amelyekből felépül, gesztusa szerint mintha épp egy pettyes bogarat tartana a tenyerén... Ahogy az angol ladybird, úgy a magyar katica elnevezés is egy bájos hölgyet sejtet a bogárjelmez alatt, ami egybecseng Fülöp egyéb munkáin is gyakorta tapasztalható panteista szemlélettel, a keleti filozófiák hatásával.

Ugyanitt látható egy hófehér márványplasztika, Polgár Botond Éjtorzó című alkotása, amely a Michelangelo Medici síremlékén található Éj allegorikus alakjának idézete. A monumentális emlékhöz képest ez szinte aprócska töredék, mégis erős sűrűsödési pont.

A szobortól balra láthatunk egy impresszionista jellegű, emberpárt sejtető festményt, Benyovszky-Szűcs Domonkos Konstelláció című alkotását. A festő azonban épphoggy nem a 19. századvég nagyjainak követője: Benyovszky-Szűcs a különböző digitális képtömörítési hibákat, automatizmusokat elemzi, majd ezt adja vissza olyan hagyományos technikával, mint az olajfestés.

Lírai hangulatú a megismerhetőségéről, azonosíthatóságáról, az egyéni és univerzális egybevetéséről (és még annyi minden másról...) szól a térképre festett női portré,

amelyre a 6. teremben találunk rá. Fűrjesi Csaba művének címe: Csak hivatalos használatra. Dréher József Architektúra képzése a fehér árnyalataival készült. Vegyes technikájú alkotásának kulcsszavai az anyagszerűség és a rétegzettség. Művein az építészet korszakai, az idő lerakódó, építő-romboló hatásának nyomai köszönnek vissza egy-egy házfal portrészerű töredékén.

A virtuális befogadás természetesen nem vetekedhet az „élő” találkozással, s e sorok írásának pillanatában még nem tudni, lesz-e erre lehetőségünk. Mindenesetre a Múcsarnok mellett más múzeumok is gondoskodnak a virtuális bejárásról, érdemes tehát körbenézni itthon és külföldön egyaránt.

Addig is marad ez a többszörös áttétel, s ebben a helyzetben különösen is elgondolkodhatunk Koroknai Zsolt Mediátor című printjén is (5. terem), ahol a gyönyörű kézi csipkét egy brutális vasalónyom szeli ketté.

Remélem, ezt a közvetítői hibát egyelőre sikerült elkerülnöm. ♦

A Nemzeti Szalon II. / Szabad játék című kiállítás virtuálisan megtekinthető 2020. június 28-ig a <http://mucsarnok.hu/panoramafoto/nsz2020/> linken.



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

SZERENCSEJÁTÉK RÉGEN ÉS MOST

A szerencsejátékok története majdnem egyidős az emberiséggel, a lottózáshoz hasonló játékok már az ókorban is léteztek. A játék izgalma ma is milliókat motivál, hogy újra meg újra próbára tegyék szerencséjüket. A mostani rendkívüli helyzetben pedig az emberek a lottózásra és a sportfogadásra már nem csupán játékként, hanem közösségi eseményként is tekintenek, amelyre most nagyobb szükségük van, mint valaha.



MÁR AZ ŐSEINK IS JÁTSZOTTAK

Az ókori Rómában *Augustus császár* a lottójátékot fontos bevételi forrásnak, egyben népszerűsítő eszköznek is tekintette.

A lottózást megkedvelték Amerika első bevándorlói is, és csak kevesen tudják, hogy a befolyt összegből finanszírozták később az olyan jó hírű egyetemeket, mint a Harvard, a Yale és a Columbia.

A ma is ismert játék közvetlen elődje a genovai szenátorválasztásokhoz kötődik, ahol a nagytanács tagjai közül évente öt-öt fő távozott, akik helyére 90 jelölt közül sorsolták ki azt az ötöt, akik az ő helyükbe léptek, a polgárok pedig szívesen fogadtak arra, mely jelöltek nevét húzzák majd ki.

Magyarországon a genovai rendszerű lottó lutri néven honosodott meg és 1770. szeptember 2-án rendezték meg az első sorsolást.

A JÁTÉK PSZICHOLÓGIÁJA

Sokan pusztán szórakozásból lottóznak, de kár lenne tagadni, hogy mindenki a nagy pénzről, a milliárdos nyereményről álmodozik. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az a tény, hogy kiemelkedően magasra kúszó főnyeremény esetén mindig megugrik a lottófogadások száma. A lottózás, a totó, a sorsjegy iránti vonzalmat fokozza az is, hogy egyik sem bonyolult, a nyeréshez sem szaktudás, sem szakértelem nem szükséges, pusztán szerencse kell hozzá. A lottóban ráadásul az is vonzó, hogy a szelvény megvétele, kitöltése és feladása sokak számára ugyanolyan hétköznapi rutin, mint a fogmosás. Napjainkban, amikor már ki sem kell mozdulni az otthonunkból, hogy „feladjunk” egy lottószelvényt, mert pár kattintással elintézhető, az egész még egyszerűbbé vált.





KI MIT JÁTSZIK?

A Szerencsejáték Zrt. játékait szinte az egész ország ismeri, és a játékra jogosult felnőtt lakosság 75%-a játssza is. Vannak azonban különbségek a játékpreferenciákban életkor szerint: míg a sorsjegyek a fiatalok (18–29 évesek) körében a legnépszerűbbek, az idősebb korosztály inkább az Ötösloottót kedveli, a sportfogadás pedig döntően a sportkedvelő férfiak játéka.

A nemzeti lottótársaság rendszeresen végez kutatásokat, amelyek a játékosok motivációinak jobb megismerésére irányulnak. Ebből kitűnik, hogy az embereket a játékválasztásban a családi hagyományok, az általános érdeklődési körök, valamint az életkor is befolyásolja. Sportfogadást például – nem meglepő módon – a sportrajongók úznak, mások inkább a számsorsjátékokkal próbálnak szerencsét. A lottójátékok (különösen az Ötösloottó) esetében a hagyomány nagyon erős motivációs tényező, hiszen sokan a nagyszülők számaival játszanak, és nem hagynának ki egyetlen sorsolást sem, nehogy éppen akkor húzzák ki az örökül kapott számokat. Míg a hölgyek inkább hangulat alapján választanak, addig az urak általában kitartanak a megszokott játékok mellett.

A SZERENCSE OTTHON IS MEGTALÁLHAT

A koronavírus miatti bezártságban a fiatalok és idősek számára a lottózás olyan szórakozási formává és örömforrássá vált, amelyet – sok mással ellentétben – nem kellett a járvány miatt száműzni az életükből. A Szerencsejáték Zrt. játékaiknak nagy része a „maradj otthon” mozgalom jegyében és játékosai egészségének védelmében digitális formában is elérhető.

„Már most látható, hogy a járványhelyzet hatást gyakorolt az eddig kialakult lottózási szokásokra, hiszen a digitális csatornákon történő eladások dinamikus növekedésnek indultak az elmúlt hetekben. Ma átlagosan 350 ezren játszanak a digitális fogadási formák valamelyikével, kétharmaduk a Szerencsejáték Zrt. weboldalát részesíti előnyben, azonban sokan fogadnak a mobilszolgáltatásokon keresztül telefonszámlájuk terhére SMS-Lottón keresztül, illetve az Okoslottó alkalmazással is” – mondja Bánhegyi Zsófia, a Szerencsejáték Zrt. marketing- és kommunikációs igazgatója.

Járványtól függetlenül minden játékos természetesen a főnyereményre pályázik, de az idősek számára épp olyan fontos a hagyomány, a kedvelt játék feladásának hetente ismétlődő rituáléja, illetve a sportfogadási játékoknál (leginkább a Totónál) a közös esélylátogatás az ismerősökkel.

A digitális térben tett fogadásoknak számos előnye van. Amellett, hogy gyorsan és egyszerűen használhatók, a kisnyeremények utalása a társaság fogadási rendszerében nyitott belső egyenlegre vagy a játékos által megadott bankszámlára történik. Nincs elfelejtett játék vagy fogadás, ugyanis nyeremény esetén, játékformától függően, a játékosok SMS-ben vagy e-mailben kapnak értesítést. Otthonról sorban állás nélkül, csupán néhány gombnyomással lehet feladni virtuális szelvényt a Szerencsejáték Zrt. online felületén, vagy SMS-ben az Okoslottó nevű mobilalkalmazás segítségével.

