

KÉPMÁS

2021
02 nőknek és
férfiaknak

”

A BOHÓC MINDIG
MEGMONDJA
AZ IGAZAT

KÁRÁSZ ESZTER



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 795 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?

- › 27%-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

A buddhista hagyományból eredő mindfulness kifejezést a modern pszichológia is használja, mostanában sokat beszélünk róla, hisz a rezilienciával karöltve ez a vészhelyzetekkel való sikeres megküzdés egyik záloga. De akár az újságírói hivatás kulcsszava is lehetne: nyitottan és kíváncsian, ítélezésmenyesen befogadni a belülről, testünkéből és elménkéből; valamint a kívülről érkező impulzusokat. Nyilvánvaló, hogy az éber figyelem elengedhetetlen, ha az ember cikket ír, néhány év alatt ki is fejlesztettem, hogyan lehet egy helyszínen adott idő alatt minél több információt magamba szívni, hogy aztán legyen miből gazdálkodnom, amikor nekiülök az írásnak. Volt, hogy egy teljes interjút rekonstruáltam és dúsítottam fel riportos elemekkel, amikor csődöt mondott a diktafonom. Például, amikor Szabó Magdát látogathattam meg, mert mikor is forduljon elő egy ilyen malőr az irodalomszakos rajongóval? Aztán még évtizedek kellettek ahhoz, hogy hasonló nyitottsággal tudjam meg- és újraélni a személyes múlt- és jelenbéli történeteimet, hogy azok írásokká válhassanak.

És mindez korántsem jelenti azt, hogy ezt a fajta éber figyelmet a számomra fontos emberekkel is gyakorolni tudom, mert bizony lejár a mosás, pittyen a telefon, és tudom, hogy nincs kiszabva az interjúidő, bármikor visszatérhetünk rá. És a bármikor legtöbbször a soha. És igen, én is megtapasztaltam a közterek igazságát, hogy a tanár gyereke olykor nevetlen, a fodrász felesége kócos, a masször férjének fáj a háta. A szakács nem főz otthon sokfogatós ebédet, az asztaliteniszező nem tanítja meg a lányát pingpongozni.

Amikor a munka és a magánélet harmóniájáról beszélünk, sokszor úgy gondoljuk, ennek kulcsa csupán az időmenedzsment. Valahogy azt gondoljuk, hogy személyiségünk és képességeink egyik része a munkának jár, másik része meg csak a családnak. Jó néha kinyitni a kettő közötti zsilipet.

KÁRÁSZ ESZTER A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás

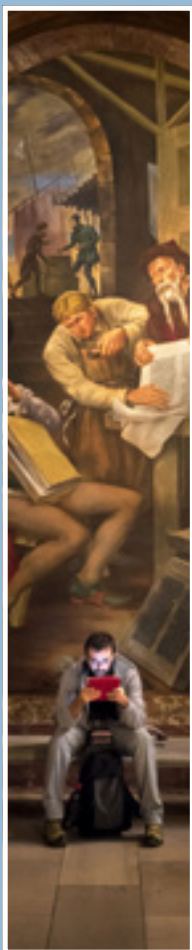


MÁRCIUSI
CÍMLAPUNKON
NOVÁK
PÉTER

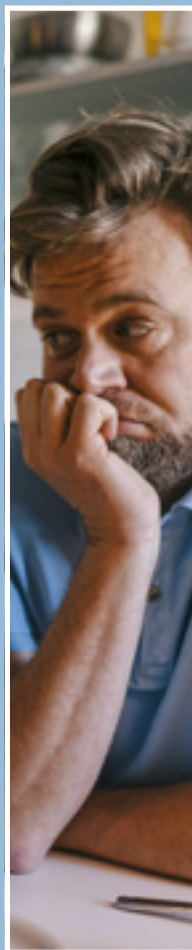




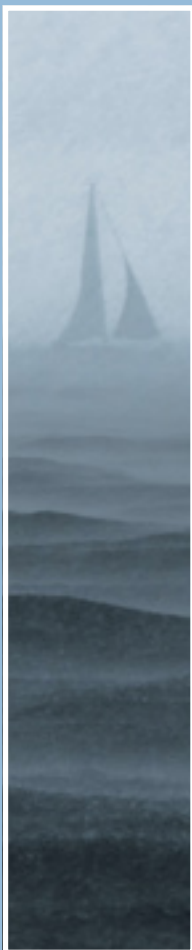
JELENLÉT
12



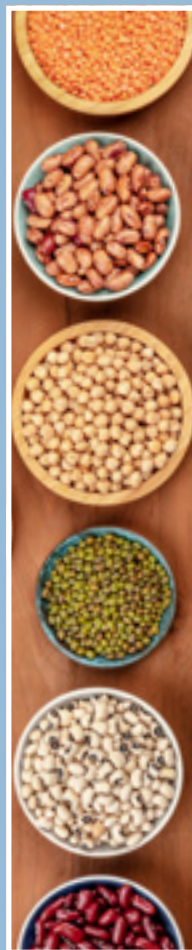
TANDEM
48



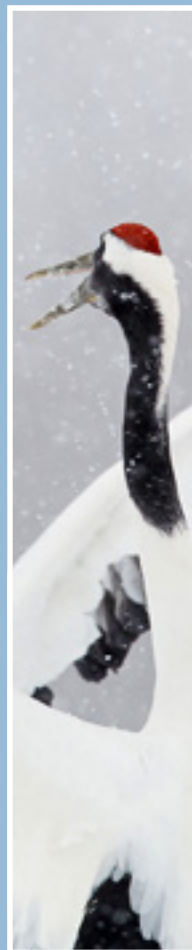
TÜKÖR
56



HÁZITREND
70



KIMENŐ
90



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: 12100011-17723064 Gránit Bank
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: Kadosa Zoltán / Foto Art Studio • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | 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 • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron: elofizetes@kepmas.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: Peter Krummholz vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIA-FIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSGI** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. február 27-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

A bohóc ereje –
Interjú Kárász Eszterrel 6

A veterán generációtól
a digitális bennszülöttekig 12

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Mitől valódi egy kapcsolat? 16

A járványnak egyszer vége lesz –
de mi jön utána? 20

MÉDIA A CSALÁDÉRT 23

VILÁG-KÉP

Rettegés a láthatatlan ellenségtől 24

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Benedek Elek, a mesemondó 26

A járvány bevilágított
párkapcsolatunk sötét zugaiba 30

KETTŐ AZ EGYBEN

Ádámság és Évaság színpadon innen
és túl – Fabók Mariann és
Keresztes Nagy Árpád 32

KETTŐ AZ EGYBEN

Közösen alkotunk
Veréb Tamás és Klajkó Szandra 36

KETTŐ AZ EGYBEN

Egy spanyol mise Japánban,
és más logisztikai bravúrok –
Topolcsik Melinda és Raimondo 40

ÉRTSÜNK SZÓT!

Kinek mi a feladata? 44

APA, KEZDŐDIK!

Ruhamaffia 46

LEZSER

Kivel beszélék? 47

Kioktatás helyett 48

Több házasság, kevesebb válás 52



TÜKÖR



JELENLÉT



HÁZITREND



TANDEM



KIMENŐ

HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

Az élet buckáin gurulva 54

Csak téli mélabú, vagy betegség? 56

KÖZVILÁGÍTÁS

Februári fánkok 59

„Missziós lelkületű ember vagyok”

Beszélgetés Tóth-Fazekas Andreával 60

A SZALON

A férfiak és az öltözködés 62

RENDELŐ

Életmentő és életveszélyes penicillin 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Apróságok 70

ZÖLD MOZAIK

72

BIBLIA ÉS IRODALOM

Mulandóság és remény 76

A Hattyúkirály álomvilága 78

FEBRUÁRI KIMENŐ

81

MÉDIA A CSALÁDÉRT

83

Erős szállal 84

LÍVIA BESZÉLGET

Veszélyesek-e a régészeti
emberi maradványokból
kiszabadult kórokozók? 88

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Az állatok és a magány 90

A siker titka egykor és ma 94

Ki korán kel, nyaralást nyer! 96



Sminkes: Somogyvári Dóra; fodrász: Böngyik Balázs; stylist: Domán Melinda; ruhák: ZARA, MOHITO



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A BOHÓC EREJE

Kacskaringós, öntörvényű fekete fürtök alól kicsillogó sötét szempár, amely mintha minden pillanatban csodát látna. Kárász Esztert gyerekszínészként láttam először, és ahogy most ránézek, az az érzésem, mintha a piros bohócorr is organikusan növekedett volna erre a szeretnivaló arcocskára, amely lényegében alig változott az évek alatt. Pedig Eszterrel azóta igazán sok emberformáló esemény történt, miközben a piros orr az arcára költözött. Többek között a korántsem csupán vicces és cuki bohócszerepről beszélgettünk.



– Szereted a februárt?

– Már jobban, mint a januárt, de én nagyon nyári lány vagyok, augusztusban is születtem, napfényben vagyok jól. A télen inkább csak a síelést szeretem, amikor minden fehér és átlátható, és amikor a problémákra is magasról, a hegyről nézhetek. Már nem voltunk síelni két éve, de gyakran szoktunk menni egy gyerekes csapattal.

– Régi barátaiddal, vagy ez már a lányaid barátainak a családja?

– Is-is, de most már egyre inkább ők hozzák a családi barátokat.

– Az életfeladatok is befolyásolják a barátságainkat. Néha nehéz is olyasvalakivel kapcsolatot ápolni, akinek teljesen más napi gondjai vannak vagy esetleg szembesít az életünk egy-egy kudarcával.

– Nehezen engedek el embereket, ragaszkodó típus vagyok, és sokszor éltem meg azt, hogy épp a nehéz élethelyzetek hoznak barátokat. Például nagyon harcos, nehéz és hosszadalmas volt a válásom, és egy fontos barátnőm akkor került mellém, mert túl volt egy hasonló élethelyzeten, és sokat tudott segíteni, ami mindkettőnknek jó volt. Nagyon jóban vagyunk most is, de a kapcsolatnak az az intenzitása, ami a krízis alatt volt, elmúlt. Én is sokszor érzem, hogy jókor tudok segíteni valakinek, hogy szükség van rám, ilyenkor az ember próbál a már megélt tapasztalataival segíteni, és sokkal többet beletesz egy barátságba.



– A közösségi oldalakon lévő posztokból az látszik, hogy sok ismerősöd van, és nem csak felületes lájk-szálakkal összefűződő kapcsolatoknak tűnnek.

– Emberfüggő vagyok, sokan vannak körülöttem, akiket szeretek, végtelenül kíváncsi vagyok rájuk, de igazi közeli barátom, akivel mindent megoszthatok, és merek előtte gyenge is lenni, csak egy-kettő van.

– Pedig nagyon bátornak és őszintének tűnsz nyilvánosság előtt is.

– Azért maradnak az életünkben rejtett zugok, de nagyon fontosnak tartom az önazonosságot. Különösen a művészvilágban, ahol az ember valamit adni szeretne és ezzel változtatni is kicsit másokon. Ezt csak önazonosan lehet hitelesen csinálni. De azért ez nekem is hosszú út volt. Nyolcévesen belesöpöntem a művészvilágba, cucci kis göndör gyerekszínészként, akit mindenki szeretett, és próbáltam cucci maradni, mindenkinek megfelelni, hogy továbbra is szeressenek. Rádásul apahiányom is volt, édesanyám egyedül nevelt, és próbáltam a hiányzó szeretetet mindenhol pótolni. De megtanultam, hogy vállalni kell a sötét oldalaimat, a gyengeségeimet, a hiányosságaimat, mert ha azt az utat meg tudom mutatni az embereknek, hogy hogyan igyekszem ezeken javítani, sokkal többet használok, mintha tökéletesnek látszom.

– Mesélsz kicsit többet erről a hosszú útról?

– Végigjártam a hullámhegyeket és -völgyeket. Csodálatos dolog a gyerekszínészet, de emiatt sosem voltam az a gyerek, aki addig túrja a sarat, amíg kedve van, akit önmagáért ismernek meg a barátai. Miután megjelentem a *Szamárköhögés*ben, onnantól sehol sem önmagamért érdekeltem az embereket, aztán a Kölyökidő országos ismertséget is adott. Ezt az időszakot nagyon nehezen éltem meg, ráadásul, rengeteg negatív szerepet kaptam benne. Sokan nem tudták különválasztani a szerepet és engem, meg is utáltak ezért, pont akkor, amikor apa nélküli kamaszként amúgy is nehezen találtam meg a szeretetlehetőséget magamban.

De vigyáztak rám az égiek, mert ezután nem vettek fel a Színművészetre. Akkor ezt rettentő kudarcnak és tragédiának éltem meg, de ma hálás vagyok és azt gondolom, ez mentett meg. És ezért tudom hitelesen mondani, hogy ha távlatokban nézed az életed eseményeit, nem létezik kudarc. Mindennek oka van. Akkor én fölcsaptam egy felvételi tájékoztatót, és jelet kértem, ráböktem egy sulira: a Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete volt. Jelentkeztem. Azóta is teljes

bizalommal vagyok a döntésem iránt. A négy év alatt szinte beköltöztem a Pető Intézetbe, mert sok éjszakázást vállaltam. És lassan újra önmagammá váltam.

– Hogyan változtatott meg ez az időszak?

– Teljesen átértékeltem a problémáimat, amikor azt láttam, hogy egy gyereknek az, hogy kinyújtja a kezét és megfogjon egy poharat – mert mondjuk szomjas –, és a szájához vigye, több hónapnyi iszonyatosan kemény munka, erőfeszítés és rengeteg kudarc eredménye. Hogy milyen kiszolgáltatottság az, hogy tud-e épp valaki segíteni. Én ott értettem meg újra, mit jelent embernek lenni. Akarni, küzdeni, kitartani, nem-feladni. Náluk fel sem merül más opció, mint hogy mindenért triplán meg kell küzdeniük. Ott tanultam meg a konduktor társaimtól, hogyan kell jól segíteni és jól szeretni. Hogy nem kell több, mint amennyire a másinak szüksége van, de azt finoman adagolva és nagyon pontosan kell adni. Nekem mindig problémám volt, hogy úgy akartam segíteni a másinak, hogy mindent megoldok helyette. Aki jól segít, az szinte úgy tudja azt tenni, hogy a másik alig veszi észre.

– Hogy értetted meg, hogy nemcsak fizikai segítséget adhatsz, hogy mindez összekapcsolható az előadó-művészettel is?

– Sokáig úgy tűnt, hogy van az életemnek egy filmes-rádiózós része és egy ilyen visszahúzódnóbb területe. Bevallom, kicsit küzdöttem azért ezzel, mert bár egy konduktornak is ki kell állnia a gyerekek és a szülők elé, ott nem ő a fontos, az nagyon más, mint az előadó-művészet. De ennek ellenére boldogan dolgoztam itthon és külföldön is mozgássérültekkel. Aztán egy régi ismerősöm hívott, hogy rendezi az Óz, a nagy varázslót, és szeretné, ha én lennék Dorothy, én meg mondtam neki, hogy 6-7 éve kiszálltam ebből, és nem is akarom megzavarni magam, mert nem volt könnyű átállnom erre a másik életre. Erre azt felelte, hogy „de hisz ez az egész szerep arról szól, hogy Dorothy egy konduktor! Aki rávezet másokat arra, hogy fölfedezék magukban, hogy mindenükk megvan, amire vágyunk.” Ki tudna egy ilyen állításnak ellenállni, ha rádásul konduktor is és színész is? Ez aztán visszahúzott a színpadi világba. A nagyobbik lányom is innen kapta a Dorka nevet, és ilyen is lett. Ez az új helyzet egy kicsit azért skizofrén állapotot eredményezett: reggel konduktorként gyereklábak között kúszom, este színpadon játszom. Egyszer pont ezen gondolkodva sétáltam a körúton, amikor szembejött az Oktogonnál egy barátnőm mérgesen, hogy nem vették fel bohócduktornak.





”

**A BOHÓC EGY
VARÁZSLATOS
ARCHETÍPUS,**

aki mindig megmondja
az igazat, rendszeren
kívül van, megteheti.

Elkerekedett a szemem: micsodának? Leültettem egy kávéra, és meséltettem. Akkor ott megéreztem, hogy hazataláltam, ez az én utam. És ha jó úton jársz, kisimítják az utadat: rögtön fel is vettek a Piros Orr Bohócdoktorokhoz és már húsz éve bohócdoktor vagyok. Amikor rájöttem arra, mi az igazi vágyam, akkor az mindig megadatott, a zenekart is így „vágytam meg”. Egyszer az elbújós helyemen, a Velencei-tó partján rádöbbenem, hogy nekem mégiscsak a zene az anyanyelvem, ez az utam, hiszen zenész szülőktől származom, és egy hét múlva összetalálkoztam egy gitárossal egy jótékonyági rendezvényen, akivel nagyon egy hullámhosszon voltunk. Két hét múlva már dalokat írtunk, és sorban jöttek és csatlakoztak a zenészek. Így jött létre „véletlen” találkozásból az Eszter-lánc mesezenekar.

– Mióta bohócdoktor vagy, másképp kezeled a közönséget is?

– Abszolút. Mindent a bohócdoktorságból hoztam át. A bohóc egy varázslatos archetípus, aki mindig megmondja az igazat, rendszeren kívül van, megteheti. Én egész életemben kicsit kívülállónak éreztem magam. Tudtam, hogy van egy apukám, aki egy másik családban él, a Kölyökidőbe is akkor mentem, amikor már volt ott egy csapat, az iskolában én voltam a sztárociska. A bohóc szerepben tanultam meg, hogy ebben a kívülállóságban erő is lehet. Bigyó, a bohóc-énem nem akar megfelelni, keresi a jó dolgokat minden szituációban, saját magát adja. Egy kórházban, ahol a nagy hierarchiába megérkezik egy rendszeren kívüli lény, aki mindenben játéklehetőséget és örömet keres, aki elfogadja, ami van, és azzal igyekszik kezdeni valamit – gyógyító erő. Nekem a színpadon is minden ebből születik. Én az Eszter-lánc-koncerteken is kicsit bohóc vagyok, csetlek-botlok, elalszom dal közben, hagyom, hogy kinevessenek a gyerekek, megmutatom, mekkora szabadság, ha az ember a gyengeségeivel együtt elfogadja magát.

– A bohóc nagyon tud figyelni is. Épp a Képmásban van most egy sorozatod, amelyben hétköznapi hősöket mutatsz be.

– Rengeteg ilyen emberről tudnék mesélni, ezekről a kincsekről, megmaradt az emberfüggőségem, csak már nem azt akarom, hogy engem fogadjanak el, hanem én tudok nagyon könnyen elfogadni másokat. Ezért talán hamarabb észreveszem azokat, akik kicsillannak a környezetemből, fáradhatatlanok, és nem égnék ki, hanem ugyanazzal a tüzzel és lelkesedéssel dolgoznak, mint az elején.



NAGY ÚT VOLT MEGTANULNI, hogyan szerethető vagyok önmagamért

– Előfordult, hogy te kiégtél?

– Majdnem. Meg kellett tanulnom, hogy ehhez segítséget kérjek, például a Piros Orr Alapítvány szupervízijától.

– Azt mesélted, a váláskor segített egy barát, most pedig a szupezizzorról beszélsz. Aki megszokta, hogy állandóan másokon segít, könnyű annak segítséget kérni?

– Nekem ez jó ideig komoly gondot jelentett, adásra lettem szocializálva, az nekem nem nehéz, hanem komfortos, segíteni könnyen tudok és nekem is jó. Ellentétben azzal, ha nekem kell kérnem. Az sokáig komoly nehézséget okozott, így nem is tettem. Egyszer egy szegedi koncertre menet durdefekttem volt, az útközéskor kis fémcsomaggá gyűrődött körülöttem az autóm, közel volt a halál, de én épen megúsztam. Egy rendező ismerősöm gyűjtést szervezett a Facebookon, mondván, így nem tudok koncertekre járni, dolgozni. Nem is kérdezett meg. Amikor megláttam, azonnal hívtam, hogy vegye le gyorsan. Azt mondta: „Állj, te másokon segítesz. Jó érzés?” Mondtam, hogy igen. „Akkor miért sajnálsz tőlem ezt a jó érzést?” – kérdezte. Azóta is sokat jut ez eszembe, és segít az elfogadásban. Belátom, kicsit kacifántosan értem el, hogy el tudjam fogadni a segítséget.

– És már te is tudod, hogy ezt már tényleg magadért kapod?

– Igen, nagy út volt megtanulni, hogy szerethető vagyok önmagamért, és a gyerekeimnek is ezt akarom átadni. Az anyukámnak nem volt könnyű élete, mindig ment előre, mint egy tank, szigorú volt magával és velem is. Mindig abban éltem, hogy azért, hogy szeressék az embert, meg kell dolgozni. Szeretném azt átadni a lányaimnak, hogy így, ahogy vannak, tökéletesek, és innen indulunk majd a még tökéletesebb felé. Ezzel együtt én is megtanultam, hogy jó vagyok így, ahogy vagyok.



– Sorsszerűnek érzed, hogy te is elváltál?

– Valóban azt láttam, hogy anyukámnál egyedül is működött, gyereket nevelt, fuvolát tanított, és csodálatos tanítványok kerültek ki a kezei alól, a szakma ma is tele van velük. De ugyanakkor én nagyon nem így akartam, mert nem tudom, boldog volt-e valaha. Nem vagyok váláspárti, hűséges típus vagyok, így is két évvel tovább húztam, mint szabadott volna. A nagyon rosszban nem szabad benne maradni. És ez az volt. Egyszer majd talán másoknak is tudok segíteni az én történetemmel, de most még nem tudom, hogyan, hogy tudok majd erről úgy beszélni, hogy az másoknak erőt adjon. De nem akarok ebbe az egyedülbe sem beleragadni, nem akarok falakat húzni magam köré.

– A cuki kislány szerep még rajtad van egy kicsit?

– Azt hiszem, az anyaságomban egy csomó mindent elengedtem, mert azt akartam, hogy a gyerekeim máshonnan induljanak. Hogy ne kelljen az én harcaimat megküzdeniük. De én nem bánom, ami velem történt, hisz akkor ma más lennék. A két gyerekem pedig nagyon rendben van.

– A bohóc anyaként tud határozott is lenni?

– A nagyobbik lányom mindig mondja, hogy a barátai néha irigykednek, milyen jó fej anyukája van, de ez a félig anya, félig barátnő szerep becsapós. Nekem a maximális bizalom mellett azért komoly elvárásaim is vannak, és persze néha én is elveszítem a fejem és veszekszem. De tudják, hogy mindig elkapom őket, ha baj van, sosem fognak lezuhanni. Azért tartják be a határokat, mert nem akarnak visszaélni ezzel a szeretettel.

– Az eddigi életed során mindig bátran vágtaál bele dolgokba, szerinted lesznek még nagy kalandok és nagy fordulatok az életedben?

– Amire nagyon vágyom még, hogy egy teljes, szeretetteljes családban élhessek, szeretnék egyszer olyan feleség lenni, mint amelyet mindig elképzeltem. Meg kell törnöm egy rossz családi mintát, amit női ágon keresztül sok generáció rossz kapcsolatain át hordozok, és ez azért is fontos nekem, mert itt vannak a lányaim, és szeretném, ha ők már nem vinnék tovább. Amire nagyon vágyom még, hogy egy teljes, szeretetteljes családban élhessek, szeretnék egyszer olyan társ lenni valakinek, mint amelyet mindig elképzeltem.

– Hm... megint nem magadért tennéd... nem itt van a hiba a rendszerben?

– Nekem az anyaság nagyon nagy váltás volt, ez a legszentebb és legjobb dolog az életemben, meghatároz a vágy, hogy boldog, teljes, önálló embert neveljek belőlük. Sok képességet ez az akarat hozott elő bennem, és ha inkább másokért is, de fejlődöm. Valójában ma már a régen oly rettegett magánytól sem félek. ♦



A veterán generációtól a digitális bennszülöttekig

A 21. század fejlett országaiban egyre inkább úgy tűnik, hogy a boldogulásunk összefonódik a digitalizációval, és emiatt egy ideig azt hittük, hogy a nyugdíjasok teljesen kiszorulnak bizonyos szolgáltatásokból. A pandémia azonban erre a folyamatra is hatással van, a kutatásokból az derül ki, hogy egyre több idős használ kütyüket, hogy elviselhetőbbé tegye a karantént. A digitális bennszülöttek számára már egyáltalán nem létezik offline világ, nekik a legnagyobb kihívást az jelentheti majd, hogyan „jöjjenek le” időnként az internetről.

- ◆ Egészen a nyakamig húztam a kabátom a cipzárt, amikor egy hideg délután beálltam a megállóba a többi várakozó mellé. „Megjött a tél” – sóhajtott a egy idős férfi a sötétben. Fülemlre húztam a bojtos sapkát és bólintottam, aztán elővettem a telefonomat, hogy megírjak egy e-mailt, amíg megjön a busz. Egy fiatal lány lépett mellém, nem volt több tizenkét évesnél, és ő is mobilt tartott a kezében. Kissé oldalra fordítottam a fejem, hogy jobban lássam. Arcát hideg fénybe borította a kijelző, szemében kék szövegbuborékok tükröződtek. A lány olyan sebességgel pötyögött, hogy szinte beleszédültem. Az idős úr megbabonázva nézte a rohanó ujjakat, Ratkó-gyerekként furcsa lehetett számára a látvány. „Nem semmi!” – kommentálta a látottakat, de ezt a lány már nem hallhatta, mert éppen akkor indított el egy TikTok-videót.

A KERÉKTŐL A FACEBOOKIG

Az ember, amióta világ a világ, arra törekszik, hogy eszközökkel könnyítse meg mindennapjait. A legnagyobb vívmányok között említik a kereket, az ekevasat, a papírt, a szövőszéket, a nyomtatást, a gőzgépet, az elektromosságot, az autóbilit, a számítógépet és az internetet.

„Írásos történelmünk nagy részében kézzel készített tárgyakat, később gépeket használtunk arra, hogy az életünket megkönnyítsük. A számítógép-tudomány fejlődése új helyzetet teremtett: megjelentek a számítógépek, amelyek belsejében a kívülálló számára nemcsak összetett, de már-már anyagtalan folyamatok zajlottak le. Ennek a kornak a felgyorsulás lett az egyik jelszava. Gyorsabb lett a technikai fejlődés, és már az 1970-es évek elején megjelent az ettől való szorongás, a jövősokk fogalma. Ebben az időszakban költözhetek a kutatóintézetekből a lakásokba a számítógépek, amelyek a '80-as évek első felében terjedtek el széles körben. A közvetkező forradalmat az okostelefonok



Az emberiség történelmében eddig még sohasem volt példa arra,

hogy egy ilyen sokoldalú eszköz globálisan elterjedjen, és átszője az emberek életét.

megjelenése hozta a 2000-es években, amikor a számítógép a mobiltelefonba költözött” – magyarázza **Kánai András** jövőkutató.

A szakértő szerint egyedülálló jelenségnek vagyunk tanúi: az emberiség történelmében eddig még sohasem volt példa arra, hogy egy ilyen sokoldalú eszköz globálisan elterjedjen, és átszője az emberek életét. Statisztikai adatok szerint mintegy 3,5 milliárd ember használ okostelefont, és ez a szám folyamatosan nő. Az eszköz egyre több mindenre használható: zajlik a fizetés forradalma, és hamarosan változások jönnek az egészségügyi szolgáltatások, például a távdiagnosztika vagy a pácienselosztás területén, emellett az úgynevezett govtech, vagyis az állami funkciók digitalizációja is közel van. „Ami régen az elektromos áram volt, az ma az internet és a mobiltelefon: ez az az infrastruktúra, amelyre a többi szolgáltatás lassan ráépül. A társadalom, illetve annak rendszerszintű működtetése egyre inkább elképzelhetetlen e két találmány nélkül. A digitális transzformáció már a pandémia előtt is fontos kifejezés volt, és azóta még jelentősebb lett” – teszi hozzá a futurológus.

Ami számítástechnikai értelemben haladásnak tekinthető, egyáltalán nem biztos, hogy például a kulturális javakra is jótékonyan hat.

NINCS TÖBBÉ OFFLINE VILÁG

Bauer Béla szociológus szerint a generációs különbségek a kütyük használatában abból fakadnak, hogy egyáltalán nem mindegy, ki milyen idősen találkozott az új technológiával, és az sem, hogy kényszerből kezdte-e el használni, vagy beleszületett a digitális világba. „A 2000 után született alfa-generáció számára már nem létezik olyan világ, amiben nincs okostelefon vagy számítógép. Azok a generációk, amelyek hosszabb-rövidebb ideig az okoseszközök vagy számítógép nélkül éltek az életüket, attól függően tudnak beilleszkedni a digitális világba, hogy mennyire érzik szükségét az új eszközök használatának a hétköznapokban. A járvány miatt sokak számára a technológia jelenti az egyetlen kapcsolatot a külvilággal, ezért 2020 tavaszától egyre többen kényszerülnek rá a készülékek használatára” – magyarázza a szakértő.

Hazánkban a nyugdíjas korosztály digitális világra való nyitottságát leginkább családtagjaik és közvetlen környezetük befolyásolja. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) nemrég közzétett kutatása szerint a kiemelt rizikócsoportba tartozó hatvan év felettiek gyakrabban végeztek adatforgalmat igénylő tevékenységet a Covid-19 első hulláma alatt, mint az azt megelőző időszakban. Az adatokból kiolvasható, hogy a megkérdezett idős hölgyek 82, az urak 78 százaléka rendelkezik mobiltelefonnal, de csak a nyugdíjas nők 12, a férfiak 14 százaléka képes vagy lenne képes egyedül elboldogulni az okostelefon funkcióival.

A szociológus szerint az 50-60 évesek használják az eszközöket a munkához, filmnézésre, zenehallgatásra, de nélkülük is jól érzik magukat, szemben azokkal, akik beleszülettek a digitális világba: ők nehezebben tudják elképzelni, hogy kütyük nélkül is lehet élni. „A 75 év felettiek 60-70 százalékának nincs bankkártyája, emiatt nem elérhetők számukra bizonyos szolgáltatások, miközben nagy mértékben növekszik azoknak a száma, akik megérik a 80-90 évet” – teszi hozzá a szakértő.

FONTOS A BIZTONSÁGOS INTERNETHASZNÁLAT

Kánai András szerint nagy szakadék húzódik a digitális világot tudatosan és nem tudatosan használók között, ami egyre mélyül. A biztonságos online jelenlét mindannyiunk számára kihívást jelent, de az idősök még inkább ki vannak téve az internetes csalásoknak. Nem mindenki van például tisztában azzal, hogy a pénzügyi intézetek, kormányzati szervek vagy magáncégek nem kérnek jelszavakat, biztonsági kódokat a lakosságtól e-mailben.

A futuroológus aggasztónak tartja, hogy a rosszindulatú támadók tevékenységét nem követte a kiberbiztonság egyéni és szervezeti fejlődése. „Állami és feketepiaci hackerek ezrei foglalkoznak adatlopással, hogy így pénzhez vagy gazdasági-hadászati előnyhöz juttassák megbízóikat. Egy átlagember pontosan érti, hogy miért fontosak a házában, bejáratán ajtaján elhelyezett védelmi tárgyak, de azt nem tudja, hogy hogyan védhetné meg saját adatait, számítógépes apparátusát. A digitális lábnyom egy ma születő csecsemő esetén még rémisztőbb, hiszen csak jóval öntudatra eszmélése után szembesülhet a ténnyel: még semmit sem kommunikált magáról, mégis szülei és mások jóvoltából információk tömkelege található meg róla a neten. Az embereknek nincs idejük arra, hogy saját digitális lábnyomuk, így tulajdonképpen saját jogaik szerepével foglalkozzanak – csak használják a technológiát, gazdaggá téve pont az ő viselkedésükre építő megavállalatokat. Léteznek ez ellen küzdő szervezetek, a kormányok is látják, hogy ez így nem jó, de megtörni nem tudják e monopolisztikus törekvéseket. Bár a technológiai változások nagyban megkönnyítik az életünket, abban minden szakértő egyetért, hogy a törvényhozásnak is együtt kell haladnia ezekkel a változásokkal” – hangsúlyozza Kánai András.

