

KÉPMÁS

2021
11

nőknek és férfiaknak



SOSEM VISSZÜK HAZA A BIRKÓZÁST

LŐRINCZ TAMÁS ÉS LŐRINCZ VIKTOR

ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



9 771586 423002

FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2022. JANUÁR 16-IG ELŐFIZET A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI

- a **2 ÉJSZAKÁS CSALÁDI PIHENÉST AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBEN** (2 felnőtt + 2 gyermek) vagy
- a **MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ 200 PÁROS BÉRLETÉNEK EGYIKÉT**, amelyet páros belépőre válthat az Erkel Színház és az Eiffel Műhelyház két tetszőleges, saját szervezésű előadására 2022. május 31-ig vagy
- a **200 UGRON ZSOLNA: A NÁDOR ASSZONYAI CÍMŰ KÖNYV EGYIKÉT**

12 lapszám 7 980 FT

A támogatói előfizetés egy évre: 14 000 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

Több előfizetés – nagyobb esély a nyereményre.

1x



200x2



200x



Előfizetés és részletek: kepmas.hu/elofizetes



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényes, amelyek előfizetési díját az előfizető 2021. október 26. és 2022. január 16. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Meghívtak egy beszélgetésre, ahol az utolsó kérdés az volt, **MIT JELENT NEKEM A CSALÁD.**

Sokszor a legegyszerűbb kérdésre a legnehezebb válaszolni. Végigfutott az agyamon: hogy a hely, ahol elfogadnak, ahol önmagam lehetek, a másik emberhez való kapcsolódás alapélménye... de ezek ott valahogy közhelyeknek tűntek. De nem hangzik-e az is semmitmondóan, hogy valójában mindent? A létezés koordinátáit. Eszembe jutott, hogy van, akinek nincs családja, talán barátai sem, vagy van, akiknek a család nem az elfogadás terepe... Mindez lezajlott fél másodperc alatt.

Ültem a „vallatólámpa” fényében, és mielőtt megszólaltam volna, lepillantottam a kezemre. Hirtelen annyit mondtam: „Ez olyan, mintha azt kérdeznéd, mit jelent számomra a kezemen a tíz ujjam.”

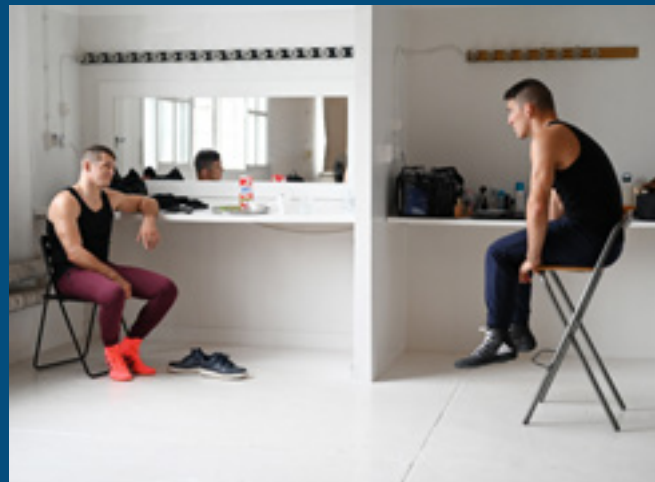
Suta válasznak tűnt, de hazafelé megszerettem. Mert eszembe jutott, hogyan növekszenek, ügyesednek együtt a gyerektenyér ujjai, hogyan adnak és vesznek el, szorulnak ökölbe vagy nyílnak simogatásra. S ha az egyik mozdul, kicsit a többi is vele.

Végül is kézenfekvő válasz volt.

A LŐRINCZ TESTVÉREK A CÍMLAPFOTÓZÁSON

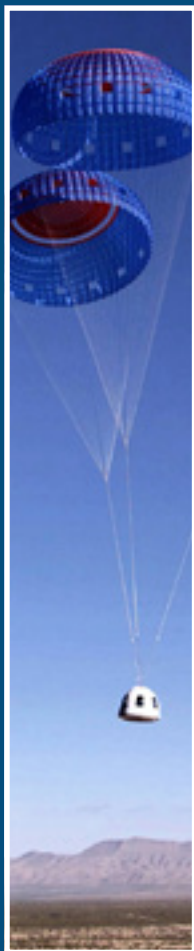


Kép: Jónás Jácint





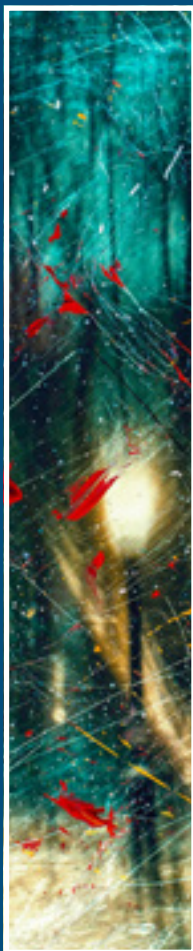
JELENLÉT
18



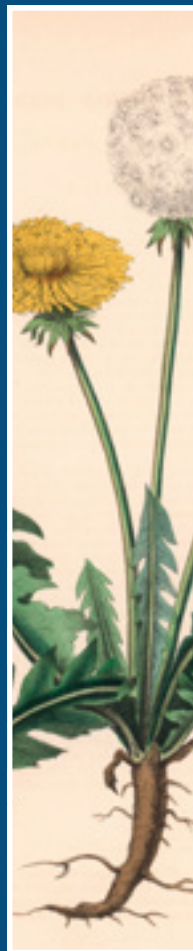
TANDEM
30



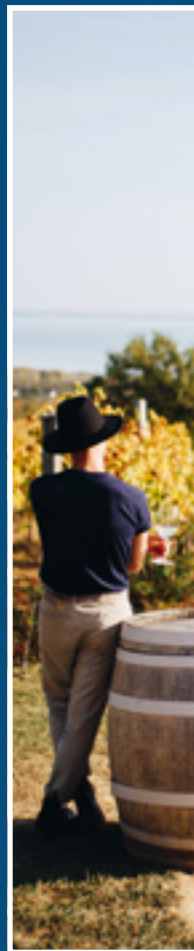
TÜKÖR
36



HÁZITREND
50



KIMENŐ
96



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 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: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Jónás Jácint • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elfozetes | elfozetes@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:** elfozetes@kepmas.hu • **Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu** Terjesztői: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. november 30-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

Ezek vagyunk mi – Interjú
Lőrincz Tamással és Lőrincz Viktorral 6

LÍVIA BESZÉLGET

Az etorobotok lesznek
a „társállataink” a jövőben? 12

KÖZKINCS

Mi dolgozunk az űrben? 14

VILÁGKÉP

Versengés a Kármán-vonalon 18

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Nemzetépítő a trianoni romokon 20

APA, KEZŐDIK!