A SPORTFOGADÓK ELSZÁNTAK

Azt gondolhatnánk, hogy míg a lottózás egyszerűbbé vált a digitális átállással, ezért töretlen a játékosok lelkesedése, addig a sportfogadásnak a járvány miatt befellegzett. Ugyanakkor a tippmixezőknek olyannyira mindennapos rutinjává vált a sportesemények nyomon követése és a fogadás, hogy erről a járvány miatt sem szeretnének lemondani. Bár a koronavírus miatt rengeteg sporteseményt halasztottak el és függesztettek föl, és emiatt a megszokotthoz képest jóval szűkösebb a sportfogadói kínálat, a lottótársaság és a fogadók alkalmazkodtak a megváltozott körülményekhez. Általánosságban igaz, hogy a fogadási kedv visszaesett a legnépszerűbb bajnokságok felfüggesztésével, azonban vannak olyan területek a világon, ahol nem állt le teljesen a sportélet. A még futó események folyamatos monitorozása a lehetőségekhez mérten kielégítő kínálatot biztosít a sportfogadó közösség számára. Korábban a kínálatban nem szereplő bajnokságok és események sora lett elérhető a Tippmixen és a Tippmixprón, a teljesség igénye nélkül gondolva itt a nicaraguai, a burundi, a tádzsikisztáni labdarúgásra, a tajvani kosárlabdára vagy baseballra. Az asztalitenisz pedig minden korábnál nagyobb eseményszámmal képviselteti magát.

Lettek új, nagy kedvencek, mint például a fehér orosz labdarúgás. Az elmúlt időszakban a legnépszerűbb 5 esemény kivétel nélkül fehér orosz bajnoki, vagy kupameccs

volt, a Szluck – Vityebszk meccsre például több mint 486 ezer fogadás érkezett a Tippmixen és a Tippmixprón összesen. A burundi foci is kedvelt a fogadók körében, amihez érdekes adalék, hogy egy Tippmix-játékos nemrégiben burundi bajnokira fogadva könyvelhetett el 8,8 millió forintos nyereményt.

S hogy a járványügyi helyzetben bevezetett óvintézkedéseket is figyelembe véve a fogadók hogyan juthatnak leggyorsabban és legegyszerűbben hiteles információkhoz a korábban említett ligákról, fogadási érdekességekről? A fogadási kínálat kivonatát és egyéb hasznos információkat tartalmazó SzerencseMix kiadvány minden száma elérhető a tippmix.hu weboldalán is, a Tippmixpro honlapján naprakész magazintartalmakkal találkozhatnak a játékosok, emellett pedig felértékelődik a közösségimédia-jelenlét is. Utóbbi esetében az online sportfogadási termék Facebook-oldala igazán hatékony eszköze annak, hogy bemutassa a mérkőzéskínálatot, a kiemelt eseményeket és friss, aktuális híreket, bejelentéseket, érdekességeket közöljön, amelyek a játékosok tájékozódását segítik. ♦

MARADJON JÁTÉKI!

„Felelős játékszervezőként fontos nekünk, hogy játékosaink a játékot szórakozásként éljék meg, ne pedig a mindennapokat akadályozó szenvedélyként. Erről a fiatal generációnak is beszélünk, éppen azért, hogy a játék játék maradjon: munkánk központi eleme a prevenció, a játékfüggőségi szempontból sérülékeny kiskorúak védelme” – mondja Bánhegyi Zsófia. A „Játék határokkal” komplex szerencsejáték-függőségi prevenció és integrációs modellprogramot a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet szakmai kompetenciáját igénybe véve 2012 óta sikeresen működteti a nemzeti lottótársaság. 2017 óta hét városban (Budapest, Miskolc, Szolnok, Orosháza, Debrecen, Sopron, Kaposvár), úgynevezett Információs Pontot működtet, ahol segítséget nyújtanak a szerencsejáték-függőségben érintetteknek.



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER



MEGÁLLT AZ IDŐ

5

◆ E hét szombaton, 18:30-kor megállt az idő. Országos megállásról volt szó, így egyazon pillanatban állt meg Somogykádártán és a Magyar Televízió 6-os stúdiójában.

Lévén ez volt a hét első szombatja, csatlakozva eme jeles alkalomhoz, baráti összejövetel volt a kádártai 2. számú italboltban. Egyetlen asztal körül ültek az alsóutcaiak. A féllábú Sanyi, Renáta (a postás Magdi leánya), a kancsal Bözsi és a három Jóska, azaz a Kovács Dodi, a kisebbik Tóth gyerek, vagyis a kőműves Jóska és Virágh Józsi kirendeltségvezető.

Az idő konkrétan akkor állt meg, amikor a tévében elkezdődött a lottósorsolás. A műsorvezetőként ténykedő, lefokozott időjárás-manőken egyszerre igyekezett mosolyogni a sorsolási kereket forgató csinos hoszteszlányra és a kamerába, dr. Vígh Károly közjegyző hathatós jelenlétében.

Kettőmilliárd-hatszáztizzenegymillió-nyolcszáz-hetvenegy forint sorsa dől el ma este. Elvileg bárki megnyerheti, a féllábú Sanyi, Renáta (a postás Magdi leánya), a Bözsi, vagy akár a három Jóska valamelyike is.

Kálmán kihozta az újabb rundot. Egyelőre nem kell kifizetnetek, mondta somolyogva, közben fél szemmel méregette az esetleges milliárdos barátot.

Egyedül a kőműves Jóskának (a Tóth gyerekeknek) nem volt szelvénye, ő ült csak nyugodtan a korszó sőre mellett. Marhák vagytok ti mind, morogta, csak nem

képzelitek, hogy ezek hagyják, hogy egy magunkfajta megnyerjen ennyi töméntelen pénzet?! Ezek ottan biztos nem hagynák. Szépen elosszák azok ott egymást között; kapnak a fejesek, a producer, a közjegyző, a tévések.

A többiek függő állapotban bámulták a vaskereten függő tévé képernyőjét. Lottófüggők is, persze, de ilyenkor tényleg minden, de minden fel van függesztve az életben. Nyeres esetén már semmit nem kell és nem is fognak befejezni. Soha többé nem mennek onnantól dolgozni, a gaz lassan felveri az udvart, az állatok sorra éhen döglenek majd, de Renáta (a postás Magdi leánya) még a házastársi kötelezettségeinek nemteljesítésében is gondolkodik.

Egy számot már ki is húztak. Gyors helyzetértékelésre van szükség, mert a négyesre már csak tizenpármilliót fizetnek. Ebből ugyan fél Kádártát meg lehetne venni, de Bali, Májámi, meg Flórida már nem férne bele.

A családok ott a 6-os stúdióban már újabb két számot kihúztak, s itt már max. az italbolti cech megtérüléséről lehet szó. Nincs mese, tolni kel a talicskát tovább. Renáta (a postás Magdi leánya) beleremeg kissé.

Megvan az utolsó szám is, az idő újraindul, ráadásul ugyanaz a rohadt idő, ami eddig is. Még csak háromnegyed hét, de máris sötét és néptelen az alsó utca Kádártán. ◆



SZÖVEG –
AYHAN GÖKHAN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

” HISZEK ABBAN, HOGY ITT ÉS MOST A LEGJOBB

Interjú Pátkai Rozinával

Ezerféle stílus, mindig jól felismerhető hang. A magyar zenei élet egyik legizgalmasabb alakja Pátkai Rozina, aki színes, pezsgő, energikus zenéjével azonnal levesz a lábunkról. Vele beszélgettünk.

- ◆ – **Gyerekként a klasszikus zenével is megismerkedtél. Tartósabban nem csábított?**
– Mindig az alternatív zene állt hozzám közel, sőt általános iskolában a rockot és a heavy metalt szerettem a legjobban. Később a barátaimmal együtt megalapítottam az első zenekaromat, Rakéta néven, alternatív zenét játszottunk. A gimnáziumi éveim alatt ugyan tanultam klasszikus éneket főként a hangképzés miatt, de a műfajban, mint előadó, nem éreztem igazán jónak magam. Sokkal öntörvényűbb vagyok annál, hogy engedjek a klasszikus zene meghatározta szigorú szabályrendszernek, bár a versenyszerű vívás során sikerült némi fegyelemre és kitartásra szert tennem.
- **Mit tekintesz zenei eredménynek?**
– Érdekes dolog a zenében eredményről beszélni, hiszen nehezebben mérhető objektíven, és így van ez talán más művészeti ágakkal is. Számomra két dolog számít: egyrészt természetesen az, hogy a közönség hogyan reagál a zenémre. Másrészt – és ez talán még fontosabb – a siker leginkább belül mérhető: akkor érzem, hogy igazán volt értelme annak, amit csináltam, ha a legjobb tudásom szerint teljesítettem.
- **Jelenleg harmadéves vagy a Képzőművészeti Egyetem intermédiá-művész szakán. Az a célod, hogy az ott szerzett ismereteket használd fel a jövőben, vagy kombinárod majd a zenével az új tudást?**
– Jó volna a zenével együtt is, természetesen. Művészeti képzésben felsőoktatásban még nem vettem részt, és úgy érzem, most idősebb fejjel többet jelent nekem egy előadás



meghallgatása, mint huszonevésen, egészen más folyamatok zajlanak bennem. A férjem, Fenyvesi Márton is zenész, rengeteget köszönhetek neki, féléves a kisfiunk és nagy adomány, hogy a gyereknevelés és a munka mellett mindennap tudok egy kicsit a képzőművészettel is foglalkozni, fotózni, videókat, animációkat készíteni vagy éppen írni, mikor mi a feladat.

- Az elmúlt három évben változott a vizualitáshoz való viszonyod?