„Az emberiség nem akar lejönni a közösségi médiáról, a vicces videók gyártásáról és nézéséről, sőt! Az emberek magatartásán sokkal nehezebb változtatni, mint a technológián” – teszi hozzá. A szociológus pedig óva int attól, hogy a technológiai változásokra mindig fejlődés-ként hivatkozzunk. Ami számítástechnikai értelemben haladásnak tekinthető, egyáltalán nem biztos, hogy például a kulturális javakra is jótékonyan hat. „Az e-könyv egy technológiai vívmány, olvasásra alkalmas, de kapcsolatteremtő funkciót nem tudna betölteni. Ha az ember bemegegy egy lakásba, megnézi a könyveket, és máris tud valamit az ott lakókról. Ma viszont már az is elfogadott dolog, ha egy fiatal lakásában nincsenek könyvek.” ♦



VIGYÁZZUNK
EGYMÁSRA!

MINDEN
ÉLET
SZÁMÍT

www.koronavirus.gov.hu

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MITŐL VALÓDI egy kapcsolat?

„Ha mint faj fenn akarunk maradni ezen a törékeny bolygón, túl kell lépniünk az elkülönülés illúzióján, és fel kell fogunk végre, hogy kölcsönösen rászorulunk egymásra. Ezt pedig a legbensőségesebb kapcsolatainkban tanuljuk meg.”

(Sue Johnson)

A meghitt kapcsolódás és a valakihez való tartozás alapvető emberi szükségletünk. Ugyanakkor az online tér már életünk legszemélyesebb területeire is begyűrűzött. Hol húzódik a határ, hogy mitől valódi, tartalmas és működő egy kapcsolat? Lecserélhető az élő emberi viszony a virtuális valóságra?

◆ A TÖRTÉNET

A nő (Her) című amerikai filmdráma és sci-fi egy kissé futurisztikus és steril jövőbe kalauzol bennünket, ahol Theodore Twombly (Joaquin Phoenix) író tengeti egyhangú életét. Naphosszat egy minden technológiával felszerelt íróasztal mögött ül, és érzelmes és személyes leveleket ír mások számára. Szinte kaméleonként belehelyezkedve mások életébe, csodálatos szavakkal képes kifejezni azokat az érzelmet és viszonyulásokat, amiket ők képtelenek papírra vetni, vagy szóban közölni. Ám ha azt gondoljuk, hogy egy ilyen fejlett empátiával és érzékenységgel megáldott férfi magánélete teljesen rendben van, akkor nagyot tévedünk.

Theodore éppen tönkrement házasságát próbálja kiheverni, élete értelmét jelenleg a munkája, illetve a különféle videojátékok adják. Egy baráti házaspárral is csak lazán tartja a kapcsolatot, úgy tűnik, nekik is megvan a maguk





problémája. Egy napon azonban letöltött egy mesterséges intelligenciát használó programot, és így megismerkedik Samantha-val (Scarlett Johansson), a szuperintelligens és tökéletes nővel. Egy a bökkenő: Samantha maga az operációs rendszer, aki a férfi érzelmi reakciói alapján formálódik, és vicces, okos természetével, kellemes hangjával teljesen megigézi Theodore-t. Persze az sem hátrány, hogy a hús-vér emberekkel szemben ő a nap huszonnégy órájában rendelkezésre áll.

Már az online ismerkedés is megosztja az embereket, valakinek testhezálló, hogy előszűrje a lehetséges jelölteket, míg mások a világból is kifutnának ettől a személytelen ismerkedési és udvarlási formától. Na de egy mesterséges intelligencia, mint emberi társ? Theodore környezete azonban egyáltalán nem fogadja kételkedve a híreket, sőt, egyre több emberről derül ki, hogy a legjobb barátja, tanácsadója tulajdonképpen egy operációs rendszer. Vajon ez a magány csúcsa, vagy rugalmas és újító látásmódja a kapcsolatoknak, illetve az érzelmi és társas szükségletek kielégítésének?

TÁRGYAINK BŰVÖLETÉBEN

A kötődés igénye alapvető szükségletünk. Olyannyira, hogy képesek vagyunk tárgyakat is felruházni emberi tulajdonságokkal. Lánykorom kedvenc regényében, Szabó Magda Abigéljében, a csendes negyedórában az egész osztály férjhez ment játékból a leltárjegyzékben szereplő tárgyakhoz. Vannak, akik nevet adnak az autójuknak, mások beszélnek is hozzá. Okoseszközeinkhez, amik már szinte mindent tudnak rólunk, még inkább ragaszkodunk. Ha netán otthon felejtjük a telefonunkat, teljesen kétségbeesünk, annyira megszoktuk, hogy mindenhova elkísér minket.

Theodore szokatlan szerelembe esése mégis furcsa, annak ellenére, hogy a film nem mond ítéletet róla. Elidegenedett és elszigetelt világ ez, ahol az ember testi és lelki egészsége szempontjából egyaránt fontos kapcsolatokat egy operációs rendszer pótolhatja. Óhatatlanul felmerül bennünk a kérdés, hogy mi sodorta a főszereplőt oda, hogy egy emberi viszony helyett egy robotot válasszon? A téma alaposabb megértése végett mi magunk



Vajon ez a magány csúcspontja, vagy inkább rugalmas és újító látásmódja a kapcsolatoknak, illetve az érzelmi és társas szükségletek kielégítésének?

is kipróbáltunk egy chatbotot. Ez tulajdonképpen egy szoftver, ami képes úgy beszélgetni, mint egy igazi ember, és ezáltal olyan benyomást kelt a felhasználóban, mintha hús-vér személlyel beszélne.

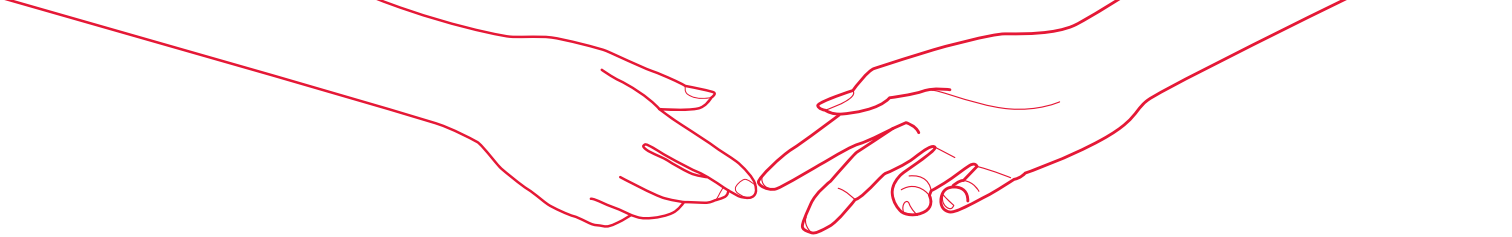
Érdekes meg tapasztalás volt, hogy néhány mondat után Emmának, a chatrobotnak sikerült érzelmeket kiváltania belőlünk, emberi tulajdonságokat tulajdonítottunk neki, holott jól tudtuk, hogy csak egy robottal beszélünk. Mikor az x-re kattintottunk, úgy éreztük, el kell köszönnünk, mintha neki is lennének érzései, és megbántódna, ha nem tennék. A tudomány ezt a jelenséget CASA (computers are social actors) paradigmának nevezi, amely szerint az emberek tudattalanul, ugyanazokat a társadalmi heurisztikákat alkalmazzák a számítógépekkel szemben, mint az emberekkel való interakciókban, mert az emberekhez hasonló jellemzőket tulajdonítanak nekik.

A KAPCSOLATOK ESSZENCIÁJA

Felmerül a kérdés, hogy mit tekintünk valóságnak, illetve mi határozza meg egy dolog, személy vagy kapcsolat valóságosságát és normalitását? Vajon hova esik egy mesterséges intelligenciával létesített intim viszony? Az MI kiküszöböli az emberi tévedéseket, így aztán lekörözheti hús-vér társait. Nem hagy el minket, ha „megsértjük”, és nem fordít hátat, ha hibázunk, így lényegében nincs kockázat, a gép teljes mértékben a mi szükségleteinkre és működésmódunkra hangolódik rá. Theodore számára is roppant vonzóvá tűnik egy tájékozott partner, aki mindig jelen van, meghallgatja, sőt, érdeklődéssel tanulmányozza őt, és rendkívüli gyorsasággal fejlődik és emelkedik felül a saját hibáin. A „hang” kiváló felületet ad arra, hogy Theodore ráverítse a vágyait, és olyanok képzelje Samanthát és a kapcsolatukat, amilyenre éppen vágyik. Lacan szerint a szerelem a vágy, hogy vágyjanak ránk, és Theodore Samantha figyelmében lubizkolva átélheti önnön fontosságának érzését, hogy ő van a másik figyelmének fókuszában. Spike Jonze filmje azonban azért is különleges, mert nem áll meg itt, ugyanis Samantha egyre hasonlóbba válik egy valódi emberhez, így a történet egy valódi szerelmi kapcsolat fejlődéséént is értelmezhető.

Kép: Warner Bros.





Bár ilyen operációs rendszer (még) nem áll a rendelkezésünkre, a technika fejlődésével párhuzamosan szembe kell néznünk a kérdéssel, hogy mekkora teret vesz el a virtuális világ a valódi kapcsolatoktól? Képesek vagyunk-e az okostelefonok bámulása helyett elmélyedni a másik tekintetében? Az ember nem elszigetelődésre, hanem érzelmi kapcsolódásra lett programozva. Sue Johnson párokapsolati terapeuta szerint „A szerelem (...) létszükséglet, mint az oxigén meg a víz.” Kultúránk azonban a függetlenség és önállóság túlzott felmagasztalásával a kapcsolódást függőségnek és gyengeségnek nyilvánította, pedig a kötődélméleti felfogás szerint az érzelmi támasz keresése nem a gyengeség, hanem az erő jele és forrása. Közeledés, gyengédség és egymásra hangolódás helyett azonban rohanunk, versengünk, törtetünk.

Nem csoda, hogy egyre többen érzik magányosnak magukat, de a megoldás semmiképp sem az, hogy operációs rendszerektől várjuk a bensőséges kapcsolat és megértés élményét. A gép sohasem lesz képes az életnek többletértelmet adó kölcsönös szeretetre és kötődésre. Lehet, hogy megtanul bizonyos emberi tapasztalat- és viselkedéskészletet, de nem tudja mélyen átérezni az érzéseinket és élményeinket. Természetesen bizonyos élethelyzetekben, mint például idős emberek esetében hatékony lehet, hogy van kihez szólni, még akkor is, ha az egy mesterséges intelligencia által generált virtuális személyiség, de ez csak tüneti kezelés. Hosszú távon semmi sem helyettesítheti a kölcsönös és mély érzelmenken alapuló emberi kapcsolatokat, az érintést, a valódi értő figyelmet. Egy személyes látogatás a szeretteinknél ezer mesterséges intelligenciát is lepipál!

ELMEOLVASÁS

Mi az a plusz, amitől többek vagyunk, mint egy gép vagy szoftver? A tudatelmélet és az elmeolvasás kifejezések korántsem egy mentalista robot képességlistának a fogalmai, hanem emberi készségekről van szó. Az elmeolvasó készségünk révén képesek vagyunk arra, hogy olvassuk a saját gondolatainkat és a másik elméjét, valamint, hogy mentális állapotokat, szándékokat és vélekedéseket tulajdonítsunk önmagunknak és egymásnak.

Felhasználjuk az emlékeinket, a megfigyeléseinket, a metakommunikatív jelzéseket és érzelmeket ahhoz, hogy megértsük, megjósoljuk vagy befolyásoljuk a másik viselkedését. Ehhez azonban az odaforduló figyelmünkre van szükség, ami magában hordozza a másik belső világa iránti kíváncsiságot is. Már a babák is előnyben részesítik azokat, akik szenzitíven, érdeklődve fordulnak hozzájuk. Felnőttként is szeretjük, ha a másik ember a teljes figyelmével fordul felénk, ilyenkor különlegesnek, érdekesnek és értékesnek érezzük magunkat. Kulcsfontosságú emellett a perspektívaváltás képessége, vagyis annak a felismerése, hogy a másik látásmódja különbözik a miénktől, és eltérően látjuk a világot. A másik fél nézőpontjának felvétele mellett fontos, hogy empátiát tanúsítsunk a másik tudatállapota iránt, és ezt ki is fejezzük a számára. Ez nem minden esetben egyszerű, hiszen a saját kavargó érzéseink vagy zaklatott állapotunk megnehezítik, hogy hátrébb lépünk és belehelyezkedünk a másik szemszögébe.

Az idegtudomány szerint a prefrontális kéregben lévő tükröneuronok is segítenek minket abban, hogy következtetni tudjunk a másik ember tudatállapotára. A tükröneuronok olyan idegsejtek, amik ugyanúgy tüzelnek, amikor végrehajtunk egy cselekvést, mint amikor csak megfigyeljük azt, ezáltal képesek vagyunk a saját testünkben megérezni, és jobban megérteni, amit a másik érez. Egy kutatás szerint azon fiatal párok között, akik a vizsgálati helyzetben jobban tükrözték egymás arcjátékát, kifejezettebb érzelmi összhang volt megfigyelhető.

Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy nem vagyunk gondolatolvasók. A másik személytől különálló elménk van, így soha nem tudjuk tökéletesen olvasni a másikat, és mindig marad szerepe a kíváncsiságnak és a megismerésnek. Az emberi kapcsolatokban benne foglaltatnak a nehézségek, a bonyodalmak és a hiányosságok is. Egyetlen hosszú távú kapcsolat sem marad meg a tündérmesék tökéletes és idealizált világában. Ez pedig így van jól, hiszen a társunk nem egy jól megírt szoftver, akire rávetíthetjük az összes álmunkat és vágyunkat, majd a magunk képére formálhatjuk. Ha így lenne, akkor pont a legértékesebb kincset veszítenénk el: hogy egy másik emberi lényt a saját egyediségében megismerhessünk. ♦

Források:

John Gottman és Nan Silver: Mitől lesz tartós a szerelem? Jaffa Kiadó, 2019.

Sue Johnson: Ölelj át. 7 lépés az életre szóló szerelemért, Harmat Kiadó, 2018.

Alistair Cooper és Sheila Redfern: Reflektív nevelés. Útmutató a gyermek belső történetének megértéséhez, Oriold és Társai Kiadó, 2020.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A JÁRVÁNYNAK EGYSZER VÉGE LESZ – *de mi jön utána?*

A koronavírus-járványnak nemcsak az egészségügyre és a gazdaságra van komoly hatása, hanem a társadalomra, az emberek lelkére is. Mi marad velünk azt követően is, hogy elcsitul a pandémia, hogyan változik meg az életünk?

- ◆ Tavaly márciusban jelentették be az első hazai koronavírus-fertőzöttet, azóta eltelt majdnem egy év. Az életünk már tavasszal fenekestül felfordult, pedig az első hullám komolyabb bajt nem is okozott itthon. A lezárások, a szociális elszigeteltség ettől függetlenül megviselte az embereket, az ősszel beinduló második hullám pedig már igen súlyos volt: év végére több mint 9 ezer ember hunyt el a Covid-19 miatt, január közepén már a 11 ezret is átlépte ez a szám. November elején volt olyan hét, amikor a szokásosnál 40 százalékkal többen haltak meg, de a járvány vélhetően ennél is több életet követelt, hiszen tavaly a távolságtartás miatt gyakorlatilag elmaradt az influenzajárvány. Ha elhunyt nem is volt mindenkinek az ismeretségi körében, olyan beteg biztos, akit a koronavírus-fertőzés nagyon megviselt, rosszabb esetben kórházba is került miatta. Sok az olyan érintett is, akinek egyéb betegségét nem tudták kezelni a kórházak átszervezése miatt. A szülőkre az iskolák, óvodák életének felborulása is pluszterhet rótt, sok család segítség nélkül maradt. Persze voltak már az emberiség történetében olyan események, amelyek a koronavírus-járvány nyomába sem ér, de azokat valahogy elfelejtettük.

Kép: Jonathan Borba / Unsplash





DERÜLT ÉGBŐL VILÁGJÁRVÁNY

„Háború régen volt, a mostani felnőtt generáció életében pedig nem volt még olyan esemény, ami ennyire traumatikus lett volna. Nem történt semmi, ami megtanított volna bennünket ennyire másképp élni, mint a koronavírus-járvány” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta. A járványnak mindenkinél lesz valamilyen poszttraumás hatása, a kérdés csak az, hogy milyen jellegű, és milyen szintű. Aki meg is betegedett, annál ez erősebb lehet, de aki nem volt érintett, annál is sérül a biztonságos világba vetett hit. Egyszerűen azért, mert mindenkinek azzal a szorongató érzéssel kell mostantól együtt élnie, hogy bármikor bármi megtörténhet. Persze valójában is így élünk, de amíg nem tör be ennyire a mindennapjainkba, addig nem szembesülünk vele ilyen közlőrl.

Most viszont olyan helyzetekkel találkoztunk, amelyek kontrollálhatatlanok. „Érdekes az is, hogy ezt ki hogyan kezeli: van, aki összeesküvés-elméleteket gyárt, van, aki begubózik, van, aki feszegeti a határokat. Mindenki másképp reagált erre a nyomasztó helyzetre, most pedig mindenki azt várja, hogy a járvány után visszatérjen a régi rend. Várhatóan nagyon gyorsan fogunk felejteni, pedig jó lenne, ha a pandémia pozitív hozadékai megmaradnának, például a higiéniaira való fokozott figyelem” – mondja a pszichológus. Ha a kérdést szigorúan lélektani oldalról nézzük, mindenképpen hosszabb hatásokkal kell számolnunk. A poszttraumánál minimum egy évbe telik, mire az élmények picit szertefoszlanak, visszarendeződés csak ezt követően történhet. És persze bizonyos területeken – például a légi közlekedésben, általában az utazásban – így is lesznek változások, amelyek velünk maradnak.

MÁSKÉPP VISELKEDÜNK?

Biztos az is, hogy a járvány az embereknél okozott valamilyen viselkedésváltozást. „Szomorú, hogy például eltűntek az ölelések, remélhetőleg ezek majd visszatérnek. Az intimitás, az emberek közti közelség nagyon fontos, ezt nem szabad elveszteni. Persze lesznek olyanok, akik nehezebben nyugszanak meg, ezt jelzi, hogy sokan még tavaly nyáron, a járvány elcsitulásakor sem mozdultak ki otthonról” – emeli ki Faludi Viktória. A poszttraumának paranoia is lehet a következménye, bizalmatlanok lehetünk miatta, sokáig kellemetlenek tarthatjuk a nagyobb társasággal való közös étkezéseket is. Ez a hatás szintén legalább egy évig megmarad, sokan rákérdeznek majd ismerőseiknél, áttestek-e a betegségen, beadatták-e az oltást. Ez a kérdés ismerkedéskor is terítéken lesz, egyszerűen azért, mert a paranoiát a félelem mindig fokozza: ez minden traumatikus esemény után normális reakció. A pandémia egyes tevékenységeket alapjaiban megváltoztathat, sokan rájöttek például, hogy egyes szolgáltatások online is működhetnek. Ősztől a pszichológusok is így konzultáltak, ami vészhelyzetben jó megoldás volt, de nem helyettesíti a személyes találkozást.

ELŐNYBEN A GYEREKEK

Sokakban felmerül a kérdés, hogy a gyerekekre milyen hatással lesznek az elmúlt év eseményei, hiszen a kisebbek szűk családjukat leszámítva nagyrészt csak maszkos embereket láttak, a nagyobbak pedig messze nem a megszokott módon jártak óvodába, iskolába. Viszont a gyerekekben az ellenálló képesség jobb, ők a felnőtteknél sokkal rugalmasabban alkalmazkodnak az új helyzetekhez, a nehéz időszakok után könnyebben visszatérnek a hétköznaphoz. „Az alapvető tanulási folyamatok nem sérültek, a szavak utánzása, az észlelés, az érzékelés mind adott volt. A gyerekek a játszótéren sem viseltek maszkot, nem csak szüleiteket látták maszk nélkül” – mondja a pszichológus. A kicsikre inkább a szülők attitűdje ragadhatott át, úgymond nagyobb félelmi csomagot kaphattak. Viszont ezek egy idő után oldódnak, elmúlnak, tartós hatásuk nem lesz. A gyerekeket a járvány ráadásul kevésbé veszélyeztette, körükben alig volt érintett. A pandémia inkább az idősebbekben hagyhat mélyebb nyomot, náluk az életveszély érzete megmaradhat. Azoknak, akik 70-80 év fölöttiek, eszükbe juthat, hogy ’56-ot is átélték, és az is elmúlt. Emiatt még ilyenkor is előállhat egyfajta mentális megrekedtség, amin az időseket át kell segíteni. Arról végtépp nincs információ, hogy mi

lesz azokkal, akik a járvány miatt kerültek nehéz anyagi helyzetbe. Az egzisztenciális létbizonytalanság sok mentális problémát is okozhat, társadalmilag ezekre is föl kell készülni. ♦

KINEVETNI TILOS

Sokan még az őszi-téli helyzetet látva is kétségbe vonták a járvány komolyságát, pedig a halálos esetek száma az őszi maszkviselés és a komoly korlátozások mellett is rekordszintre emelkedett. Maszkok nélkül a helyzet sokkal drámaibb lett volna, ennek ellenére sokan megkérdőjelezték a viselés szükségességét. Pedig régóta ismert, mit jelent a cseppfertőzés, a működési elvét már egy általános iskolás gyereknek sem kellene elmagyarázni. A maszkok agysorvasztó hatásáról szóló legendákat is alig győzték cáfolni a védőeszközt hosszú évek, évtizedek óta napi szinten viselő orvosok. Sokan nem bíznak az oltásokban sem: a statisztikák szerint rengetegen elutasítják, nem akarják beadatni, pedig nélküle a járvány aligha zárható le. Az emberek egyszerűen belefáradtak az utasításokba és korlátozásokba, abba, hogy a járvány körül forog az életük, hogy megmondják neki, mit csináljanak és mit ne. Mert ha úgy akarnak élni, mint a pandémia előtt, akkor abba logikailag nem fér bele annak belátása, hogy a koronavírus-járvány valójában egy súlyos dolog. Ennek a lelki folyamatnak a végállomása lehet a bagatellizálás, az egész helyzet megkérdőjelezése. De hogy mit lehet tenni, ha közeli hozzátartozóknál, barátoknál, kollégáknál érezzük azt, hogy kicsúszott alóluk a talaj, elkezdtek hinni a legkülönbözőbb összeesküvés-elméletekben? Emiatt senkit nem szabad nevéssé tenni, megoldás egyedül a racionális érvelés lehet: ha rámutatunk arra, hogy valami miért butaság. És ugyan nehéz ezt elfogadni, de be kell látni, hogy nem lehet mindenkit megmenteni: akinél az összeesküvés-elméletek már világnézeti elemek, azok ezekhez a végsőkig – amíg ők maguk bajba nem kerülnek – fognak ragaszkodni.



A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

HÓDOS HAJNI

„Nem hagyhatom, hogy az anyák
belehaljanak ebbe az életformába”
– Így segít a sérült gyerekek
családjainak Zörgő Sára

femina.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

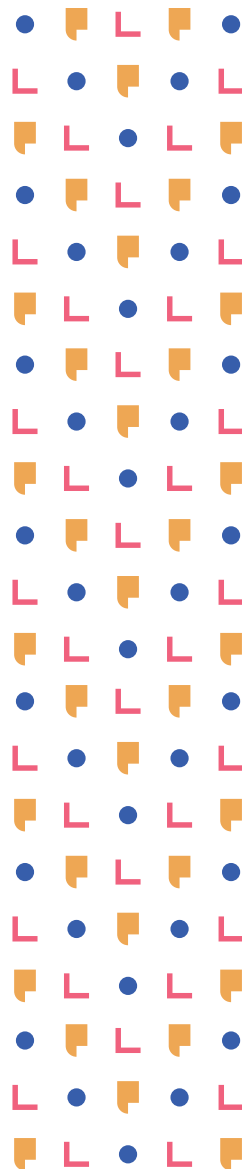
B. VIDA JÚLIA

Minden együtt töltött perc ajándék
ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj
fő támogatója:



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







SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Napozik? Vagy csak alszik? Elfáradt a homokozásban? Elájult? Remélem, nem halt meg, hiszen úgy fekszik a fűben... Enri Canaj görög fotóriporter fényképe sok kérdést vet fel, hiszen emlékeztet a világméretű menekültválság egyik, szimbolikussá vált fotójára, de a koronavírus sokkhatása miatt is arra késztet, hogy a pesszimistább megoldás jusson eszünkbe.

„Ez a mi titkos helyünk, múlt héten fedeztük fel. Biztonságos, mert hármunkon kívül csak a Nap van velünk. Tornázni járunk ide minden nap, a D-vitamin termelés pedig a kedvenc elfoglaltságunk” – siet segítségünkre a világhírű Magnum Photos ügynökség fotósa a tavaly március 29-én készült kép képaláírásával.

Enri Canaj hétköznapi pillanatot választott a pandémia bemutatására, mégis drámaian tükrözi a

„**rettegés a láthatatlan ellenségtől**” globális hangulatát, amely a járványhelyzet kezdetén volt jellemző. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

BENNEDEK

” *A mesemondó és Rákosi Jenő*
egy újságcikkről
beszélgettek, a trafikosnő
lánya pedig bátran és
okosan beszállt a vitába. ”

Kép: Profimedia – Red Dot

ELEK,

A MESEMONDÓ

„Az volt s lesz a törekvésem, hogy az általam megírt s még megírandó mesék irodalmi művek hatását tegyék az olvasóra, anélkül azonban, hogy emiatt meghamisítsam a nép eszejárásának, mesemondó nyelvének karakterét”.
Annak a Benedek Eleknek az ars poeticája volt ez, akinek meséin közel másfél évszázada magyar gyerekek nemzedékei nőnek fel, emberséget, igazságérzetet, hazaszeretetet, szépséget tanulva.

◆ „SZÉKELYORSZÁGOT TÜNDÉRORSZÁGGÁ FOGOM VARÁZSOLNI”

Benedek Elek 1859-ben született a háromszéki Kisbacon falucskában kis földbirtokkal és lelkesz felmenőkkel bíró református család gyermekeként. A székelyudvarhelyi kollégium, majd a pesti egyetem diákja volt. Ekkor adta ki néhány saját versével együtt első székely népköltési gyűjtésének anyagát, rövidesen azonban tanulmányait megszakítva újságírónak állt. Később ezt azzal indokolta, hogy „ha van pálya, ahol a szegény ember boldognak érezheti magát, az újságírói pálya ez. Az egyetlen hely, hol szegény ember a függetlenségét, szabadságát megőrizheti”. 1886-ban az Ország-Világ képes hetilapnál, majd a Magyarország című napilapnál vállalt szerkesztői állást, annak reményében, hogy munkája segíti az egyszerű emberek kiművelését, hiteles politikai tájékozódását. Népművelői hevülete vezette a politika világába is: 1887-től kormánypárti színekben képviselőiséget vállalt, amiről így vallott: „...nekem most csak egy a gondolatom, honatya akarok lenni, Székelyországot tündérországgá fogom varázsolni, csak egyszer ott legyek”. Várakozásában azonban csalódott. Hiába követelte

a tisztelt Házban a hazai ifjúság színvonalas irodalmi művek általi jellembeli nevelését, bírálta a vidéki kis iskolák mostoha állapotát, csak annyit ért el, hogy megfagyott körülötte a levegő. Ekkor már ellenzékinek számított, át is lépett az Apponyi Albert által vezetett Nemzeti Pártba, ám a kormánypárti propagandának az 1892-es választásokon sikerült elérnie elbukását. Keserű szájjal vette tudomásul politikusi karrierje végét.

A NAGY MESÉLŐ

Közben azonban a korábbi műkedvelő és mesegyűjtő Benedek Elekből író, meseíró lett, azoknak az erkölcsi, népnevelői megfontolásoknak a szolgálatában, amelyeket politikusként nem tudott érvényre juttatni. Még 1885-ben adta közre Székely Tündérorság című mesegyűjteményt, amelynek anyaga népmeséken alapult, ám azokat a hitelesség megőrzése mellett, nevelési eszményeinek és a kis olvasók igényeinek megfelelően a nyelv, a stílus, az erkölcsi tartalom tekintetében alaposan átformálta.

A következő esztendőben regényíróként is debütált: A kollektor című műve, majd azt folyamatosan követő regényei és novellái a népelet, a paraszti lét örömeibe és szenvedéseibe adtak betekintést, erős szociális érzékenységgel, realizmussal ábrázolva a megélhetésükért küzdő falusi kisemberek, különösen szűkebb páttriája, Székelyföld életét. *Testamentum és hat levél* című írásában erkölcsi elveit foglalta össze. Komoly gyűjtőmunkájának és az egyszerű nép iránti szeretetének gyümölcse volt a millennium idején kiadott sikeres, nagy példányszámban az olvasók kezébe kerülő ötkötetes gyűjteménye, a *Magyar mese- és mondavilág*, amelynek átköltött, újraformált történetei a nép mesemondó kedvét idézték fel. De nemcsak könyvekkel, gyermeklapokkal is igyekezett megszólítani a fiatalokat. Így 1889-ben alapítója volt Az *En Újságom* címet viselő első magyar gyermeklapnak, később szerkesztője a *Jó Pajtás* című újságnak, a háború után pedig, Erdélybe hazatérve ő volt a legendás *Cimbora* szerkesztője, szellemi-lelki irányítója is. Ennek az utóbbi lapnak, amelynek fennmaradásáért komoly küzdelmeket kellett folytatnia, külön küldetése volt a Trianon után kisebbségbe, idegen országba szorított erdélyi magyar gyerekek nevelése. A *Cimbora* szellemisége mindenhová eljutott: ahol a kis nebulók magyar nyelven tanulták az írás, olvasás mesteriségét, szívták magukba a „jó tett helyébe jót várj” és „az igazság mindig győz” erkölcsi biztatását is. De Benedek Elek nem csupán a gyermekekhez, hanem nevelőikhez is igyekezett szólni, ennek szellemében alapította meg a rövid életű *Magyar Világot*, a századforduló után pedig szerkesztője, szerzője volt a *Néptanítók lapja* című folyóiratnak. Közben minden alkalmat megragadott, hogy népe, különösen a székelység iránti szeretetét napilapokban, folyóiratokban megjelent, gyakran humoros, derűs írásokban tegye közhírré, de lányregények, a szülőföld, a haza szeretetére nevelő munkák sora is kikerült szellemi műhelyéből.

NAGY VÁLLALKOZÁSOK

A népművelő, ismeretterjesztő Benedek Elek nagy vállalkozása volt 1897-ben a két kötetes *A magyar nép múltja és jelene*, amely az egyszerű emberek szemléletével tárgyalta hazánk történiáját, de ebben fejtette ki avatott néprajztudósként a hazai népdalokra és népmesékre vonatkozó megfigyeléseit is. Követte ezt a századforduló után a *Hazánk története* című összefoglalója és a *Történeti olvasmányok*, amelyet nemzeti plebejus eszmeisége miatt egy időre ki is tiltottak a hazai iskolákból. A fiatalok hazafias nevelésének ügyét szolgálva, a mesemondó

ember elhivatottságával adta közre a *Nagy magyarok élete* összefoglaló címet viselő, népszerűsítő életrajz-sorozatot is, amelyben többek között Mikes Kelemenről, Kölcsey Ferencről, Széchenyi Istvánról írt. De nem pihent a meseíró sem, hiszen *Ezüst mesekönyv* és *Arany mesekönyv* című köteteiben az *Ezeregyéjszaka* és a *Grimm-mesék* motívumait dolgozta át a magyar gyerekek számára, de külön kiadványokat szentelt állatmeséinek, kalandos, szórakoztató gyermektörténeteinek is, a *Többsincs királyfi* pedig olyan színpadra szánt verses mesejáték volt, amelyet a Vígsház be is mutatott. Az 1913-ban megjelent *Kisbaci* versek a költő Benedek Eleket mutatták be az olvasóknak, 1920-ban pedig *Édes anyaföldem* című munkájában saját élettörténetét is megírta. 1922-ben nagy elhatározásra jutott: hazaköltözött a Trianon révén román kézre került Erdélybe, ahol élete utolsó évtizedét a kisbaci kúriában, fáradhatatlanul dolgozva, családja körében töltötte.