Apa ad 24

MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ

Segélykiáltások az iskolából
A bullying Magyarországon is
létező probléma 26

Mielőtt kirepülnek 30

Az ország demográfiai helyzete
foglalkoztatja a magyarokat 34

A pusztulás ajándéka 36

KÖZVILÁGÍTÁS

Medál – artériával 38

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Miért élünk időszegénységben? 40

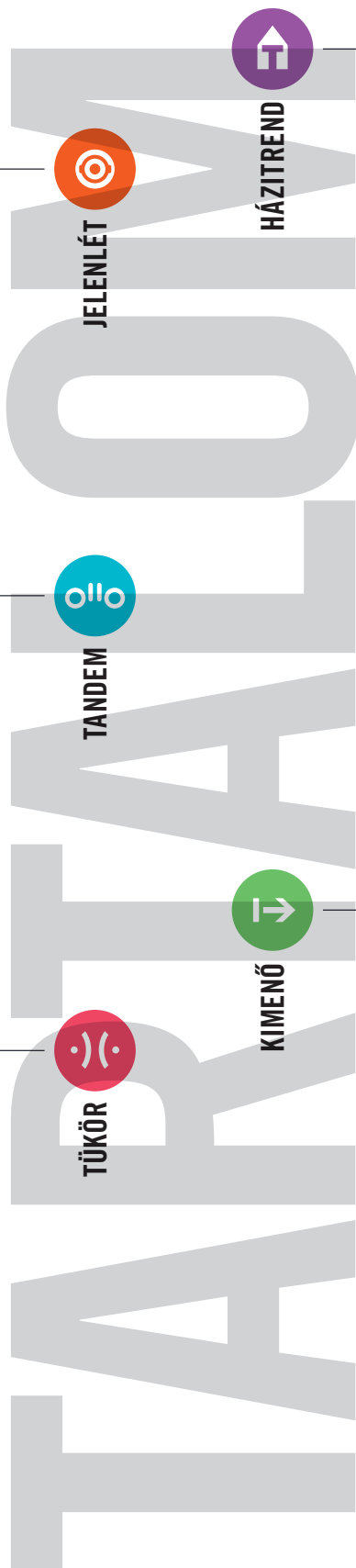
ÉPÍTŐKOCKÁK

Együttérezni önmagunkkal 44

LEZSER

Akarsz róla beszélni? 45

Az önátverés magasiskolája
Függőségről a Toxikoma című film
nyomán 46



VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Fehér szemek a tányérban 48

ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Gyógyfőzet, pótkávé, saláta,
bicikligumi... – A gyermekláncfű 50

RENDELŐ

Nem árt tudni, miért horkolunk 52

UTÁNAJÁRTUNK

Ne fitymáld le a fitymagondokat! 54

Egy rizsszem is átbillentheti
a mérleget 56

ZÖLD MOZAIK

Nem elég a pandákat megvédeni 64

Mosható pelenka klub 65

A SZALON

Bakancsral a világhír felé 66

Senki sincs egyedül 70

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ha Istent ellopod... 72

HUNGARIKUM

Torockó 74

Dag Hammarskjöld és 1956 76

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Legális emberkísérletek
a világ két oldalán 80

Ezt hozta az ősz 84

Művészettel tele a padlás 87

„...meglőtte, hazavitte, mind megette” 90

NOVEMBERI KIMENŐ 92

Libabőrös élmények 96

EZEK VA

Kredit Stylist: Domán Melinda; ruhák: DECATHLON





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

AGYUNK MII

Amikor Lőrincz Tamás olimpiai bajnok lett, és villáminterjút készítették vele, szavai kitűntek a sok „megcsináltam”, „elértem”, „legyőztem” nyilatkozó közül. Azt ismételte, „boldog vagyok, hogy ez nekem megadatott”. Azt gondoltam, akkor, ezekben a kivételes pillanatokban mutatkozik meg igazán, ki milyen személyiség. Ezüstérmes öccsével, Lőrincz Viktorral érkeztek a fotózásra: két jó humorú, játékos, szerény birkózófiú, kigyúrt izomzattal és meggyúrt fülekkel. Egymáson megállás nélkül keresik a fogást, de csipkelődésükben ott a bizonyosság: hogy a másik sosem akarja legyűzni, sőt, ha kellene, meg is tartaná őt.



◆ – **Állítólag csibész gyerekek voltatok. Mikor lettetek ilyen szerények és visszafogottak?**

Tamás: A legtöbb sportághoz kell egyfajta önbizalom, de a sportág iránti tisztelet és alázat ennél sokkal fontosabb. Abban az interjúban talán azt is érezted, hogy én Rio után abba akartam hagyni. Nem éreztem, hogy benne van a pályafutásomban, hogy még érmet, sőt aranyat fogok nyerni, ráadásul 34 évesen... Az is nagy dolog volt, hogy az eggyel magasabb súlycsoportban ki tudtam jutni az olimpiára, Viktornak is nagyon nehéz időszaka volt, Rióban igazságtalanul ítélték ellene a bronzmecs-csen. Jó, hát Viktor nem volt ilyen szerény, de én megtanítottam neki...

– **Tényleg, mennyire tartotok tükröt egymásnak?**

Tamás: Állandóan rám szól...

Viktor: Pont ezt akartam mondani!