- Inkább úgy fogalmaznék, hogy a művészethez való hozzáállásom változott, hiszen rengeteget tanulok a művészet mibenlétéről. Nem is igazán meretem azt mondani azelőtt, hogy művész vagyok, most pedig, úgy érzem, valahogy a helyemre kerültem.

- Mi akadályozott ebben?

- Hiányzott hozzá a hivatalos, állami keretek között szerzett képesítem, ami talán csak belépő a művészvilágba, mégis, mindig is vágytam rá, hogy művészetet is tanuljak,

főleg egy olyan nagy múltú egyetemen, mint a Képző. Eredetileg bölcsészkart végeztem, noha később jártam konzervatóriumba is, de ott a zenéléssel még csak hobbi-ként tudtam foglalkozni. Érdekes, hogy a zenei munkák mellett tulajdonképpen a zene hobbiként is megmaradt, a szabadidőmben még mindig zenével vagy egyéb alkotómunkával foglalkozom.

- Rengeteg területen próbáltad ki magad.

- Valóban. Igyekszem minden újonnan tanult dolgot integrálni, most egyelőre még ezt az időszakot élem, és nagyon inspiráló az egyetem is. Idővel persze szívesen specializálódnék majd, mert néha azt érzem, túl sokat markolok.

- Egy időben Andalúziában éltél. A spanyolországi időszak alakította a személyiséged, a művészeted?

- Mindig is vonzott a mediterrán életstílus, magam is inkább vagyok mediterrán, mint északi típus. Úgy alakult, hogy kimehettünk Spanyolországba egy évre



a két lányommal, és én örömmel kaptam az alkalmon. Rendkívül tanulságos volt az ott töltött időszak, nemcsak művészi szempontból, de a személyiségem fejlődése szempontjából is, arról nem is beszélve, hogy a lányaim is szuper iskolába járhattak. Onnan utaztam koncertezni többfelé, Csehországban, Franciaországban léptem fel. A helyi művelődési házban pedig egy házaspár flamenco kurzust tartott, rendszeresen eljártam oda is, hogy tanuljak tőlük. Az első alkalommal csak pislogtam, egészen hihetetlen volt, hogy ott lehetek. Olyan volt, mintha minden pénteken délután egy kétórás interaktív flamenco performansz részese lehetnék. Az ő örömük a zenében és szenvedélyük a színpadon sok mindenre rávilágított. Ott kezdtem el újra, az ő hatásukra zenét írni.

– Tavalý Rossz szórend címen adtál ki lemezt Erdély Miklós verseiből.

– Nem volt nehéz a hatása alá kerülnöm. Nagyon szépen alakult a verseivel töltött munka, nagyjából én válogattam a szövegeket, de közös munka

eredményeként tekintek a lemezre; az alkotótársaim, Melykó Richárd költő és Bácsi Barnabás gitáros szintén intermédia-művészek.

– A szövegekhez hogyan találtatok zenét?

– A vers dallama, ritmikája mindig mutatja az utat, illetve a szövegre való asszociációink segítenek. Az egyik Erdély-vers megzenésítése például úgy történt, hogy Barnabás elgitározta a szöveget, én pedig erre a kíséretre énekeltem az énektémát. Valahogy a szövegek megteremtik a dalt, így van ez a Minka formációmnál is, hiszen ott is a verseké a főszerep.

– Mi fogott meg Czóbel Minka verseiben?

– Főként Czóbel kísérletező kedve, nagy irodalmi tudása, amit nőként szerzett meg a 19. század végén. Több nyelven beszélt, akárcsak a nagymamám, aki kilenc nyelven tudott. Czóbel Minka elsőként írt Magyarországon szabadverseket, németre fordította Az ember tragédiáját, kivívta a kor irodalmi köreinek az elismerését,



Akkor érzem, hogy igazán volt értelme annak, amit csináltam, ha a legjobb tudásom szerint teljesítettem.

fantasztikus pályát futott be, majd egyszer csak egyáltalán nem írt többet. Élete felétől elvonultan élt, boszorkánynak is tartották emiatt, pedig talán csak rátalált valami másra, életmódot váltott.

– Te mindig tudod, mikor kell váltanod?

– Én nem váltok, csak belefogok valami újba, kiegészítem a régi dolgaimat. Próbálkozom. Jópáran kérdezik, mikor lesz bossa nova koncert, de most egyelőre nem ezen dolgozom. Az új lemezünk, a Taladim is inkább verses lett, mint bossa nova. Régi vízióm volt egy ilyen lemez, öt nyelven csendülnek fel a versek, eredeti formájukban. Néha persze szeretek hallgatni újra latin zenéket is, de örülök, hogy az új dalokról is azt írják, „kivirágzik tőlük a szív”. Ez a cél. A baba mellett természetesen minden nem férhet bele. Jelenleg a Minka-versek mellett egy szambán dolgozunk Dóczy Bence elektronikus zenei producerrel. Pár hónapja keresett meg egy brazil művészbarátom, hogy dolgozzunk együtt egy új dalon. Szóval akárhogyan is, nem enged el teljesen a brazil zene.

– Általában a zenészek találnak meg téged?

– Változó, de inkább én keresem meg azokat, akikkel szeretnék együttműködni. Nagy megtiszteltetés, hogy olyan művészek az állandó zenei partnereim, mint a kortárs zeneszerző és jazz-szaxofonos Ávéd János, vagy gitárművész ifj. Tóth István.

– Elég kicsi a jazz hazai közönsége – könnyű ezt elfogadni?

– Amikor csak bossa nova zenekarom volt, örültem, hogy olyanok is eljöttek a koncertekre, akik addig nem hallgattak sok jazz-zenét, mégis ez a vokális, könnyed műfaj megtetszett nekik az előadásomban. Hogy a bossa nova rétegzene és kisebb közönsége van, különösebben soha nem zavart. Nem éreztem feladatomnak sem, hogy

megszerettessem a műfajt a szélesebb közönséggel, de örültem neki, hogy az amerikai siker miatt sokan megismerhették a Voce e Eu-t. Elénekelem a dalokat, amiket nagyon szeretek, és szerencsére fantasztikus zenésztársak csatlakoznak hozzám és osztoznak velem a zene örömeiben.

– A koronavírus megjelenése teljesen átrendezte Európa, azon belül Magyarország életét is. Te hogy éled meg a kialakult helyzetet?

– Két lányommal, férjemmel és kisfiunkkal töltöm a mindennapjaimat, és próbáljuk a lehető legtöbbet kihozni a napokból. Talán szerencsém van, Rudi fiunk augusztusban született, így azóta sokat vagyok egyébként is otthon, nekem nem volt ez olyan óriási változás, mint például a lányaimnak. Természetesen hiányoznak a nagyobb családi összejövetelek, a barátok és az egyetem is, illetve maga a helyváltoztatás. Igyekszem többször fordulni az alkotás felé, de mivel a gyerekek is otthon vannak, inkább most kevesebb lett az erre fordítható idő. Így most arra trenírozom magam, hogy azt a kevés időt koncentráltabban töltssem el. Hiszem, hogy semmi sem történik véletlenül, és ebből az otthonlétből is nagyon sokat fogunk profitálni.

– Művészként hogyan próbálsz meg átlendülni, másokat átlendíteni a krízisen?

– Igyekszem szép és értékes dolgokat létrehozni, dolgozom az ősszel megjelenő Minka-lemezen és számos intermédiás projektemen, mindig van mihez nyúlni. Nagyon örülök annak is, hogy részt vettem pár napja egy közös dalban, Presser Gábor Noked írom a dalt című számát énekeltük sokan énekesek, otthonról, telefonnal felvéve. A YouTube-on megjelent videóban a kórházban dolgozóknak és a pedagógusoknak mondunk a dalunkkal köszönetet.

– Istenben vagy a véletlenekben bízol jobban?

– Nem gyakorlom a vallást, de nagyon hálás vagyok, hogy ilyen szépen élhetek, hiszem, hogy mindennek célja van az életemben és van egy láthatatlan, segítő, irányító kéz. Van, hogy hagyom, hogy megoldjon valamit az idő, de általában szükségét látom annak is, hogy szorgalmasan tegyek a dolgok jóra fordulásáért és az én épülesemért. Azt persze nem gondolom, hogy bármit is érdemes volna erőltetni, csak egyszerűen hiszek abban, hogy számomra itt és most ez a világ a lehető legjobb, és teszek azért, ha kicsiben is, hogy ez a világ jó maradjon. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

OLVASMÁNYOK A KARANTÉNBAN

Még nem volt otthonmaradás-kampány, amikor Bostonban élő unokaöcsém arra intett, vegyem komolyan a kínai történeteket, szaladjak a könyvesboltba, és vegyek néhány hosszú regényt, mert minket sem kerül el a járvány. A norvég Knausgardot és az olasz Ferrantét ajánlotta. Én is ezt ajánlanám a Képmás igényes olvasóinak, de már tavaly megtettem. Friss tippjeim is érdekes olvasmányok.