MINT A MESÉBEN

Ami a magánéletét illeti, 1882-ben nősült, feleségével, Fischer Máriával hat gyermeket felnevelve boldog házasságban élt. Már a megismerkedésük is különös volt. A meseíró egy izben a neves médiaguruval, Rákosi Jenővel betért egy trafikba szivart venni. Közben vitába keveredtek egy újságcikken, a trafikosnő lánya azonban okosan és bátran beleavatkozott a vitába, Benedeknek adva igazat. Ebből a találkozásból lett a szerelem és az életre szóló házasság. Ez utóbbi szó szerint igaz volt, hiszen még fiatalon megfogadták, hogy együtt hálnak meg. 1929. augusztus 17-én azután a kisbaci kúriában Elek apót agyvérzés érte. Rövid idő alatt kiszenvedett, közben Mária közös ígéretüket beváltva egy marék altatóval véget vetett a saját életének is, így együtt és egymás mellé temették a nagy mesemondót és feleségét. Együtt töltött közös életük gazdag és harmonikus volt. Benedek Elek családjának rákövetkező két nemzedéke is értékes alkotókkal gazdagította kultúránkat, irodalmunkat. Gyermekei közül a legidősebb fiú, Marcell író, esztéta, irodalomtörténész lett, egyetemi tanár, unokái közül Benedek András ugyancsak író, sok éven keresztül a Nemzeti Színház dramaturgja, öccse, Benedek István polihistor, pszichiáter, tudománytörténész, író és tudományos szakíró, Devecseri Gábor és a Karinthy-fiúk barátja, az *Aranyketrec* című híres lélektani regény alkotója. Elek apó életének igazi értelmét azonban életműve adja, és az agyvérzés pillanatában még leírt utolsó, magyar írókhoz és magyar tanítókhöz szóló üzenete: „fő, hogy dolgozzanak...” ♦





Budapesti Ward Mária Általános Iskola, Gimnázium
és Zeneművészeti Szakgimnázium
1056 Budapest, Irányi u. 3.

TUDÁS - LELKISÉG - SZOLGÁLAT

A Congregatio Jesu
(korábban Angolkisasszonyok)
fenntartásában működő iskolánk
családias légkörben,
a szülőkkel együttműködve
kívánja diákjait
keresztény értékrend szerint nevelni.

Mindezt segíti a személyes odafigyelésen túl
az élményközpontú, több tantárgy
(idegen nyelv, matematika és
természettudományok)
esetén csoportbontásban zajló,
emelt óraszámú oktatás-nevelés.

Várjuk jelentkezőinket!

WWW.WARDMARIA.HU



OKTATÁSI HIVATAL
BÁZISINTÉZMÉNYE
2020-2023.





A JÁRVÁNY BEVILÁGÍTOTT PÁRKAPCSOLATUNK SÖTÉT ZUGAIBA

A szokásosnál jóval hosszabb ideje fennálló, kényszerű összezártság előhozhatta a szőnyeg alá söpört problémákat, az egyébként lappangó házastársi vitákat. Amikor több kisgyerek menedzselése mellett munkába rohanunk, építkezünk, felnőttoktatásban veszünk részt, vállalkozunk, a mindennapok sodrában elhessegetjük nyomasztó kételyeinket: vajon rendben van köztünk minden? Normális, ha már nincsenek közös témáink, ha ellaposodnak a beszélgetések, ha nem tudunk egymásnak újat mondani, ha egyre ritkábbak az intim együttlétek, ha lassan elmúlik a szexuális vonzalom?

◆ Statisztikai adatok alapján a távol-keleti régióban az elmúlt év elején jelentősen nőtt a válások száma a korábbiakhoz képest, de ugyanezt a tendenciát tapasztalták az Egyesült Királyságban is. Sajnos egyúttal számottevően emelkedett a családon belüli erőszak gyakorisága is. A szomorú tények háttérében a járvány miatti összezártságot, a munkahely elvesztése, valamint az anyagi nehézségek miatt kialakuló feszültségeket feltételezik a szakemberek. Az ünnepek utáni rosszkedv következtében az év első hónapja egyébként is a szakítások gyakoriságáról híresült el. A válások megszorodnak a hosszabb együtt töltött időszakok, például a hagyományos ünnepek és családi vakációk után is.

AZ IDEGEINKRE MENT, DE NEM ENNYIRE NYILVÁNVALÓAN

A folyamatos együttlét kidomboríthatja társunk korábban is idegesítő tulajdonságait. Másrészt az egyéb stressz miatti feszültséget is könnyebben vezetjük le egymáson, hiszen a home office-ban nincs jelen más, hacsak nem akarjuk a gyerekeinket piszkálni. Ráadásul az otthoni munkavégzés során olyasmit is megtapasztalhatunk a társunk személyiségéből, amit nem feltétlenül szeretnénk. Sokan például számítógép előtt punnyadva töltik a napjukat, ami nem túl vonzó látvány, ha belegondolunk. Mennyivel jobban néz ki egy férfi például favágás vagy falfűrés közben! A jelenlegi helyzetben kieső közös programok során új élményekhez juthatnánk, észrevehetnénk a társunk sármos vagy szívpepszdító gesztusait, izgalmas beszédtemák alakulhatnak ki egy-egy színdarab megtekintése, koncert meghallgatása után. Az utazások, téli



sportok intenzitását szintén jól használhatnánk kapcsolatunk építésére. Korábban társaságban megélhettük az összetartozásunkat, mások szemében mi lehettünk az ideális páros, sőt, az is növelhette társunk értékét, ha valakinek esetleg megakadt rajta a szeme.

Pszichológushoz legtöbbször olyankor fordul a pár valamelyik tagja, amikor már komoly erőfeszítést igényel a kapcsolat megmentése, vagy eljutottak a válás elhatározásáig, és a gyerekek érdekében kérnek segítséget. Számomra szívszorító érzés, amikor jobb sorsra érdemes házasságok szétesését kell végigkövetnem. Olyasmit élek meg, mint amikor a katasztrófavédelem embere ott áll a leégett épület helyén, és a romokból próbálja előkotorni a még épen maradt értékeket. Pedig az egész meg sem történt volna, ha a pár időben ráeszmél, hogy tenniük kell valamit a kapcsolatukért.

A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAKRÓL

Az indulatok extrém mértékű felfokozódása növelheti a családon belüli bántalmazások előfordulásának gyakoriságát. A szegénység, az anyagi problémák, a munkanélküliség jelentős distresszel járó állapotok, amelyek komoly érzelmi válsághoz, indulatszabályozási zavarokhoz, az önkontrollfunkciók gyengüléséhez, beszűkült tudatállapothoz vezetnek. A válság puskaporos hordóként van jelen az otthonokban, így a házastársak közötti veszekedés könnyebben elfajulhat. A verbális vagy fizikai bántalmazás elszenvetői gyakran nincsenek tisztában

azzal, hogyan védhetnék meg magukat vagy kérhetnének segítséget, éppen ezért fontos odafigyelni az árulkodó jelekre. A gyerekek különösen sérülékenyek, hiszen az ő irányukba a legegyszerűbb levezetni a feszültséget.

MULATSÁG NÉLKÜL

Idén a farsangi mulatozások is háttérbe szorulnak, pedig ez az időszak hagyományosan segített feloldani a hosszú tél alatt felgyülemelő feszültséget. A báli szezon korábban módot adott a párkeresés igényével élő fiatalok egymásra találására, és a megújuló természet előhírnökeként jelezte a tavaszi újjászületést. A színházi előadások, koncertek, jelmezbálok hiányával ismét egy-egy színes program lehetőségétől esnek el a párok. A hosszú kapcsolatokat ez nem támogatja. A szerelem rózsaszín ködében lebegő, frissen alakuló párok számára ideális lehetne az összezártság, bár az önálló egzisztenciával nem rendelkezők, így például a serdülők, egyetemisták elszakadnak egymástól az online oktatás folyamán. A régóta együtt élő, és a külvilág ingereire jóval nyitottabb párok esetében a környezettől való izoláció kifejezetten ronthatja a kapcsolattal való elégedettséget.

A HÁZASTÁRSI INTIMITÁS ÚJRATANULHATÓ!

Amikor egy párkapcsolatban az intimitás sérül, akkor azt nyomban követi a szexuális együttlétek ritkulása. A családi életciklusok közül néhány során érdemes különösen odafigyelni erre. A gyermekvállalás időszakában a férfiak könnyen a család perifériájára szorulhatnak: míg az anyuka csecsemőjével szimbiózisban talán el is felejt, mióta nem töltött el férjével egy meghitt éjszakát, addig a férfi kifejezetten szenvedhet az érintés hiányától.

A középkorú pároknak, amikor a gyerekeik már nem igénylik segítségüket a mindennapok szervezésében, talán túlságosan hirtelen kellene újra egymásra találniuk, főként, ha korábban nem volt mód a házastársi kapcsolat ápolására. Az életközépi krízis idején nagy erővel élhetik meg a felek az elhamvadó szenvedély és vágy iránti igényüket, ami felerosítja a társuktól való elfordulást, mivel elidegenedettnek tapasztalhatják viszonyukat. Fontos tudni, hogy a szexuális érzékiség fenntartható és fokozható, sőt, újra megtanulható, miként szeredhet egymásnak örömet a házaspár! Mielőtt elhamarkodottan a válás mellett döntenének, érdemes szakembertől segítséget kérni. Párkapcsolati terapeutákkal, szexuálpszichológusokkal, valamint szexuálterápiát végző pszichiáterekkel vagy pszichoterapeutákkal együttműködve újra egymásra találhatnak azok a párok is, akik szexuális életüket kihűltnek érzik. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Házasság Hete alkalmából

ezúttal *Kettő az egyben* sorozatunkban három házaspár-interjút is olvashatnak.

ÁDÁMSÁG ÉS ÉVASÁG SZÍNPADON INNEN ÉS TÚL

Fabók Mariann színész, bábművész saját produkcióján, a Fabók Mancsi Bábszínházon keresztül újra életet lehelt a vásári komédia műfajába. Nemcsak otthonába, de *Keresztes Nagy Árpád* kobzos énekmondóval való kapcsolatába is betekintést engedett. A magyar néptánc világáról, a viseletek jelentéséről kezdünk beszélgetni, és közös táncukról, amelyet a színpadon és a mindennapokban járnak. A páros tánc annyival több, mint az egyéni, amennyit a két ember kapcsolatáról elmond.

♦ – **A viselet viselkedésről is árulkodik?**

Á: Igaz, milyen gyönyörű szó? Ahogy a legény kitárulkozik, ki van gombolva az inge, úgy a férfiember ingnyakának begombolásával is jelzi, hogy van asszonya, és a lelkét már nem akarja megnyitni senki más felé. Amikor világos korlátok között kezdjük magunkat megmutatni, létrejön egy mindenki számára érthető jelrendszer.

– **A színpadi kitárulkozásotok éppen az ellentéte annak, amit civilben látunk.**

Á: A szerelem az két emberre tartozik, senki másra. Mára közhely, hogy a tánc a szerelem függőleges megélése. Tudok-e a másikkal együtt táncolni? Hogy létrejön-e az együtt, az nem csak technika kérdése. A néptáncban is működnie kell annak, hogy a férfi vezet. Van, akit azért nem lehet vezetni, mert olyan a keze, mint egy döglött hal, van, akit meg azért, mert úgy ellentart, hogy mozdíthatatlan. Ha pont annyira tart ellen a másik, hogy én meg tudom fordítani, akkor tudunk táncolni.

– **Mióta járjátok a házasság nevű táncot?**

M: Februárban lesz hat éve. Eskető papunk, Márton atya a felkészítésnél azt mondta, hogy ha van olyan, amit szeretnénk egymásban megváltoztatni, akkor utoljára találkoztunk hármásban. Szigorú kijelentés volt, de jogos. Hiszen, ha a kezdeteknél van olyan tulajdonsága a leendő házastársunknak, amit nem tudunk elfogadni, akkor a kapcsolat vakvágány.



- Árpád, te sem akartad megváltoztatni Mancsit?

Á: Nekem ő úgy jó, ahogy van. Színpadon láttam először, a *Hallhatatlanság országát* játszotta, és komolyan harcolni kezdtem a gondolattal: ő lesz a feleségem. Az ember ilyenkor azért azonnal megállítja az esztét, hogy „ilyet nem lehet gondolni”. Nem is láttuk egymást utána két évig.

- Mi fogott meg benne?

Á: Nagyon nehéz szavakba önteni. 50 felé, amikor az ember feleséget gondol magának, egy teljességet lát már, nem szétszalazható vagy megnevezhető részeket. Azért a *kis bolondságért...* című előadásunkba is beleszórtuk, hogy háromlábú széken jó a párunkkal végigülni egy életet. Nemcsak a piros lábat kell megtalálni, ami a szerelem, hanem a szellemi és a lelki hasonlóságot is, ami ha felvilan, azonnal ráismer az ember: vele minden működhetne. Ezt gondoltam – és agyon is ütöttem a gondolatot, mert egy másik élethelyzetben voltam, ami bármennyire is rogyadozott, de még fennállt.

M: Árpádot én is színpadon láttam először, és ahogy mesélt, bábozott, ahogy énekelt és kísérté magát a kobozzal, azonnal mély rokonságot éreztem vele. Titokzatos dolog, ahogy két ember egymás mellé rendelődik. A lelkek kapcsolódása színpad-nézőtér távolságból is érezhető, ha nagyon rokoni az, amivel találkozunk. Érdekes többletet ad, amikor az ember valakit a színpadon figyelhet meg, játék közben – a nézőnek nemcsak rejtett helyzete van, hanem ideje is, hogy átszűrje magán azt, amit lát. Azért is rémisztő foglalkozás az előadó-művészet, mert bizonyos szinten muszáj lemeztelenednünk a lelkünkben, és élebben látszik a legbelsőbb valóságunk.

- Nagyon megkapó, hogy házaspárként vagytok jelen a színpadon és nyíltan beszéltek a szexualitásról is a már említett darabban, ami először talán zavarba ejtőnek tűnhet.

Á: Fontos, hogy virágnyelven beszélünk: a magyar népi kultúra szemérmes, de hamisságtól mentes, a maga

helyén foglalkozik a szexualitással. Mancsi nagyon jól kitalálta, hogy az előadásban hova tegye a hangsúlyt.

M: A mai társadalomban az álszemérem miatt kezeljük tabuként a szexualitást vagy a halált, amiről pedig a népi világ természetes módon képes beszélni – most vagy a vizuális túlingerléssel és vulgáris megnyilvánulásokkal, vagy a teljes elhallgatással lehet találkozni. A szexualitásról beszélni fiatalok között szerintünk úgy lehet, hogy az esetleges hibákat megnevetjük. A humor az elrontott utak, traumák feldolgozásában is fontos segítség lehet.

Á: A jelképeken keresztül elmondott történet nem rombol. Ahol a női nemiség az aranyfészek, vagy ahol a leánynak kiskertjében a legény kapálgatni szeretne – mindenki tudja, hogy miről van szó. Egy gyermek a maga szintjén a ház előtti kiskertre gondol, ami ugyanúgy fontos, mert azt mindig az eladósorban lévő lány gondozta.

M: Egy-egy előadásból mindenki a saját maga lelkisége szerint vihet haza üzenetet, mert a jelképek révén a történet több szinten értelmezhető. Óriási tudás ez.

–Azért a színpadon, épp az említett Pajzán históriákat nézve a női egyenjogúság harcosai elégedetten szuszognak a nézőtéren, látva Mariannt, ahogy Árpádot rendezgeti; itt nálatok mégsem ezt a dinamikát érzékelem.

M: Az egyetemen az egyik tanárom, Nánay István mondta: ha egy férfit és egy nőt látunk a színpadon, az a teljesség leképeződése – máris fél siker. A vásári bábjáték gyakori felállása a főkolompos és a rezonőr párosából adódó komikum – nálunk az a pikantériája az ügynek, hogy a főkolompos a színpadon én vagyok.

Bár az előadásokon kívüli életünkben egyikünk sem nyomja el a másikat, mégis sokan szokták sajnálni Árpádot, főleg a férfiak, hogy egy ilyen „sokhangú asszonnyal” van megverve, de nálunk ez abból adódik, hogy Árpád fő feladata a zenei kíséret – ez színpadon alázatos helyzet.

Á: A színpad világában nem a demokrácia működik.

M: Bár rendezői kérdésekben olykor despotikus tudok lenni, de a zenei dolgokba nem szólok bele. Csodálatos, hogy Árpáddal úgy tudunk együttműködni, hogy szavakkal körülírom, milyen zenét képelek adott jelenetekhez, és ő pont azt a zenét hozza, vagy még sokkal kifejezőbbet. A balladás estünkben, vagy a Betlehemezésben is Árpád irányít a zeneiségével, én a dramaturgiai ívvel a keze alá dolgozom.

Amikor egy húsvét előtti fellépésén először hallottam Árpádtól egy fantasztikus népi gyűjtést, az Arany

Miatyánkot, rögtön tudtam, hogy ezzel kellene befejeznünk a Betlehemeset. Általánosan a játék vége, hogy Mária elaltatja a kicsi Jézust. Nálunk a Kisjézus sehogyan sem tud elaludni, és sor kerülhet Mária és Jézus között erre a különleges beszélgetésre, amiben Jézus előre elmeséli az anyjának, hogy mi fog kettejükkel történni a nagyhétben, és még az után is. Rendre megérinti váratlanságával ez a jelenet közönségünket, annak ellenére, hogy legtöbb karácsonyi énekünkben felsejlik húsvét áldozata.

Á: E kettős gondolkodás jelenik meg hagyományosan a karácsonyi dudaszóban is. Hiszen a pokolbéli ördögök hangszerén is elbilligetjük e szent karácsonyi énekeket. Így lehet jelen a fény születésekor a sötétség is. Ebben pedig én voltam nagyon határozott, hogy dudaszó nélkül nem érdemes betlehemes előadást készíteni. A legutóbbi karácsonykor nagyon hiányoztak ezek az elmaradt betlehemezések, hiszen általuk magunk is könnyebben készülünk az ünnepre.

– Ti hogyan néztek az ég felé?

M: Nekem a természet közelsége segít, legyen szó megtisztulásról vagy teremtő gondolatokról – ezek olyan monoton tevékenység közben is megtalálhatnak, mint amilyen például a kislányom hintáztatása.

Á: Többezer négyzetméter kukoricánk volt, amit régen kézzel műveltünk, annak a kapálása is meglehetősen egyhangú tevékenység, de közben égbé szárnyaló beszélgetések tudtak kialakulni, ahogy a méhekkel való foglalatosság közben is.

– A méhészkedés hogyan lett az életetek része?

Á: Tizennyolc évvel ezelőtt megismerkedtem egy 83 éves méhészmesterrel, aki csodavilágot nyitott ki előttem azzal, hogy két évig inas lehettem mellette. Ozsvald Bálint bácsi, aki még hazagyalogolt a Donkanyarból, egy új hivatást adott nekem, és csak reméltem, hogy a kettő előbb-utóbb összeér: a méhészet és kobzos énekmondás – mert mindkettőre úgy találtam rá, hogy a szívem mélyéig azonos voltam velük.

– Mitől hivatás a méhészkedés?

Á: Bálint bácsi mindig azt mondta, hogy „Árpi, szeretni kell a méheket” – ez az első és a legfontosabb. A második meg az, hogy nem szabad kiskanállal méhészkedni. Ha az ember belekóstolva a méhészkedésbe máris a pénztárcáját kezdi nézni, az nem működik – ez a kiskanállal való méhészkedés. Nagyon kell szeretni a méheket.



” **Bár az előadásokon kívüli életünkben egyikünk sem nyomja el a másikat,** mégis sokan szokták sajnálni Árpádot, hogy egy ilyen „sokhangú asszonnyal” van megverve.

-Ez mit jelent?

Á: Azt, hogy öröm velük lenni. Nemcsak dolgozni megyek hozzájuk, hanem mondjuk karácsonykor is, amikor éppen nincs velük teendő, de mégis ránézek a családra, a kaptárra, hallom a zümmögésüket, és ez örömmel tölt el. Amikor jönnek a problémák, ezzel a szeretettel könnyebb átvészelni. Manapság sokkal nehezebb méhészkedni a sok vegyszer és betegség miatt, mint akár húsz éve, amikor először láttam méheket.

- Majdnem úgy beszélsz erről, mint a házasságról.

A méhészkedésben is együtt vagytok, Mariann?

M: Szerettem a méheket, nem félek tőlük, de nincsen hozzájuk tudásom. A kisinas munkákat, amire Árpád kér, el tudom végezni.

Á: Ilyen alkalmakkor Mancsi alázatos, és én vagyok a főkolompos. Munkánkban – igaz – hierarchia van, de a párkapcsolatunkban a szó legnemesebb értelmében társak vagyunk. Talán azért lehetséges ez, mert a saját magunkkal való megküzdés nagyobb részén valószínűleg már túl vagyunk.

- Most mivel küzdötök? Láttam a hátsó szobában a díszletet...

M: Igen, egy új bemutatóra készülünk. A kudarc rémével küzdünk. Minden produkciónak megvan az a pillanata, amikor az alkotó azt érzi, hogy mégsem lehet megcsinálni. Épp itt tartunk most... Ismerős ez a helyzet, de bízunk benne, hogy a Jóisten ezúttal is a hónunk alá nyúl, és megszólalhat a szóló szóló, mosolygó alma és csengő barack. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÖZÖSEN ALKOTUNK

Sorszerű találkozásuk a művészetnek köszönhető, ebben a hónapban pedig már első házassági évfordulójukat ünneplik. **Veréb Tamás** és **Klajkó Szandra** előadóművészekkel beszélgettünk.

♦ – **Hogyan ismerkedtetek meg?**

Szandi: Minket szó szerint a művészet hozott össze. Tomi épp az Operettszínház *Mozart!* című előadásában játszott, amin én nézőként voltam jelen. Soha azelőtt még nem éreztem ehhez foghatót, akkor ott tudtam, hogy nekünk még dolgunk lesz egymással az életben. Nem sokkal ezután többedmagammal szerveztem egy rendezvényt, amellyel a fogyatékossgal élő művészek munkásságát támogattuk, és több vendég szereplő mellett Tomit is felkértem, hogy színesítse a műsorunkat. A megérzéseimre hallgattam, Tomi pedig nem állt ellen (nevet).

– **Szűk körben ünnepeltétek az esküvőt. Mitől lett igazán emlékezetes számotokra a nagy nap?**

Tom: Nagyon érdekes volt, mert előtte való nap még koncerteztünk, teljesíteni kellett, ehhez képest az esküvőnk egy pihentető kikapcsolódás volt. Semmi görcsösség nem volt bennünk, csak átadtuk magunkat a pillanatoknak, és pontosan ezért lehetett egy olyan közös élményben részünk, amit még biztosan sokáig emlegetni fogunk. Hetvenen voltunk, családiasan ünnepeltünk. A Valentin-napi hétvégén, a Házasság hetén esküdtünk.

Szandi: Táncos-koreográfusként esküvői táncot is tanítok, és sok páron érződik a készülődés okozta feszültség, hiszen azt szeretnék, hogy minden tökéletes legyen. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy ezt teljesen el tudtuk engedni. Tomi augusztusban megkérte a kezem, decemberben eldöntöttük, hogy téli esküvőt szeretnénk és másfél hónapra rá már házasok voltunk. A kötelezettségeink miatt a nászútra csak fél évvel később sikerült sort keríteni.

Kép: Klajkó Betti





Lehet úgy is kiegyensúlyozottan élni az életet,

hogy közben nem halunk bele abba, hogy előadóművészek vagyunk.

– Számotokra mi a harmonikus házasság titka?

Szandi: Nálunk a nyúl, Angyika csinál mindent (nevet). Tomi nyírja a fűvet, mosogatni én szoktam, de mindketten háziasszonyok vagyunk. Emiatt nagyon ritkán van csörte köztünk. Amikor nem értünk egyet valamiben, akkor is mindig törekszünk arra, hogy nyíltan kommunikáljunk. Kendőzetlenül őszinték vagyunk egymással, ami néha nagyon mélyre viszi az embert, de ezekből tudunk építkezni. Mindketten járunk lélekgyógyászhoz és masszázusra, tehát önálló kikapcsolódásra is adunk lehetőséget magunknak. Kell az énidő.

Tom: Átvitt értelemben néha egymásra borítjuk a vödör jeges vizet, de csak építő jelleggel, sosem bántjuk szándékosan a másikat, sokszor feladjuk önmagunkat a másik javára. Mindkettőnknek nagy az igazságérzete, makacsok vagyunk, mégis előfordul, hogy a saját kárunkra teszünk vagy nem teszünk meg dolgokat, ami nem feltétlenül jó. Ezen próbálunk meg változtatni. Egy-egy összezörrenéskor a kommunikációnk is különböző: Szandi inkább hosszú órákon át emésztgeti, összegzi a gondolatait, én pedig azonnal meg szeretném beszélni. Viszont nem célunk megváltoztatni egymást, hanem önmagunkat igyekszünk csiszolgatni annyira, hogy „összetalálkozzunk”.

– Hogyan hat a kapcsolatokra az, hogy együtt dolgoztok?

Tom: Az alapvető nálunk, hogy szeretjük és támogatjuk a másikat. Annyiban okoz nehézséget a közös alkotás, hogy mindketten művészként tevékenykedünk, és ugyanazt szeretnénk az élettől. Olyasmi ez, mintha egy munkahelyen dolgoznánk, így sokszor elmosódnak a határok a szakmai és a magánélet között. Ez egy olyan rögzös út, amelyen egymást segítve kell haladnunk, ám néha előfordul, hogy az egyikünk gyorsabban halad, míg a másikunk kicsit lemarad. Természetesen kiegészítjük egymás munkáját, Szandi például koreografálja a produkciómat, én pedig hangmérnökként vagyok jelen az ő előadásán.

– Hogyan hatott rátok és a szakmai életetekre a vírushelyzet?

Tom: Tavasszal ambivalens érzéseink voltak: egyrésztől sajnáltuk, hogy kitörlődtek a fellépési időpontok a naptárból, ugyanakkor nagyon felszabadító volt, hogy végre nincs minden napunk betáblázva. Szerda délután társasjátékoztunk ahelyett, hogy épp úton lettünk volna, nagyokat sétáltunk a szabad levegőn, a kertben töltöttünk rengeteg időt és finomakat főztünk. Meg tudtuk élni a pillanatokat.

Szandi: Az egyensúly megteremtésére és megőrzésére törekedtünk. Nagyon fontos, hogy ebben a bizonytalan helyzetben ne billenjük ki saját magunk biztonságából. Ezt többféle módon is elérhetjük, a lényeg, hogy levegyük a fókuszot a kint zajló, negatív érzéseket kiváltó folyamatokról, és ne félelemből cselekedjünk. A Léleklazító nevű tevékenységemen belül létrehoztam egy klubot, ahol meditációkat tartok és a tagok kitűzött céljairól beszélgetünk. Öröm látni, hogy az embereknek fontos, hogy foglalkozzanak a lelkükkel, hiszen erre a vírushelyzettől függetlenül is szükségünk van.

– Ezek szerint tudatok építkezni és töltekezni a tavalyi időszakból.

Tom: Abszolút. Próbáljuk úgy megélni az élet hozta új helyzetet, hogy ne zökkenjünk ki túlzottan a biztonságos közegünkből. Ugyan most nincs annyi lehetőségünk színpadon állni, viszont az alkotói folyamat gyümölcsöző tud lenni otthon is. Szandi ebben az időszakban például egy egész lemeznyi anyagot készített el, és én is írtam szövegeket, videoklipeket forgattunk.

Sokkal több idő jutott egymásra és önmagunkra is, így idén már inkább azt tanuljuk, hogy miként tudunk majd apránként visszaintegrálódni a régi kerékvágásba. Szeretnénk kamatoztatni a művészetünkben is azt a tudatosságot, amit a karantén alatt gyakoroltunk, hiszen nem kell mindenre igent mondani. Lehet úgy is kiegyensúlyozottan élni az életet, hogy közben nem halunk bele abba, hogy előadóművészek vagyunk.

– Milyen művészi terveitek vannak?

Tom: A színeszi munkáimat nagyra becsülöm, azonban ami a szívemben átvette az első helyet, az a zene, azon belül is a saját dalok által közvetített üzenetek. Megtisztelő, amikor lehetőségem adódik eljátszani valakinek az életét, Puskás Ferenc szerepe például különösen fontos, viszont azokban a pillanatokban születik meg számomra az igazi varázslat, amikor a saját dalaimat énekelhetem a közönségemnek. A jövőben erre szeretnék még nagyobb hangsúlyt fektetni.

Szandi: Világéletemben pörgős, aktív életet élek, viszont ebben az időszakban inkább azt tanulom, hogy miként tudok egy kicsit lecsendesedni. Nem azonnal kiadni magamból mindent, hanem mértékletesnek lenni. A Léleklazító vonalat zenéjében, mozgásában és gondolatmenetében szeretném tovább erősíteni.

– Mit kívánnátok a jövőbeni Szandinak és Tominak?

Szandi: Én azt kívánom magunknak, hogy a saját utunkon maradhassunk. Azt csinálhassuk, amiben jók vagyunk, amiben ki tudunk teljesedni és ami boldoggá tesz minket. Nincsenek hatalmas vágyaink, nekünk több mint elég az, ha rendben vagyunk magunkkal és harmóniában élünk.

Tom: Mindketten hiszünk abban, hogy nincsenek véletlenek, ezért ha úgy alakul, hogy egy saját családdal, még egy nyuszival vagy akár egy új lakóhellyel gyarapodik az életünk, örülni fogunk neki. Azt is el tudjuk képzelni, hogy a világ egy másik pontjára sodor minket a szél, ahol ha nem is világpolgárként, de átmeneti utazóként egy időre letelepszünk. A pályánkkal kapcsolatban pedig nincsenek a valóságtól elrugaszkodott álmaink, egyszerűen csak lubickolunk a lehetőségeinkben, és hálásak vagyunk mindenért, ami megadatik. Összességében arra vágyom, hogy megtarthassam azt a boldogságot, ami most is jellemző az életünkre. ♦



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



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

EGY SPANYOL MISE JAPÁNBAN, ÉS MÁS LOGISZTIKAI BRAVÚROK

Találkoztam már olyan házaspárral, ahol a nő úgy mesélt a feleség- és anyaszerepről, hogy azt éreztem, neki tényleg ez a hivatása. Most pedig megismertem **Topolcsik Melindát**, a Bridgestone Tatabánya ügyvezetőjét, és olasz férjét, a szintén felsővezető **Raimondót**, ők a felelős pozíciójuk mellett menedzselik a családot, de ugyanúgy kiegyensúlyozottnak látszanak. Hogy milyen ez az életforma a Firenze-Budapest-tengelyen, járványhelyzet előtt és közben, arról is beszélgettünk.

♦ – Hogyan ismerkedtetek meg?

Melinda: Raimondo Amerikában élt, vezető volt egy vállalatnál, ahol én akkor dolgoztam, és végig kellett látogatnia az európai gyárakat. Egyeztettünk párszor telefonon, és amikor megérkezett Magyarországra, az volt a feladatom, hogy felvegyem őt a szállodában, és elvigyem a céges vacsorára. Amikor beléptem a Marriott Hotelbe, megláttam, és arra gondoltam, hogy „Csak nem ő az?”, mert eszméletlenül jóképű volt. Megcsörgettem telefonon, erre odaintett, és hát igen, ő volt az.