Viktor: A sportágunk pont ezekre tanít minket, alázat, szorgalom, határozottság... persze kell önbizalom is, de fontos, hogy ne forduljon át nagyképűségbe. Minket az olimpia előtt a sportpszichológus kifejezetten kért arra, hogy a szőnyegen legyünk „nagyképűek”, de tudtuk, hogy ezt nem lehet a szőnyegről levinni. Nyilván vannak dolgok, amiket egy öcs elnéz a bátyjától...

Tamás: Haha...

Viktor: ...de valóban felváltva adogatjuk egymásnak a labdát. Ha valami nem tetszik, nem a feleségünknek mondjuk el otthon, hanem egymásnak, nálunk ez működik.

– **Mondhatni, hogy a közös szőnyegeteken marad?**

Viktor: Így van, és ez jó, mert mindent meg tudunk beszélni.

Tamás: Olyan ötletemre nem nagyon emlékszem, ami elsőre tetszett volna neki. Minden rossz, minden hülyeség...

– **És fordítva?**

Tamás: Hát, ha neki se tetszik, akkor én sem hagyom magam...

– **Szóval megy a birkózás...**

Tamás: A szőnyegen kívül csak ő birkózik, ha lejön a szőnyegről, akkor is sokkal jobban beleáll a dolgokba, sarkosabb, én hajlamos vagyok csapongani, nagyon sokat beszélgetünk ezekről, kikérjük egymás véleményét, én az övét, ő az enyémet – szinte soha...

Viktor: Haha...

– **A sportágban és a csapatban mindig előny volt, hogy tesók vagytok?**

Viktor: Úgy gondolom, hogy egyértelműen előny: a felkészülés során az a jó, ha együtt tudunk készülni, de egy hosszú edzőtábor alatt távol vagyunk a családtól. Mi akkor is egymás mellett lehetünk.

Tamás: Nekünk sokkal többet kell edzenünk, mint ha egy nagyobb ország versenyzője lennénk, ahol szélesebb merítésből lehet válogatni, ahol több a versenyző és sokkal több az edzőpartner is, többféle technikát elleshetsz. Mi állóképességgel és több edzéssel tudunk versenyben maradni. Ezért ezek az edzőtáborok nagyon fontosak.

Viktor: Egy világversenyen is olyan plusz tesz hozzá, ha ott egy családtag, amit senki más, hiába vagy jó viszonyban az edzővel, a csapattársakkal. Az is doppingolt, hogy bár voltak testvérpárok a birkózásban, mi ezt überelni szerettük volna, meg is lett az Eb-érem, a vb-érem és végre az olimpiai is.

– **A kis Szöcsi mennyire volt a nagy Szöcsi árnyékában?**

Tamás: Amikor otthonról, Ceglédről Budapestre költöztem, ő szinte kinyílt, akkor kezdett serdülni, de nálam sokkal érettebb srác volt, a köztünk levő négy év hamarosan el is tűnt, mert én meg nagyon későn érő típus voltam. Ő otthon átvett minden irányítást, ahogy eljöttem. Persze, kis Szöcsinek hívták, de soha nem volt az árnyékomban.

– **Azért csak kitapostad az utat?**

Tamás: Ezt remekül látod...

Viktor: Én csak előnyt kovácsoltam abból, hogy rá tudtam lépni erre az útra. Nyilván néha összehasonlítják az embert a bátyjával, de az meg az ő dolguk. Egy percig sem bántam, hogy az öccse vagyok.

Tamás: Hányszor mentem rossz irányba... neki azt már nem kellett kipróbálni. Vagy amikor elkezdtem a sportgimnáziumot, azt sem tudtam, mit vállalok, harcoltam minden ellen, miközben akartam is, de meg kellett érnem fizikálisan és mentálisan. Ő meg mindig azt mondja, hogy neki ezek voltak a legjobb éve.

– **Neked mi volt nehéz?**

Tamás: Nálunk otthon voltak alap dolgok, amelyeknek meg kellett felelni, iskola, edzés, meg nyilván elvárás volt, hogy ne gyútsam föl a házat, de alapjában véve lazák voltak a szüleink, hagyták, hogy már egész fiatalon önállóak legyünk. Ezért is volt nekem nagyon nehéz a budapesti sportiskola, ahol minden percemben



megmondták, hogy mit csináljak, mikor eddzek, tanuljak, mikor és mennyit aludjak, mikor egyek, mit egyek, nem volt egy szabad percem sem. Kellett 2 év, hogy ebbe beleszokjak. Ez a mai akadémiaik belépője volt, kicsit kísérleteztek is velünk, fél 9-kor már beszélgetni sem lehetett, villanyoltás volt. Ma már nem így van, mire Viktor feljött, már addigra is sokat változott a rendszer, rájöttek, hogy kell a gyerekeknek valamiféle szabadság, vagy legalább higgyék azt, hogy van szabadság, hiszen nem könnyű nekik elszakadni otthonról. Ez persze két-élű fegyver, de bevallom, nem szeretem, ha azt mondják, hogy valaki rossz társaságba keveredett, mert én is voltam mindenféle társaságban, de ha valakiben megvan a tartás, a neveltetés... persze, tudom, hogy ma már más világ van, sok rosszat hallunk...

– **A fiadat azért már féltetni fogod...**

Tamás: Én már 9 évesen egyedül jártam iskolába, mindenhova, ahogy felértem a kilincset, Viktort is elhoztam az óvodából. Ma már ezt nehéz elképzelni, pláne Pesten...

– **Viktor, te hogy álltál a sportoló életmódhoz és a szabadsághoz?**

Viktor: Mindig vártam a szerdákat, hogy mehessek a keretedzésre, hogy elleshessek egy mozdulatot, hogy megdícsérjen az edző. Kérdezgettek, hogy tervezem a jövőt. Láttam rajtuk, hogy ők is akarnak engem. Ez nagyon jó érzés volt. Nyolcadikban már itt akartam folytatni, de nem sikerült a felvételem. Három hétig folytak a tárgyalások, volt csapattársam, aki már fönt volt, és még nem tudtam, hogy jöhetek-e. Ez volt a legrosszabb. Én annyira fel akartam menni utána, hogy szerettem a rendszert is: reggeli edzés-iskola-délutáni edzés-koli – nekem bejött. Persze, ez egy kamaszt kimerít, de nekem bejött az akadémiai rendszer, a társaság. Ahogy haladtak az évek és lemorzsolódtak a többiek, amikor kezdett elkopni a társaság – az nehéz volt. Az utolsó évben már egyedül jártam edzésre a szobából. De aztán hamar bekerültem a junior válogatottba.