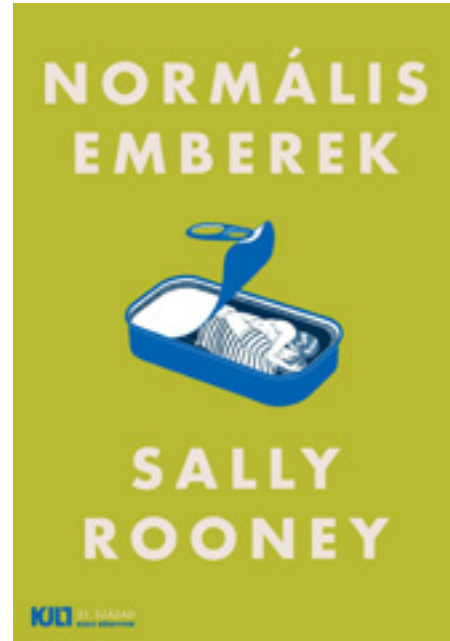
BEREMÉNYI GÉZA MAGYAR COPPERFIELD

című, több mint hatszáz oldalas önéletrajzi regénye nemcsak a háború után született, 56-ot gyermekként megélt nemzedéknek lehet nagy élmény, nemcsak őket nyűgözi le olykor kíméletlen őszinteségével, drámaiságával, máskor líraiságával, groteszk humorával, hanem mindazokat, akiket érdekel az ötvenes-hatvanas évek története. De mindenekelőtt a gyermekkor és a felnőtté válás ismerős, mégis mindig egyedi állomásai.

Babits Mihály az elmúlás közeledtét érezve így fogalmazott: „*amint fogy-fogy a jövőendő, egyre-egyre drágább lesz a múlt*”. Nyilván ezt érezte *Nádas Péter*, amikor túl a hetvenen megírta fájdalmas gyermekkorát a *Világító részletek* című hatalmas regényében, s ezt gondolhatta *Bereményi Géza* is, amikor ugyancsak túl a hetvenen neki fogott a *Magyar Copperfield*nek, ami címével a zseniális angol klasszikust idézi meg. Hogy *Copperfield* Dávid és a gyerek *Bereményi* sorsában vannak rokon vonások, az nem kétséges – mindketten megtapasztalják az élet árnyoldalait, a nevelőapa kínzásait, az otthontalanságot –, de nem csupán a sorsfordulatok, hanem az elbeszélésmód hasonlósága is összeköti a két művet. Nem bonyolódunk esztétikai fejtegetésbe, csupán annyit jegyzünk meg:

a 170 éves angol és a friss magyar *Copperfield* egyaránt figyel az olvasóra, izgalmasan bonyolítja az eseményeket és pompás figurákat teremt.

Bereményi Géza regényének egyik fő vonzereje, hogy nem akarja mai tudásával felruházni a szereplőket, nem óhajt mai fejjelel ítélni, azokat az élesen rögzült emlékképeket idézi fel, amelyeket kétéves korától az egyetemi felvételiig átélt. Kisiskolásként *Sztálin* halálát, tízévesen az 56-os forradalmat, aztán Marosán beszédét az iskolában, a megtorlást, a tanárok elbocsátását, később gimnazistaként a „huligánok” elleni fellépést, a rendőrség provokátorainak működését. Ennyit érez, tapasztal meg a tágabb világból, s ennél sokkal többet szűkebb környezetéből. Nagypja, Sándor a Teleki téri piac kiváló üzleti érzéssel megáldott kereskedője, nagyanyja, Róza csupaszív, istenfélő asszony, aki pótolni igyekszik az édesanyját, Évit, aki szinte még gyerekként megszülte, majd szülei bízta a kisleányát, s aki aztán férjhez megy Rózner doktorhoz, hogy úrinő lehessen. Rózner vállalja, sőt nevére veszi a gyereket, és embert akar belőle faragni – nadrágszíjjal. Ő a regény legvisszataszítóbb figurája. Neki nem lehet megbocsátani, tőle menekülni kell, s a nevét eldobni. Vele ellentétben az anyának meg kell bocsátani.



Minden hebehurgyasága ellenére elbűvölő nő. Ahogy megigézi az olvasót a Teleki téri szomszéd is, aki a kisfiút a közeli Kerepesi úti temetőben megismerteti a magyar múlt nagyjaival. Mulatságos és torokszorító történelemórák.

Hosszan időzhetnek a regény kiváló, az olvasót hosszan elkísérő részleteinél, de hely hiányában nem tesszük. Ezt a könyvet el kell olvasni. Az idősebbeknek azért, hogy újraéljék gyerek- és diákkori élményeiket, a fiatalabbaknak azért, hogy találkozzanak a kor egyik utolsó hiteles tanújával.

(Magvető Kiadó, 2020., 5499 Ft)

Az angol nyelvű irodalom új sztárja még nincs harmincéves. A Dublinban élő

SALLY ROONEY NORMÁLIS EMBEREK

című regénye 2018-ban az év könyve lett Nagy-Britanniában, megfilmesítési jogát azonnal megvásárolták, rangos lapok és írók emelték a mennybe. A XXI. Század Kiadó jó szimatát dicséri, hogy egy év alatt lefordították (*Dudik Annamária Éva* értő tolmácsolása) és megjelentették. Hála Isten, szinkronban vagyunk a világirodalommal. Hogy mi Sally Rooney titka? Sajat nemzedékéről beszél hitelesen, egyszersmind olyan kérdéseket feszeget, amelyeket

korosztályának többsége meghaladottnak vél. A család, a társadalmi beágyazottság miként hat a fiatalok életére? A tehetség legyőzheti-e az akadályokat? A testi vonzalom, a szexuális kapcsolat feloldja-e a különböző léhelyzetekből adódó feszültségeket?

Conell, a vidéki gimnázium legnépszerűbb növendéke egy takarítónő törvénytelen fia. A magát csúnyának látó, az iskolában kiközösített Marianne egy tekintélyes, gazdag ügyvédcsalád lánya. Egymásba szeretnek, de Conell nyíltan nem vállalja a kapcsolatot. Ártana a tekintélyének. Érettségi után a lány rábeszélésére Conell is a dublini egyetem bölcsészkarára jelentkezik. Fordul a kocka: a sznob környezet Marianne-t értékeli, Conellt lekezezi. A fiú éjjel-nappal dolgozik és tanul, a lány nagyvilági életet él. Útjaik hol elválnak, hol újra találkoznak.

SallyRooney rövid, fordulatos fejezeteket ír, rengeteg dialógussal és nagyon finom lélektani megfigyelésekkel. A regény tele van nagy érzelmekkel, de soha nem szentimentális. Az idősebb nemzedék talán kezdetben csóválja majd a fejét, hogy túl sok a szex, de őket is magával ragadhatja a stílus eleganciája. A fiatalok pedig nagyon hamar magukra ismernek.

(XXI. Század Kiadó, 2019., 3990 Ft)





SALLY ROONEY BARÁTI BESZÉLGETÉSEK

című regényét világszerte, így nálunk is (Dudik Annamária Éva ezúttal is élvezetes magyar szövege) a Normális emberekkel reklámozzák. Nagyon bölcsen. Üzleti szempontból ez rendkívül kifizetődő. Csak hát az újabb regény – bár a szépírói tehetség, az élelátás, a lélektani finomság itt is jelen van – csalódás. Sally Rooney ezúttal túl sokat markol. Egyik főszereplője leszbikus, másik biszexuális. Ez utóbbi beleszeret egy nő férfibe, akinek felesége mindkét lány ideálja.

Mulatságos és szomorú fordulatok váltják egymást, szellemesek a dialógusok, lelepleződik a művészvilág sznobériája, de a problémák mélyére nem látunk. Sebaj, Sally Rooney jó író, érdemes lesz követni pályáját.

(XXI. Század Kiadó, 2020., 3990 Ft)

Nem tudni, meddig tart még a ránk kényszerített vagy önként vállalt karantén, de az biztos, hogy segít elviselni a százhusz éve született

AGATHA CHRISTIE AZ UTOLSÓ SZEÁNSZ

című, több mint négyszáz oldalas kötete, amely az író nő ügynevezett természetfölötti novelláinak gyűjteménye. Két vérfagyasztó, nyugtalanító híradó között öröm ezt a hús elbeszélést olvasni. Nem mindegyik remekmű, de néhány órára elterelik a figyelmünket, feledtetik a bezártság nyomasztó voltát.

A közhelyesen a krimi koronázatlan királynőjének nevezett író nő ezekben az írásokban hol az okkultizmus csalóit leplezi le, hol arra figyelmeztet, hogy a racionális elme olykor tévútra visz. Feltűnik a kötetben az elbűvölő Miss Marple és a hetyke bajuszos, magabiztos belga, Hercule Poirot is.

Agatha Christie-t általában csavaros történeteieért, eleganciájáért dicséri a kritika, és gyakran elfeledkezik arról, hogy nyolcvan regénye és több száz elbeszélése talán azért vonz még mindig tömegeket, mert azt sugallják, hogy a bűnért előbb-utóbb mindenkinek meg kell lakolnia.