Raimondo: Én is azonnal észrevettem őt, szerelem volt első látásra.

M: Most január 21-én volt 12 éve, hogy találkoztunk.

– Ha jól tudom, vallásosak vagytok.

M: Igen, én itt Magyarországon nőttem fel, egy 600 fős faluban, Berkenyén, Raimondo pedig Németországban és Olaszországban, és mindkettőnket római katolikusnak neveltek. A XII. kerületi Szent László-plébánia van közel a lakóhelyünkhöz, oda szoktunk járni szentmisére, illetve ott volt elsőáldozó a kislányunk.



– Raimondo, te is méész, ha nem is érted a nyelvet?

R: Igen, együtt megyünk.

M: Ha Olaszországban vagyunk az anyósoméknál, én is látogatom velük a szertartásokat, pedig csak nagyon keveset tudok olaszul. Az a jó a katolikus miserendben, hogy ha nem is érted a szöveget, a rituálékat felismered, így megnyugszol és befelé figyelsz abban az egy órában. A járványhelyzet előtt sokat utaztunk a munkánk miatt, és külföldön is mindig elmentünk templomba. Amikor egyszer Japánban voltam, kérdeztem az ottani kollégákat, hogy nem keresnének-e nekem katolikus misét. Találtak is, de kiderült, hogy egy dél-amerikai pap misézett spanyolul.

Az értékrendem hatással van a munkámra is, nagyon fontos számomra az őszinteség és a szabályok betartása – ezek is visszavezethetők a bibliai alapelvekre. Az igazság, bármilyen szörnyű is, még mindig jobb, mint a hazugság, mert szembe tudsz vele nézni. Szoktam a kollégáknak is mondani, hogy az igaz válasz a legrövidebb és a leglogikusabb.

– Mindketten felsővezetők vagytok, néha biztosan hasonló problémákkal néztek szembe. Beszélgettek otthon munkáról, adtok tanácsot egymásnak?

R: Igen, ez természetes, szeretnénk tudni, hogy milyen napja vagy hete volt a másiknak. Ha rossz napunk volt, ahhoz teljesen máshogy állunk hozzá.



”

Vajon csak úgy lehetek jó anya,

hogy otthon maradok, és korlátozom a munkahelyi előmeneteletem?

Melinda szereti elmondani az ezzel kapcsolatos érzéseit, beszélgetni róla, én viszont inkább el akarom felejteni, úgy vagyok vele, hogy már vége, ne foglalkozunk vele, holnap egy új nap lesz.

M: Igen, én szeretem kibeszélni. Számomra megkönnyíti a döntési folyamatot, ha megismerek más szempontokat, amikre addig talán nem is gondoltam.

– A munkátok jellege miatt azt feltételezem, hogy határozott személyiségek vagytok. Mi történik akkor, ha az elképzeléseitek nem egyeznek?

M: Ő a halkabb, határozott, én a hangosabb. És az az igazság, hogy a munkánk leterhelő, konfliktusokkal jár, amikor hazaérünk, már nem akarunk vitatkozni. Olyan sok energiát igényel a szervezés is, a naptárak összeegyeztetése, hogy a maradék időben nem maradunk. A pandémia előtt Raimondo sokat utazott a munkája miatt (egy firenzei cégnél dolgozik), inkább hétvégén volt itthon, ezeket a napokat kihasználtuk, kikapcsolódtunk.

Nagyon szerencsés vagyok, Raimondo csodálatos férj és apa, valóban társként, és nem vetélytársként kezel. Tudja, hogy mennyire pörgős vagyok, hogy fontos nekem a munka, meg hogy támogassam a számomra fontos ügyeket. A Bridgestone-nál betöltött ügyvezetői pozíció mellett például az AmCham (Amerikai Kereskedelmi Kamara) és a Nők Magyarorszáért Klub elnökségi tagja is vagyok. Nem is tudnék elképzelni más partnert, mint őt, aki mindenben támogat, és emellett olyan ember, akire felnézek. Neki is fontos a munkája, az a boldogságunk egyik forrása, hogy láthatjuk, a másik hogyan teljesedik ki abban, amit csinál.

R: Most a Covid miatt Budapesten vagyok home office-ban, 2020-ban jóval többet voltam itthon, mint korábban, ezt is értékeljük. Úgyhogy valóban ritkán van nézeteltérésünk, amikor meg van, akkor nevetésbe fullad.

– Mi volt a kapcsolatotok eddigi legnagyobb kihívása?

M: Hát, nekem a 2020-as év. Anyukám hétköznapiakon nálunk van, rengeteget segít, hétvégén megy haza

az apukámhoz, a testvéremhez és a nagymamámhoz – 50 km-re laknak tőlünk. Az anyósoméék Olaszországban élnek, a sógoroméék pedig Németországban. Korábban az ünnepekkor beültünk az autóba, és mindenkit meglátogattunk, most ezt a korlátozások miatt nem tehetjük meg, ez nagyon rossz érzés volt.

R: Nekem az a legnehezebb, hogy összehangoljuk ketőnk időbeosztását és a lányunk iskolai teendőit. Hogy úgy szervezzük a programokat, hogy semmiképpen ne boruljon fel a munka-magánélet egyensúly. Ez állandó kihívás. Rugalmasnak kell lennünk, bármikor bármilyen megváltozhat. Sokat segít, hogy mindketten felsővezetők vagyunk, bizonyos helyzetek ismerősek a saját munkánkból, így gyorsan megértjük és elfogadjuk a másik álláspontját.

– Melinda, te mindig ilyen felelősségteljes munkára vágytál?

M: Nem döntöttem el előre, inkább ahogy haladtam a karrieremben, újabb és újabb választások jöttek, ahol eldönthettem, hogy merrefelé megyek tovább. Az például egy kardinális kérdés volt, hogy otthon maradjak-e a kislányunkkal. Akkoriban egy amerikai cégnél dolgoztam, Raimondo azt mondta, hogy ha van kedvem otthon maradni, és kiteljesedni a gyermekünk nevelésében, akkor mindenképpen azt csináljam. Ha pedig az tesz boldoggá, hogy a kislányunk mellett is folytatom a munkámat anyu segítségével, akkor azt tegyem. Teljesen rám volt bízva a döntés. Végig gondoltam, hogy a karrier fontos része az életnek, sikerélményt ad, feltölt – és ebből a családomnak is vissza tudok juttatni. Így amikor a kislányom kicsit nagyobb lett, visszamentem dolgozni.

– Azt olvastam, hogy a nők ritkábban vállalnak el felsővezetői pozíciót, mint a férfiak, inkább megállnak középvezetői szinten, mert attól tartanak, ha feljebb lépnek, kevesebb idejük lesz a családra. Te nem féltél ettől?

M: Természetesen voltak aggodalmain, gondolkodtam, hogy vajon csak úgy lehet-e jó anya, hogy otthon maradok, és korlátozom a munkahelyi előmeneteletem.

Azt tanácsolom a nőknek, akik szeretnék karriert építeni, hogy merjenek belevágni, de tudatosítsák, hogy a partnerük támogatása nélkül nem lehet a család és a munkával is foglalkozni. Ha a férjed melletted áll, akkor viszont meg tudod csinálni! Raimondo mindig bátorított, sokszor mondta, hogy minden lehetséges, csak ki kell találnunk, hogy az egymást kiegészítő

képességeinket hogyan használjuk, hogyan gazdálkodjunk az idővel és az energiával. A másik, ami lényeges, hogy legyen segítségünk: nálunk anyukám viszi 3 órára teniszedzésre a lányunkat, mert akkor én még dolgozom. A férjem és az anyukám nélkül nem tudnám összeegyeztetni a családot és a karriert. Egyébként a gyárban is egymást érik azok a kezdeményezések, amelyekkel segítjük a családosok életét, én ezekben mindig partner vagyok.

– Raimondo, sosem vágytál arra, hogy Melinda inkább háziasszony legyen?

R: Én már a megismerkedésünkkel felismertem a képességeit, és a sikereit én is sikereimként éltem meg. De az én szerepem valójában csak annyi volt, hogy segítettem neki, biztattam, hogy higgyen magában, és az ismeretlenre ne fenyegetésként, hanem lehetőségeként tekintsen. Ha másképp döntött volna, elfogadtam volna azt is.

M: A szabadidőnk mindig együtt töltjük. A lányunk nagyszerűen alkalmazkodott a karrierünkkel járó szokásainkhoz, megható látni, ahogy támogat minket ebben.

– A szervezőkészségeitek biztosan sokat fejlődött az évek során.

R: Igen, és vannak szabályok, például a hétvége a családé. Nagyon sok mindent csinálunk együtt: utazunk, filmet nézünk, golfozunk, biciklizünk, télen síelünk. Szerencsések vagyunk, hogy mindketten motorozunk, néha csak úgy felpattanunk a járgányunkra, és elindulunk a nagyvilágba. Legtöbbször a lányunk is jön, és néha Melinda édesanyja is. Elengedhetetlen, hogy az ember tudatosan szakítson időt ezekre az elfoglaltságokra. Én az ilyen tevékenységek közben töltődök fel, ezért tudok az életem más területein teljesíteni.

– Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket a legjobban szerettek egymásban?

R: A feltétel nélküli őszinteséget.

M: Azt, hogy neki mindig félig tele van a pohár. Néha, amikor borúsán látom a dolgokat, elmondja, hogy ennyire azért nem rossz a helyzet, meg tud nyugtatni. Én néha impulzív vagyok, ő viszont egy higgadt ember, így egészítjük ki egymást.

– Érdekes, mert épp az olaszokról az a sztereotípiánk, hogy temperamentumosak.

M: Igen, szokták is mondani a barátaink, hogy én legalább ötször olaszabb vagyok, mint Raimondo. ♦



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

KINEK MI A FELADATA?

Az együttélés egyik kulcskérdése a közös feladatok és felelőségek elosztása. Olyannyira, hogy a párkapcsolati nehézségek, válások egyik vezető indoka az, hogy a felek nem tudnak megállapodni ebben a kérdésben. Érdeemes hát megelőzni az ilyen vitákat.

◆ EGYEDÜL MÁS, MINT EGYÜTT

Amíg valaki egyedül él, a feladatokat a saját ritmusa és igényei szerint végezheti el, de társzal ezek a megszokások a másik ember (nagy valószínűséggel eltérő) megszokásaival találkoznak. A másik elvárásaival is össze kell csiszolódni. Elméletileg kevesebb feladat jut egy emberre párkapcsolatban, de ennél egy kicsit árnyaltabb a kép. Például mosni, teregetni vagy ruhát szárítani, majd azokat összehajtogatni és elpakolni gyakrabban kell, hiszen hamarabb megtelik a szennyes. És jöhetnek az egyik vagy másik fél számára új feladatok is, például van, aki kivasalja a kimosott ruhákat, van, aki nem. Előfordul, hogy valaki a szülői házból költözik a párjához, ez még nagyobb változást jelent: olyan feladatok várhatják, amelyeket addig nem kellett elvégeznie. Ha pedig a párnak később gyermekei is születnek, akkor a feladatok és felelőségek száma megnő. Jelentősen.

Ezek pedig terhet tesznek az együtt élő emberekre. Egy párkapcsolatban ez a téma könnyen súrlódáshoz vezet. Könnyen érezheti egyik vagy a másik fél, hogy aránytalanul többet tesz be a közösbe, mint a másik. Szülők esetében vannak olyan helyzetek, amikor az egyik szülő úgy érzi, hogy ő végzi a feladatok kilencven százalékát. Segít, ha ilyenkor arra gondol, hogy ha ez így van, akkor a párja végzi a másik kilencven százalékot. Mert a korábbiakhoz képest száznyolcvan százalékot kell a közösbe tenni.

CSOPORTOSÍTÁS

Az együttműködéshez mindkét félre szükség van. Ha mindketten szeretnék ezt a problémát megoldani, és hajlandók erről konstruktív, problémamegoldó hozzáállással beszélni, a következő lépés összegyűjteni a közösen elvégzendő feladatokat és felelőségi köröket. Ez egy jó kis listázós gyakorlat. Nem érdemes elkapkodni, kerüljön fel a listára minden! Ebben a fázisban fontos, hogy tudatosítsuk: most még nincs itt a feladatok elosztásának ideje. A cél csupán az, hogy legyen egy lista, amivel mindkét fél elégedett.



Azaz mindenki úgy gondolja, hogy minden rajta van, ami számára fontos, és úgy érzi, hogy ezekért a feladatokért közösen kell felelősséget vállalni. A harmadik lépésben a listán szereplő feladatok mindegyikének kell találni egy tulajdonost (erre még visszatérünk). Ezután a listát fel kell osztanunk négy részre. A feladatok egy része olyan, amit te szeretsz csinálni, és szívesen elvállalod őket. Ezeket a párod átengedi neked, mert ő meg nem szeretne ezekkel foglalkozni. A másik csoportba azok a teendők tartoznak, amelyeket a párod szeret, te viszont nem. A harmadikba azok, amelyeket mindketten szívesen elvállaltok, a negyedikbe pedig azok, amelyeket egyikőtök sem szeret csinálni. A jó hír, hogy csak ezzel az utolsó halmazzal kell foglalkoznotok, mert az első háromba bekerülő feladatokkal nem lesz gond. Azoknak van gazdája, lehet, hogy több is. De mit kezdjünk a negyedik csoporttal?

FELE-FELE ÉS MÁS MEGOLDÁSOK

Azt gondolhatjuk, hogy a legjobb, ha ezeket a feladatokat elfejezzük, pedig ez egyáltalán nem biztos. Hasznosabb lehet például, ha aszerint vizsgáljuk meg a feladatokat, hogy kinek melyik elvégzése az egyszerűbb. Ha egyikőtök sem szereti az adminisztrációt, a számlák összegyűjtését és befizetését, de mondjuk te hatékonyan használod a táblázatokat a számítógépeden vagy az okostelefonodon, akkor érdemes neked elvállalni, mert gyorsabban végzel vele. Megoldás lehet az is, hogy felváltva végzitek ezeket a feladatokat, vagy akár közösen. Figyelembe kell venni az időzítést is. Ha mondjuk vásárlásról van szó,

és az egyikőtök úgy dolgozik, hogy a munkája után már nem tud elmenni boltba, akkor érdemes a másiknak elvállalni ezt a feladatot.

Nincs általános recept, rajtatok múlik, hogy hogyan osztjátok szét az ebben a halmazban lévő dolgokat. Azt is érdemes szem előtt tartani, hogy nem lehet egyelően szétosztani a feladatokat. Az igazi cél nem is ez, hanem az, hogy mindketten elégedettek legyetek annyira a végeredménnyel, hogy a teendők ne vezessenek vitákhoz.

JÖHET A MEGVALÓSÍTÁS!

A feladatok elosztása már egy komoly előrelépés a sűrűlódások csökkentéséhez. Ám ez még csak az elmélet. Az elosztott feladatokat a gyakorlatban el is kell végezni. Itt jön a képbe a kommunikáció, amely elengedhetetlen minden társas kapcsolatban. A „tulajdonos” az, akinek a felelőssége az adott feladat elvégzése. Azonban előfordulhat, hogy az elvégzésben segítségre van szüksége – teljesen mindegy, milyen okból. Ilyenkor nagyon fontos, hogy az ember a társa tudomására hozza: segítségre van szüksége. Ha például a bevásárlás a te feladatod, és egy alkalommal valami miatt nem tudod megcsinálni, akkor ne várd el a másiktól, hogy észrevegye ezt, és beugorjon helyetted. Természetesen az is előfordulhat, hogy a másik észreveszi, ilyenkor érdemes örülni neki, és használni a pozitív megerősítést. Ugyanakkor ne várjuk a gondolatolvasást a másik féltől, inkább kommunikáljunk, szóljunk, hogy segítséget igénylünk! Empátiával és megfelelő kommunikációval elébe mehetünk a konfliktusoknak. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



RUHAMAFFIA

Amióta a fiunk megszületett, egy forintot sem költöttünk gyerekruhára. Már a váradósság alatt megtelt a tárolónk zoknikkal, harisnyákkal és cuiki, állatmintás előkéekkel. És ahogy nő a gyerek, egyre többet kap. Hetente jelenik meg egy anyuka, nagynéni vagy szomszéd, hogy adjon egy csomagot, de egy ponton még a vízszereelő is felajánlotta a fia kinőtt cuccait. Egyszer átmentem a haveromhoz meccset nézni, épp ott volt az anyukája, aki hallotta rólam, hogy apa lettem, úgyhogy adott egy zacskónyi ruhát. Évek óta ott utazott vele a kocsiban, még ő volt hálás, hogy megszabadítom tőle.

◆ Mindezt úgy, hogy senkitől sem kértük, szerencsés helyzetünkből fakadóan meg tudtuk volna venni a ruhákat magunk is. De ez az ipar nem ilyen, kéred, nem kéred, egy nap gyanútlanul kinyitod az ajtót, és ott vár a küszöb előtt egy mázsás adag. Vagy a kocsid tetején hagyják ott, mintha az égből hullott volna le. A használtruha-hálózat, ha akarod, ha nem, bekebelez. Olyan ez, mint a maffiában a védelmi pénz, csak itt nem befizetni kell, hanem elfogadni, és tárolni a hálósobádban. Hálás vagy érte persze, mert jó szívvel adják, miközben úszol a babaruhákban, nem győződ szortírozni őket, és igen, nincs mit szépiteni ezen, egy ponton tovább ajándékozod. Persze előtte kimosod rendesen, befoltozgatod a lyukakat, mégiscsak szégyen lenne koszosan, lyukasan kiadni a kezedből. Generációk nőnek bele ugyanazokba a ruhákba. Ha valamelyik nemzedék népesebb, a nagymamák kötnek pár zoknit, sálát vagy harisnyát, ezen ne múljon.

Már látom magam előtt: a világ legnagyobb ruha-gyártói sorra jelentik be, hogy nem árulnak többé gyerekruhát. Az ágazatnak végleg befellegzett, a legolcsóbb boltok is panganak az ürességtől, még a webshopokat sem látogatja senki. A szakértők értetlenül bámulják a mínuszba hajló számokat, hiszen sosem született még ennyi gyerek a világon, azt várták, felpörög majd az üzlet. Híres közgazdászok tárják szét a kezüket, mindenki értetlenül áll a megmagyarázhatatlan jelenség előtt.

Én meg telefonon győzködöm az egyik barátomat: nagyon cukik, szinte újszerűek, mikor vihetem? Nem baj, tudom, hogy lányod van, de neki is jó lesz, ezek uniszex zoknik. Köszi, nem fogod megbánni, ott hagyom az ajtótok előtt. Visszaadni nem kell, te ezt még nem érted: a körforgás szabályai szerint valamelyik dédunokámhoz úgyis visszajut. ◆



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

KIVEL BESZÉLEK?

- ◆ - Halló!
- ...
- Halló, kivel beszélek?
- ...
- Hogy ki?
- ...
- Éppen buszon ülök,
nagyon rosszul hallok.
- ...
- Nem, nem tudok hangosabban.
- ...
- Meg ez a maszk is, de mondom,
hogy buszon.
- ...
- Hogy én? Hát megvagyok.
- ...
- Mi?
- ...
- Ja, nem.
- ...
- Az Anikó.
- ...
- Mondom, hogy az Anikó.
- ...
- Ó?
- ...
- Ó jól. Csak koronás.
- ...
- Hogyhogy és?
Hát karanténban van.
- ...
- És az esküvő is elmaradt.
- ...
- El, igen. Sajnos.
- ...
- Augusztus végén lett volna.
- ...
- Hogy augusztus óta koronás-e?
Jaj, nem, dehogysis!
- ...
- Kedd óta.
- ...
- Hogy érted?
- ...
- Nem, nem.
Nem a korlátozások miatt.
- ...
- Visszalépett a vőlegény.
- ...
- Mondom!
- ...
- De.
- ...
- Csak úgy, hogy meggondolta
magát, és mégsem.
Hogy ő így nem tudja
rámondani tiszta szívből
az igent.
- ...
- Igen, ennyi.
- ...
- Hogy ki?
- ...
- Ki a féreg?
- ...
- Zoli?
- ...
- Milyen Zoli? De hiszen Gábor.
- ...
- Nem, dehogysis Zoli!
Sosem volt Zoli!
- ...
- Hogy mi?
- ...
- Ezt már végkepp nem értem!
- ...
- Ki?
- ...
- Már ne haragudjon,
de kivel beszélek?
- ...
- Hogy ki? Vegye már le
egy pillanatra azt a maszkot,
és úgy mondja!
- ...
- Ja, bocs, akkor ez téves.
Az Anikó sztorit meg felejtse el!
- ...
- Visszhall. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

KIOKTATÁS HELYETT



Elfelejtkezni saját emberi mivoltunkról: az első komoly hiba, amit szülőként elkövethetünk. A sikeres szülő megengedi magának, hogy ember legyen – valódi ember.
(Gordon)

A „tökéletes szülő” álarc mindentudást kölcsönöz a viselőjének. A szülő, aki magára ölti, minden nehézségre tudja a megoldást, előre látja a negatív következményeket, tanácsot ad, kioktat, értékkel és moralizál. A valódi arca azonban láthatatlan marad, és a felöltött szerep megakadályozza az őszinte, mély és hiteles kapcsolódást.

◆ MEGÉRTÉS TANÁCSOSZTOGATÁS NÉLKÜL

Nemrégiben a lányomat és két barátját fuvaroztam haza egy vetélkedőről, ahol utolsók lettek. Elkéseredve szaladtak hozzám, egymás szavába vágva meséltek a történeteikről, a csalódottságukról és a szomorúságukról. Már egy jó ideje hallgattam őket, amikor úgy éreztem, valami okosat kell mondanom, le kell állítanom az elkéseredett elbeszélést és meg kell nyugtatnom őket. Az autó hátsó ülésén hirtelen tapinthatóvá vált a csend, majd a lányom csalódott hangját hallottam: „Anya, mi ezt mind tudjuk, most csak azt szeretnénk, hogy meghallgasd, amit érziünk.”

Nem a pozitív hozzáállásomra és a tanácsaimra volt szükségük, hanem a jelenlétemre, és arra, hogy átérezzem, miben vannak. Azzal, hogy letiltottam a negatív érzéseik kifejezését, olyan „okos(kodó) felnőtté” váltam, akivel egy idő után senki sem osztja meg szívesen, hogy mi zajlik benne. Ki akarná azt hallgatni, hogy a gondja nem is valódi baj, a megoldás rá pofonegyszerű, a félelme indokolatlan, a dühe eltűzött, a bánata pedig jogtalan?

Kép: Gettyimages Hungary



Eszembe jutott a kiskamasz kliensem, aki nehezen talál barátokat a fociedzésen. Az egész család nagyon aggódik érte, és mind szeretnének segíteni neki. Az apja szerint próbáljon meg közös témákat találni a társaival, az anyja szerint legyen nyitottabb, az öccse szerint kapcsolódjon a többiekhez online játékokon keresztül, a bátyja pedig nem is érti, mi a probléma, hiszen milliószor elmagyarázta már a testvérének, hogy az ilyen emberekkel nem érdemes foglalkozni. Észre sem veszik, hogy az első mondatok után a kisserác a plafonon hálót szövő pókot tanulmányozza, és kizárja a mondandójukat. A családtagok egyébként értékes gondolatai és tapasztalatai nem érnek célra, mert neki nem erre van szüksége, sőt, egyszerűen utálja, hogy rajta kívül mindenki az abszolút tudás birtokosaként a kisujjából kirázza a megoldást a nehézségeire. Tehetetlennek és bénának érzi magát. Tökéletes

tanácsok és praktikák helyett együttérzésre és megértésre vágya. Az érzelmi jelenlét, a figyelem vagy az olyan egyszerű mondatok, hogy „Értem, mi a baj”, „Ez nagyon nehéz lehet most neked.”, többet számítanak, mint a jól csengő praktikák, sőt, talán ahhoz is hozzásegítenék, hogy megtalálja a megoldást a problémájára. A szülei viszont annyira rettegnek attól, hogy a gyermekük elveszik az élet sűrűjében, ha nem mutatnak számára irányt, hogy képtelenek „csak” jelen lenni. Meggyőződésük, hogy ha elfogadással és megértéssel fordulnának felé, a gyerek nem találná meg a megoldást a problémájára, vagy azt gondolná, hogy minden rendben van, és még inkább beleagadna a nehézségbe. A fenti dilemmával gyakran küzdenek az iskolában rosszul teljesítő gyerekek szülei is, mert attól tartanak, ha nem mutatják ki az elutasításukat és elégedetlenségüket, akkor a gyerek azt fogja hinni, hogy rendben van, ha bukdácsol.

AZ ELFOGADÁS PARADOXONA

Ezek a szülők úgy tartják, hogy az elfogadás veszélyes hóbort. Meggyőződésük, hogy ha minden hibájával és nehézségével együtt elfogadná a gyermeket, akkor nem lenne elegendő motivációja a változáshoz. Csupa jó szándékból értékelnek, ítélkeznek és prédikálnak, mert biztosak abban, hogy ezzel utat mutatnak a gyermeknek, hogy jobb emberré válhasson. Thomas Gordon pszichológus, akinek a kommunikációról és a konfliktuskezelésről szóló elmélete számos szülőnek és pedagógusnak segített sikeresebbé válni a kapcsolataiban, éppen ellenkező véleményen van. „P.E.T. A szülői eredményesség tanulása” című könyvében így fogalmaz: „...az élet egyszerű, de gyönyörű paradoxonja: ha úgy érezzük, hogy valaki ösztönén elfogad olyannak, amilyen vagyok, akkor máris hajlandó vagyok elmozdulni e pontról: elgondolkozni, hogyan szeretnék megváltozni, fejlődni, mássá válni, még inkább azzá, amivé válnom csak lehetséges.” Míg az elfogadás által a gyerek szeretve érzi magát és önbecsülése fejlődik, a képességei pedig egyre inkább kibontakoznak, addig az el nem fogadás rossz érzéshez, bezárkózáshoz és védekezéshez vezet („Inkább nem is mondom el, hogy mi van velem, nehogy baj legyen belőle.”).

A kutatások szerint a gyermek érzelmeinek elfogadása kulcsfontosságú a lelki egészség és az érzelmeik szabályozása szempontjából. A szülő elutasító, büntető, esetleg lekicsinylő reakciója a gyerek negatív érzelmi állapotára a negatív érzelmeik intenzitásának fokozódásával, valamint gyengébb szociális kompetenciával jár együtt. Azok a szülők, akik letiltják a harag, a szomorúság vagy a félelem kifejezését, azt sem tanítják meg, hogy miként lehetne ezekkel megküzdni. John Gottman két fő meta-érzelemfilozófia típust különböztet meg aszerint, hogy miként viszonyul a szülő a gyerek érzéseire. Az *érzelem-coaching* filozófiát követő szülők elfogadják az érzelmeik színes palettáját, a negatív és a pozitív érzelmeik kifejezését is megengedik, továbbá a negatív érzelmeiket is a gyermekkel való kapcsolódásra használják („A szomorúságon keresztül közelebb kerültünk egymáshoz.”). Az elutasító meta-érzelmi filozófiával rendelkező szülők a negatív érzelmeiket károsnak tartják, ezért szeretnék, ha a gyermekük minél hamar túl lenne rajta („Ne szomorkodj feleslegesen, mosolyogj, és a világ visszamosolyog rád.”). A kutatások szerint az érzelem-coaching jobb mentális egészséggel és hatékonyabb érzelmszabályozással jár együtt.



Azok a szülők, akik letiltják a harag, a szomorúság vagy a félelem kifejezését, azt sem tanítják meg, hogy miként lehetne ezekkel megküzdni.

AZ ELFOGADÁS ÚTJAI

1. Hagyd a saját útját járni!

Gordon szerint az elfogadásunkat kifejezhetjük azzal, hogy megengedjük a gyermekünknek, hogy elkövesse a saját hibáit. A túlzott bevonódás, a beavatkozás, a folyamatos ellenőrzés és segítségnyújtás azt közvetítik a gyermek felé, hogy nem elég jó.

Egy családterápiás ülésen az anyuka arról számolt be, hogy milyen nehéz volt megélnie, amikor a nyolcéves gyermeke közölte vele, mostantól egyedül szeretné az iskolatáskáját bepakolni, nincs szüksége a segítségére. Szerencsére sikerült hátrébb lépnie, és felismernie, hogy a gyermek folyamatos ellenőrzése a saját szorongásából és félelméből fakad. Azzal, hogy megengedte az önálló bepakolást, az elfogadás üzenetét közvetítette a gyermekének: „Bízom benned, hogy megoldod egyedül is a helyzetet.”

2. Kerüld el a közléssorompókat!

A közléssorompók olyan kommunikációs módok, amelyek megakasztják a beszélgetést, mert a meg nem értettség és az el nem fogadottság érzését keltik a gyerekekben. A gyerekek ugyanis nem csupán az üzenetünkben megfogalmazott javaslatot értik meg, hanem következtetnek belőle a kapcsolatra és saját magukra is. Amikor például egy gyerek elmeséli, hogy rosszul sikerült a környezetismeret dolgozata, és a szülő úgy reagál, hogy „Pedig hányszor szoltam, hogy olvasd át még egyszer a tananyagot!”, akkor a gyerekek olyan gondolatok fogalmazódnak meg, hogy „Soha nem leszek elég jó.”, „Már megint én vagyok a hibás.”, „Anyukám azt gondolja, hogy valamit rosszul csinálok.” Ilyenkor a gyerek úgy érzi, nem hallgatták meg a történettel kapcsolatos érzését, veszít az önbecsüléséből, megbántódik, büntudata lesz, esetleg sértetté vagy dühössé válik. Ezek az érzelmeik nem segítik elő, hogy tovább mesélje a vele történetet, inkább elhallgat, vagy ellenáll és védekezni kezd.

3. Beszélj kevesebbet, hallgass többet!
Mi, felnőttek olykor túl sokat beszélünk. Oktatunk és kioktatunk. Összefoglaljuk, hogy mi történt, elmondjuk, hogy ezzel mi a baj, és felvázoljuk azt is, hogy miként lehetne rendbe hozni vagy megoldani az adott dolgot. A gyerek ilyenkor a hallgató szerepébe kényszerül és egy idő után nem is lesz kedve ahhoz, hogy meséljen nekünk. Mennyire más, mikor csak figyelünk és meghallgatjuk, amit mondani szeretne! Gordon szerint az alábbi egyszerű kifejezések segítenek továbblépíteni a gyerek mondandóját: „Értem.”, „Tényleg?”, „Aha.”, „Ne mondd!”, „Ühm.”, „Érdekes.”, „Ez történt?”, „Mesélj erről!”, „Ez úgy hangzik, mintha nagyon fontos lenne neked.” A beszélgetés során nagy szerepet kaphat a csend is, ha az a figyelmünket és az elfogadásunkat közvetíti a gyerek felé. Ezekkel az egyszerű üzenetekkel és az odafigyelő csendünkkel azt üzenjük neki, hogy joga van kifejezni az érzéseit és valóban szeretnénk meghallgatni azt, amit ő megélt.

4. Fordulj értő figyelemmel a gyermek felé!
Az értő figyelem és az aktív odafigyelés esetén eggyel tovább lépünk, mert felismerjük, hogy a gyermek kommunikációja mögött az igényei és a szükségletei húzódnak meg. Amikor értő figyelemmel fordulunk a másik felé, akkor meghallgatjuk, majd a saját szavainkkal visszajelezzük, hogy mit értettünk meg az üzenetéből – ez segít felmérni, hogy helyesen értettük-e a közlést.

Példa értő figyelemre Gordon után szabadon:

Gyerek: „Hiúlye karantén! Úgy unatkozom, senkivel nem tudok játszani!”

Szülő: „Hiányoznak a barátaid, és most nem tudod, hogy mit találhatnál ki, ami szórakoztathatna.”

Gyerek: „Igen, bár lenne egy jó ötletem.”