Tamás: Viktor tehetséges volt, és nagyon akart jönni. Hol voltak nekem még hetedikben olyan céljaim, mint neki?

Viktor: Azért egy 13 éves gyerek még gyerek, én ma eléggé aggódnék, ha a kislányom fel akarna vonatozni, de Tamás, szerintem te is, ha a Marci így döntene...

Tamás: A mi szüleink engedtek, pedig nem tudták, mit jelent az, hogy élsport, hogy ez is hivatás... a nagyszüleink meg aztán abszolút nem. Kérdezgették is a szüleinket, hogy hogy gondoljuk, hogy nincs is szakmánk.



A SZÜLEINK ÉS A FELESÉGEINK

által nyújtott háttér kellett ahhoz, hogy ilyen eredményeket érjünk el.



– **Az előbb minkettőtökben megszólalt az apa is. Nem olyan általános, hogy a felfelé ívelő élsportolói karrierbe belefér a családi élet is.**

Viktor: Nyilván nem egyszerű pici gyerekek mellett, én is ezt gondoltam, amíg nem láttam, hogy meg lehet oldani. Ebben is Tamás példája bátorított. Neki már mind a két gyerek megvolt, amikor az olimpiára készültünk, mi úgy terveztük a feleségemmel, hogy a 2020-as olimpia után érkezik a baba. Csak hát azzal nem számoltunk, hogy elhalasztják az olimpiát, 2020 elején pedig nem lehetett újratervezni, már úton volt ugyanis a kislányom. Ott voltam az elejétől fogva, apás szülés volt, rengeteg energiát kaptam tőle, olyat, amiről nem is tudtam, hogy létezik.

Tamás: És nyilván kell ehhez egy társ, aki helytáll, mert egy gyerekkel sem egyszerű egyedül, nemhogy kettővel. A felkészülés alatt keveset vagyunk otthon, sokszor heteken keresztül edzőtáborozunk. Mi ilyenkor nem azt halljuk, hogy felgyulladt, felrobbant, összeomlott minden. Erős oszlopnak kell ehhez otthon lenni, hogy nekünk csak a birkózásra kelljen koncentrálni.

– **Ők is sportolók, Európa-bajnokok, ráadásul Tamás felesége is birkózott.**

Viktor: Az enyém pedig fitnessezett. Épp ez volt a lényeg. Abszolút tudta, mi kell ahhoz, hogy sikeres legyen az ember az élsportban. Kitartottunk egymás mellett, és 11 éve vagyunk együtt.

Tamás: De nemcsak a feleségeink, a szüleink által nyújtott biztos háttér is kellett ahhoz, hogy ilyen eredményeket érjünk el.

– **Mit szeretnétek ugyanúgy csinálni, mint ők?**

Viktor: Én másolom őket. Nálunk édesanyánk határozott személyiség volt, és én épp nemrég mondtam a feleségemnek, hogy szeretném, ha ő lenne köztünk a határozottabb, mert én nem mindig tudok jelen lenni, és nem akarok ezért szigorú lenni.

Tamás: Nem fogod tudni a személyiségedet megváltoztatni, most megmondom, hogy te leszel a határozott. Egyébként apánk is határozott volt, csak nem fért oda anyánktól. Nálunk is ez van. A feleségem személyiségben, karakánységban hasonlít kicsit Viktorra.

Viktor: Vagyis ő neked az álomszerű társ, ezt úgy hívják.

– **Tamás, elárulod, hogy Rio után mi az, ami meggyőzőtt, hogy folytasd?**

Tamás: Leginkább Viktor, az ellentmondást nem tűrő stílusával. Neki akkor még nálam is nehezebb volt, mégis ő bátorított. Akkor már 30 éves voltam, tudtam, hogy többet nem tudok lefogyni 66 kilóra, mert már az is emberfeletti volt, és úgy gondoltam, itt a vége, így is szép volt. Volt hiányérzetem, nem is kevés, de el akartam engedni. És akkor ő jött, hogy nem hagyjuk abba, meg Tokió így, Tokio úgy. Tetszett, hogy azok után, hogy őt mekkora csapás érte, mégis ő húz ki engem, és belementem, hogy egy évet még próbáljunk ki. Abban én bíztam, hogy neki még lesz olimpiai érme, de magamban akkor még nem. Aztán jöttek a versenyek, az eredmények, és én is kezdtem elhinni.

– **A másikban könnyebb hinni, mint magadban?**

Viktor: Mindenki tudta, hogy Tamás pályafutásában több van. Amikor a magasabb súlycsoportban megverte az aktuális világbajnokot, ő is elkezdte elhinni, és végül mindenkinek a reményeit túlszárnyalta.

– **Van olyan tulajdonság a másikban, amit nagyon szerettek, és belőletek hiányzik?**

Tamás: Van. Én mindenbe hamar belevágok, néha jó lenne leülni és átgondolni. Sokszor ebben égettem meg

magam, hogy legyen ez is, azt is csináljuk... néha hátra kellene lépnem. Nem vagyok olyan megfontolt, mint ő.

Viktor: Nálam viszont egyértelműen az, hogy nehezebben nyitok az új dolgok felé. Ha ő nem vág bele Ceglédről a pesti életbe, én addig gondolkodom otthon, míg nem lesz belőle semmi. Ő sosem csak beszélt arról, hogy meg kellene csinálni, odament és megcsinálta. Egyetlen magyar sem tudott juniorként felnőtt Eb-t nyerni. Odament és megcsinálta. De ugyanígy volt a horgászat, ami ma a közös hobbink. Kiegészítjük egymást.