(Helikon, 2020., 3999 Ft) ♦

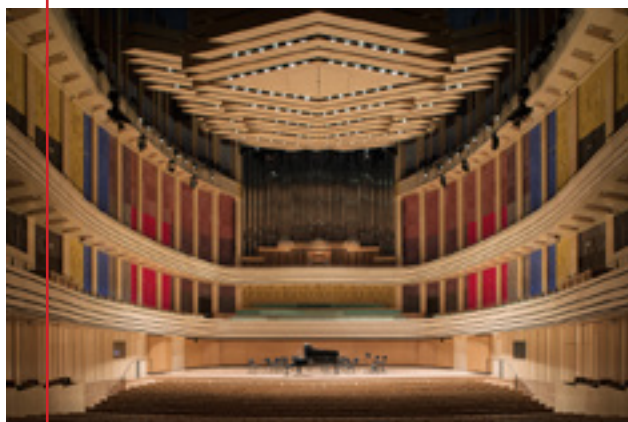
OTTHONI KIMENŐ

Mivel a járványhelyzet miatt sok előadás és rendezvény elmarad, ezúttal otthonmaradós, de tartalmas programokat és tevékenységeket ajánlunk.



DIGITÁLIS MÚZEUM

Bár a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum a többi közgyűjteményhez hasonlóan határozatlan ideig nem látogatható, az intézmény is csatlakozott a #múzeumozzszobádból kezdeményezéshez. A múzeum honlapján, a Digitális múzeum menüpontban megtalálhatóak az intézmény online tartalmai, ahol új blogbejegyzéseket, érdekességeket tesznek közzé, de lehet böngészni a műtárgyak és kiadványok között is, valamint barangolni számos virtuális kiállításban. Az oktatási segédanyagok pedig a pedagógusok és a diákok számára nyújtanak segítséget a digitális oktatáshoz.



MŰPA-ÉLMÉNY OTTHON

A rendkívüli helyzetre való tekintettel az intézmény március közepén ideiglenesen bezárta kapuit, de mindenki számára elérhetővé tette archívumát, és benne több mint 100 koncert, előadás és irodalmi est HD-minőségű felvételét; és koncertközvetítésekkel is készült.

A Műpa tagja az Európai Hangversenytermek Szervezetének (ECHO), amely a kontinens legjelentősebb koncerttermeit kapcsolja össze, és támogatja a helyszínek közötti együttműködést és tudásátadást. Az ECHO-tagintézmények együttműködésének köszönhetően a heti virtuális koncertprogram részeként egy-egy európai koncertterem és előadó-művészeti központ online közvetítéseit is figyelemmel kísérheti a közönség.

Az ECHO előadásait a Műpa Facebook-oldalán, míg a további közvetítéseket a mupa.hu weboldalon, a Műpa YouTube-csatornáján és a közösségi médiában követhetjük.

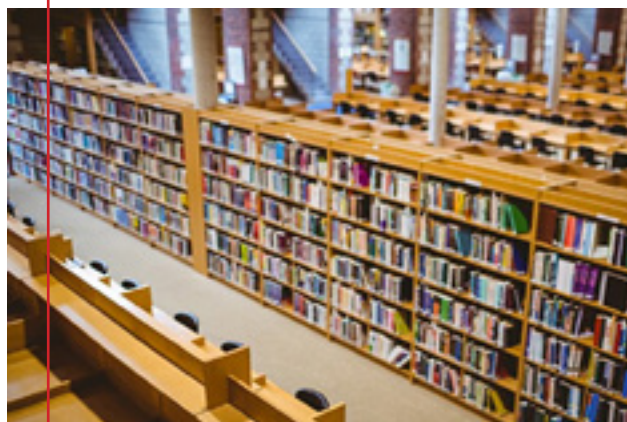


PROGRAMSOROZAT A VÁRKERT BAZÁR ONLINE FELÜLETEIN

A veszélyhelyzet ideje alatt számos online program közül választhat a család minden tagja. A gyerekeket a Várkert Matiné várja, a felnőtteknek pedig többek között olyan kulturális programokkal készülnek a szervezők, mint például a Várkert Irodalom Petőfi-estje vagy a Képmás-estek.

Magazinunk az elmúlt három évben rendszeresen jelentkezett a Várkert Bazárban tematikus sorozattal, amely során szakemberek és művészek bevonásával egy-egy művészi élmény katarziséban keresztül igyekezett közelebb hozni fontos témákat. A Képmás-estekből tekinthető meg egy hat epizódból álló válogatás minden pénteken 19 órától a Várkert Bazár Facebook-oldalán (a videók utólag is visszanezhetők). Célunk, hogy a jelenlegi „bezárt” helyzetben rávilágítsunk a család és az értékrend szerepére.

A Várkert online sorozat további elemei és a részletes programterv a Várkert Bazár honlapján és Facebook-oldalán érhetőek el.



KÖNYVTÁR LÁTOGATÁS NÉLKÜL

Házhoz viszi a könyveket az időseknek és a mozgásukban korlátozottaknak az ország több bibliotékája. Lelkes könyvtárosok mesét olvasnak fel online a négy fal közé szorult gyerekeknek, az otthon maradt felnőtteknek pedig könyvtári podcastokat ajánl az Országos Széchényi Könyvtár Könyvtári Intézete által létrehozott könyvtarak.hu weboldal a járványhelyzet ideje alatt.

Személyes kapcsolatot nélkül is van lehetőség a könyvtáros segítségét igénybe venni. Az élő online könyvtári tájékoztatás során Skype-on keresztül lehet kérdezni a könyvtárost, a munkához, tanuláshoz és oktatáshoz szükséges online forrásanyagokhoz pedig adatbázis-ajánlókat állítanak össze a könyvtárak munkatársai.

A könyvtárak pontos szolgáltatásairól interaktív térkép segítségével tájékozódhatunk a könyvtarak.hu oldalon.



#PECSIKULTURALISCSATORNA

Összefogtak a pécsi kulturális intézmények, hogy online tartalmakkal lássák el közönségüket a veszélyhelyzet idején. A Pécsi Nemzeti Színház, a Pannon Filharmonikusok, a Bóbita Bábszínház és a Pécsi Harmadik Színház már nemcsak saját tartalmait, hanem a másik három intézmény tartalmait is megosztja közösségi felületein.

Színházi és bábelőadásokat, hangversenyeket nézhetünk az intézmények weboldalán, Facebook-oldalán és YouTube-csatornáján.



FILMKLASSZIKUSOK ONLINE

A Nemzeti Filmintézet összesen 90 irodalmi adaptáció, történelmi film, ifjúsági, rajz-, mese- és dokumentumfilm ingyenes online hozzáféréseinek biztosításával járul hozzá a koronavírus miatt bevezetett digitális oktatáshoz és az otthon maradni kényszerülők tartalmas szórakozásához. Az irodalmi klasszikusok válogatásában a legkiemelkedőbb írók alkotásainak filmes feldolgozásai váltak elérhetővé, különös tekintettel a kötelező olvasmányokra (*A kőszívű ember fiai*, *A Pál utcai fiúk*, *Egri csillagok*, *Édes Anna*, *Légy jó mindhalálig*, *Szent Péter esernyője*). A történelmi válogatásban játékfilmek szerepelnek, köztük *A tizedes meg a többiek*, *a Budapesti tavasz*, *a Feldobott kő*, *a Hideg napok*, *a Szamárköhögés és a Valahol Európában*, amelyek történelmi forrásként is fontosak, mert pontos láttelepet mutatnak arról, hogy az adott korszak alkotói hogyan gondolkodtak a magyarság létét meghatározó eseményekről, helyzetekről. Az olyan népszerű ifjúsági filmek, mint a *Keménykalap és krumpliorr*, az *Égigérő fű* vagy a magyar népmeséken alapuló rajzfilmek, továbbá olyan kedvencek, mint a *Vuk* vagy a *Szaffi* pedig a legkisebbek számára könnyítik meg a kényszerű bezártságot.



„ITT MINDEN VALÓSÁGNAK NEVE, ÉRTELME ÉS IDEJE VAN”

Csodálatos Kis-Balaton

„A tenyeremben a vízidarát láthatjátok, ami a világ legkisebb virágos növénye, alig 1 milliméteres, és szaporítószerve csak mikroszkóppal látható. Ezek a parányi növények teljes felületen borítják itt a vízfelszínt. Ha körbenéztek, mindenfelé szitakötők repülnek, az országban előforduló 64 faj mintegy fele megtalálható itt. Felettünk pedig épp egy kis kárókatona repül el” – kezdi a Kis-Balaton bemutatását Fejes Éva szakvezető a Diás-sziget bejáratánál.