A szülő nem moralizált („Csúnya dolog azt mondani, hogy hülye!”), nem adott tanácsot („Miért nem hívod fel a barátaidat?”), nem oktatta ki a gyereket („Próbáld ezt másképp elfogni: most van időd magadra.”) és nem tagadta le az érzése komolyságát („Hajaj, sokan vagyunk így ezzel!”). Egyszerűen megpróbálta megérteni, amit a gyerek mondott neki. Ez a módszer megkönnyíti a gyereknek, hogy tovább beszéljen, újrafogalmazza a problémáját, majd megtalálja a saját megoldását.



A szülők emberek, nem pedig istenek. Nem kell sem feltétel nélkül, sem következetesen elfogadónak lenniük.

MARADJ HITELES!

A valódi érzéseket nem lehet elrejtteni, a gyerekek az apró metakommunikatív jelzéseinkből megérik, hogy nem vagyunk őszinték. Egy súlyos magatartásproblémákkal küzdő kislány szülei a családterápián szó nélkül túrték a gyermek provokálását. A fiú egy idő után nem bírta tovább és megkérdezte: „Apa, haragszol?” Az apa kedveskedő hangon, de rendkívül feszülten válaszolta: „Dehogyan, kisfiam, semmi baj.” Úgy tett, mintha elfogadó lenne, de az üzenete hamisan csengett. A gyerek még zaklatottabbá vált, és még lehetetlenebbül kezdett viselkedni. Ennek a családnak fontos előrelépés volt, amikor felismerték, hogy az őszinte érzelmek eltagadása teljesen összezavarja a kisfiút, hiszen ezzel nem hitelesítik az általa megélt valóságot, és azt tanítják, hogy rosszul értelmezi a szociális helyzeteket. Világosan és őszintén kezdtek kommunikálni az érzéseikről, ami erősítette a szülő-gyermek kapcsolatot, növelte a köztük lévő bizalmat és segítette a gyermeknek, hogy jobban kiigazodjon a szociális helyzetekben. A „mindenáron elfogadás” helyett sokkal fontosabb az „igazi jelenlét”, amikor valóban ott vagyunk a gyermek számára, és megpróbáljuk megérteni az érzéseit és a gondolatait. Thomas Gordon szerint: „A szülők emberek, nem pedig istenek. Nem kell sem feltétel nélkül, sem következetesen elfogadónak lenniük. Azt sem kell tettetniük, hogy elfogadóak, amikor nem így van. Igaz ugyan, hogy a gyerekek jobban szeretik, ha elfogadják őket, de nagyon ügyesen tudnak bánni szüleik el nem fogadó érzéseivel is, ha ezekről világos és őszinte közlést kapnak.” ♦

Forrás:

**Thomas Gordon: P.E.T. A szülői eredményesség tanulása
John Gottman: Gyerekek érzelmi intelligenciája**



TÖBB HÁZASSÁG, KEVESEBB VÁLÁS

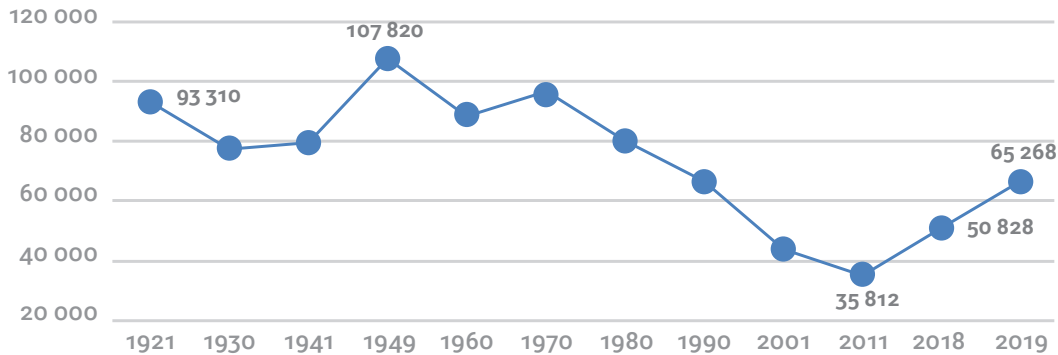
Újra divat a házasság, mutatják a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elemzései. 2011 óta emelkedik hazánkban a házasságkötések száma, miközben a válások száma hat évtizede nem volt ilyen alacsony. A házasságkötési kedv növekedését a tavaly induló járványhelyzet sem tudta megállítani. A párkapcsolatok határozottan stabilabbá váltak az elmúlt évtizedben, közel megduplázódott a házasságkötések száma és több, mint negyedével csökkent a válásoké.

- ◆ Az utóbbi száz évben változatosan alakult a házasságkötések száma Magyarországon: az eddigi rekord 1949-re datálható, amikor 107 ezer pár állt anyakönyvvezető elé. Ez a II. világháború miatt elmaradt házasságkötések bepótlásával, a megözvegyültek újrահázasodásával magyarázható. Az 1990-es évek vége felé divatba jöttek a lazább, élettársi kapcsolatok, ami a házasságok számának csökkenéséhez vezetett. Ez a trend 2010-re érte el a csúcst, ennek eredménye is lehetett, hogy ebben az évben alig több mint 35 ezren esküdtek meg. 2011 óta viszont emelkedő tendencia figyelhető meg. 2019-ben már 65 268 pár fogadott egymásnak hűséget, ami csaknem 30 százalékos ugrás az ezt megelőző évhez képest és 84 százalékos emelkedés a 2010-es mélyponthoz képest. A házasságkötések száma 1991 óta nem volt ilyen magas.

ESKÜVŐK JÁRVÁNY IDEJÉN

A tavalyi év elején kezdődő pandémia sok jegyespár életében okozott nehézséget, ennek ellenére 2020 novemberéig összesen 63 994 pár mondta ki a boldogító igent Magyarországon, mintegy kétezerrel többen, mint az előző, rekordévnékö számító 2019. év azonos időszakában. 2020-ban Gondos Orsolya, esküvőszervező tapasztalata szerint a nagyobb létszámú, lakodalom jellegű zenés-táncos ünnepségből kevés volt, a házasságkötések zömét két tanúval vagy szűk családi körben tartották meg. 2020 első három hónapjában még kétszer többen kötöttek házasságot, mint 2019. január és március között, majd a járványügyi korlátozások hatására volt némi visszaesés az esküvők szempontjából meghatározó tavaszi és nyári hónapokban az egy évvel korábbihoz képest, de az ősz első két hónapjában újból emelkedett az esküvők száma.

HÁZASSÁGKÖTÉSEK ALAKULÁSA MAGYARORSZÁGON (1920–2019)



- 2019-ben a házasságkötések száma nagymértékben emelkedett, 28,4%-kal több pár kötött házasságot 2018-hoz képest.
- A házasságkötések száma 1992 óta nem volt ilyen magas

Forrás: KSH

Tavaly, egy héttel a rendezvényekre vonatkozó szigorításokat követően állt oltár elé Vargáné Koós Andrea és Varga László. A szertartás négy órával korábban kezdődött, így nem maradt el az este 11-ig tartó lakodalom sem. „Hét éve alkotunk egy párt, és nekem fontos volt, hogy ennyi idő után ne azt mondjam, hogy a barátom, hanem hogy a férjem, ami nagyon jó érzés” – utalva a kapcsolatuk magasabb szintre emelésére meséli Andrea, aki büszkén viseli a férje vezetéknevét.

Bán-Szabados Katalin és Bán Bertalan 2020 nyarán kötöttek házasságot, hogy Isten és az emberek előtt is kijelentsék, egy párt alkotnak, emellett szerettek volna gyermekek családdá válni. Mindketten úgy vélik, a család férj, feleség és gyermekek egysége, és születendő gyermekeiknek is ezt a mintát kívánják átadni. „A fogadalomtételünk, hogy jóban-rosszban kitartunk egymás mellett, még jobban megerősítette a szerelmünket. A házassági kötelék felelősséggel jár, hiszen már nemcsak magunkért vagyunk felelősek, hanem egymásért is, ami sokkal inkább áthatja a mindennapi cselekedeteinket, döntéseinket, mint jegyespárként” – mondja Kata.

CSÖKKENT A VÁLÁSOK SZÁMA

Miközben Európa számos országában az Eurostat házasságkötési és válási adatbázisa alapján egyre instabilabbak a párkapcsolatok, Magyarországon 2010 és 2019 között majdnem megduplázódott, 84 százalékkal nőtt a házasságkötések száma, megelőzve ezzel az Európai Unió 26 államát. Ezzel párhuzamosan csökkenni kezdett a válások száma – tíz év alatt 26 százalékkal –, ami szintén kiugró érték az Unióban.

Surowiak Zsófia és Miskolc színtén a járványhelyzet évében koronázták meg szerelmüket házasságkötésükkel. A házasság eleinte Miskolc volt fontosabb: szülei elváltak, ő viszont egy életre tervez szerelmével. Zsófi nem ragaszkodott a szertartáshoz, de örül, hogy megesküdtek, mert azóta szintet lépett a kapcsolatuk, és erősebbé vált a köztük lévő kötelék. „Nem gondoltam, hogy egy papír bármit is megváltoztat, de rájöttem, többet ér, mint a diplomám. Persze, előfordulnak köztünk súrlódások, de ezeket meg kell oldanunk, hiszen már férj és feleség vagyunk” – mondja. Hasonlóan vélekedik a friss házas Katalin is: „A házasság nem könnyű: mindig dolgozni kell rajta, szeretettel és megbecsüléssel.”

A BOLDOG HÁZASSÁG NEM KORHOZ KÖTÖTT

A házasulók átlagéletkora az első házasságkötéskor 2010 óta 1,4 évvel nőtt, 2018-ban azonban megállt az emelkedés – jelenleg a férfiaknál 32,8 év, a nőknél 30,1. Gondos Orsolya esküvőszervező szerint, aki szerencsés, már fiatalon megtalálja élete párját, amiből gyermekáldásos, sűrű tartó házasság lehet. „De idősebbként is rálehetünk az igazira – ilyenkor a kapcsolat minősége kárpótolhat a kevesebb együtt töltött év miatt. Az egészséges lelkű ember vágyik a harmonikus párkapcsolatra és ezt kész törvényesíteni” – teszi hozzá.

(A cikk megjelenésével egyidőben kerül nyilvánosságra a KSH friss népmozgalmi tájékoztatója, amiből már kiderülnek a 2020. decemberre vonatkozó adatok is.) ♦



Az élet BUCKÁIN GURULVA

◆ Tóth Tímea SMA-s, ami egy gerinc eredetű izomsorvadás, és a gerincvelő mozgató idegsejtjeinek a fokozatos elvesztését jelenti. Korábban ez a diagnózis azzal volt egyenlő, hogy a légzést támogató izmok elsorvadnak, és egy idő után csak lélegeztetőgép segítségével maradnak a betegek életben. Ezt kamaszként persze még nem tudtam, csak azt láttam, hogy Timi sok mindenben segítségre szorul, de olyan természetes egyszerűséggel tud segítséget kérni és elfogadni, ahogy nekem még ma sem sikerül, és hogy ugyanilyen egyszerűséggel találja meg azokat a pillanatokat is, mikor ő tud másoknak segíteni.

Egyéves korában jelentkeztek az első tünetek, akkor még csak „ismeretlen eredetű izomsorvadásnak” mondták. Vizsgálták itthon, Párizsban, de jó ideig nem volt biztos diagnózis. Felmerült, hogy talán SMA 1-es, ami a súlyosabb e betegség típusai között, és legtöbbször legfeljebb kétéves korukig élnek. Bár, ahogy Timi mondja: „van olyan SMA 1-es beteg, aki elfelejti elolvasni a diagnózisát, és 30 évesen is él még, hogy összezavarja az embereket.” Biztos vagyok benne, hogy ő is ebbe a csoportba tartozott volna akkor is, ha egy neurológusnak és egy genetikai tesztnek köszönhetően nem derül ki róla 36 éves korában, hogy SMA 2-es. Amikor megmondta neki az orvos, hogy ezzel a típusú betegséggel a várható élettartam 18 év, felnevetett. Timi ma 43 éves, ő az ország második legidősebb

Nem szerettem a gimnáziumi éveket. Erről nemcsak az iskola tehetett, én is elég rendkívüli módon kerestem magam, és azokon a folyosókon nem nagyon találtam. Egészen addig, amíg harmadik elején be nem gurult az életembe egy új osztálytárs, kerekesszékkal. Törékeny volt, halkán beszélt, amennyi levegőt a sorvadó izmai engedtek, de mégis mindig olyanokat mondott, hogy utána a helyükre kerültek a problémáim. Olyan pontos és szarkasztikus humorral kommentálta a gondjaimat, hogy hamar elfelejtettem magam sajnálni.

SMA-betege. Mindig is küzdött azért, hogy a lehető legteljesebb életet élje. A kérdésre, hogy mi hajtja, a maga egyszerűségével csak annyit mond: „Rendkívül makacs vagyok, és nagyon kíváncsi. A legnagyobb rossz közepén is kíváncsian tudom figyelni, mi jön most.”

Magát a betegséget pár éve ismerték meg az emberek, amikor a másfél éves Zente szülei gyűjtést indítottak, hogy kisfiuk megkaphassa a világ legdrágább, 700 millió forintba kerülő gyógyszerét, a Zolgensmát. Ez a génterápiás kezelés kétéves kor alatti betegeknek segít, és Zente példáján felbátorodva később több gyereknek is sikerült összegyűjteni a pénzt, és megkaphatták az életet jelentő infúziót. Felnőttek esetén ez nem megoldás, és Timi gyerekkorában még nem létezett az eljárás. Van kezelés, ami felnőtteknek is használható, a Spinraza Magyarországon csak 18 év alattiak számára elérhető. Svájcban hozzájuthatna, de egy kezelés ára a kórházi költségekkel együtt még ott is 30 millió, Timi számára ez is elérhetetlen. Rátalált viszont egy kísérleti kezelésre, a Risdipramra, amit több külföldi országban tesztelnek 60 éves korig. Itt jöhetne a happy end, de a kísérleti kezelés feltétele külföldön, hogy a beteg túl legyen négy Spinraza-kezelésen. Timi gyűjtést indított, de az adományozó kedv mindig nagyobb, ha egy kisgyerekről van szó, így az összeg csak lassan gyarapodott. De a 2020-as év a sok megpróbáltatás mellett kis csodákat



Amikor megmondta neki az orvos,

hogy ezzel a típusú betegséggel a várható élettartam 18 év, felnevetett.

„Elég nehezen vettek fel az iskolába, mindenféle okokkal utasítottak el, például tűzvédelmi okokból, hogy nem tudok majd kifutni, ha tűz üt ki. De aztán nagy nehezen lett iskola, amelyik befogadott, és nagy szerencsém volt az első osztályommal, mert egy nagyon kedves tanító nénihez kerültem, aki, bár nem volt tapasztalata mozgássérültekkel, mindent megtett, hogy beilleszkedjek, és ezért az osztálytársaim is elfogadtak. Ötödikben kaptam kerekesszéket, és az elég menő volt, mert csak nekem volt ilyen a suliban. Örömmel toltak bárhova. Kiskoromban nem volt bennem hiányérzet. Emlékszem, ahogy az iskola-előkészítőn ülök az udvar lépcsőjén, nézem a rohangáló gyerekeket, és nem értem, hogy ha lehet üldögni, napozni, beszélgetni, akkor miért rohangálnak. A düh és a »miért velem történik ez?« később jött, kamaszkoromban. De az is elmúlt. Örülök, hogy úgy nőtem föl, hogy nem tudtam, mi a diagnózisom. Biztos más lennék, ha azzal a tudattal éltem volna, hogy 18 éves koromban meghalok.”

is rejtett. Ősszel Magyarországon is hozzáférhető lett a Risdiplam úgynevezett korai hozzáférési programja, amely során a jelentkezők három évig ingyen kapják az engedélyeztetés előtt álló, kísérleti gyógyszert. Timi megfelelt minden feltételnek, és a nagy csoda kis mindennapi csodákkal folytatódik azóta is. A gyógyszer hatására rég elvesztett mozdulatok térnek vissza az életébe. Ha egyedül a szájához tudja vinni az ételt, vagy el tudja fújni a tortáján a gyertyát sok év után, az neki mind egy-egy lépés felfelé a lejtőn, amin eddig lefelé csúszott.

Ami nekünk oly természetes élmény, hogy állodgálunk vagy sétálunk valahol, az neki majdnem ismeretlen. Azért csak majdnem, mert régi fotók őriznek olyan pillanatokat, amikor az asztalba kapaszkodva önállóan áll, de emlékei erről már nincsenek. A kisdobos avatást még végigálta kapaszkodva, bár akkor már járógép tartotta a lábát. És mivel akkor még nem volt kerekesszéke, az általános iskola padjái az anyukája a karjában vitte el, majd az órák után ugyanígy vitte haza.

Az „Osztály, vigyázz!” felkiáltásra egy ideig még fel tudott térdelni a padban.

Minket nem kellett érzékenyíteni, hogy kamaszként befogadjuk Timit. Humorával, kíváncsiságával, könnyedségével lett fontos része az osztálynak. Sosem érezte kizsárgátottságát, talán nem is élte meg, mert bár segítségére volt szüksége, hogy átjusson egy másik terembe órára, de míg toltuk a kerekesszéket, elmagyarázott mindent, amit nem értettünk az anyagból, és profin is sügött. Adok-kapok volt ez, nem kizsárgátottság. Sosem éreztük, hogy kevesebb lenne nálunk. De még más milyenséget is olyan természetesen viselte, hogy sokszor annyira éreztük csak másnak, mint bárkit az osztályból. Amikor elromlott a lift, röhögve vonszoltuk fel a kerekesszéket a lépcsőkön, közös sétáinkon pedig mindig tanultam valami újat a járdák és az élet buckáiról.

Timi úton az elkerülhetetlennek tűnő lélegeztetőgép felé sem vesztette el kíváncsiságát és életszeretetét. És a kitarását ahhoz a harchoz, amelyet a teljes életért vív. Nyeresre áll... ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

CSAK TÉLI MÉLABÚ, VAGY BETEGSÉG?

Télen sokan panaszkodnak depresszív hangulatra, erre most a járvány is rátett egy lapáttal. Miért lehetünk lehangoltak a téli hónapokban, és miért fontos, hogy ezt elkülönítsük a mentális betegségnek számító depressziótól, pláne a mániás depresszióként emlegetett bipoláris zavartól?

- ♦ Furcsa fogalom a depresszió, nemcsak a laikusok, hanem az orvosok is többféle értelemben használják. A hétköznapiokban rossz hangulatot, lehangoltságot értünk alatta, ami jöhet-mehet egyik napról a másikra, bármi kiválthatja. Létezik depressziós szindróma is, ami több egyszerű levertségnél: ilyenkor megjelennek a betegségnek számító major depresszió tünetei, de diagnosztikai értelemben nincs szó erről a betegségről. Ilyen állapotot okozhat például gyász vagy valamilyen veszteség. A major depresszió már önálló mentális zavar, amelynek diagnózisát szigorú kritériumok szerint állítják föl a pszichiáterek. Ez a betegség igen gyakori, az északi féltekén az emberek 10-15 százalékának lesz élete során legalább egy ilyen periódusa. A depresszió kiváltó okát nem ismerik pontosan, de azt tudják, hogy kell rá egyfajta genetikai hajlam, amihez külső kiváltó tényezők – például korai, negatív életesemények, traumák, komoly veszteségek – társulhatnak. „Lehet provokáló faktor a stressz is, de akár olyan testi problémák is, mint a szív- és érrendszeri betegségek vagy a cukorbetegség. Egy-egy depressziós periódus is fokozza a sérülékenységet, növeli az újabb major depressziós epizód kialakulásának rizikóját” – mondja **dr. Vizi János** pszichiáter, igazságügyi pszichiáter szakértő. Nem elhanyagolható szempont az életmód sem: aki keveset van szabadban, alkoholistá vagy drogfogyasztó, nagyobb eséllyel lesz depressziós. Bár itt nem egyértelmű, hogy valaki például a depresszió miatt lesz alkoholista, vagy fordítva.

Kép: Joel Bengts / Unsplash

KELL A D-VITAMIN

Télen, napfény híján gyakori a D-vitamin-hiány, aminek nemcsak a csontokra lehet hatása, hanem egyébeken mellett a hangulatra is: hiánya hasonló tüneteket – például fáradékonyságot, kedvetlenséget, koncentrációs problémákat, gyengeségérzetet – okoz, mint a depresszió. Emellett a D-vitamin-hiány több mentális zavar rizikóját is növeli, ilyen a betegségként értelmezett depresszió is. Ez nem azt jelenti, hogy a D-vitamin gyógyítja a depressziót, hanem azt, hogy hiánya rizikófaktora ennek a mentális betegségnek.

MI VAN A HORMONOKKAL?

Bár vannak erre utaló jelek, vitatott, hogy a hormonhatásoknak milyen szerepük van a depresszió beindításában. Például a szülés utáni depressziónál sem egyértelmű, hogy háttérben a hormonális változások állnak-e. Azt is tudják, hogy a depresszió a menopauza időszakában is gyakoribb, de az összefüggés itt sem egyértelmű. Az ugyanakkor erősíti a hormonok szerepét, hogy ismert: akit érint a premenstruációs szindróma, az nagyobb eséllyel lesz depressziós. Kimutatták azt is, hogy a premenstruációs szindróma a szülés utáni depresszió rizikóját is emeli.

NEM EGYSZERŰ ROSSZ HANGULAT

A depresszió semmi esetre sem egyszerű kedvetlenség, hanem olyan betegség, amelynek összetett biokémiai háttere van. Régóta ismert, hogy kialakulása a szerotonin-, a noradrenalin- és a dopaminrendszer egyensúlyának megbomlásával van összefüggésben. Ezekre hatnak a ma ismert antidepresszánsok is. Újabban más ingerületátvivő

rendszerek és egyéb központi idegrendszeri szabályozási folyamatok működési zavarait is kimutatták, zajlik az ezekre ható gyógyszerek vizsgálata is. Viszont önmagukban a gyógyszerek nem oldják meg a problémát. „Depressziónál kiemelten fontos a pszichoedukáció, ami elengedhetetlen mind a betegnél, mind annak környezeténél. A családnak és a barátoknak meg kell érteniük, hogy ilyenkor a szokásos bátorítások, biztatások semmit nem érnek, úri passziónak, lustaságnak pedig végképp nem szabad titulálni ezt a mentális problémát” – emeli ki a pszichiáter. Szülés utáni depressziónál az ilyen típusú buzdítás pláne kártékony, mert ha ilyenkor az anyában nem tudatosul, hogy egy mentális zavarral áll szemben, amely nem az ő hibájából alakult ki, könnyen gondolhatja azt, hogy rossz anya. Ha nem a depresszió enyhébb formájáról van szó, amelynél megoldást jelenthet a pszichoterápia is, mindenképpen antidepresszánsokra van szükség. Ennek oka, hogy súlyos esetben a beteg egyszerűen alkalmatlan a pszichoterápiára, nem hisz benne, nem motivált, nem hajlandó vele foglalkozni. A legtöbb kutatás azt mutatja, hogy ilyenkor a két módszer együtt a leghatékonyabb. Az antidepresszánsok szedése és a pszichoterápia mellett fontos figyelni az életmódra is, a rendszeres testmozgás elengedhetetlen.

NEM PÁR HÓNAP A KEZELÉS

Ha major depresszióról van szó, az antidepresszánsok szedését nem szabad azonnal abbahagyni, amint a tünetek enyhülnek: a panaszok megszűnése után legalább egy évig szükség van a gyógyszeres terápiára még a legmegengedőbb felfogás szerint is. Ha erre nem figyelnek, a beteg visszaesik. Az ajánlás még szigorúbb olyankor, amikor már nem az első depressziós periódusról, hanem ismétlődésről van szó: ilyenkor az antidepresszánsokat csak három év tünetmentesség után lehet elhagyni.

MÁNIA ÉS DEPRESSZIÓ

Gyakran kezdődik depressziós szakasszal a mániás depresszióként is emlegetett bipoláris zavar, de ez a mentális betegség sok tekintetben eltér az unipoláris depressziótól. Pontos okát nem tudják, de javarészt genetikailag meghatározott – erősebben, mint a major depresszió. Két jól elkülöníthető szakaszból áll: major depressziós állapotból és felhangoltságból. Ezek közé normál hangulatú periódusok ékelődnek, hosszú távon ez a három váltakozik. A felhangolt fázisban a kedélyállapot emelkedett, akár a klinikai értelemben vett mánia szintjét is elérheti. „Ez az állapot azért veszélyes, mert egy mániás hetek alatt képes tönkretenni egész életét, teljes egzisztenciáját. Ilyenkor a beteg kritikátlaná válik, önértékelése az egekbe szökik. Jellegzetes tünet, hogy rengeteget beszél, és ugyan eleinte szellemesnek és humorosnak tűnhet, de egy idő után idegesítővé válik” – mondja Vizi János. A mentális zavar munkahelyi gondokhoz is vezet, gyakori miatta az elbocsátás. Ráadásul hiába gondolja azt a beteg, hogy rengeteg remek ötlete van, azok többnyire nem jók, vagy ha mégis, felfokozott állapota miatt nem tudja őket kivitelezni. Az állapot pszichózisig is eljuthat: ilyenkor a felfokozott önértékelés nagyzásos téveszmékbe csap át, a beteg azt érzi, képes lenne megváltani a világot.

NEHÉZ A DIAGNÓZIS

A bipoláris zavart sokszor késve ismerik föl, ugyanis az esetek felében a depressziós szakasszal indul. Viszont mivel a depresszió sokkal gyakoribb, mint a bipoláris zavar, depressziós tüneteknél nagyobb eséllyel gondolnak rá. „Ez azért gond, mert ha ilyenkor a betegnek teljesen jóhiszeműen antidepresszánt írnak föl, akkor egy úgynevezett rapid ciklusú zavart indítanak be. Ez azt jelenti, hogy a beteg az egyik depresszióból esik a másik mániába, normál periódusa alig marad” – emeli ki a pszichiáter. Emiatt fontos, hogy a depressziós tüneteket mutató beteget alaposan kivizsgálják. Ez akkor is nélkülözhetetlen, ha a bipoláris zavar a mániás periódussal indul, mert ilyenkor is ki kell zárni azokat az egyéb betegségeket, amelyek mániás tüneteket okozhatnak. Lehet ilyen hatása például az alkohol- és drog-, illetve egyes gyógyszerek fogyasztásának, de okozhat időszakos, mániás állapotot agydaganat és anyagcserezavar is. Megecsik, hogy ezeket az okokat elsősre nem tudják azonosítani, csak a körlefolyás alapján jönnek rá, hogy nem bipoláris zavarról van szó.

A bipoláris zavarban szenvedőknek nincs betegségbelátásuk, eleve azt gondolják, okosabbak mindenkinél.

EGYÜTTMŰKÖDÉS NÉLKÜL NEM MEGY

A bipoláris zavar kezelése azért nem egyszerű, mert az érintetteknek nincs betegségbelátásuk, eleve azt gondolják, okosabbak mindenkinél. Ráadásul a mániás fázisban primán érzik magukat, viselkedésük következményeit nem értik. Ha eljutnak pszichiáterhez, gyógyszeres kezelésben részesülnek. A mániás fázisoknál ma elsősorban azokat az antipszichotikumokat alkalmazzák, amelyeket szkizofréniánál is. A bipoláris zavart nemcsak a mániás állapotban kezelik, hanem úgynevezett fázis profilaxissal eleve megpróbálják megelőzni, hogy a következő mániás vagy depressziós fázis megkezdődjön. Ez azért is fontos, mert a bipoláris zavar depressziós fázisát nehezen lehet kezelni: ilyenkor az antidepresszánsok az átcsapó hatás miatt kockázatosak, csak akkor használják őket, ha a depresszió nagyon mély, fönnáll az öngyilkosság veszélye. Az antidepresszánsok mellé ilyenkor is kell fázisprofilaktikumot adni. Az egyes szakaszokat megelőző fázisprofilaktikus kezeléshez lítiumot használnak, illetve olyan gyógyszereket, amelyeket eredetileg az epilepsziára találtak ki. (Lítiumtartalmú forrásvizet már a rómaiak is itattak a mániásokkal. Persze nem tudták, hogy hatásuk a lítiumnak köszönhető, ezt csak sokkal később mutatták ki.) Ha tartják a terápiát, a bipoláris zavar általában jól kézben tartható, viszont mivel a tünetek a gyógyszer abbahagyásakor 90 százalékos eséllyel visszatérnek, a terápia szinte mindig élethosszig tart. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

FEBRUÁRI FÁNKOK

Nem sütöttem soha fánkot, pont fánkot valamiért nem, de sokszor néztem-látam más konyhájában, amint az aranyló korongok táncolnak, fel-fel bukkannak a forró olajban. Éppúgy, mint a hirtelen felforrósodó gondolatok, amelyek gyorsan, azon melegében fogyasztva jók, de másnap már nem biztos, hogy ugyanolyan ízletesek. Így, farsang idején hadd kínáljam meg Önöket az én 2021. februári gondolat-fánk tálammal, remélve, hogy nem hagyják őket kihűlni!

♦ MENTES

2020 őszén a legsikeresebb, gyömölcsvéví informatikai óriásvállalat piacra dobta legújabb, sokadik okosteleson-modelljét. Az árát kétszer kell megnézni, mert elsőre hihetetlen. Hihetetlenül magas. És ezúttal nem azért, ami benne van. Hanem azért, ami nincs benne. A klímatudatosság jegyében a cég ugyanis nem kínál hozzá töltőt és fülhallgatót, arra hivatkozva, hogy a vevőnek úgylis van otthon ezekből, ha pedig nincs, pluszban vegye meg. Mintha a kereskedelem egy új korszaka kezdődne. Eddig egyre több minden kellett a csomagba, hogy eladhatóbb legyen. Most egyre kevesebb. Ez az igazi „mindenmentes”!

DIÉTÁS

Hogyan lehet két másodperc alatt 1 800 000-et veszteni? Nem, ezúttal nem forintot vagy dollárt, hanem követőt. A közösségi média egyik legtragikusabb története, ha valaki oldaláról hirtelen, szempillantás alatt eltűnik a számban kifejezett „tábor”. Mivel a népszerűség ezen mértéke pénzbevételt jelenthet, ez nemcsak presztízs-, de komoly anyagi veszteség is. Így válhat a szélhámosság megújuló formájává. Csak 2020 második felében három magyar celebritás (valamennyien a fotóikról híresek) fiókját rabolták ki, több százezer követőtől megsza- badítva az illetőt. Más, nemzetközi sztárok „mellől” azért

tűntek el a rajongók, mert kiderült róluk valami, ami alapján a követés már nem maradhatott politikailag korrekt. Megint másokat a médiacégek egyik napról a másikra bevezetett változásai érintettek érzékenyen. Egy lát-szik azonban: mára nem elsősorban az anyagi javak, hanem a profilok, a népszerűség rablása az igazi vagyoni veszteség.

MÁZAS-CSILLOGÓ

2020 biztosan alkalmas volt arra, hogy rájössünk: érdemes a tanári pályát választani. Miközben a hazai iskolások körében a legnépszerűbb foglalkozás évekig a szálloda-igazgató és a vállalkozó volt, a családok pedig finoman vagy erőlyesebben próbálták lebeszélni a bolondos gyereket arról, hogy tanár legyen („hogy fogsz ebből megélni?!”), most kiderült, hogy a tanár az egyik legbiztosabb állás. Hogy orvosra, szakácsra, postásra most, ilyenkor is nagy-nagy szükség van. Hogy vetni, aratni járványban is kell, sőt. Hogy az emberi agy legyőzi a mesterséges intelligenciát a pénzügyi befektetés-csomagok sikeres kezelésében – mert képes a járvány kiszámíthatatlanságával számolni. Valami józanság visszatért közénk a nagy zavar közepette is. Új fényben, új színben csillogtak fel a régi tudások, a józan belátások, a másikért végzett szolgálat. Finom, jóleső felismerés ez, a „fánkostál” díszle! ♦

„Missziós lelkületű ember vagyok”

Szenvedélyes hivatásszeretet, kiolthatatlan kíváncsiság, sallangmentesség, önazonosság. Talán e szavakkal jellemezhető leginkább **Tóth-Fazekas Andrea**, aki tavaly márciusban indította el két podcastját (Túlélők és Istenélmények sallang nélkül) a Képmás égisze alatt. A videós szerkesztő-újságíróval hivatásáról, műsorainak kulisszatitkairól beszélgettünk.