– **Nagycsaládi közegben is téma a birkózás?**

Tamás: Sosem visszük haza a birkózást, és ez így jó.

Viktor: Soha. Hétfőtől péntekig birkózás, aztán a hétköznapi életéről beszélgetünk, mint minden család, és nagyon jó, hogy más viszi el a fókusz.

– **Tamás, azt nyilatkoztad, a család miatt megfordult a fejedben, hogy nem is folytatod...**

Tamás: Egyre kevesebb olyan kihívás lesz számomra, ami annyira motiválna, hogy ne legyek esténként otthon, a családommal. Szeretném én olvasni a gyerekeimnek a mesét. Na, ehhez képest mostanában még kevesebbet vagyunk otthon, mert annyi a felkérés, ez most egy ilyen időszak.

– **Sokan tartanak ilyenkor attól, mi fogja betölteni az élsport szigorú menetrendjének a helyét. A család ebben a váltásban is segít?**

Tamás: Ezt nyilván a szürkébb hétköznapiak döntik el, de én ezt már jó ideje várom is. Persze, hiányozni fog majd a birkózás, de már nagyon vágytam rá, hogy valami másban is kipróbáljam magam, persze lehet, hogy végül pár év múlva mégis edző leszek. Az életritusból kiválni, kívülről nézni egy világvetélyt, lelátóról nézni a vb-t biztos furcsa lesz. Viktor pályafutásában még benne van egy olimpia, de ha én elhatározom magam, előbb-utóbb úgyis jön utánam, ahogy szokott.

– **Mit szerettek a birkózásban?**

Tamás: Lehetne itt közhelyezni, de röviden: ezek vagyunk mi.

Viktor: Pontosan ezt akartam mondani. A birkózás tett minket ilyené. Sokszor arra gondolok, nem lenne benne ez a határozottság, talán nem tudnánk a kudarcból így felállni, nem benne ragadni a negatív gondolatmenetben. Leginkább azt köszönhetjük ennek a sportnak, hogy ilyené formált minket. ♦

Lívia beszélget

Dr. Miklósi Ádámmal,
az ELTE TTK Biológiai Intézetének igazgatójával,
az Etológia Tanszék vezetőjével

AZ ETOROBOTOK LESZNEK A „TÁRSÁLLATAINK” A JÖVŐBEN?



- ◆ **Kölnei Lívia:** Az etológia a biológiának az élőlények viselkedésével, szokásainak megfigyelésével foglalkozó ága. Ön dolgozta ki ennek a legújabb kutatási irányát, az úgynevezett etorobotikát, az etológia és a robotika összekapcsolásával. 2010-ben alkották meg mérnökökkel együtt az első olyan robotot, MOGI Robit, amelyet kutyára jellemző viselkedésformákkal is felruháztak, például csóválja a farkát, ha örül, és visszaviszi a labdát a gazdájának. Egy beavatatlan külső megfigyelő számára ez elég bizarr: mintha az állatok helyett, az ő pótlásukra hoznának létre robotokat. Mi valójában az etorobotika lényege?
- ◆ **Dr. Miklósi Ádám:** Több mint két évtizede foglalkozunk az Etológia Tanszéken a kutya viselkedésének kutatásával, ami összekapcsolódik az ember kutatásával, hiszen a két faj évezredek óta együttműködésben él. 2008-ban meghívtak minket egy pályázatba olyan robotok tervezése céljából, amelyekkel az emberek valamiféle szociális kapcsolatot tudnak kialakítani, ezeket nevezik szociális vagy társrobotoknak. Ekkor figyeltünk fel arra, hogy a tervezők általában embert utánzó, beszélő, nagyon komplex képességű robotokban gondolkoznak. Mi viszont másképp, etológiai irányból közelítettük meg a témát: a társrobot mint emberi segítő, lényegében hasonló szerepet tölt be, mint egy kutya, amely sokféle feladatot elvégez az ember környezetében. A kutya-ember kapcsolat modellje lehet tehát a szociális robotok fejlesztésének. Az etorobotika arról szól, hogyan lehet a robotok működését fejleszteni az etológia számára fontos állati és emberi viselkedési szabályok alapján. Az eddigi fejlesztések ugyanis mintha a folyamat végére ugrottak volna az alapok megépítése nélkül: vannak már sok nyelven beszélő, embert formázó robotok, de alapvető funkciókat nem képesek hatékonyan megvalósítani, éppen azokat, amelyek segítségével beépülhetnének az emberek hétköznapi életébe. Például



Az etorobotika arról szól, hogyan lehet a robotok működését fejleszteni az etológia számára fontos állati és emberi viselkedési szabályok alapján.

nem képesek „online” figyelni és felismerni az emberek érzelmi reakcióit, túl lassan dolgozzák fel az őket érő külső ingereket, és így a reakciójuk sem lesz hatékony.

– A gazdáik testbeszédét, mimikáját a mai robotok még nem tudják olvasni, és annak megfelelően viselkedni – erre gondolt?

– Igen. Laborkísérletekben persze egy komputer képes felismerni egy kivetített emberi arc mimikáját, ám ez más, mint egy élő szituáció, ahol módosíthatják az érzékelést például fényhatások, elvonhatják a figyelmet zajok, és mérlegelni is kell a reakció lehetőségeit. Fontos lenne például, hogy egy társrobot tudjon távolságot szabályozni annak függvényében, hogy kivel találkozik: a gazdájával, egy ismerőssel vagy egy ismeretlennel. Nagy kihívás olyan programot fejleszteni, amellyel a robot értékelni tudná a hozzá közeledő ember viselkedését, nyitottságát vagy félelmét, és annak megfelelően indulna felé, vagy távolabb húzódná tőle. Egy ember vagy egy állat folyamatosan monitorozza a környezetét, körülnéz, figyel, ez a normális előre jellemző viselkedés. Egy macska vagy kutya, ha alszik, még akkor is működnek a szenzorai, és reagál a gazda tevékenységére. Ez ma még nincs benne a szociális robotok programozásában, nem veszik, elemzik és hasznosítják a környezetükből érkező jeleket a célirányos tevékenységük közben. Mit tudunk tenni mi, etológusok? Folyamatosan adjuk ezeket a fontos szempontokat a mérnököknek.