◆ AZ UTOLSÓ ÓRÁBAN MEGMENTETT BEREK

Másik kísérőnk, **Rozner György** tájegységvezető közben a tőzegpáfrányra hívja fel figyelmünket, amely „egy olyan fontos lápjelző növény, hogy ahol megjelenik, azt a területet az országban szinte azonnal védetté nyilvánítják”. A Kis-Balaton Európa hatodik legnagyobb összefüggő nádas, a Balaton-felvidéki Nemzeti Park fokozottan védett, kizárólag szakvezetői kísérettel látogatható területe. A szervezett túrák első állomása a tó történelmében központi szerepet betöltő Diás-sziget. A jelenleg mintegy 150 négyzetkilométeres, országos jelentőségű védett terület hosszú ideig a Balaton szerves része, lényegében a Zala folyó kiszélesedő, mocsaras torkolata volt. A 18. században az ipari forradalom Magyarországon is népszerűsítést hozott, szükség volt új földterületekre, hogy a mezőgazdaság kiszolgálhassa a megnövekedett igényeket. A környék a Festeticsek uradalomához tartozott, nekik anyagi lehetőségük is volt arra, hogy a mocsár lecsapolását elkezdjék a 19. században. Ez a munka hosszú évtizedeken át gyökeresen megváltoztatta a tájat és kialakult a Balaton ma ismert formája. „A termőterület gyarapításán kívül a tőzegtápanyázat is virágzott, az 1800-as években a mai Kis-Balatonhoz közeli, a Balatontól délre található Nagy-Berekként ismert terület 80 százalékat fél-egy méter mélységben lepuolták és elvitték főleg az Alföldre talajjavító anyagnak” – meséli Rozner György, majd hozzáteszi, hogy „csak a Nagy-Bereken 1300 kilométer hosszú csatornarendszert ástak ki teljesen kézi erővel, azonban a helyi lakosok annyira ragaszkodtak a régi berekhez, hogy az abban a korban rendkívül jónak számító napszámért sem voltak hajlandóak a lecsapolásban részt venni.”



A Kis-Balaton a Kányavári-sziget hídjáról nézve

A sok évtizedes munkák miatt a Zala folyó széles tölcserforkolata – amit ma Kis-Balatonként ismerünk – és vele együtt a párját ritkítóan buja vízi paradicsom a 20. század közepére csaknem teljesen eltűnt, mindössze egy 1400 hektáros terület maradt meg a Diás-sziget körül, amit végül az „utolsó órában”, 1951-ben védetté nyilvánítottak.

„Fekete István tehát a legrosszabb állapotában láthatta a Kis-Balaton, mégis páratlan gazdagsággal örökölte meg a berek életét a Tüskevárban. Azt szoktam mondani a látogatóknak, ha az akkorra fennmaradt parányi területen olyan dűs élet volt a nádasban, képzeljék el, hogy most mennyi csodát rejthet az akkorihoz képest tízszer nagyobb terület” – mondja Fejes Éva már a Diás-sziget közepén, Matula bácsi rekonstruált kunyhója mellett. „Fekete István a Tüskevár megírása előtt is járt több ízben a Kis-Balatonnál. Életvitelszerűen ugyan soha nem élt itt, de volt egy egy-két hónapos periódus, amikor kutatóengedéllyel lakott a szigeten, pont egy olyan kunyhóban, ami aztán Matula kunyhójaként vált híressé.”

BENÉPESÜLŐ VÍZI VILÁG KÓCSAGÓRREL

A Kis-Balaton életében az igazi fordulatot a terület újra elárasztása hozta meg az 1980-as években, ekkor kezdtek el kialakítani a Kis-Balaton vízvédelmi rendszert. Kezdetben nem kifejezetten természetvédelmi célok vezérelték a döntéshozókat, hanem a Balaton vízminőségének javítása volt az elsődleges cél, ugyanis a Zala folyó a szabályozást követő évtizedekben feltöltötte hordalékával a Keszthelyi-öbölt, a beömlő szerves anyagok pedig eutrofilizálódással fenyegették a tó teljes vizét. A Kis-Balaton újra feltöltésével a vízügyi szakemberek visszaállították a magyar tenger természetes vízszűrőjét, és az azóta eltelt évtizedekben a természet is visszahódította a területet, nemzetközileg is jelentős madárvonulóhelyként a Ramsari Egyezmény védi 1979 óta, a hazánkban előforduló 421 madárfajból területén 300-at figyeltek meg. Ezek fele rendszeresen költ itt, köztük olyan fokozottan védett, ritka fajok, mint a rétisas, kis kárókatona, cigányréce, nagy kócsag, bölömbika, hogy csak néhányat említsünk.



A nádas életébe pillanthatunk be a Fekete István emlékhely (Diás-sziget) kitűnő kiállításán.

Kevesek által ismert ugyanakkor, hogy a Kis-Balatonnál ragadozó emlősök számottevő populációi, így vidrák, hermelinek, vadmacskák és aranyakálok is élnek. A Diás-sziget házában Fekete István mellett Vönöczky-Schenk Jakab (1876–1945) ornitológusnak is emléket állítottak, aki elsőként vezette be Magyarországon a madarak gyű-rűzését 1908-ban, 1922-ben pedig Gulyás József személyében kinevezte az első kis-balatoni kócsagőr, ezzel ő volt az első természetvédelmi őr egész Európában.

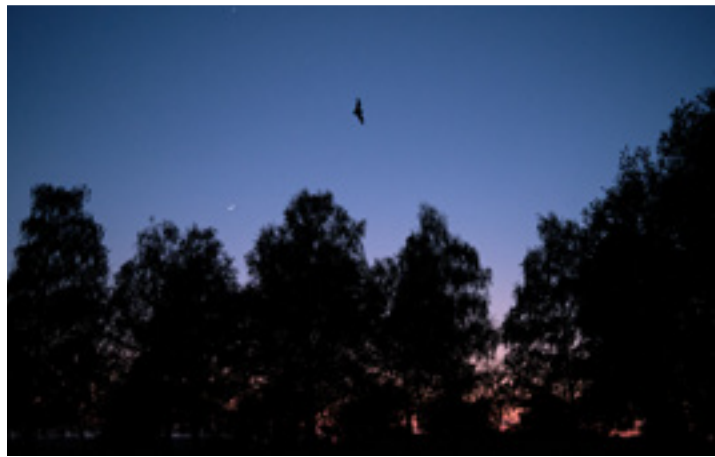
A túrát a tengernyi nádasok közt kanyargó utakon folytattuk, ahol szinte másodpercenként észleltük a különböző madárfajokat. „Az ott egy barna rétihéja!” „Néztek, egerészölyv kergeti a molnárfecskéket!” „Aszta, de örülök ennek a fehérszárnyú szerkőnek!” „Mindjárt megérkezünk a búbos bankához, gyakran itt szokott repülni a koci előtt!” „Hallottátok a bakcsót?” „A fekete harkály mindig a fa túloldalán kopácsol!”

Tutajósként ámulva vizslatjuk a levegőt, kutatjuk a nádat, hogy láthassuk a cserregő nádiposztátát. „...Itt mindennek, minden valóságnak neve van, értelme, jelentősége és ideje; itt nem becéznek és nem rövidítenek le semmit, és ha valaki szilfából szilcsit, szárcsából szárcsikát és kunyhóból kuncsit csinálna, Matula jól megnézné magának és sajnálná...” ♦

TIPPJEINK:

A Kis-Balaton csak szervezett túrán ismerhetjük meg igazán, ezek időtartama nagyjából 3 óra. A BfNP munkatársai hétköznaponként kettő, szombatonként egy csoport vezetését vállalják, ezért időben szervezzük meg a látogatást. Info: www.bfnp.hu/hu/szakvezetes-a-kis-balatonnal

A koronavírus okozta helyzetre való tekintettel kérjük olvasóinkat, hogy a legfrissebb információért a nemzeti park honlapján tájékozódjanak körültekintően!



Alkonyat a Kányavári-szigeten

Tiszteljük a természeti értékeket, gyalogosan vagy kerékpárral se menjünk be a lezárt utakra.

A Kányavári-sziget szabadon látogatható, igényesen kialakított kirándulóhely, kilátótornyokról innen is bepillantunk a Kis-Balaton pezsgő életébe. Érdemes naplemente környékére időzíteni a látogatást, amikor a halászninduló gémfélék mellett vadászó denevérek százait is megfigyelhetjük.

A Kápolnapusztai Bivalyrezervátum Magyarország legnagyobb ilyen jellegű látogatható intézménye, ahol akár közelről is megnézhetjük az állatokat, lovaskocsizásra van lehetőség, a fogadóépületben berendezett tárlat pedig a tó élővilágát mutatja be.

A vörsi tájházban a balatoni a kis-balatoni emberek, így pákászok, halászok, nádaratók régi világával ismerkedhetünk meg.

A Hévízi-csatorna meleg vize miatt télen népszerű (vízitúrákat szerveznek itt), azonban nyáron is páratlan élmény a virágzó tavirózsák és vízitökök látványa.

A Kis-Balatonról részletes ismertetőt, programokat, belépőjegyárakat a nemzeti park honlapján (www.bfnp.hu) találunk.

Kérjük olvasóinkat, hogy a koronavírus miatt kihirdetett veszélyhelyzetben az operatív törzs legfrissebb rendelkezései szerint járjanak el a túra tervezésekor!



A FRANCIA MÚZSA SZEZONJA

20
20
21

ÉVAD. KEZDÉS. ŐSZ.