◆ – A pandémia első karantén-időszakában indult útjára két podcastod is, a Túlélők és az Istenélmények sallang nélkül. Hogyan születtek meg e műsorok, és milyen célból?

– Érezhetően erősödik az igény a személyes, mélyebb történetek feldolgozására, amelyek elgondolkodtatnak, új perspektívába helyezik a napi nehézségeket, és erőt adnak ezek kezeléséhez, megoldásához. A Túlélőkkel az volt a célom, hogy az interjúalanyok által átélt krízisek és feldolgozott tragédiák motiválják a hallgatóságot. Aztán feltűnt, hogy a megszólalók nem kis százaléka hívő ember. Ez inspirációt adott a másik műsorhoz is, amely közszereplők, művészek, szakemberek és kevésbé ismert vendégek személyes istenélményeiről szól, felekezettől függetlenül. Úgy vélem, hogyha a hallgatók megismerik más emberek találkozását és kapcsolatát Istennel, akkor növekedhet a hitük abban, hogy a Teremtő most is él és elérhető. A Túlélők és az Istenélmények sallang nélkül „rokonok”: ugyanis azok az igazi túlélők, akik elfogadják, hogy létezik náluk nagyobb erő, ami rajtuk kívül áll és értük cselekszik.

– Mi alapján választod az interjúalanyaidat, hogyan zajlik az előkészítő munka?

– Mindkét podcastnál szempont, hogy sokféle élethelyzetbe engedjen betekintést. A Túlélők esetében ez lehet alkoholprobléma, szerencsejáték-függés, hajléktalanság, mozgáskorlátozottság, abortusz, prostitúció – olyan

dolgok, amelyekről már van véleményem, vagy épp olyanok, amelyekről még nincs elég fogalmam. Beszélgetőpartnereim közül néhányan maguktól jelentkeztek be, mert ismerték a műsoraimat, de előfordult, hogy „csak úgy” eszembe jutott valaki, vagy szembejött velem a lehetőség. Alapvetően szeretek tőlem különböző életszemléletű emberekkel beszélgetni, így meg tudom ismerni az álláspontjukat. Ez segít, hogy nagyobb türelmet, elfogadást és szeretetet tudjak tanúsítani irántuk.

– Milyen utak vezettek a Képmás magazinhoz?

– Egész fiatalkorom óta vágytam arra, hogy valamilyen módon maradandó hatást gyakoroljak az emberekre. Alapvetően kíváncsi természetű vagyok, aki szeret új dolgokat tanulni, másokat megismerni, rálátni a dolgokra és az összefüggésekre, majd megosztani mindezt a környezetével. Egy sikertelen színművészeti felvételisorozat után elektronikus sajtó szakirányra jelentkeztem, ugyanis gyerekkoromtól érdekelt a rádiózás, a műsorkészítés világa. Több „átlagos” munkahelyen is megfordultam, hosszú idő után jöttem csak rá, merre van az én igazi utam. A Képmásnál megtaláltam a képességeimnek megfelelő foglalkozást, több mint hat éve dolgozom itt videós újságíróként, szerkesztőként és tavaly óta podcast-műsorvezetőként is. Közben elvégeztem a Baptista Teológiai Akadémia hitoktató szakát – missziós lelkületű ember vagyok, aki a tanítás és a buzdítás ajándékát kapta. E négy évben elképesztő átalakuláson mentem át.



KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

A LEGKISEBB CSALÁDTAGOK

Hogyan változott meg a gyerekek szerepe és jelentősége a családban, a hagyományos népi kultúrától mai hétköznapjainkig?

Pécsi Rita neveléskutató és **Szalóki Ági** énekes, zenész, pedagógus

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket februárban online formában tudják megnézni. Hogy ne maradjanak le egyikről sem, iratkozzanak fel YouTube-csatoránkra és kérjék az értesítést is!

[YouTube.com/kepmas-magazin](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)



– Ha a podcastban egy a te életedet meghatározó isten-élményedről beszélnél, milenne az?

– Több minden is eszembe jut. Nem vallásgyakorló családból származom, a Jézusról szóló történetek mégis nagy hatással voltak rám már nyolcéves koromban is. A középiskolai drámatagozat viszont bizonyos értelemben elindított a lejtőn: pasizás, ivászat, cigizés, bulizás – minden, ami addig számomra elképzelhetetlen volt. Sokáig nem találtam a helyemet... Már felnőttként, a Golgota gyülekezetben tértem meg, ott döntöttem el, hogy Jézust fogom követni. Jelenleg a baptista felekezethez tartozom. Az életem összes területén Isten áldását és felemelő erejét tapasztalom: nem egyszer mutatott nekem olyan igéket, amelyeket beteljesített, akár társkapcsolatról, akár otthonteremtésről legyen szó – de ehhez keresnem kellett az Ő akaratát. Ez nem azt jelenti, hogy a dolgok az ölkünkbe hullanak, és soha nem lesznek nehézségeink: nekem is van olyan komoly problémám, amivel csak az Isten jóságába vetett hit által tudok megbékélni.

Hittem, és hiszem, hogy Isten meg tud szabadítani „rabságomból”, hogy terve van velem. Például általa sikerült leszoknom egyik hétről a másikra a cigarettáról és az alkoholoról is. Ezért tudok azonosulni több interjúalanyommal, akik hasonló utat jártak be – az ő problémáik tükrében az én terhem egészen könnyűnek tűnik. Remélem, hogy Isten akaratában egészséges lelkiürettel élhetek és szolgálhatok a jövőben is másokat. ♦

A műsorokat meghallgathatja a kepmas.hu/podcast oldalon.



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A FÉRFIAK ÉS AZ ÖLTÖZKÖDÉS

Legszívesebben pizsamában indulna el otthonról vagy farmerban. Hagyják békén ezzel az egészszel, valaki tegye elé a ruhát és ő felveszi. Ilyen sztereotípiáink vannak a férfiakról az öltözködés kapcsán. *Steve Jobs* állítólag azért viselt mindig fekete garbót, mert úgy gondolta, a produktivitása rovására menne az öltözék kigondolásával és variálásával töltött idő. *Barack Obamának* szintén ezért van több egyforma öltönye.

- ◆ Az öltözködés az ilyen embereknek addig nehéz, amíg meg nem találják a maguk fekete garbóját vagy Obama-öltönyét, amelyben nemcsak hitelesek, hanem komfortosan is érzik magukat. A hölgyek elkezdnek a szintípussal és az alkat szerinti öltözködéssel foglalkozni – ennek lendülete akár egy komplex önismereti folyamatot is elindíthat.

A nők talán azért is indulnak el könnyebben egy ilyen úton, mert a társadalmi beidegződések, az öltözködéssel, a divattal kapcsolatos sztereotípiáink alapján ez a női nem privilégiuma. Pedig nem volt ez mindig így. Elég csak megnézni azokat a régi, képi ábrázolásokat, amelyeken a nagy gallérokat, a színes harisnyákat, a cirkalmas cipőket, a kövekkel és fémekkel díszített kabát jellegű darabokat a férfiak viselik.



A barokk korig a férfiak megjelenése volt díszesebb. A változásban jelentős szerepe volt a protestantizmusnak, a felvilágosodásnak, az ipari modernizációnak és a francia forradalomnak. A különböző társadalmi átalakulások hatására a 19. századra a férfiak lemondtak arról, hogy az öltözködésben jobban vagy ugyanúgy villogjanak, mint a nők. Az új kor üzleti és politikai világára koncentrálnak a szolid, polgári öltözetet választották, és azóta is ez jellemző rájuk. Míg korábban mindenki

a társadalomban elfoglalt szerepét jelölő „munkaruháját” viselte (a kéményseprő és a pék ugyanúgy, mint a király és a nemesember), addig a 19. században már átöltöztek munka után az emberek, és igyekeztek ugyanúgy kinézni, mint mindenki más. A pénzemberek munkaruhája lett a polgári viselet.

A 19. század harmincas éveiben a királyok (Lajos Fülöp, III. Napóleon és a későbbi angol királyok, illetve trónörökösök) is elkezdtek változtatni: letették díszes



uniformisukat és a gazdag polgár viseletében jártak: sötét ruhában, cilinderrel és esernyővel, vagy sétapálcával. A „divatozás” a hölgyek kiváltsága lett.

A férfidivat alapelveit máig meghatározó másik fontos tényező az igazi úri divat finomkodó megjelenítője: az angol dandy. A feltűnés nélküli elegancia mestere kerüli az élénk színeket, a díszet és a játékosságot, a magas minőség viszont alapelvárás. Az angol gentleman vált az európai úri öltözék mintájává. Ezek az egyszerű, visszafogott és sötét tónusok jellemzőek az elegáns férfiruházatra mind a mai napig, elterjedésükben a francia forradalom után az angol emigrációból visszaszivárgó arisztokratáknak is nagy szerepe volt.

Az I. világháború következményeképpen a nyári viseletből is elvesztek a színek: a tarka divatingek, a színes nyakkendők, a fehér flanelnadrágok ideje lejárt.

A csukaszürkének hívott árnyalat terjedt el, amelynek német neve (Feldgrau – tábori szürke) utal is a világháborús időkre, a földre, a futóárkokra. A messzehordó fegyverek uralta küzdelmekben az élénk színes (sárga, piros, kék) egyenruhák kifejezetten céltáblává tették a katonákat, a szürke használata életmentővé vált. Ez került át a polgári életbe is. A háború után már az igazán elegáns urak sem öltöztek át napszakok szerint, csak estélyi alkalomra. Szintén a háborúból került át a civil életbe a trencskó, aminek alapja a khaki színű, háromrétegű vízhatlan katonakabát (lövészkabát). A rendkívül praktikus darab azóta is tartja magát: a divatházak az évek alatt csak apróbb változtatásokkal, finomításokkal nyúltak hozzá az eredeti szabásmintához.

A férfidivat innentől kezdve alig, vagy csak nagyon lassan és minimálisan változott. A 20. század elején voltak



olyan szabóipari kezdeményezések, amelyek gyorsítani próbálták a változásokat, de nem volt erre kellő vevőközönység. A divatkövető férfiak vékony réteget jelentettek, a többség úgy gondolta, hogy egy komoly, megfontolt, dolgozó férfi nem foglalkozik olyan „csip-csup dolgokkal”, mint a divat. A köztudatot a mai napig uralja ez a gondolat.

A későbbiekben a hollywoodi filmek hatottak az öltözködésre (és a férfiideálok változására is). Az 50-es, 60-as években James Dean és Marlon Brando voltak a sztárok, a farmernadrágos, bőrdzsekis karaktereik hatással voltak a hétköznapi emberek viseletére, a két ruhadarab elárasztotta világot.

A férfiak jogát a színes öltözködésre a beat- és a hippidivat fogalmazta meg újra, a diszkókorszak pedig átmentette ezt a 90-es évekre. Több nemzetközi divatház érzi magáénak ezt a vonalat, és folyamatosan színes

alternatívát kínál a férfiközönység számára is. Az utóbbi éveket jellemző retró-őrületnek köszönhetően a színes ma is jó választás. Napjainkban egyszerre jellemző az elegáns, a lezser, a sportos és a formabontó. Az öltönyök mellett népszerű a póló, a kötött pulóver, az ing, a nyakkendő, a bakancs, a sportcipő. Ezeket bátran lehet keverni, ahogy az elmúlt évtizedek divatjából hozott minden további elemet. Érdemes ihletet meríteni a szülők, nagyszülők ruhatárából is, akár konkrét darabok formájában vagy másodkézből szerzett kincsekkel.

Ahogy a hölgyeknél, a férfiaknál is a személyes, önazonos stílus megtalálása a jólöltözöttség hatásának titka. Érdemes szakemberhez fordulni annak érdekében, hogy ezt a stílust megtaláljuk, hogy aztán több energia maradjon a fontosabb dolgokra – így tett Steve Jobs és Barack Obama is. ♦



ÉLETMENTŐ ÉS ÉLETVESZÉLYES PENICILLIN

Az antibiotikumok fölösleges szedése nemcsak azért veszélyes, mert kedvez a rezisztens törzsek kialakulásának, hanem azért is, mert ezek a gyógyszerek nem várt reakciót is kiválthatnak. Miért kérdezik meg mindig, érzékeny-e valaki a penicillinre, és miért diagnosztizálják túl gyakran az ezzel kapcsolatos allergiát?

- Antibiotikumot vírusos fertőzéseknél nem lenne szabad szedni, ilyen gyógyszerekre csak akkor lehet szükség, ha bakteriális felülfertőződés is történik. Ráadásul ilyenkor is meg kell válogatni, hogy milyen antibiotikumot alkalmaznak. Előfordul például, hogy valaki mononukleózishoz kapcsolódó betegség – mondjuk mandulagyulladás – miatt penicillint kap a háziorvosától, pedig azt ilyenkor nem szabadna alkalmazni. „Mononukleózis mellett ez azért ellenjavallott, mert a betegséget leggyakrabban az Epstein-Barr vírus okozza, amely az egyik legrégebbi vírus, amivel az emberi faj valaha találkozott. Külön olyan sejtfelszíni receptorral rendelkezők ellen, amely a vírus támadásakor ingerületbe kerül. Ennek hatására egyes immunrendszeri sejtek aktiválódnak, és sokszor biológiailag haszontalan immunválaszt is adnak” – mondja **dr. Kádár János** immunológus, infektológus, allergológus főorvos. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy átmenetileg olyan antitesteket is termelnek, amelyek rájuk amúgy nem jellemzők.

Az Epstein-Barr vírus miatt termelődő szokatlan antitestek teszik azt lehetővé, hogy a mononukleózist nagyon egyszerűen lehessen azonosítani. Ezeket a korábban nem látott, mulékony, birkavörösvértest-ellenanyagokat lehet ugyanis kimutatni az úgynevezett birkavörösvérsejt-teszttel. Ilyenkor az emberi vért birka vörösvértestjeivel reagáltatják, aminek hatására utóbbi kicsapódik. De hogy mi köze ennek a penicillinhez?





Az, hogy ha a penicillin típusú gyógyszereket – leginkább a félszintetikus változatokat – valódi, Epstein-Barr vírus okozta mononukleózisnál használják, akkor ugyanez a mechanizmus játszódik le. A reakció nagyjából a penicillin szedésének kezdete után 10 nappal jelentkezik, ez okozza az apró, kanyarószerű kiütéseket. Viszont ez nem azt jelenti, hogy valaki érzékeny a penicillinre – tehát nincs szó valódi allergiáról –, hanem csak azt, hogy az immunrendszer átmenetileg megbolydult a vírus hatására. Ilyenkor a penicillin egyszerű kiütést okoz, amitől nem kell megijedni. A valódi penicillinallergia nem ilyen, annak fele sem tréfa.

MÁR A GYANÚ IS ELÉG

„Az igazi penicillinérzékenység komisz kórkép, megjelenési képe igen változatos. Lehet szó egyszerű kiütésről, de kialakulhat fatális légyszűrés-ödéma fulladással, gégevizenyővel, a légutak gyorsan kialakuló elzáródásával. Ilyenkor gégemetszésre is szükség lehet” – mondja Kádár János. Ilyen vészhelyzetet – ami lehet anafilaxiás sokk, vagy az erek falának fokozott átteresztőképességével járó angioneurotikus ödéma – minimális mennyiségű penicillin is kiválthat. Akár az is, ha a szomszédos kórteremben másnak beadnak egy ilyen injekciót. Mivel a tényleges penicillinérzékenység

ennyire veszélyes, és nem rendelkezünk megfelelő módszerrel a valódi allergia kizárására, mindenkit penicillinérzékenynek könyvelnek el, akinél ennek a gyanúja felmerül. Ennek oka, hogy ugyan léteznek olyan in vitro módszerek, amelyekkel a betegtől levett vérből ki lehet mutatni az allergiát, de ezek eredménye csak közelíti a 100 százalékot. Mivel a teszt nem tökéletesen megbízható, teljes bizonyosságot csak az adna, ha a beteget penicillinkezelésnek tennék ki, viszont ez esetben a veszély olyan nagy, hogy egy teszt kedvéért nem lehet vállalni. Emiatt van az, hogy a becslések szerint a penicillinérzékenységet tízszer olyan gyakran mondják ki, mint a valóság.

HA KIKERÜLHETETLEN A PENICILLIN

A penicillinallergia túlbecslése semmi gondot nem okoz – az orvosok alapesetben tudják helyettesíteni ezt a gyógyszert –, egészen addig, amíg a betegnek nincs szüksége mindenképpen ilyen antibiotikumra. Ez például egyes vérmérgezéseknél fordulhat elő, amikor baktériumok kerülnek a véráramba, de hasonló a helyzet szokatlan elhelyezkedésű bakteriális fertőzések-nél, a csontvelőgyulladás bizonyos eseteinél vagy egyes műtétek után. Ha ilyenkor életveszélyes helyzet áll elő, és a penicillinre esetleg érzékeny betegnek muszáj ilyen

gyógyszert kapnia, az csak úgy alkalmazható, ha mellette biztosított a kórházi háttér, az egészségügyi csapat pedig készen áll akár az újrabeállításra is. Allergiások persze nem csak penicillinre lehetünk: legalább tíz, de inkább húsz olyan mechanizmust ismernek az orvosok, amelyek különböző antibiotikumokra indulhatnak be, de ezek nem olyan veszélyesek, mint a penicillinérzékenység. Főnállhat az antibiotikumokkal szemben intolerancia is, amelynél a gyógyszer szokatlanul kis adagban is olyan mellékhatásokat okoz, amelyek szedhetetlenné teszik.

KÖTELEZŐ VÁLTOGATNI?

Az antibiotikumok helyes megválasztása mindig orvosi feladat, ilyenkor a doktorok sok szempontot mérlegelnek. A nem súlyos esetekben általában tapasztalati alapon döntenek egy-egy gyógyszer mellett, ami kétélű fegyver. Ennek egyik oka, hogy a széles körű alkalmazás miatt kialakulnak olyan baktériumtörzsek, amelyekre a gyógyszerek már nem hatnak. A baktériumok ebből a szempontból szelekciós előnnyel rendelkeznek, mert számuk akár fél óra alatt is megduplázódhat, a gyorsabb szaporodási ciklus révén pedig a környezethez jól tudnak alkalmazkodni. Emiatt van az, hogy egyes baktériumoknál könnyen kialakulhatnak rezisztens törzsek. Vannak olyan baktériumok is, amelyek erre nem képesek, így általánosítani nem lehet. Például a torokgyulladást gyakran okozó Streptococcus ellen mindig jó a hagyományos penicillin, a mikoplazma-fertőzésekénél pedig megfelel a doxiciklin, akár egymás után többször is. Viszont sok olyan eset van, amikor muszáj váltogatni az antibiotikumokat. Különösen azok a kórokozók a veszélyesek, amelyek a kórházakban, intenzív osztályokon, idősebbekben vagy csecsemőotthonokban keringenek. Ezek rezisztens törzsei a nem kellőképpen átgondolt antibiotikum-alkalmazás miatt alakulhatnak ki nagyobb eséllyel.

MIKOR VÉGEZNEK LABORVIZSGÁLATOT?

Több szempontból is logikusnak tűnne, hogy az antibiotikumokat mindig célzottan kelljen alkalmazni, de ez a megoldás nem működőképes. „Ha sarkítva akarnék fogalmazni, azt mondanám, hogy ha ezt mindenkinél megtennék, akkor mindenki mellé kellene egy orvos. Viszont a legtöbb beteg vagy magától gyógyul, vagy kis segítséggel, így a háziorvosnak nem kell mindenkit automatikusan mellkasröntgenre, köpettenyésztésre, hörgőtűkrözésre küldenie. Torokgyulladásnál és tüdőgyulladásnál ezt nem is szokták megtenni” – mondja Kádár János. Ha a háziorvosok így tennének, abba pár

nap alatt belerokkanna az egészségügy. Emiatt van szükség inkább arra, hogy a háziorvos fölismerje a súlyos eseteket, és aki nem az, annak csak kellő mérlegelés után adjon antibiotikumot. Tenyésztésre pedig végképp csak olyan esetekben van szükség, ahol ez elengedhetetlen. És nemcsak azért, hogy az egészségügyi dolgozók és a laborok ne legyenek túlterhelve, hanem azért is, mert sokszor nagyobb kockázata van annak, ha egy idős beteget kórházba küldenek egy-egy vizsgálatra, mint amekkora előnye lenne a célzott antibiotikumnak. Ilyenkor jobb inkább tapasztalati úton adni valamilyen széles spektrumú gyógyszert. A döntéseket megkönnyítő ajánlások mindenhol mások, de alapjuk mindig az epidemiológia. Tehát az, hogy a bakteriális fertőzések alapján készülő statisztikák mit mutatnak az egyes helyeken. ♦

MIÉRT NEHÉZ?

A rezisztens baktériumok terjedése a világon mindenhol problémát okoz, aminek hátterében az antibiotikumok gyakori használata áll. Ráadásul nemcsak a hagyományos antibiotikumokból fogy egyre több világszerte, hanem azokból is, amelyek a régi készítményekre rezisztenssé vált baktériumok ellen használhatók. Ez komoly veszélyt jelent, mert ha a kórokozók ezek ellen is védettek lesznek, az orvosok kezében nem marad ütőképes fegyver. Ráadásul újakat nem igazán tudnak fejleszteni, új antibiotikum csak ritkán kerül piacra. Ennek oka, hogy eleve nem találunk olyan új vegyületeket, amelyek új antibiotikumok vázát alkothatnák. A fejlesztések inkább csak a már meglévő vegyületek módosításait jelentik, esetleg olyan szerkezetek összeházasítását, amelyek érzéketlenné teszik az antibiotikumokat a baktériumok bontóenzimeivel szemben. Viszont ezek is csak átmeneti megoldást jelentenek, mivel a kórokozók előbb-utóbb ezen készítményekkel szemben is ellenállóak lesznek. Tehát hiába „okosítják” az antibiotikumokat szerkezeti átalakítással és kombinálással, az csak ideig-óráig teszi őket ellenállóvá a bontóenzimokkal szemben. Ráadásul mivel a gyógyszerkutatások igen költségesek, a pillanatok alatt hatástalanná váló szerek kifejlesztése a cégeket sem motiválja.





VAKCINAINFÓ

Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

vakcinainfo.gov.hu

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

MINDEN ÉLET SZÁMÍT

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

APRÓSÁGOK

Kamrapolcunk apró hozzávalóiról népmesék, termékenységi varázslások és különféle babonák születtek egykor. És számtalan izgalmas étel, olyanok, amiket ma is érdemes kipróbálnunk. Lapozzunk csak fel néhány régi szakácskönyvet ihletért!

◆ Hüvelyeseket akkor is jó otthon tartanunk, ha kamránk olyan kicsi, hogy valójában csak néhány polc a konyhaszekrényben. Bármikor kihúznak minket a bajból, ha nem szeretnénk vásárolni menni, de valamit főzni kell: sokáig elállnak, tartalmas ételek készülhetnek belőlük. Játsszhatunk a fajtájával, választhatunk a különböző méretek és színek közül. Hosszabb, ráérős főzésekhez tarthatunk néhány zacskó szárazbabot, lencsét, csicseriborsót, de ha gyorsan szeretnénk finomat az asztalra tenni, megkönnyíthetjük dolgunkat ezek konzerv változataival. Kence, saláta, főzelék, leves, egytálétel készülhet belőlük.

BAGOLY, CSÜCSÖR, CSUCSOR, CSICSER

Nehéz újat mutatni a gazdag múltú magyar konyhában. Itt van például a csicseriborsó, ami ma a közel-keleti konyha népszerűsége révén egyre kedveltebb alapanyag. Nos, Lippay János már 1662-ben lejegyezte a márciusi teendők között a csicseriborsó vetését, és bizony a korabeli Zrínyi-szakácskönyvben is ott találjuk a bagoly-, csücsör- vagy csucorborsó néven ismert növényt. Az előzőleg beáztatott borsót megfőzték, petrezselyemgyökér, zsályalevél, bors, gyömbér és sáfrány társaságában, majd vaját adtak hozzá. Sajnos több nem derül ki erről az ételről, viszont nagyon hasonló a Szakácmesterségnek könyvecskéje receptje, 1698-ból. „Áztatd jól meg, és tedd fel vízzel, petrezselyemlevéllel, gyökérrel is, és metéld meg, zsályával főzd meg, akár vajban, akár olajban (húsevő nap szalonnával, zsályával), ránts meg egy kis lisztet, bors, gyömbér belé és vagy két kenyérszeletre

táld fel.” Ez alapján egyfajta humuszváltozatot készíthetünk, amit kenyéren kívül zöldségek vagy szaftos belsőségek (például zúzapörkölt, máj) mellé is adhatunk.

SÜLT SÁRGA

Sok zöldséggel mostohán elbánt a menzakorszak: az agyonfőzött, rántásban fuldokló, majd végleg elvesző sárgaborsó például sokkal jobbat érdemelne. Podruzsik Béla közel száz évvel ezelőtt egy darabka füstölt hússal főzte meg, majd kevés (direkt kiemelte!) rántással sűrítette, borsozta azt. (A jól elkészített és megfelelő mennyiségű rántással ugyanis nincs gond – ahogy Podruzsik kortársa, Magyar Elek írta: az a jó, ha „nem malter, de nem is híg lélötty”) A borsót aztán szitán áttörte (kicsit más lesz, de botmixerrel is csinálhatjuk), füstölt szalonnát zsírjára sütött, majd fogott egy alacsony lábast és elkezdte a rétegezést: a kisült zsír jön az edény aljára, rá a borsópüré, arra karikára vágott és pirított hagyma, végül a szalonnaszletek. Negyedóra alatt összesül sütőben. Maradék főzelék újrahasonosítására is tökéletes, egyszerű, kiadós étel, ami mellé jól csúszik a sör.

EGY TÁL LENCSE

Látszólag nem túl izgalmas műfaj a lencsefőzelék, pedig itt is van variációs lehetőség. A Zrínyi-udvar szakácskönyve így sorolja ezeket: „orjával, szalonnával, vajjal, egészen vagy általverve szitán”. A pürésített változatot csuka- vagy borjúmáj, illetve sült szárnyasok mellé adták.





Az egészben hagyott lencsét ehetjük füstölt hússal (ha igazán jól felszerelt a kamránk, ez is van otthon készleten) vagy sült kolbásszal. Bőjtben fokhagymás-vajas rántással, illetve tejfőlös-kakukkfűves habarással sűrítethetjük. Apró fogás, de sokat emel ezen az egyszerű ételen Magyar Elek ötlete is: a megfőtt lencsét leszűrjük, félretesszük. Zsírban kevés lisztet pirítunk, feleresztjük fehérborral és/vagy csontlével. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a megfőtt lencsét, egyet forralunk rajta (nehogy szétfőjön!), és már tálalhatjuk is, jóféle kenyérrrel. A leszűrt lencséből salátát is készíthetünk. Kugler Géza a 19. század végén tárkonyos ecettel és olajjal öntötte le a lencsét, majd galambbegy salátával és apróra vágott, főtt tojásfehérjével tálalta. Grillsajttal vagy sült hússal főétel lehet belőle.

BABRA MEGY A JÁTÉK

Bablevesből kétfélét találunk régi szakácskönyveinkben: pürésített változatban és a sok zöldséggel, csipetkével, füstölt hússal (vagy Magyar Eleknél malackörömmel) készült klasszikus verzióban egyaránt fénypontja lehet egy téli ebédnek. A megfőtt babból ráadásul félre lehet

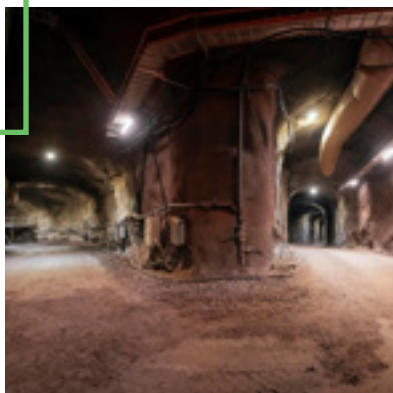
tenni salátához egy keveset. Kugler ezt is ecetes-olajos dresszingsel öntötte le, főtt tojással és szardellával keverte el. A *Magyar Gazdasszony* (1864) szerint főtt krumplit, kapribogyót, konzervhalat (angolnát, heringet, szardellát említ), salátaleveleket és céklát kell tenni a babhoz. Az öntethez főtt tojásnak a sárgáját ecettel, a felaprított fehérjét pedig olajjal kell kikeverni. A megfőzött, majd leszűrt babot Rézi néni (1876) lereszelt hagymával, szardellával és kapribogyóval keverte be salátának, végül ecettel és olajjal öntötte le. Érdekesség, hogy ő ecetet is fűszerezett babbal, borecetbe áztatta két hétig, majd leszűrte. Tanulhatunk tőle egytálételt is: 2 dl árpát 2 dl babbal megfőzünk. Zsírban hagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel és egy kevés liszttel. Hozzáadjuk a főtt babot és árpát, felöntjük alaplével vagy vízzel. Libacombbal, libaaprólékkal ehetjük. Ha gyors megoldást keresünk, a *Magyar Gazdasszonyt* kell követnünk: egy kis szalonnán mogyoróhagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel és egy kevés liszttel, majd főtt fehérbabot (lehet konzerv is) adunk hozzá, felöntjük egy kis citromlével, egyet forralunk rajta és megesszük. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Atomhulladékok elhelyezése

Az atomerőművek kiégett, elhasznált nukleáris fűtőelemeinek tárolása, biztonságos elhelyezése világszerte nagy kihívást jelent. A legjobb megoldás a végleges tárolókban való elhelyezés lenne, ezek azonban gyakorlatilag még (legalábbis az EU-ban) nem léteznek, csupán Finnország épít már ilyet, míg Svédország és Franciaország csak a végleges tárolók helyszínét jelölte ki.

Addig is marad az átmeneti tárolókban való, rövid időre tartó elhelyezés, miközben lassan már azok is megtelnek, így például Finnországban ezek telítettsége már elérte a 93 százalékot, Svédországban pedig a 80 százalékot.

Magyarország jelenleg az atomerőművi eredetű radioaktív hulladékot Bataapátiban helyezik el, ahol a létesítmény bővítésével a paksi bővítés kiégett elemeit is tárolni tudják majd. A végleges elhelyezéshez Boda térségében végeznek vizsgálatokat, mivel az ottani Bodai Agyagkő Formáció tűnik a legalkalmasabbnak egy ilyen létesítmény kialakítására.

A nem atomerőművi, kis és közepes radioaktivitású hulladékot a Püspökszilágyi melletti kültéri tárolókban helyezik el.

ZÖLD mozaik

Megóvándó tőzeglápok

A tőzeglápokban különösen nagy a lekötött szén mennyisége, az évszázadok alatt lebomlott növényzetet konzerválva nagyjából kétszer annyi szén tartalmaznak, mint az erdők faállománya. Jelenleg a Föld szárazföldi területének hozzávetőleg 3 százalékát foglalják el, és megőrzésük, helyreállításuk rendkívül fontos lenne. Ez az ilyen területek változatlan formában való fenntartását, a kiszáradásnak indult tőzeglápok újranedvesítését jelenti. Lecsolásuk ugyanakkor ellenkező hatású: a kiszáritott tőzeglápok évente világszerte csaknem annyi szén-dioxidot bocsátanak ki, mint a légi közlekedés, ráadásul még fokozottan tűzveszélyesek is. Sajnos néhány helyen mégsem óvják őket, például Indonéziában, ahol palmaolaj-ültetvények létesítéséhez szárították ki őket. A keletkezett tőzegtüzek 2015-ben ott annyi szén-dioxidot termeltek, mint az Európában elégetett összes tüzelőanyag!