– Mit kap vissza az etológia a robotikától ebben az együttműködésben?

– A biológia alapvetően leíró tudomány, vagyis a természet jelenségeinek megfigyeléséből következtünk arra, mi hogyan működik. A második fázis, amikor a megfigyelések alapján mi próbálunk valamit előállítani, egy modellt összerakni, mert akkor értjük meg igazán annak a működését. Például egy műláb egyre inkább úgy működik, mint egy igazi láb, tehát a létrehozásával még mélyebben értjük meg a láb biomechanikai folyamatait. Egy olyan robot összerakása, amely élőlényekhez

hasonló viselkedést mutat, egy etológusnak is óriási tanulság lehet. A robotika azt tanítja meg az etológus számára, hogyan kell a viselkedésről mint rendszerről gondolkodni.

Van már ennek az etológia–robotika-együttműködésnek egy másik ága is, amely a halak megfigyelését forradalmasította. Az élő halakhoz nagyon hasonló külsejű és viselkedésű robothalakat helyeznek halrajokba, amelyekkel például befolyásolni lehet, hogy a halraj merre ússzon, és így pontosan megfigyelhető, hogy milyen ingerek befolyásolják egy halraj döntését adott helyzetekben, így jobban meg lehet érteni a csoport dinamikáját.

– Hogyan képzeled el a jövőt, a robotika fejlődését az etológia segítségével? Milyen hasznunk lehet nekünk vagy az unokáinknak ebből?

– Ideális esetben egyre több olyan jól használható robottal fogunk rendelkezni, amelyek valódi segítők lesznek: az emberi környezetbe simuló, az emberi igényeket minél jobban kiszolgáló szociális robotok. Ezek a legváltozatosabb formájúak lehetnének, mint a tárgyaink a lakásban: kicsi robot a polc portalanítására, nagyobb takarító robot, egy másik, amelyik elmegy bevásárolni... Úgy léteznének a környezetünkben, mint régen a házi- és használatok: a tyúk tojta a tojást, a ló húzta a szekeret, a kutya felügyelte a biztonságot...

– A jövőben a háziállatokat, társállatokat is helyettesítetik a hozzájuk megtevésztésig hasonló házi robotok?

– A házőrző robotnak nem kell kutyaformájúnak lennie, lehet akár lánctalpas is, ha az megfelelő a feladata ellátásához. Az emberek már gyermekkoruktól sokféle kitalált külsejű „lényt” elfogadnak, megszoknak. A felmérések azt mutatják, hogy az élőlényeket túl élethűen mintázó gépek inkább félelmet, mintsem bizalmat keltenek. Rádásul sose tudunk tökéletes állatot összerakni, az mindig csak egy gyengébb másolata lehet a természetesnek. Persze az üzleti élet szereplői nem így gondolkodnak majd, ha keresletet látnak a természetest külsőleg tökéletesen mintázó robotokra... ♦



SZÖVEG –
MOLNÁR-BÁNYFY KATA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KÖZKINCS

MI DOLGUNK AZ ŰRBEN?

Mintha kis értetlenkedéssel fogadta volna a magyar közvélemény azt az egzotikusnak tűnő hírt, hogy elkészült hazánk nemzeti űrstratégiája, és hogy ennek mentén bekapcsolódunk a nemzetközi közösség űrkutatási tevékenységébe. Mit keresnénk mi, magyarok az űrben? Az a nagyfiúk játszótere – gondoljuk talán, pedig valóban nem romantikus vágyálmok, hanem stratégiai szükségszerűség irányítja a figyelmünket az űr felé. Az űrkutatás és annak eredményei, kedves olvasó, az Ön mindennapi életét is jelentősen érintik.

◆ Minden háztartás, amelyben van mobiltelefon, minden gépkocsivezető, aki használja a GPS-t, minden tévé-néző, aki műholdon keresztül nézi az adást, az űrkutatás eredményeit használja. Űrkutatás nélkül bajban lennénk az élelmiszer-termelés, a közlekedéstervezés vagy a természeti katasztrófák elhárítása területén. Végzetes hátrányba kerülnénk egy esetleges migrációs vagy háborús krízis esetén. Olyan banális dolgokról, mint a meteorológiai előrejelzések, nem is beszélve. Ezek a jelenségek nem az űrben vannak, hanem a Földön – mert a legfontosabb tudás az űrkutatásról az, hogy képviselői nem fantasztikus űrhajókkal repkednek távoli galaxisokban, hanem műholdas technológiák segítségével az űrből figyelik, mérik, támogatják a Föld nevű bolygón zajló mindennapokat.

A hazai űrstratégiával kapcsolatos munkát miniszteri biztosként az ELTE TTK Földrajz- és Földtudományi Intézet űrkutató csoportjának tudományos főmunkatársa, **Ferencz Orsolya** vezeti, aki nem mellesleg négy gyermek édesanyja is. Így mesél a kezdetekről: „Az emberiséget

mindig foglalkoztatta, hogy milyen világ veszi körül, megfigyelte a Hold fázisait, felfedezte az összefüggést az ár-ápály jelenséggel, érdekelte a körülötte levő, a bolygónkon túli világ. A tudománytörténetben sok generációnyi zseni kellett ahhoz, hogy eljussunk ide, ahol most tartunk. A huszadik század derekán hihetetlenül nagy, forradalmi változás indult el ebben a tudományágban. Ebben Magyarországnak a kezdetektől jutott szerep.”