CSER KRISZTIÁN OPERAÉNEKES

CACTI | SALOME | POPPEA MEGKORONÁZÁSA | A KÉPZELT BETEG, AVAGY ŐFELSÉGE KOMÉDIÁSA | VÁSOTT KÖLYKÖK | ISTVÁN KIRÁLY
SIMONA NÉNI | A CREMONAI HEGEDŰS | PÁRIZS LÁNGJAI | DON JUAN | HOFFMANN MESÉI | AZ EZRED LÁNYA | FANTASIO / FORTUNIO
PELLÉAS ÉS MÉLISANDE | ANDREA CHÉNIER | FIGARO³ | AZ ÚRHATNÁM POLGÁR | CARMEN

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

ERKEL
ERKEL SZÍNHÁZ
ERKEL THEATRE

EIFFEL
EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

OTT, TÚL A RÁCSON...

Az idősebbek még emlékezhetnek az állatkertben naphosszat körbe-körbe járó tigrisekre és párducokra, fejüket, felsőtestüket ide-oda ringató medvékre vagy elefántokra, percenként háromszor hátraszaltót ugró majmokra, mókusokra – nem nyújtottak szívderítő látványt. Szerencsére ma már egyre ritkábban látunk ilyet.

◆ A fogságban tartott állatok viselkedése általában megváltozik a természeteshez képest; ez nemcsak az állatkertben élőkre érvényes, hanem az otthon tartottakra is. Természetes magatartásformáik, amelyeket évmilliók csiszoltak tökéletesre, hogy minél hatékonyabban szolgálják az életben maradást és a szaporodás sikerét, egyszer csak feleslegessé válnak. Helyette hirtelen tömérdek szabad idő szakad a nyakukba, amit valamivel el kell tölteniük, ráadásul úgy, hogy a mozgásterük meglehetősen korlátozott. Gyakran alakulnak ki sztereotip mozgások: a végtelenségig ismételt mozdulatok, amelyek olykor az állat egészségét, fizikai állapotát is károsan befolyásolják.

„PUHA LÉPTE ACÉLLÁ TÖMÖRÜL”

Talán a legegyszerűbb és legismertebb ilyen kényszermozgás a körbe-körbe vagy ide-oda járkálás, futkosás. Állatkertekben számtalan állatfajnál megfigyelhető: végigsétál a rácson mentén, a sarokban megfordul, majd vissza, a ketrec másik végében újra fordul, és így tovább, akár órákon át, kifáradásig. Az állat temperamentumától függ, hogy milyen sebességgel teszi ezt: a nagymacskák általában kimért lépésekkel, míg a kisemlősök fürgén szaladva. Jellemzően inkább ragadozóknál látható, patásoknál ritkább, vagy

kevésbé feltűnő. A ragadozók ugyanis ösztönös késztetést éreznek nagyobb területek átkutatására, a zsákmány keresésére, míg a növényevő nem érzi szükségét a nagyobb mértékű helyváltoztatásnak, amíg a közelben van mit legelni. Ezzel szemben gyakran előfordul náluk, hogy unalmukban a karám rácsát kezdik rágni, s ha egyszer elkezdték, nehezen hagyják abba.

TÁNCOLÓ MEDVE, VETKÖZŐ PAPAGÁJ

Főként medvéknél és elefántoknál fordul elő a ringatózás: az állat ilyenkor nem járkál ide-oda, hanem egy helyben áll, általában valamelyik sarokban, és hol az egyik, hol a másik mellső lábára helyezve a testsúlyát, ide-oda ingatja a fejét. Bár állítólag ezt a „táncolást” vadon élő elefántoknál is megfigyelték, túlzásba vitt ismételtetése a fogságban tartott állatoknál mindenképp természetellenesnek tekinthető. Ugyanez a helyzet a végtelenségig ismételt testápoló mozdulatokkal: a szőrzet vagy tollazat gondozása, egyes testtájak nyalogatása, vakarászása szükséges és normális dolog az állatoknál, ám természetellenes mértékűre fokozódva károsná válik, és papagájoknál például akár a teljes tollazat elvesztését is eredményezheti. Számos állat gusztustalan szokásokat is felvehet a bezártság és unalom hatására: majmoknál például gyakori a saját ürülékük elfogyasztása.





MEGVAN RÁ A RECEPT

Ezek a viselkedéstorzulások nemcsak az állatkerti állatokban alakulnak ki, hanem a háziállatainkban is. Lovak, szamarak ugyanúgy rágják unalmukban a karámfát, mint az állatkerti zsiráfok, sokaknak van tapasztalata „levetkőzött” nagypapagájokkal, és se szeri, se száma a kerítés mentén fel-le rohangáló, felindultságukban olykor saját farkukat kergető kutyáknak. Az állatkertek már rég megtanulták, hogyan vegyék elejét ezeknek a kényszercselekvéseknek: a kifutók méretének növelésével és a környezet gazdagításával csökkenthető az unalom és a stressz. Ha az állatnak van elfoglaltsága, és a természetes mozgásformáit az eredeti funkciójuknak megfelelően (például táplálékszerzésre) használhatja, sokkal kevesebb az esély arra, hogy felesleges, eltorzult mozdulatokkal üsse el az idejét.



SOK ÁLLATKERTI ÁLLAT AZ ELLÉS UTÁN NEM TUD MIT KEZDENI ÚJSZÜLÖTT KÖLYKEIVEL; ez különösen gyakori, ha a nőstény tapasztalatlan, és nem a fajtársai közt nőtt fel, illetve, ha a környezet sivár, ingerszegény, és az anya nem tud elrejtőzni a kicsivel, hogy biztonságban érezze magát. Ilyenkor a gondozók kénytelenek az utódot mesterségesen felnevelni.





**BÁRMILYEN NEHÉZ IS EZZEL
SZEMBESÜLNI, VALÓJÁBAN A KUTYA
„HÁZŐRZŐ” VISELKEDÉSE IS
EGYFAJTA KÉNYSZERTEVÉKENYSÉG.**

**A természetben élő farkas nem kényszerül
ilyen gyakori és intenzív területvédelemre.
Az állandósuló területvédelmi agresszió éppen
olyan sztereotip viselkedés, mint a túlzott
tisztálkodás vagy a fel-alá járkálás.**

KÖZELEBB AZ EMBERHEZ

Előfordul az is, hogy egyes természetes viselkedésformáknak a funkciója megváltozik a mesterséges körülmények között. Tipikusan ilyen a víziló szájatátása: eredetileg területvédő fenyegetés, ám miután a látogatók kéregetésnek vélik, és élelmet dobálnak az állat szájába, e tapasztalatból tanulva idővel már valóban azért tátja a száját, hogy enivalót kérjen. Sajnos ez is káros szokás, ami az állat életébe kerülhet, ha nem neki való eledelt vagy emésztetetlen holmit dobnak a torkába. Orangutánoknál gyakran látható, hogy rongyokkal, dobozokkal és egyéb, cseppet sem természetes anyagokkal játszanak – bár ilyet a vadonban nem tehetnek, ez a magatartás mégsem tekinthető természetellenesnek, ugyanis mozgatórugója az állat természetes kíváncsisága és kreativitása, csak a hozzáférhető anyag más.

Kép: Joshua J. Cotten / Unsplash | Andrew Seaman / Unsplash





MINÉL INTELLIGENSEBB EGY ÁLLAT, ANNÁL NAGYOBB SZENVEDÉST OKOZ SZÁMÁRA AZ UNALOM. A papagájok közül elsősorban a jákó vagy szürke papagájra jellemző, hogy az utolsó szálig kitépki a saját tollait, csak a fején marad, ahol nem éri el a csőrével.

VANNAK OLYAN ÖRÖKLÖTT VISELKEDÉSFORMÁK, amelyek nem változtatnak a mesterséges körülmények sem. Ezeket az állat a fogságban is folytatja, akkor is, ha semmi szüksége nincs rá.

NEM LESZ HÁZIÁLLAT!

Fogságban tartva számos állat megszelídül többé-kevésbé, vagy legalábbis toleránsabbá válik az emberrel szemben. Ez azonban korántsem mondható el mind-egyikről. Attól, hogy egy állatkölyköt mesterségesen nevelnek fel, még nem válik háziállattá: a domesztikáció több ezer vagy tízezer éves folyamatait nem helyettesítheti egy cumisüveg. Tévedés azt hinni, hogy az oroszlán vagy a tigris hálás, amiért a gondozó enni ad neki: a ragadozók (kevés kivételtől eltekintve) általában nem kínálnak fel egymásnak táplálékot, ezért ez a gesztus értelmetlen a számukra. Bármilyen szelídnek tűnhet is a rácson vagy üvegablakon keresztül egy nagymacska vagy üvegmedve, sosem szabad elfelejteni: ha a viselkedésük változik is valamelyest az emberi környezetben, azért a vadállat fogságban is vadállat marad. ♦



JÁRT UTAT JÁRATLANÉRT

A koronavírus hitéletünk közösségi eseményeit, tereit sem kímélte. Zárva a templomok és imaházak, a búcsúkat, a szervezett zárandoklatokat és a Nemzetközi Eucharisztikus Konferenciát elhalasztották, miközben a bezártság, a vírustól való aggodás és a kényszer szülte magány sokunkat lelki életünk elmélyítésére készítet. Azonban a biztonsági előírásokat szem előtt tartva, egyedül, vagy velünk egy háztartásban élő családtagjainkkal bátran felfedezhetjük szűkebb környékünk „El Caminóit”, hiszen Magyarország zárandokutak és kegyhelyek tekintetében világhatalom, bárhol is élünk az országban, szinte „karnyújtásnyira” találunk egy kegyhelyet, vagy becsatlakozhatunk egy jelzett zárandokútba.