A tőzeglápok jelenleg a vízi élőhelyekkel, az erdőkkel és az óceánokkal együtt az emberi tevékenységből származó szén-dioxid mintegy felét nyelik el.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Ruha bambuszból

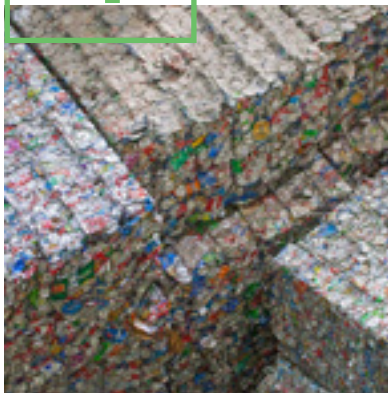
A Dirty Fashion program a félszintetikus anyagok gyártását igyekszik környezetkímélőbbé tenni. Ezeket az anyagokat (például a viszkózt és a műselymet) bambuszból készítik, és Indiában, Indonéziában és Kínában a gyártás során használt veszélyes anyagokat nem megfelelően kezelik, így a velük szennyezett víz kikerül a környezetbe, és az emberi egészségnek is árt.

A hulladékfém mint nyersanyag

Hiába rejt Földünk jelentős mennyiségű vasat, ha annak túlnyomó része számunkra elérhetetlen mélységben van. A kitermelhető, bányászással nyerhető vasmennyiség ezzel szemben véges. Vasat és acélt viszont nyerhetünk a begyűjtött ócskavas beolvasztásával is, amely olcsóbb eljárás, ráadásul az újrahasznosításnak a szén-dioxid-kibocsátása is jóval kisebb, mint az elsődleges vaselőállításé (az acélipar az egyik legnagyobb ipari károsanyag-kibocsátó). Nagyjából ugyanez igaz más fémekre, így például az alumíniumra is. Ezért nagyon fontos lenne a hulladékfémek újrafeldolgozása, amit a kormányok is elősegítenek.

Egy kutatás szerint 2040-ig a hulladékacél iránti kereslet évi 200 millió tonnával, a hulladékalumínium utáni pedig évi 75 millió tonnával nőhet. Egyelőre azonban az a probléma, hogy például Európában az összegyűjtött fémekhez nincs még elegendő olvasztási kapacitás.

4



5



Robotpostás

A japán posta robotokat szeretne bevonni a levélkézbesítésbe, hogy ezzel csökkentse az emberek közötti érintkezést. Megalkotói szerint a DeliRo nevű robot szerint az engedélyek beszerzése után – várhatóan még 2021-ben – meg is jelenhet Tokió utcáin. Leveleket és csomagokat juttat majd el a címzetthez, mérete a kerekesszékekhez hasonló, és a járdán közlekedik, a gyalogosok mellett, nagyjából azokkal azonos sebességgel. Teherbírása 30-50 kilogramm közötti, maximális sebessége pedig 6 km/óra. A kamerákkal és érzékelőkkel felszerelt robot még szemkontaktusra is képes. A koronavírus terjedésének csökkentése mellett a robotpostás életre hívásában az előregedő japán társadalom munkaerőhiánya is közrejátszik.



6



Növekvő e-hulladék

A világon 2019-ben 53,6 millió tonna elektronikai hulladék keletkezett, ami öt év alatt 21 százalékos növekedést jelent. A legtöbb e-szemetet – fejenként 57 kilogrammot – Norvégia termeli, ezt az Egyesült Királyság követi 55, majd Írország 52,4 kilogrammal. Magyarország még viszonylag jó helyen áll (a 25. helyen) az évi 32,6 kilogramm kidobott kütyüvel, bár ez a szám is elég elképesztő. A kidobott elektronikai termékek környezetkárosító nehézfémeket, így ólmot és higanyt is tartalmaznak.

Az e-hulladékok fele nem kerül szelektív gyűjtőbe az EU-ban. Ezért célszerű lenne megfontolni, nem lehetne-e mégis valahogyan – akár megjavításukkal – megmenteni a megunt eszközöket, vagy akár úgy is, hogy más funkciót szánunk nekik. Mindenekelőtt viszont nem kellene nyakra-főre vásárolni a nem feltétlenül szükséges árucikkeket.



7

Nagy-Britannia az üvegházhatás ellen

Nagy-Britannia példamutatásra törekszik a környezetvédelem területén, korábban tett ígéreteit túlszárnyalva. A párizsi klímacsúcson vállalták, hogy az üvegházhatású gázok 1990-ben mért mennyiségét 53 százalékkal csökkentik, ehelyett most a 68 százalékot célozzák meg 2030-ra.

2030-tól be akarják szüntetni az új benzin- és dízelüzemű személyautók és furgonok forgalomba hozatalát is, sőt, 2035-től még a (ma még messzemenően környezetkímélőnek számító) hibridautókat is. A meghirdetett cél, hogy 2050-re az ország gazdaságának szén-dioxid-kibocsátása gyakorlatilag nulla legyen, és hogy 2030-ra minden háztartás tengeri szélenergiaforrásra kapja az energiát. Ez azt jelenti, hogy a jelenlegi szint négyszeresére, vagyis 40 gigawatt (!) kell növelni az ilyen erőművek termelését.

Nagy-Britannia a légkörből a káros szennyezőanyagokat kivonó és tároló technológiák kidolgozásában is a világelsőséget célozza meg, amelyek révén 2030-ra évi 10 millió tonna széndioxidot tud majd kivonni a levegőből.

Feröeri alagút

Szokatlan alagutat építenek a Feröer-szigeteken. A szigetecsoport két nagy szigetét, a Streymoy-t és az Eysturoy-t szeretnék összekötni egy 11 kilométeres tenger alatti alagúttal, amely legmélyebb pontján 187 méterrel halad a tengerszint alatt. Így 60 kilométer helyett 20 kilométeres autózással lehet majd az egyik szigetről a másik legsűrűbben lakott részére eljutni. Az objektum már négy éve épül. Nem csupán közlekedési kapocs lesz, hanem idegenforgalmi attrakciónak is szánják, egy részén ugyanis medúzát formázó, különböző színekkel megvilágított, barlangszerű körforgalmat alakítanak ki.

Építenek egy másik alagutat is, amelyet 2023-ban adnának át, és a harmadik, a leghosszabb, 25 kilométeres ilyen alagúthoz is megvannak már a tervek.

8



OPERA

OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



FEBRUÁR 6. 19:00

Vaszilij Vajnonen / Michael Messerer / Borisz Aszafjev **PÁRIZS LÁNGJAI** [ONLINE PREMIER]

FEBRUÁR 13. 19:00

Gyöngyösi Levente **A MESTER ÉS MARGARITA** [ONLINE PREMIER]

FEBRUÁR 20. 19:00

Giuseppe Verdi **DON CARLOS** [ONLINE PREMIER]

FEBRUÁR 27. 19:00

Jake Heggie **MENTS MEG, URAM!** [ONLINE KÖZVETÍTÉS]

JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

MULANDÓSÁG és REMÉNY

- ◆ „Ha meghal az ember, hol van ő?” – kérdezi a bibliai Jób szenvedései közepette (Jób könyve 14,10). Egyáltalán, mi az, hogy az ember meghal? Hol van, aki meghalt? Nincs sehol? Eltűnt, semmivé lett? Hogy lehet az? Ha viszont nem semmisült meg, hol van most? Mi a halál? Miben áll, és mit jelent? Van-e valami a halál után? És ha van, micsoda?

Temetéseken gyakran látjuk, milyen tompa belenyugvással veszik tudomásul sokan, hívők és nem hívők, a halál tényét. Akit temetünk, élt, és most meghalt. Elpusztul a növény, az állat és bizony az ember is. Nincs mit tenni, ez a természet rendje. Hát nem! Ez nem rend, ez borzasztó, elviselhetetlen! A francia Blaise Pascal, matematikus, fizikus, vallásfilozófus és teológus híres hasonlata érzékelteti, mennyire abszurd valami a halál. Ezt írja: „Képzeliünk el egy nagy embertömeget, akik közül nap mint nap kiválasztanak egyese- ket, és a többiek szeme láttára kivégzik őket. A többi meg csak nézi ezt, annak tudatában, hogy hol- nap vagy holnapután rá is törvénytyszerűen sor kerül. – Ám ez csak a felszín. A szív legmélye nem tud belenyugodni ebbe.” A halál mint végleges megsemmisülés elfogadhatatlan az ember szá- mára. Még az a Szabó Lőrinc sem volt képes elfogadni, aki pedig oly kihívóan hirdette magát materialistának és ateistának. A Csak az imént című versben saját várható halálá- val kapcsolatban vallja be, mennyire felfogadhatlan még neki is, „hogy lehet többé sohse lenni”, és mennyire abszurd képtelenség a „voltam és nem leszek” gondolata. A borzal- mak borzalma – elfogadhatatlan.

*Öregszem és fáradt vagyok.
Kezd fanyar lenni, ami édes,
az idő szép lassan kivégez
s nemsoká mindent itt hagyok.*

*És ez a legfurcsább: a semmi,
hogy lehet többé sohse lenni, –
ez a legérthetetlenebb:
végső lakójául agyamnak
a nagy csodálkozás marad csak,
hogy voltam és hogy nem leszek.*

Szabó Lőrinc: Csak az imént (részlet)

Mi történik a halálban? Végleg megszűnik az ember kapcsolata Istennel? Ez elképzelhetetlen. Az sem lehetséges, hogy Isten megteremtette az embert magá- hoz hasonlóan, majd elhagyja, végleg a semmibe küldi. Az embernek, szem- ben az állattal, van haláltudata. Tudja, hogy egyszer meghal, és nem akar meghalni, minden idegszála tiltakozik a vég gondolata ellen. És az, aki őt ilyennek alkotta, végül mégis halálra adná? Ő úgy teremtette az embert, hogy szeresse világát, igyekezzék szebbé, jobbá formálni – csak azért, hogy a végén örökre kitépje a világ földjéből, amelybe ilyen mélyen beleyökerezett? Ő, aki az embert a szeretet képességével teremtette, családdal, barátokkal, társakkal, a szeretet ezer kötelé- kével vette körül, csak azért tett volna így, hogy a halálban a viszontlátás remé- nye nélkül, végleg elszakítsa azoktól, akiket ilyen múlhatatlanul szeret, hogy ezek a szeretet-kötélékek hirtelen megszakadjanak, mintha sose lettek volna? Nem. Mindez elgondolhatatlan képtelenség. Ilyet csak egy gonosz, kegyetlen, szörnye- teg, szadista isten akarhatna. De már az Ószövetség igazai is tudták, hogy a jósa- gos Isten az embert nem a halálra teremtette, hanem az örök életre. ◆



Samuel van Hoogstraten (1627–1678): Idős férfi kinéz az ablakból. Olaj, vászon, 111×86,5 cm; 1653. A Bécsi Szépművészeti Múzeum kollekcójában.



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A HATTYÚKIRÁLY ÁLOMVLÁGA

Ha egy középkori uralkodó alkalmatlan volt a feladatára, akkor – az egyszemélyi hatalom és felelősség logikája szerint – általában polgárháború és sok tízezer halálos áldozat lett a következmény. A 19. század második felében viszont a jól szervezett állam már át tudta venni a felelősséget és az irányítást, miközben az uralkodó élete egy másik világban zajlott.

◆ SPÁRTAI SZIGOR ÉS MESEVILÁG

II. Wittelsbach Lajos apja, II. Miksa 1848-ban került Bajorország trónjára. Az általános európai forradalmi hangulaton kívül azért is voltak ezek történelmi idők, mert Poroszország minden korábnál agresszívbabban próbált a német tartományok vezető hatalmává válni. A bajor politika egyik fő kihívása az volt, hogy az egyre bizonyosabbnak tűnő német egységesülés után is sikerül-e megtartania egy viszonylagos önállóságot.

Miksa a köztudatban élő tipikus német vezető megtestesülése volt. Minden másnál fontosabbnak tartotta a rendet és az önfegyelmet, családját is ilyen elvek szerint kormányozta. A feleségével, Máriával hűvös és udvarias kapcsolatot ápolt, két fiát pedig kifejezetten spártai szigorral neveltette. Lajosnak és Ottónak minden nap hajnalban kellett kelnie, a napot hidegvizes fürdővel és testgyakorlással kezdték, majd hosszas tanulás következett. Étrendjük egyszerű volt, és olyan kevés, hogy állítólag rendszeresen kiszöktek a konyhára néhány falatot kunyerálni. Ha bármelyik szabályt megszegték, megverték őket. Amikor egy nevelő azt tanácsolta Miksának, hogy egészségügyi sétáira vigye magával Lajost is, ő azt kérdezte: „És mit mondjak neki?”

A két fiú nem kapott melegséget az édesanyjától sem, aki valószínűleg maga is mentális problémákkal küzdött. Lajos gyakran csak „az elődöm házastársa” néven utalt Máriára. Egyik gyerek sem érezte jól magát a bőrében. Maguknak valók voltak, nehezen kommunikáltak a külvilággal és egyre jobban a saját képzeletvilágukba zárkóztak. Már gyerekkorukban kétségek merültek föl épelméjűségükkel kapcsolatban.

*II. Lajos bajor király
portréja 1867-ből*



*Neuschwanstein kastélya egy
1890-ben készült fényképen*



*II. Miksa, felesége, Mária, valamint
Lajos és Ottó egy 1860-ban készült
családi fényképen*

Lajos állapotán egyáltalán nem javított, hogy létezett egy fantasztikus mesevilág, ahová elmenekülhetett. Szinte egész gyermekkorát Hohenschwangau várában töltötte. Ez azonban nem igazi vár volt, sokkal inkább egy életnagyságú modell. Miksa építtette a középkori erődítmények mintájára, méghezózá úgy, hogy az egész vár a német régmúlt romantikus álmvilágát jelenítette meg. A trónörökös napjai valóságosnak tűnő színházi díszletek között teltek; ahányszor megalázták vagy megverték, el tudott menekülni a romantikus tornyok, titkos szobák, páncélzatok, fegyverek, freskók és falikárpitok világába. A Nibelung-ének meséi között, a zsúfolt királyi udvarban is magányosan nevelkedett.

EGY KIRÁLY TITKOS ÉLETE

A gyerekkori álmvilágból később sem tudott kitörni. Ráadásul lelkitársai is akadtak Európa belterjesen házasodó, hanyatló uralkodóházaiban: két nővér, Lajos unokatestvérei. Egyikük nekünk, magyaroknak is ismerős: Wittelsbach Erzsébet Amália Eugénia, azaz Sisi, aki 1854-től egy másik unokatestvérének, Ferenc József császárnak és magyar királynak volt a felesége. A másik Sisi legfiatalabb húga, Zsófia Sarolta Augustza bajor hercegnő.

Jobb szórakozás híján ők is teljes mértékben osztották kuzinjuk rajongását a misztikus hősi legendák és a dicsőséges germán múlt iránt.

Amikor Lajos tizennyolc éves volt, az apja hirtelen meghalt. Egyik napról a másikra ő lett a bajor király, és az alattvalók tömegei hatalmas reményeket fűztek az uralkodásához. Fialat volt és jóképű, de közvetlen környezete tudta, hogy teljesen alkalmatlan az uralkodásra. Szinte egyáltalán nem volt hajlandó közszerepléseken részt venni, az államügyeket elutasította, és az apjától megörökölt minisztereire hagyta. Kizárólag a művészet és az építészet érdekelte, és olyan szélsőségesen introvertált személyiség volt, hogy a napjai legnagyobb részét utazgatással vagy elegáns és drága bűvőhelyeken töltötte.

Történt mindez egy olyan időszakban, amikor a lehető legnagyobb szükség lett volna egy felelősségteljes, karizmatikus uralkodóra. Bajorország és Ausztria 1866-ban háborúba keveredett Poroszországgal, majd néhány hét alatt megsemmisítő vereséget szenvedett. Ezek után kénytelen volt a poroszokat támogatni a további hódító háborúkban, beleértve a porosz-francia háború győztes hadműveleteit.

Szokásává vált, hogy hosszú éjszakai lovaglásokra indult egyedül, ám valójában csak a királyi lovaspavilonban rótt a köröket.

Lajos ezalatt átadta magát a mesevilág iránti rajongásának. Már kamaszkora óta szenvedélyesen imádta Richard Wagner operáit, így amint király lett, magához rendelte a zeneszerzőt. Hosszú órákig beszélgettek, Lajos pedig elhatározta, hogy mindenben támogatja, tulajdonképpen udvari zeneszerzőjévé teszi. Wagner, aki luxuséletmódja miatt gyakorlatilag folyamatosan a hitelezői elől menekült, alig hitte el szerencsését. Lajos házat, pénzt és állandó megbízásokat biztosított neki. Annak ellenére, hogy a müncheni udvar botrányos életmódja miatt fél év múlva száműzte a zeneszerzőt, a világ valószínűleg ennek a furcsa kapcsolatnak köszönheti A nürnbergi mesterdalnokokat, a Trisztán és Izoldát és a Siegfriedet.

Mivel egy valamirevaló királynak meg kellett házasodnia, és gyerekeket kellett nemznie, Lajos is kénytelen volt lépéseket tenni ebbe az irányba. Szeretett unokatestvérét, Zsófiát jegyezte el, és az esküvő napját is kitűzték. Lajos először lelkesedett, de ahogy a házasságkötés napja közeledett, egyre jobban elbizonytalanodott. Többször is áttette az időpontot, majd amikor ultimátumot kapott az apósjelöltjétől, végleg lefújta az egészet. Nem akart házasodni, sőt, valójában egyáltalán nem érdekelték a nők.

A király valódi természete egyre nyilvánvalóbbá vált mindenki számára. Sokan csak mesekirálynak, hattyúkirálynak vagy egyszerűen Bolond Lajosnak nevezték. A magányos álmodozás iránti vágya egyre fokozódott. Szokásává vált, hogy hosszú éjszakai lovaglásokra indult egyedül, ám valójában csak a királyi lovaspavilonban rótt a köröket, és néha leült a pálya homokjára piknikezni. Az ország megmentéséért folytatott politikai küzdelmeket mások vívták meg helyette. Amikor 1871-ben hatalmas győzelem után Poroszország a megvert Párizsban bejelentette az egyesült Németország megalakítását, Lajos nem volt hajlandó képviselni Bajorországot a ceremónián. Helyette – kénytelen-kelletlen – a nála is zavartabb elméjű öccsét, Ottót küldte a kormány.

Lajos mindezek alatt leginkább különböző fantáziáit igyekezett megvalósítani. Minden személyes vagyont hatalmas építkezésekbe ölte: várakat, kastélyokat, parkokat építtetett. Ezek között talán a leghíresebb

Neuschwanstein, a grandiózus, mesebeli várkastély, ami olyan nagyratörő tervnek bizonyult, hogy félbe kellett hagyni az építését. Az is igaz, hogy egyetlen állami filéért sem költött ezekre a szinte eszelős vállalkozásokra, ráadásul munkalehetőséget teremtett rengeteg embernek, és több szegény régióban szinte fellendítette a gazdaságot. Ő maga ezalatt olyan mértékben eladósodott, hogy szétküldte a megbízottjait mindenfelé egész Európában újabb hitellehetőségek reményében. Voltak olyanok is, akiket nagy bankok kirablására bérelt föl. A küldöttek persze általában el sem indultak.

URALKODÓ NÉLKÜL

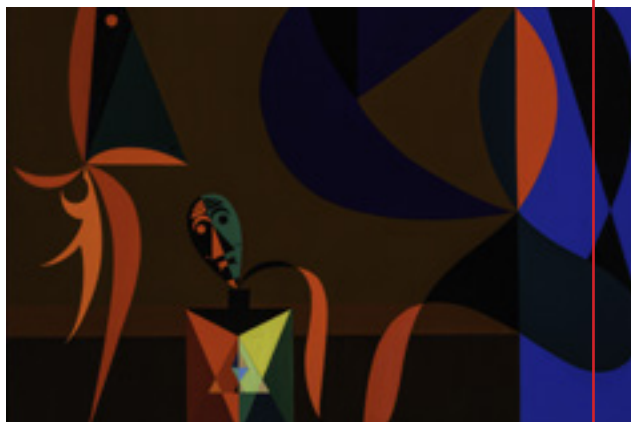
A bajor kormányzat 1886-ban döntött úgy, hogy ebből elég volt. Jól megfizetett szakértőkkel összeállítottak egy részletes jelentést a negyvenéves Lajos elmeállapotáról. Nagyrészt megvesztegetett vagy megzsarolt szolgáltatók beszámolóira alapozva örültnek nyilvánították. A király először elbarikádozta magát Neuschwanstein félkész várában, és letartóztatta az érte küldött bizottságot. Néhány nappal később aztán megadta magát. Ezután a Berg-kastélyban tartották pszichiátriai felügyelet alatt, a trónról le kellett mondania. Az új uralkodó az öccse, a valóban súlyos elmebeteg Ottó lett, aki akkor már tizenégy éve be volt zárva Fürstenried várába, ezért egészen 1912-es haláláig egy régens uralkodott.

A fogságban lévő Lajos nem sokkal később egy este sétálni indult az orvosával a közeli folyó partjára, majd nyomuk veszett. A viharos szélben és zuhogó esőben keresésükre indult expedíció éjjel találta meg mindkettőjük holttestét arccal lefelé a sekély vízben. A hivatalos verzió szerint mindketten megfulladtak, de Lajos tüdejében nem találtak vizet a boncoláskor. A halál oka a mai napig tisztázatlan, és persze számos összeesküvés-elmélet is született róla. Az 1950-es években állítólag felbukkant a király lódenkabátja, aminek hátán két golyó ütötte lyukat találtak. A kabát hollétééről ma senkinek sincs tudomása.

Lajosról Richard Wagner megfogalmazása bizonyult a legpontosabbnak: „...attól félek, az élete szét fog omlani ebben a közönséges világban, mint az istenek mulékony álma.” A félkész Neuschwansteint a király halála után mindössze hat héttel a kormány megnyitotta a nagyközönség számára, így a mesekirály megvalósult álomvilága már több mint 130 éve termeli a pénzt Németországnak. Ez a vár ma is a világ egyik legtöbbet látogatott műemléke. Nyaranta napi hatezer látogatót fogad, Lajos halála óta több mint 60 millióan fizették ki a belépőt. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

FEBRUÁRI KIMENŐ



HANGOS MÚZEUM

A Magyar Nemzeti Galériában 2018. december 19. és 2019. április 7. között volt látható a *Csak tiszta forrásból. Hagyomány és absztrakció Korniss Dezső (1908–1984) művészetében* című kiállítás. Ebből az alkalomból kérték fel *Lackfi János* költőt, hogy a kiállítás képeinek átnézése után válasszon ki olyan alkotásokat, amelyekhez szívesen írna verseket. Tizenöt költemény született, ezeket hallgathatjuk meg az intézmény múzeumpedagógusainak előadásában, és közben a videón láthatjuk az ihlető alkotásokat is.

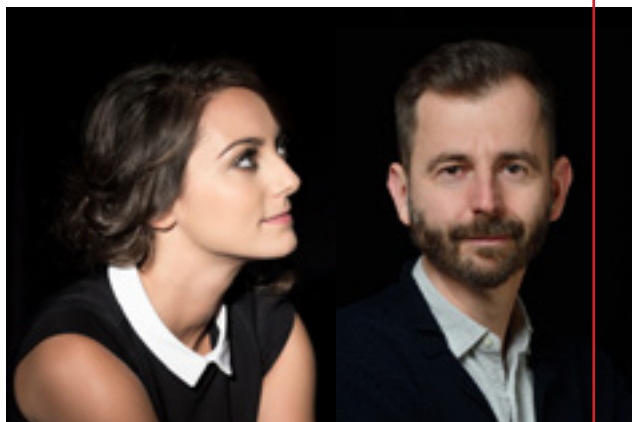
mng.hu/hangos-muzeum



HIT-MŰVÉSZET

Elvezethet a művészet a hithez? És a hit hozzásegít-e a művészet átéléséhez? Mi történik a zenéssel, amikor improvizál, és úgy érzi, a kezét egy nála nagyobb erő mozgatja? Ezekre a kérdésekre keresi a választ *Bősze Ádám* zenetudós beszélgetőtársaival, *Rudolf Péter* színművésszel, *Balázs János* zongoraművésszel és *Kozma Imre* római katolikus atyával a *Cziffra György-emlékév* keretében megrendezett esten. Amire pedig nem lehet választ adni szavakkal, azt zenei improvizációk válaszolják meg: *Lukács Miklós* és *Balogh Kálmán* cimbalomművészek kotta nélkül érkeznek.

cziffrafesztival.hu, 2021. február 17.



BOGGIE ÉS GRECSÓ KRISZTIÁN ESTJE

Csemer Boglárka Boggie Fonogram-díjas énekesnő, akit nemcsak saját dalai, de francia szon-előadásai révén is ismerhetünk, 2018-ban indította el irodalmi szobakonzert sorozatát. Az eszinhaz.hu programjában ezúttal a szolnoki TISZApART moziban rögzített estet láthatjuk, amelyen Grecsó Krisztián volt a vendég. A népszerű író, költő verseket olvas fel, Boggie énekel, és kettejük beszélgetése is színesíti a programot.

eszinhaz.hu

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

ELSŐ LÁTÁSRA ÉS SOKADIK KATTINTÁSRA

Hogyan ismerkedtek elődeink, és milyen lehetőségeik vannak a mai generációknak? Tanulhatunk-e a hagyományokból? Milyen nehézségekkel jár az online ismerkedés?

Vendégünk: **Bognár Szilvia** népdalénekes, és **Tóth Dániel**, pszichológus, a Pszichológus Pasi YouTube-csatorna vloggere.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket februárban online formában tudják megnézni. Hogy ne maradjanak le egyikről sem, iratkozzanak fel YouTube-csatornánkra és kérjék az értesítést is!



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

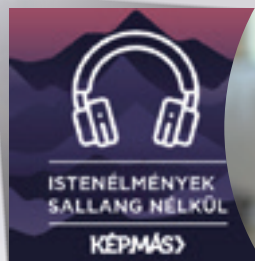
SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

HALLGASSON ÖN IS PODCASTET!



Podcast
Joós Andreával

” *A hosszú utazás mindig gyorsabban telik egy jó podcasttel.*



Podcast
Tóth-Fazekas Andreával

” *Így futás közben is inspiráló beszélgetéseket hallgathatok.*

” *Házimunka közben mindig megy a háttérben valami. Nem mindegy, hogy mi!*





SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

ERŐS SZÁLLAL

Hosszabb zárvatartásra vagy korlátozott nyitvatartásra kényszerülő hazai kiállításaink közt szemezgetve nagy örömmel találtam rá a szentendrei Ferenczy Múzeum *Teremtés – Ferenczy Noémi művészete* című tárlatára. Itt nemcsak a gyűjtemény online bejárására van lehetőség, hanem a készítő az összeállítást kivételesen gazdag kapcsolódó tartalmakkal is ellátták – a szükségből erényt kovácsolva. A technikai érdekességek, művészettörténeti párhuzamok, a restaurálás részletei, az elemzések és kézműves ötletek videós anyagai némileg pótolják a személyes találkozást, és a visszatérés lehetőségét kínálva tartalmasabb élményt tudnak nyújtani az egyszeri látogatásnál. Ferenczy Noémi művészetének örököse, Péreli Zsuzsa a közelmúltban kapott rangos elismerést, az alábbiakban róla is szó lesz.

◆ Ferenczy Noémi művészcsaládban született 1890-ben, apja Ferenczy Károly festőművész volt, a nagybányai festőtelep vezetője, ikertestvére Ferenczy Béni szobrászművész. Bár a képzőművészet értelemszerűen a család természetes közege, a mindennapok része volt, Noémi pályája viszonylag későn, 23 évesen indult. Visszaemlékezése szerint a franciaországi Chartres középkori katedrálisának üvegablakai inspirálták, hogy a korábban elsajátított szövesi technikához más szemlélettel, magasabb művészi igénnyel viszonyuljon. Már a munkafolyamatok tekintetében is újító volt: a korábbi gyakorlattal ellentétben nemcsak a terveket készítette el, mint a nagy elődök, akár Rubens is, hanem minden egyes feladatot saját kezűleg végzett el, a fonalat is maga festette növényalapú festékekkel. A kárpitkészítés hagyományai középkori eredetűek, Ferenczy első alkotásai ezeket követik: emberalakokat látunk gazdagon burjánzó természeti környezetben. Első fontos munkája, amellyel a nyilvánosságnak is bemutatkozott az 1916-os családi kiállítás alkalmával, a jelenlegi tárlat címét adó *Teremtés* volt. Ezt követően került kapcsolatba polgári radikális gondolkodókkal, a munkásmozgalom alapeszméivel, amelyek hamarosan művészetén is egyre

határozottabban hagytak nyomot. Kárpitjai jó részén helyet kap a tájjal összhangban tevékenykedő, abba belesimuló ember. A visszaemlékezések szerint Ferenczy napi 10-12 órán át, szinte megszakítás nélkül dolgozott, ilyenkor vendégeket sem fogadott. A munka monotonitását éppúgy jól ismerte, mint az ezt lehetővé tevő szellemi szabadságot. Az *Ásó ember* című kárpitján a keretben látható szárnyas kerek sor az elemzők szerint erről beszél. A koncentrált tevékenység mint a magasabb szellemi dimenzióhoz való kapcsolódás lehetséges útja egy, a kereszténységben régóta jelenlévő gondolat.

Ferenczy szerepe megkerülhetetlen a magyar kárpitművészetben, a technika magas művészi szintre emelése az ő nevéhez fűződik. Az ő tanítványa volt Tartján Hédi, aki később Péreli Zsuzsát oktatta. Ferenczynek tehát „művészi unokája” Zsuzsa, aki 2020 novemberében kapta meg a legnagyobb állami elismerésnek számító Nemzet Művésze kitüntetést.

Mesteréhez hasonlóan ő is maga dolgozik a munkafolyamat minden fázisán. Szembeötlő hasonlóság a két művész közt a dekorativitás, a nézőt rabul ejtő gazdag és harmonikus színvilág. Míg azonban Ferenczynél az archaikus ábrázolásmódra emlékeztető síkszerű,



Ferenczy Noémi: Fahordók



Pérel Zsuzsa: Korcsolyázás angyali segédlettel



Pérel Zsuzsa: Ádám és Éva



Ferenczy Noémi: Ülő szövő nő

határozott kontúrú figurákat látunk, addig az eredetileg festőművésznek készülő Péreli kárpitjain gyakran érzékelteti a termélységet, kontúrjai gyakran feloldódnak, sejtelmések maradnak.

Tematikailag Pérelinél a szakralitás, metafizikus tartalmak hangsúlyos jelenlétét tapasztaljuk (angyalok, Szűz Mária), de a munkásmozgalom híveként tevékenykedő művészeldő alkotásai bensőségeségükben mégsem állnak ezektől távol.

Érdekel, hogy ez az eszmei különbség zavarta-e valaha is Péreli Zsuzsát, de a művész nő úgy nyilatkozott, mindig is világos volt számára a köztük lévő hasonlóság is: két különböző korban, más-más kiindulópontból voltak hasonlóan forradalmiak a rájuk nehezedő politikai, ideológiai elvárásokkal szemben.

A hasonlóságoknál maradva: Ferenczy gyakran viszatérő témája a testvérség, amire számos példát találunk művészetében (l. Nővérek). A téma Pérelinél is megjelenik, az itt látható Három nővér, valamint a Korcsolyázás angyali segédlettel című munkákban. E kárpitokon a spirituális összhang áll a középpontban, amelyeknek köszönhetően elegánsan emelkednek, siklanak a figurák a „talaj” felett.

A fent említett forradalmiságot a Visszajöttek a zenészek című műben akkor érzékeljük, ha ismerjük a készítés dátumát. Az 1982-es művön egy határon túli zenekart



Péreli Zsuzsa: Visszajöttek a zenészek

látunk: magyar, oláh, roma, zsidó tagjai mögött a háttér egyszerre romos házfal, az erdélyi havasok részlete és a címerbeli hármashalm.

