



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 legsúlyosabb 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. Felőttek esetén ez nem megoldás, és Timi gyerekkorában még nem létezett az eljárás. Van kezelés, ami felnőtteknek is használ, 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 segítségre 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 alkoholistá, 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: akít 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 késvé 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 elsőre 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, gyömölcsvető 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 erősebben 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 közeink 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 céлом, 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 lelkiülettel 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 elkezdenek 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. ♦