- ◆ A Szentszék szóvivője április végén jelentette be, hogy a koronavírus okozta helyzet miatt 2021 szeptemberére halasztják a keresztény világ egyik legnagyobb eseményének számító 52. Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszust, amelyet Budapesten rendeznek. Az eseményhez kapcsolódva zárandokutakat szerveztek nemcsak Magyarország, hanem a Kárpát-medence fontos vallási kegyhelyeiről is, így többek közt Csíksomlyóról, az ausztriai Melkből vagy a lengyelországi Czestochowából. Ezeket szintén egy évvel elhalasztották, és közben kiderült, hogy a hagyományos, csíksomlyói pünkösdi búcsút – idén az Eucharisztikus Kongresszusra való lelki felkészülés jegyében tartották volna – hívek nélkül fogják megrendezni.

Jelenleg egy zsúfolt strand helyett sokkal biztonságosabb és egészségesebb kilométereket sétálni, ami zárandoklatként teljesítve az immunrendszerünkön kívül lelkünket is pallérozza.

Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül szemlézzük hazánk főbb zárandokútvonalait, valamint az országon áthaladó, nemzetközi útvonalakat is. Alapszabály, hogy teljesítés közben és szervezőskor a veszélyhelyzetben irányító operatív törzs ajánlásai szerint járjunk el, fokozottan figyeljünk egymásra és idősebb családtagjainkra. Lehetőleg lakóhelyünkhöz közel eső, egy nap alatt bejárható útvonalakat és helyszíneket keressünk fel. Több zárandokútvonalhoz igazolófüzetet is vásárolhatunk.

MÁRIA-ÚT

Közép-Európa összes szent helyét túrautak kötik össze. A legnagyobb ezek közül a Mária-út, ez népünk Máriához kötődő szent helyeit (kegyhelyeit, kápolnáit, forrásait) csatolja be az európai zarándokutak vérkeringésébe. Az útvonal kelet-nyugati tengelye az ausztriai Mariazelltől az erdélyi Csíksomlyóig vezet, hossza körülbelül 1400 kilométer, amelyet gyalogosan 60 nap alatt lehet bejárni. Ez a 2007-ben indult kezdeményezés első és legfőbb útvonala, azóta viszont több, az egész országot átszelő útvonalat is kiépítettek a szervezők, többek közt Máriagyűdöt, Hercegszántót és Máriapócsot is bekapcsolták budapesti végponttal a főútvonalba.

A Mária-út honlapján interaktív térkép segítségével részletesen megtervezhetjük zarándoklatunkat, az adatok telefonra is letölthetőek, hogy túrázás közben se tévedjünk le a keskeny útról. www.mariaut.hu



A Mária-út jelzése Lajosmizse határában



A szekszárdi Kisboldogasszony-kápolnát a Mária-út és a Magyar Zarándokút is érinti

MAGYAR ZARÁNDOKÚT

Az Esztergomtól Budapest, Kalocsa, Szekszárd, Pécsvárad érintésével a Harkány melletti Máriagyűdig tartó útvonal teljes hossza mintegy 431 km, kitérőkkel együtt 600 km is lehet. A szervezők március végétől novemberig ajánlják teljesítését, főleg egyénileg vagy kisebb csoportokban, jó tempóban minimum 16 nap szükséges a teljesítéséhez. Zarándokútlevelet igényelhetünk (helyek listája a honlapon), ha egy 100 kilométeres szakaszt igazolunk, akkor pedig zarándokoklevelet kérhetünk. Részletes útvonalleírások és egyéb infók: www.magyarzarandokut.hu.

VIA MARGARITARUM, AZAZ A GYÖNGYÖK ÚTJA

Folyamatosan járható, jelzett útvonal, teljes hossza 760 km és főleg azon középkori országutak vonalát követi, ahol egykor elődeink zarándokolhattak. Lelki ívét az útvonalon található történelmi és szent helyek, valamint Az élet gyöngyei elnevezésű elmélkedésfüzér adják. A Via Margaritarum összeköti a 2006-ban nemzeti szentéllé nyilvánított Mátraverebély-Szentkutat és Mariazellt. Mindkét irányba járható, a Budapestről Mátraverebélyre vezető közel 180 kilométeres útvonal önálló zarándokutat képez. Helyszínek, útvonalterv és zarándokútlevél beszerzése: www.viamargaritarum.info.

SZENT ERZSÉBET ÚT

Az északi országrészben lakók számára közeli zarándoklat Sárospatakról Kassáig. Az itthoni szakasz olyan csodálatos helyeket is érint, mint a regéci vagy a füzéri vár és a Zempléni-hegység háborítatlan vadonja. Hagyományosan a pünkösdhétfői szentmisét követő áldással indul az öt napig tartó zarándoklat, de természetesen ezenkívül is bármikor bejárható az eredetileg középkori hagyományból 2007-ben felelevenített útvonal. www.szenterzsebetut.hu.

SZENT JAKAB ZARÁNDOKÚT

„A Szent Jakab zarándokút úgy született, hogy elindultunk rajta. Jelzések, útleírások és térképek nélkül, csupán a vággyal a szívünkben, hogy el szeretnénk jutni Lébénybe. Eljutottunk. Maga a kijelölt út csak ezután kezdett kiépülni” – írja bevezetőjében Dukát Csilla, a 2009-ben civil kezdeményezésként induló útvonal egyik megálmodója. Az elmúlt több mint tíz évben a Szent Jakab utat hozzákapcsolták az El Camino mozgalomhoz, a szervező Szent Jakab Baráti Kör által kiadott zarándokútlevél ezért érvényes az Ibériai-félsziget Camino útvonalain is, egyszeri zarándoklatra. Magyarországon a Budapestről induló Camino Hungaro, valamint a Tihanyból induló Camino Benedictus útvonalon érvényes. Részletes útvonal-ismertetések, tippek a sikeres zarándoklathoz itt: www.szentjakabut.hu.



A lajosmizsei pusztatemplom romjai



A nagyari református templom 1500 körülre datálható falképciklusa

KÖZÉPKORI TEMPLOMOK ÚTJA

Varázslatos kirándulásra ad lehetőséget hazánk fővárostól legtávolabbi részén, Szabolcs, Szatmár és Bereg többszáz éves, egyedülálló értékeket rejtő templomainak megismerésével. A teljes útvonal érint kárpátaljai és máramarosi helyszíneket is, de a legtöbb látnivaló Magyarországon van, gazdagon fennmaradt román és gótikus freskókkal, fa haranglábakkal, festett kazettás mennyezetekkel és faragott szószékekkel. Az útvonal honlapján részletes leírásokat találunk az egyes templomokról és kápolnákról, falvakra lebontva. Szabolcs-Szatmár-Bereg zezugos folyói és gondosan karbantartott árvízvédelmi töltései, gyér forgalmú mellékútjai miatt kiváló terep, hogy zarándoklatunkat kerékpárral vagy vízitúrával teljesítsük. Info: www.temple-tour.eu.

A zarándoklás azonban nem egyszerűen utazás, túra vagy kirándulás. A zarándokút lépései elsősorban belső lépések az emberi szív szentélye, és Isten irgalmának élő forrása felé. ♦

A márciusi számunkban megjelenő Tavaszindítás az Alföld kincseivel című cikk alapjául szolgáló Alföldi Kéktúra szabályzat lapunk nyomdába kerülése után megváltozott. Kérjük kedves olvasóinkat, hogy kirándulásuk tervezésénél a 2020. március 23-tól kapható, megújult bélyegzőfüzetből, valamint a Magyar Természetjáró Szövetség honlapjáról – www.mtsz.org – tájékozódjanak az Alföldi Kéktúra legújabb szabályairól. Együttal csatlakozzunk a szövetség # a természet megvár c. kampányához.





ÖSSZETARTOZTUNK
ÖSSZETARTOZUNK
TRIANON100

Megfogyva bár, de törve nem

K

KÖZP- ÉS KISEBBSÉGI
NEMZETI ÉS TÁRSADALOM POLITIKAI
KUTATÁSI INTÉZET

ZAMPER



ZSÓFIA

„ÁCS FRANCISKA
LOVATERAPEUTÁT
VÉLETLENÜL ISMERTEM MEG.
AMIKOR MEGTUDTAM, MILYEN
SIKERES ÉS EGYEDÜLÁLLÓ
MUNKÁT VÉGEZ ÉRTELMI ÉS
MOZGÁSSÉRÜLT GYEREKEKSEL,
ELHATÁROZTAM, HOGY AHOZ
TUDOK, SEGÍTEK.”