És tényleg: a világűr határát, ami nagyjából száz kilométerrel a földfelszín felett van, szerte a világon Kármánvonalnak nevezik. Kármán Tódor a Wikipédia szerint az amerikai légierő védőszentje (ha nem is a szó szoros értelmében), a szuperszonikus repülés atyja, valamint a rakétatechnológia és hiperszonikus űrhajózás egyik úttörője. De büszkék lehetünk arra is, hogy két magyar tudós, Bay Zoltán és Simonyi Károly mérte meg sikeresen a Hold és a Föld távolságát radarral a világon másként (sőt, elsőként készítették el a mérés műszereit, csak éppen a szovjet front átvonult Budapesten, ezért újra kellett alkotniuk szinte mindent). Hogy mennyire gyorsan fejlődött ez a terület, milyen hirtelen lépett ki





az emberiség a világűrbe, arra jó példa, hogy 1957 októberében került fel az első ember alkotta tárgy stabilan Föld körüli pályára, ez volt a Szputnyik-1, és alig egy év múlva, 1958-ban Eisenhower elnök karácsonyi beszédét már egy műholdon keresztül közvetítették. Megszületett az a felbecsülhetetlenül nagy gazdasági és piaci jelentőséggel bíró iparág, amit úgy hívunk, hogy globális műsorszórás és hírközlés. Ez a technológiai forradalom tart napjainkig. Bár nem tudatosul minden áldott nap a fejünkben, de olyan hatalmas, kritikus infrastruktúrát képező rendszerre álltak össze a világűrbe helyezett eszközök, amelyek az elvesztése vagy kikapcsolása nagyon komolyan érintené a mindennapjainkat.

Ferencz Orsolya aktuális példát is hoz: a pandémia idején természetesen és gyorsan álltunk át online munkára, online oktatásra, különféle szolgáltatások online igénybevételére – ezt részben az űrkutatási tevékenység tette lehetővé. Ma már nincs olyan választási lehetősége az egyes nemzeteknek, hogy akarnak-e ezekhez a rendszerekhez kapcsolódni vagy sem. A nemzeti űrstratégiák

az egyes országok jelene és jövője szempontjából nélkülözhetetlenek. Hogy lehet akkor, hogy eddig mi, magyarok nem rendelkezünk űrstratégiával? – kérdezem a miniszteri biztost.

„A nemzeti űrstratégia hiánypótló mű. Szükséges, mert az Európai Űrügynökségre, az ESA-ba ma már fel sem vesznek senkit, ha nem rendelkezik ilyennel. De azért is fontos, mert ennek apropóján végeztünk a kapcsolódó szektoron egy teljes átvilágítást, ez kétévnyi munka volt. A külpolitikánkat, a gazdaságunkat, az iparunkat, az oktatásunkat, a diplomáciánkat mind érinti. Ezeket a területeken zajlik érdemi munka, csak ez a fajta koordináció nem történt meg, amit most a stratégia elkészülése lehetővé tett. Különböző tudományos műhelyekben és vállalkozásokban megőrződött szerencsére az a tudásbázis, amire most építhetünk, hogy utolérjük az űrpar területén a világot. Míg például Bulgáriának vagy az egykori harmadik világ számos országának, Ruandának, Bangladesnek van saját műholdja, nekünk, magyaroknak magyaroznunk kell, hogy miért van rá szükség. Az egyik tudományos műhely az ELTE TTK űrkutató csoportja, szakirányú képzésük a világ ranglistáján is előkelő helyen áll,

de a BME-nek is van űrmérnök képzése, nemsokára akkreditálják is, és szinte valamennyi vidéki egyetemen vannak kapcsolódó képzések, jó szakemberek, valamint az Eötvös Loránd Kutatási Hálózatnak is számos intézményére tudunk támaszkodni. Vannak teljesen vagy részben az űriparból élő vállalkozásaink már most is. A Miskolci Egyetemen fejlesztették ki az űrkemencét az 1980-as repüléshez, az ehhez kapcsolódó űranyagtudományi kutatási képességünk megmaradt, ma már egy vállalkozás végzi ezt a munkát, több ezer alkatrészt gyártottak az európai űripar számára. De van olyan magyar cég is, amely fedélzeti és földi elektronikai rendszerek, kommunikációs eszközök gyártásában erős. Ez nagy dolog, mert ez egy elit klub, kevesen képesek úgynevezett űrminősített eszközöket gyártani. Jó példa a BME-n dr. Gschwindt Andrásnak és csapatának a munkája is – ők már a harmadik úgynevezett zsebműholdat állítják pályára. Ezek nemcsak különlegesen kicsi, 5x5x5 centis műholdak, hanem öt különféle műszerrel vannak felszerelve, méréseket végeznek, feltérképezték vele például az elektromágneses szmogot a Föld körül. Ez is komoly magyar teljesítmény, az Európai Űrügynökség sem hitte, hogy sikerülni fog.”

A Ferencz Orsolya vezetésével frissen elkészült nemzeti űrstratégia tehát egyrészt feltérképezte a rendelkezésre álló erőforrásainkat egy saját űrprogramhoz, másrészt kijelölte a célokat: a szektorban rejlő gazdasági, ipari lehetőségek kiaknázását; saját szakembergárda nevelését, utánpótlás biztosítását már a közoktatástól egészen az egyetemekig; harmadrészt pedig a nemzetközi kapcsolatok és mozgástér bővítését. Mindebben a legfontosabb partnerünk az Európai Űrügynökség, az ESA, amelynek csak 2015 óta vagyunk tagjai, bár már 1991-ben meghívtak minket.

„Évtizedeken keresztül drága luxussportnak tűnt az űrkutatás, gyakran nem értették egyes politikai vezetők sem, mi köze ennek a földfelszíni élethez” – fejt ki ennek okait Ferencz Orsolya. „Ma már rengeteg problémát oldunk meg közvetlenül az űrkutatás eredményeire támaszkodva, olyan területeken is, amit nem is gondolnánk, mint például gyógyszerfejlesztések, víztisztító és légtisztító berendezések, növényvédelem és öntözési rendszerek világszerte, közlekedési rendszerek. A Nemzetközi Űrállomáson (ISS) zajlott például a koronavírus ellen sikerrel használt Remdesivir gyógyszer tesztelése is. A korábbi kormánypártok közül számos nem látta előre, hogy az űrkutatás ennyire fontos lesz. Az Antall-kormány ugyan akart önálló űrprogramot indítani, de az őket követő vezetés a »merjünk kicsik lenni« gondolkodás jegyében nem foglalkoztak a területtel. Ma már azonban jól látszik, hogy hallatlan előnyhöz jutottunk volna, az tud jó focit játszani, aki előre tudja, hol lesz a labda, és oda fut... Most a gazdaságvédelmi akcióterv keretében került elő újra a téma.