Ennél is drámaibb az egyik fő műként számontartott 1989 Karácsony. Közvetlen ihletője a romániai forradalom volt, de 1956 szellemisége is érezhető, hisz ebben az időben épphogy elkezdődhetett a nyilvános, valódi emlékezés a magyar forradalomra. A gazdagon ékesített ikonról csak közlő szemlélve derül ki, hogy díszei valójában a diktatúra kellékei (töltényhüvely, börtönkulcs). (A művész elmondása szerint még telefonból kiserelt lehallgató-alkatrészt is kapott egy erdélyi menekülttől, felhasználásra a műhöz.) A Madonna és a Gyermeke arcának üresen hagyása egyedülálló jelenség az életműben.

Péreli Zsuzsa kárpitművésznek a salgótarjáni Dornay Béla Múzeumba tervezett kiállítására egyelőre sajnos bizonytalan ideig várunk kell, de alkotásokkal, eget-földet összekapcsoló angyalaival, mesés tájjaival a múzeum honlapján látható kisfilm segítségével tovább ismerkedhetünk. ♦

(Szentendre, Ferenczy Múzeumi Centrum: <http://www.muzeumicentrum.hu/virtualis-kiallitasok/>;
Salgótarján, Dornay Béla Múzeum: <https://dornyaymuzeum.hu/programok/pereli-zsuzsa-kiallitas/>)



Lívia beszélget

VESZÉLYESEK-E A RÉGÉSZETI EMBERI MARADVÁNYOKBÓL KISZABADULÓ KÓROKOZÓK?



Dr. Pálfi György antropológussal,
az SZTE Embertani Tanszékének vezetőjével

- ◆ **Kölnei Lívia:** Egy orvos ismerősöm azt állította, hogy óvatosan szabad csak vizsgálni a régészeti emberi maradványokat – például a lepra nyomait viselő csontokat –, mert fertőzőképes kórokozók szabadulhatnak fel belőlük. Ön sok régészeti csontleletet vizsgált. Mennyire tart a fertőzés veszélyétől?

Pálfi György: Múmiákban, emberi csontokban nem találtak még élő, működő kórokozókat, így a megfertőződéssel kapcsolatos félelmek alaptalanok. Legfeljebb a kórokozók töredékei maradnak az emberi leletekben, amelyek bizonyítékul szolgálnak az egykori fertőződésre, de működő organizmus nem jön létre újra belőlük.

K. L.: A kutatók számoltartanak hamar elpusztuló és ellenállóbb kórokozókat. Úgy tudom, a hosszabb életűekhez tartozik például a lépfene baktériuma.

P. Gy.: Az anthrax bacillus spóraformában évtizedekig képes megőrizni fertőzőképességét, de hosszabb időtávra, évszázados túlélésre nem ismerek bizonyítékot. A szifilisz kórokozója például nagyon érzékeny, hamar elpusztul. A lepra nyomait hordozó csontokban előfordul, hogy megtalálják a *Mycobacterium leprae* maradványait, de ezek sosem teljes, életképes kórokozók. A himlő vírusa meglehetősen nagy méretű és könnyen kimutatható, a '90-es években találtak is olaszországi múmiában, de az sem volt élő.



A himlő vírusa meglehetősen nagy méretű

és könnyen kimutatható, a '90-es években találtak is

olaszországi múmiában, de az a kórokozó sem volt élő.

Ha észreveszünk elváltozást egy emberi maradványon, következtetünk a betegségre, amelyet mikrobiológiai vizsgálat igazolhat azzal, ha sikerül fellelni valamilyen kórokozó töredékét.

K. L.: A betegségek gyakran nem hagynak nyomot a csontokon – olyankor miből lehet következtetni rájuk?

P. Gy.: A temetkezés módja, például a tömegsírok is utalhatnak fertőző megbetegedésekre. A pestis nem támadja meg a vázrendszert, mikrobiológiai vizsgálat bizonyíthatja csak, hogy ez volt a halál oka. Az 1990-es években Olivier Dutour professzor, doktori témavezetőm publikálta az első szenzációs vizsgálatokat a nagy marseille-i pestisjárvány egyik tömegsírjának feltárása után. 1720-21-ben a pestisjárvány elpusztította a kikötőváros lakosságának közel felét. 1722-ben visszatért a járvány, ezért hatalmas sírgödöröt ástak, mert rengeteg halálózásra számítottak – ehhez képest nem volt már a járvány olyan heves, a hatalmas gödörnek mindössze egyötödébe temettek vagy kétszáz embert. A szenzáció a *Yersinia pestis* baktérium kimutatása volt, ami korábban még senkinek se sikerült. Ebben az esetben se beszélhetünk aktív, fertőző baktériumról, a pestis tehát nem térhet vissza a halottak exhumálása miatt.

K. L.: Ha emberi maradványokat vizsgálnak, van-e valamilyen óvintézkedés, amit be kell tartaniuk az egészségük védelmében?

P. Gy.: Az a feltárás körülményeitől függ. Ha nagyon régi, száraz környezetben megmaradt csontokról van szó, akkor csak annyi a kockázat, mint amikor tűzifát pakolunk a kandalló mellé. Ha viszont nedves vagy bomló anyaggal érintkező környezetből származnak a maradványok, például nedves altemplomban eltemetett halottak maradványait tárjuk fel, biztosan felveszünk maszkot és gumikesztyűt. Akkor sem a többszáz éve meghaltak betegségeitől tartunk, hanem például a nedves környezet gombaspóráitól.

K. L.: Mi a helyzet a fagyott talajréteg felolvadásakor előkerülő tetemekkel? 2016-ban Oroszország egyik sziberiai járásában néhányan megfertőződtek lépfenével, feltételezhetően a lépfenétől elhullott szarvasok több évtizedes tetemének a kiolvadása miatt. Vajon tartanunk kell attól, hogy a fagyott talajrétegek és gleccserek felolvadásával régi, kihaltak vélt, ám virulens kórokozók szabadulhatnak ki?

P. Gy.: A kiolvadt régi, évszázados leletek vizsgálatakor sem került elő semmilyen fertőzőképes kórokozó. Az olvadás ugyanakkor nagy és pozitív meglepetéseket rejthet még, hiszen az Alpok egyik gleccserének megolvadásakor került felszínre az Ötztinek elnevezett férfi teteme, akinek az 5300 éves múmiája a legrégebbi a földön, öregebb, mint az egyiptomi múmiák. Nagyon izgalmas kihívás ez. Az Ötztivel foglalkozó, Albert Zink vezette bolzanói kutatócsoport mindent megvizsgált, amit csak technikailag lehetett, a betegségeitől a gyomortartalmáig.

K. L.: Hajmeresztőnek tartom, hogy megállapították: Lyme-kórban szenvedhetett, tehát már akkor is létezett ez a fertőzés!

P. Gy.: Pedig Ötzi felfedezésének körülményei nem voltak éppen ideálisak, mert a helybéli rendőrök összevissza rángatták a tetemet, el is törték az egyik karját. De az pozitívum, hogy hamar hűtőkamrába került, és a mai napig olyan hőmérsékleten tárolják, amelyen konzerválódott több mint öt évezreden keresztül. Ennek is köszönhető, hogy a humán DNS-megtartása igen jó, alkalmasnak bizonyult humángenetikai vizsgálatokra is később. Ahogy a technika fejlődött, egyre több információt szereztek róla, ennek hatására változtattak is a külsője rekonstrukcióján: korábban úgy vélték, barna szemű lehetett, de mára bebizonyosodott, hogy kék szemű volt. A DNS-einek minősége vizsgálatra sokkal alkalmasabb, mint amilyet például egy szaharai múmiából ki lehetne nyerni, ám ezekből a maradványokból se lehetne feléleszteni sem Ötzit, sem a testében egykor élt kórokozókat. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

AZ ÁLLATOK ÉS A MAGÁNY

Sok egyedül élő ember magányát segítenek enyhíteni az állatok. Igaz, hogy beszélgetni nem lehet velük, de beszélhetünk hozzájuk, gondoskodhatunk róluk, érezhetjük a testük melegét, a szívverésüket, néha még veszekedhetünk is velük – és máris nem érezzük magukat olyan elhagyottnak. De vajon az állatok hogy vannak ezzel? Ők is szenvednek a magánytól?

◆ Talán meglepően hangzik, de a Földön élő mintegy kilencmilliónyi állatfaj többsége magányosan él. Egyedül járják az útjukat, egyedül keresik meg és fogyasztják el táplálékukat, magányosan alszanak. Fajtársaikkal ritkán találkoznak, és ha mégis, közömbösek, sőt, nemritkán kimondottan ellenségesek velük szemben. Számos állat magánterületet foglal el és birtokol, védelmezve azt a betolakodókkal, mindenekelőtt a saját fajtársaival szemben. Ilyen például a legtöbb macskaféle: a kandúrok területe ugyan olykor több nőstény birtokával is átfedésben van, de nem élnek együtt. Ennél is mogorvább a kaméleon, amely még az ellenkező nemű partnert is csak a párzás idejére viseli el a közelében.

EGY HANGYA NEM HANGYA

Az, hogy egy állat időnként csapatostul jelenik meg, nem feltétlenül jelenti azt, hogy mindenképpen szüksége van a társaságra: sokszor csak a kedvező táplálékforrás vagy telelőhely kedvéért verődnek össze. Vannak azonban olyan állatok is, különösen a rovarok között, amelyek egy-egy magukban szó szerint életképtelenek. Egy hangya nem

hangya, és egy méh sem méh: ezek az államalkotó ízeltlábúak csak kolóniában tudnak megélni; a dolgozók szaporodni sem tudnak, új kolóniát csak az anya (királynő) képes alapítani. A hatalmas rajokban úszó halak egyes példányai között látszólag nincs szorosabb kapcsolat, de mégis szemlátomást rosszul érzik magukat egyedül, és akár más élőlényeknek (például teknősnek) is a nyomába szegődnek, ha fajtársaiktól elszakítják őket.



EGYES ÁLLATKERTI ÁLLATOK, például az elefántok erősen kötődnek a gondozóikhoz. Ha egyik állatkertből a másikba költöznek, sokszor a gondozó is velük utazik, és ott marad velük egy darabig, az átszoktatás idejére.



Mandzsú vagy japán daru (*Grus japonensis*)

HOLTODIGLAN, HOLTOMIGLAN

Elsősorban a madarak között gyakori, hogy hosszú távra választanak párt maguknak: ez a kapcsolat akár élet-hosszig is tarthat. Tartós párkapcsolatokról ismertek a pingvinek, a darvak, a vadludak és egyes papagájok is – a törpepapagájokat ezért nevezi az angol „szerelemmadaraknak”. A pár nem feltétlenül él együtt egész éven át: sok fajnál a párok az ivadékgondozáson kívüli időszakot külön töltik, ám a párzási időszakban ismét találkoznak, és szertartásos mozdulatokkal, hangadással erősíti meg kapcsolatukat. A kötelék kettejük között olykor annyira szoros, hogy ha az egyik elpusztul, a másik nem is keres új párt magának. Egy csapat papagáj közül véletlenszerűen kiválasztott hím és tojó szaporítása sokszor épp azért nem jár sikerrel, mert a valódi párjuktól elválasztva nem hajlandók másikat elfogadni.

CSÖRÖG A TELEFON!

A legtöbb madár ivadékgondozása mindkét szülő részvételét megkívánja: egyes fajoknál a tojó teljesen a hímre van utalva, hiszen kotlás közben az hordja neki a táplálékot. Nem meglepő tehát, hogy a magányt rosszul viselik. Fajtárs hiányában a papagájok akár a tükörképüknek is udvarolnak, és az embert is készek társukként elfogadni, igyekeznek folyamatosan kapcsolatot tartani vele. Ezért papagájt egyedül csak annak érdemes tartania, akinek van elég szabadideje, hogy társaságot nyújtson neki, pótolva a párját. Némelyik papagáj kimondottan depressziós lesz, ha sokat kell egyedül lennie, és különböző trükköket vet be, hogy gazdáját folyamatosan a közelében tudja: akár a mobiltelefonja hangját is képesek utánogni, hogy visszacsábítsák, ha elhagyja a szobát.



Holdfényű császárfalakat (Acanthurus leucosternon) rajban



**TERRÁRIUMBAN TARTOTT
TEKNŐSÖKNÉL, GYÍKOKNÁL
MEGFIGYELHETŐ, hogy a társaság hatással
van az étvágyukra: ha látják, hogy az egyik enni
kezd, sokszor kedvet kapnak hozzá a többiek is.**

TÜKRÖS TRÜKK

A magányosan tartott állatok sokszor rendellenes viselkedésmódot vesznek fel, vagy folyamatos stresszt okoz nekik a biztonságot adó közösség hiánya. Versenylovak mellett ezért szoktak társként olykor kecskét elhelyezni a boxban, amelynek jelenléte megnyugtatója őket. Kecse volt a lakótársa a Budapesti Állatkert egykori, Teca nevű orrszarvújának is, a híres csodakanca, Kincsem pedig

a visszaemlékezések szerint egy tapodtat sem volt hajlandó megtenni kedvenc macskája nélkül. Hogy milyen nagy hatással lehet egy állat viselkedésére a közösség, annak jó példája a flamingók állatkerti szaporítása, amely egészen addig nem járt eredménnyel, amíg valakinek fel nem tűnt, hogy ezek a madarak a természetben mindig nagy tömegben fészkelnek. Tükrökkel rakták hát körbe őket, és a siker nem maradt el: a flamingók költeni kezdtek.



**VANNAK OLYAN TÁRSÁLLATOK,
amelyeket hiba magányosan tartani, mert
kimondottan igénylik egymás társaságát: ilyen
például a tengerimalac.**



Magányos George, az utolsó pinta-szigeti óriásteknős

KEDVENCEINK ÉS A MAGÁNY

Legjobb barátunk, a kutya is társas lény, ezt a tulajdonságát farkas őseitől örökölte. A kutyát megviseli a magány, akár kint él az udvarban, akár bent a lakásban. A szakemberek szeparációs pániknak nevezik azt a jelenséget, amikor a magára hagyott kutya nyugtalanná válik, és (unalmában vagy idegességében, ezt ki tudná megmondani...) rombolni kezd, tárgyakat rág szét, tönkreteszi a virágágyást vagy a lakás berendezését. Az egyedül-léthez kölyökkorban, fokozatosan kell hozzászoktatni a kutyát, elfoglaltságot (például rágnivalót) adva neki távollétünk idejére, és nem kerítve nagy feneket a távozásunknak, tudatosítva a kölyökben, hogy nem hagyjuk végleg magára. A macska a kutyánál jobban viseli az egyedül-létet, lévén vad őse is magányos ragadozó, ám meg kell jegyezni, hogy az emberrel töltött évekredek a macskában is okoztak változásokat: idomulva hozzánk, észrevétlenül egyre inkább társas lénnyé vált. ♦



A VILÁG LEGMAGÁNYOSABB ÁLLATA A GALÁPAGOS-SZIGETEKI ÓRIÁSTEKNŐSÖK PINTA-SZIGETI ALFAJÁNAK UTOLSÓ PÉLDÁNYA VOLT, AKIT A LONESOME GEORGE (MAGÁNYOS GEORGE) NÉVRE KERESZTELTEK. Évtizedekig próbáltak párt találni neki, de hiába, a más alfajhoz tartozó nőstényekkel történt párosítások pedig terméketlen tojásokat eredményeztek, így utódok nélkül maradt. 2012-ben, kb. 100 éves korában bekövetkezett halálával az alfaj is kipusztult.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

A SIKER TITKA EGYKOR ÉS MA

Az esztendő első két hónapja mindig a számvetésről szól, a könyveseknél különösen. A panaszáradat már 2020 végén elindult: jóval kevesebb mű látott napvilágot, mint az elmúlt években, közel kétszáz kötet vár megjelenésre, eltűntek a vásárlók, előbb-utóbb csődbe megy az egész szakma, kis kiadók és nagyok egyaránt. Mi, szerény olvasók a roskadozó bolti polcokat látva nem értjük a jajveszékelést, legfeljebb azt reméljük, hogy a mostani válság megfontoltabbá teszi a cégeket, igényesebben válogatnak a kéziratok, a lefordítandó írásművek között. Könyvben ugyanis tavaly sem volt hiány, maradandó, hosszan elkísérő olvasmányban annál inkább.

◆ SZEDERKÉNYI OLGA IRODALMI POPIKONOK

című vaskos interjúkötete a siker mibenlétét feszegeti beszélgetőpartnereivel: mi *Shakespeare*, *Hemingway*, *Rejtő Jenő*, *Fekete István* vagy *Füst Milán* és a többi régi, ám ma is népszerű szerző titka. Ezek az interjúk (a többség), melyek nagyszerűen illeszkedtek a *Hévíz* című, a széles közönséget megszólító, okosan szerkesztett kulturális folyóiratba, könyvalakban is élvezetesekek. Szederkényi Olga ugyanis jól felkészült újságíró, aki nem valamiféle szűk szakmai elitnek akar megfelelni, hanem az irodalomkedvelő olvasók nevében kérdez – mindenfajta lila köd nélkül. Ha már megvannak ezek a pompás beszélgetések, legyen belőle kötet is, gondolta a szerző és a szerkesztő, *Cserna-Szabó András* író, a *Hévíz* folyóirat főnöke. A szándék nemes: az irodalmat népszerűsíteni kell, és ugyan kikkel, ha nem a közönség kedvenceivel, illetve olyan alkotókkal, akiket most fedez fel a világ, vagy akik évtizedek vagy évszázadok alatt mit sem veszítettek népszerűségükből. Mindenkiről lehet újat mondani, anélkül, hogy a hálószoobatitkokat firtatnánk. Kiváló szakértők szólnak meg, s mellettük írók, rendezők, akik szívügyüknek érzik egy-egy remek szerző életművének bemutatását.

Az itt-ott megdöccenő kötet (az *Egri csillagokról* és az *Anna Karenináról* szóló interjúk kilógnak a sorból) nagyon tudatosan állít egymás mellé az irodalmi kánon szerint korszakos és mellőzött írókat. Rejtő Jenőt és Füst Milánt, *Karl Mayt* és *Bánffy Miklóst*. Azt sugallja, hogy a bennfentes ítéseknek le kellene szállniuk a magas lóról, hiszen közönség nélkül nincs irodalom.

(Helikon Kiadó, 4999 Ft)

LACKFI JÁNOS HOGYAN ÍRJUNK VERSET?

című kötet sokéves tanári tapasztalat összegzése. A Kreatív írás népszerű egyetemi kurzusai után Lackfi nyári táborokban, gimnáziumokban, klubokban tart versíró foglalkozásokat leendő költőknek, háziasszonyoknak, a költészet titkait kutató fiataloknak, és mindenütt telt házak fogadják. Nem véletlenül: remek, szellemes előadó, elismert költő, műfordító, aki mindenkivel el tudja hitetni, hogy a nyomdokaiba léphet, ha komolyan veszi a verstant, a ritmust, a rímetet, a strófaszervezeteket, a jelzőket, a szóképeket. Ha tudomásul veszi, hogy a költészet is tisztességes foglalatosság, akár a villanyszerelés, amely alapos előképzettséget és sok munkát követel.



Lackfi pompás gyakorlatokat végeztet hallgatóival, illetve olvasóival, akik előbb-utóbb ügyes verseket kalapálnak össze szinte bármilyen témában.

A *Hogyan írjunk verset?* a hagyományos poétikák riasztó szigorúságát elkerülve játékosan, sok-sok humorral tanít, felkészít az érettségi vizsgára, sőt, a bölcsésztanulmányokra is. A költői pályára igyekvő fiataloknak ösztönző kézikönyv, amelynek sikeréhez P. Szathmáry István remek rajzai is nagyban hozzájárulnak. (Helikon Kiadó, 3499 Ft)

SZABÓ ZOLTÁN ÖSSZEOMLÁS című, eredetileg a Nyugat kiadójában 1940-ben megjelent francia útinaplója megrendítő olvasmány. A *Tardi helyzet* és a *Cifra nyomorúság* nagyszerű szerzője (1912–1984), a magyar újságírás egyik legnagyobb alakja, aki a Rajk-per után az emigrációt választotta, és sokáig Angliából üzent haza a Szabad Európa Rádión keresztül, egész életével, s így életművén keresztül is példát adott a magyar értelmiségnek: A nemzet iránti elkötelezettség, a szociális érzékenység, az európai műveltség és látókör nem egymást kizáró, hanem egymást erősítő fogalmak.

Szabó Zoltán szépíróként készült, nemzedéke egyik legnagyobb tehetségének tartották, ő mégis a szolgálatot választotta, a szociográfiát. 1940-ben ösztöndíjasként

tartózkodott Párisban (mindig így nevezte a franciák fővárosát), s mit sem gyanítva élvezte a szépséget, a műveltséget, a szabadságot, a gondtalanságot, amit maga körül tapasztalt. Aztán, mint derült égből a villám, hirtelen minden megváltozott. Kiderült, hogy a bevehetetlennek gondolt Maginot-vonal könnyedén áttörhető, a németek egyre közelednek Párizs felé. Menekülni kell. Jönnek a borzalmak, a zsúfolt országutak, a napi tízórás kerékpározás, az elkeseredettség, a nélkülözés. S ami még fontosabb: az állandó töprengés, a kétségbeesés. Mi vár Európára, ha a kultúra fővárosa elesik, ki a bűnös? Lehet, hogy a francia demokrácia maga? A vezetői? Az elkényelmesedett polgárság? A legbámulatosabb ebben a könyvben az a higgadtság és bölcsesség, ahogy Szabó az eseményeket szemléli, ahogy visszautasítja a harsány bűnbakkeresést, a habzó szájú igazságosztást. Igen, Franciaországot el kell hagyni, de talán otthon, Magyarországon szükség lehet a józan építkezőkre. Még van remény.

Ha Lackfi János könyvét kezdő költőknek ajánlottuk, Szabó Zoltán *Összeomlását* ifjú újságíróknak tennénk meg kötelező olvasmánynak. Kellő körültekintéssel, felkészültséggel a legnehezebb helyzetekben is lehet maradandót alkotni – ha a lelkiismeretünkre hallgatunk. (Kortárs Kiadó, 3000 Ft) ♦



KI KORÁN KEL, NYARALÁST NYER!

Közel egy éve már, hogy jól megszokott életünk teljesen felborult, az emberiség nagy része a négy fal, de legalábbis az országhatárok közé szorult. A koronavírust legyűrő vakcina fény az alagút végén, és reméljük, hogy 2021 nyarát már a szabad ég alatt tölthetjük, úgy, mint a régi szép időkben. A nagy szállásfoglaló portálok adatai és a közösségi médiás csoportok posztjai szerint sokan már karácsony óta gondolkodnak hasonlóan, ugyanis a legnépszerűbb hazai helyszínek naptárai lassan betelnek, így idén különösen ajánlott időben megálmodni a nyaralást.

- ◆ Utazás közben a jól megérdemelt pihenés mellett életre szóló élményekkel is gazdagodhatunk. Van, aki új recepttel tér haza, más egy borvidékbe szeret bele, az ízlésesen kialakított vendégházból lakberendezési ötletek sora kerül a bőröndbe, a madárvártán töltött hajnali élmények után fényképezőgépet vásárolunk teleobjektívvel. Még hosszasan sorolhatnánk azokat az élményeket, amelyek hatására új fordulatot vehet az életünk, pedig „csak” nyaraltunk.

A fentiek tükrében nem csoda, ha a közösségi médiás csoportokat mostanság hasonló üzenetek százai lepik el: „Sziasztok! Két fő plusz két gyerek és kedvencünk részére keresünk zárt kerttel rendelkező, különálló vendégházat, ha víz nincs közelben, örülnénk a szép kilátásnak és egy medencének.” Érthető az óvatosság, hiszen a pandémia miatt a legtöbben körültekintően szerveznek, mert szeretnék felhőtlen pihenéssel levezetni a régóta halmozódó feszültségeket, oldani a szorongásokat.

Magazinunk turisztikai sorozata az ötödik évébe lépett, így a következőkben öt, számunkra kedves és izgalmas helyszínt ajánlunk nyaraláshoz. A szervezéshez fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy a helyi szolgáltatók jó része nem tétlenkedett az elmúlt hónapokban, sok panziót, vendégházat, éttermet felújítottak, bővítettek, és új, modern szálláshelyek is épültek szép számmal, így érdemes elolvasni a legfrissebb turisztikai ajánlókat, valamint átböngészni a úti célok hivatalos turisztikai oldalait. A csodas Magyarország.hu-n kitűnő virtuális túrákon is felfedezhetjük az ország legszebb vidékeinek apró zugait. Ne feledjük ellenőrizni indulás előtt a vírushelyzetre vonatkozó aktuális szabályokat és ajánlásokat!

FEHÉR HOMOKPADOK, KÖZÉPKORI TEMPLOMOK, SZILVALEKVÁR

A Nyíregyházától északkeletre nyíló Felső-Tisza vidékének minden része őseink világába enged bepillantást, mintha megállt volna az idő a szelíden kanyargó Öreg-Túr partján. Az apró, hagyományos szerkezetű falvakat kis forgalmú mellékutak kötik össze, és előfordul, hogy naplementekor egy hazatérő tehéncsorda lassítja a forgalmat. Egyik nap kenuval fedezhetjük fel a vadregényes, trópusi dzsungelre emlékeztető folyókat – hiszen a Tisza, a Túr és Szamos egymást kerülgetve tekereg a vidéken –, másnap a folyópartok több száz kilométeres, aszfaltos gátjaira tervezhetünk biciklitúrát, közben homokos strandokon, vagy több száz éves, fatornyos templomok árnyékában tarthatunk pihenőket. Esténként élvezhetjük a híres Nemtudom szilvából készült ételeket és italokat, a helyiek hajnalig tartó beszélgetéseket eredményező vendégszeretétét.



Kihagyhatatlan: kenuzás az Öreg-Túron, tivadari szabadstrand, a mosolygó szentek temploma Csarodán, a túristvándi vízimalom, szieszta Petőfi fájánál (Nagyar), a csónakos fejfás temető Szatmárcsekén.



Készül a kötött tészta-leves. Túristvándi, Felső-Tisza



A Nagy-Somló egyik értékes ültetvénye, háttérben a Kőkonyha bazaltformációja

JUHFARK ÉS BAZALTORGONA

Nemcsak a bor szerelmesei fognak élményektől mámorosan hazatérni hazánk legkisebb borvidékéről: a Nagy-Somlót az elmúlt években mérnöki precizitással újratervezték, a végeredmény pedig pezsgő élményt kínál minden négyzetcentiméteren. Csodálatos kilátás a Bakonyra, Badacsonyra és a Balatonra, gondozott, bazaltkővel kirakott dűlőutak, modern, díjnyertes borászatok és hagyományosan gazdálkodó, csúcsmínőségű natúrborokat kínáló kis pincészetek, tökéletes éttermek, panorámás vendégházak, mediterrán klíma, bazaltorgonák és a megújuló somlói vár legészakibb tanúhegyünk tetején.



Kihagyhatatlan: a Kőkonyha bazaltoszlop-formáció, pince- és pezsgőgyár-látogatás a Kreinbacher birtokon, kóstolás a Somlói Borok Boltjában, látogatás Barcza Bálint borásznál, borvacsora Spiegelbergék panorámás teraszán.



Fekete István Emlékház, Diás-sziget, Kis-Balaton

BÖLÖMBIKÁK ÉS VÍZIBIVALYOK, ZALA GYÖNGYE ÉS BEREKI ZAKATOLÁS

Már most látszik, hogy a balatoni települések kiakaszthatják a „megtelt” táblát nyáron, kivétel talán a tó délnyugati része lehet, Fenyvestől Keszthelyig. Ha mindenáron a Balatonhoz mennénk, érdemes ide szervezni, hiszen Berény vagy Máriafürdő nyugodt strandjaitól kerékpárral elérhető távolságban van a Kis-Balaton, ahol vadonatúj látogatóközpontban és szervezett túrákon ismerkedhetünk meg a vízimadarak rejtőzködő, varázslatos világával. Felfedezhetjük a közeli Zalai borvidék rejtett kincseit (például az igényes pincészeteket és a Vindornyaszőlős feletti Bazalt utcát), az egykor szintén a Balatonhoz tartozó Nagy-Berek elfeledett ősmocsarát a Fenyvesről induló kisvasúttal, rossz idő esetén pedig Hévíz, Zalakaros, Kehidakustány termálfürdőiben vigasztalódhatunk.



Kihagyhatatlan: naplemente a Kányaváriszigeten, Kőszikla-szurdok, Nagybakónak, Zobori Élmény Park, Kristinus Borbirtok.

VÍZISÍ, ÚSZÓHÁZ, GÉMESKÚT ÉS KORMORÁN

A Tisza-tó a tavaly elkészült kerékpáros híd átadása után végképp felkerült a kötelező célpontok térképére. A tavat körbefogó töltéskorona gépjárműforgalomtól elzárt terület, így családunk legkisebbjeivel is biztonságosan teljesíthetjük a 70 km-es „kiskört” vagy a 120 km-es „nagykört”. Unaloműzők tekerzés közben a teljesség igénye nélkül: Európa legnagyobb édesvízi akváriuma a poroszlói Tisza-tavi Ökocentrumban, élményfalu és szabadstrand Sarudon, hallépcső Kiskörén, vízisí az abádszalóki strandon, Tiszavirág ártéri tanösvény, Hello Hal sütőde, Stég Szabadidőközpont, Kerékpáros Centrum, ez utóbbiak mind Tiszafüreden. A Hortobágy innen fél óra autóval, ide érdemes éjszaka is ellátogatni, hiszen itt van hazánk egyik csillagoségbolt-parkja, egyben nemzeti parkja.



Kihagyhatatlan: megszállni egy úszóházban a tó közepén, csikósbemutató a Hortobágyon, terepjárós túra vadlovak között, kirándulás kisvasúton a hortobágyi halastórendszer madárparadicsomába.



A Tisza-tó Tiszafürednél



Pécs, Széchenyi tér

ÓKERESZTÉNY TEMETŐ, MAGÁNYOS CÉDRUS, ZENGŐ, KÁVÉHÁZAK

Pécs és környéke olyan sok programot kínál, hogy megérdemel egy egész hetes látogatást. A városhoz közeli falvakban, de a Mecsekoldalban is találunk kertés, jól felszerelt vendégházakat, ha nem városi apartmanban szeretnénk megszállni. Nyaranként szinte minden héten fesztiválokat rendez a város, bizunk benne, hogy idén újra pezsegni fog a Széchenyi tér környékén a kulturális élet. Az UNESCO világörökség ókeresztény sírkamrák, a Pécsi Székesegyház, a Gázi Kászim pasa dzsámija vagy a Zsolnay Negyed jól ismert, kötelező látnivalók. Ezekon kívül érdemes fejest ugrani a remek kávézók, délszláv és fúziós éttermek, romkocsmák és bisztrók hangulatos világába, napközben pedig meghódítani a Zengőt, bejárni az abaligeti barlang termeit, strandolni Orfűn, kerékpározni az Ormánságban vagy ellátogatni az ország egyik legszebb falujába, Fekedre. Pécs önmagában is borvidék, de Villány is közel van hozzá. ♦



Kihagyhatatlan: kilátás és öreg mandulafa a Havihegyen, termálfürdő Magyarhertelenden, Csontváry Múzeum, Vasarely Múzeum, Pécsi Cifrandli.

5 ÖTÖS
90 LOTTÓ

Élj a lehetőséggel!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.szerencsejatek.hu #maradjonjatek

18

SAMPÉD



**TÓTH TÍMEA
SOSEM
VESZTETTE EL
KÍVÁNCISISÁGÁT
ÉS ÉLET-
SZERETETÉT.**

ÉS A KITARTÁSÁT AHHOZ
A HARCHOZ, AMELYET
A TELJES ÉLETÉRT VÍV.

Cikk az 54. oldalon