A gazdaságnak ez a területe ellenáll az ilyen társadalmi krízisekben, mint amilyen a járvány, nem omlik össze. A kurrens tudás, a magasan kvalifikált munkahelyek ide vonzzák és itt tartják a technológiát. Nem fogunk sosem hordozórakétákat építeni és felküldeni őket az űrbe – de ha tudunk ehhez részegységeket gyártani, akkor tegyük meg, tegyük magunkat nélkülözhetetlenné és fontosá az űrkutatásban. Ma is vannak olyan műszerek, amelyekben vitathatatlan a magyar dominancia, például a dozimetriai (sugárzásmérő) műszerek területén. Vannak olyan képességek, amire azért van szükségünk, mert ha nem rendelkezünk vele, és mindig másokra vagyunk utalva, akkor kiszolgáltatottá válunk – ilyen a műsorszórás, hírközlés például. Itt is szükségünk van nemzeti szuverenitásra. Ezen a területen is elköveztünk a kilencvenes évek derekán egy komoly politikai tévedést,





ami most nagyon sokba kerül nekünk. Rendkívül fontos ugyanis az úgynevezett geostacionárius pálya az Egyenlítő felett – az itt keringő műholdak érdemben együtt forognak a Földdel, nem kell hozzájuk követő antennarendszer. Ezek tehát a legértékesebb pályaszakaszok – éppen ezért, a Nemzetközi Távközlési Egyesület ennek a pályának a használati jogát elosztotta az egyes országok között. A Horn-kormány azonban ezt a rendelkezési jogunkat gyakorlatilag aprópénzért átengedte másnak, és ezzel évtizedekre tönkretette a versenyképességünket. Most azon dolgozunk, hogy önálló magyar műsorszóró műhold kerülhessen fel a geostacionárius pályára, ez a CarpathiaSat cég feladata.”

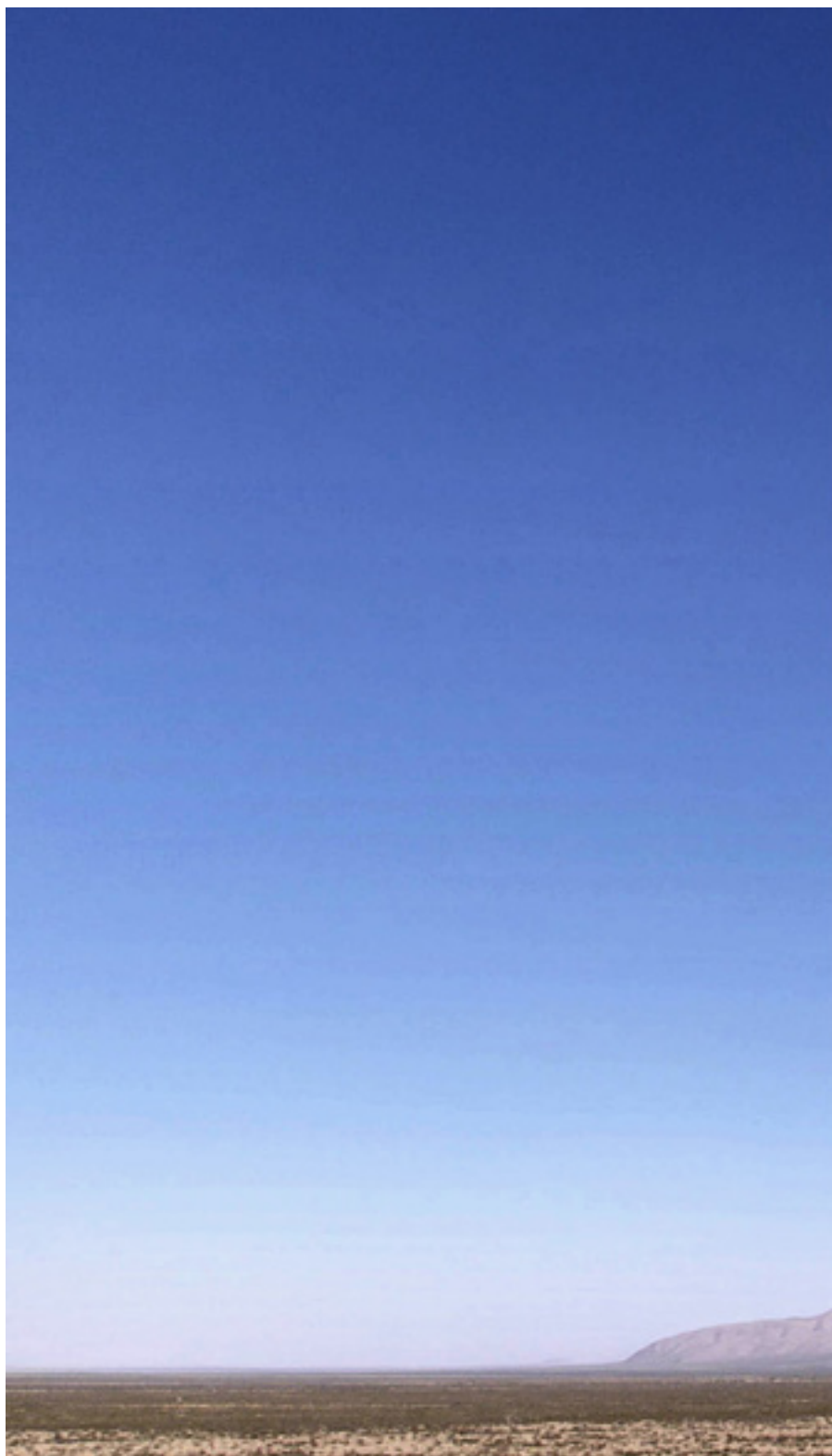
A nemzeti űrstratégia szerepe abban is nagy, hogy kijelöljön olyan zászlóshajó-projektet, amelyek az egész szektort gyorsítani tudják, hogy minél előbb behozzuk

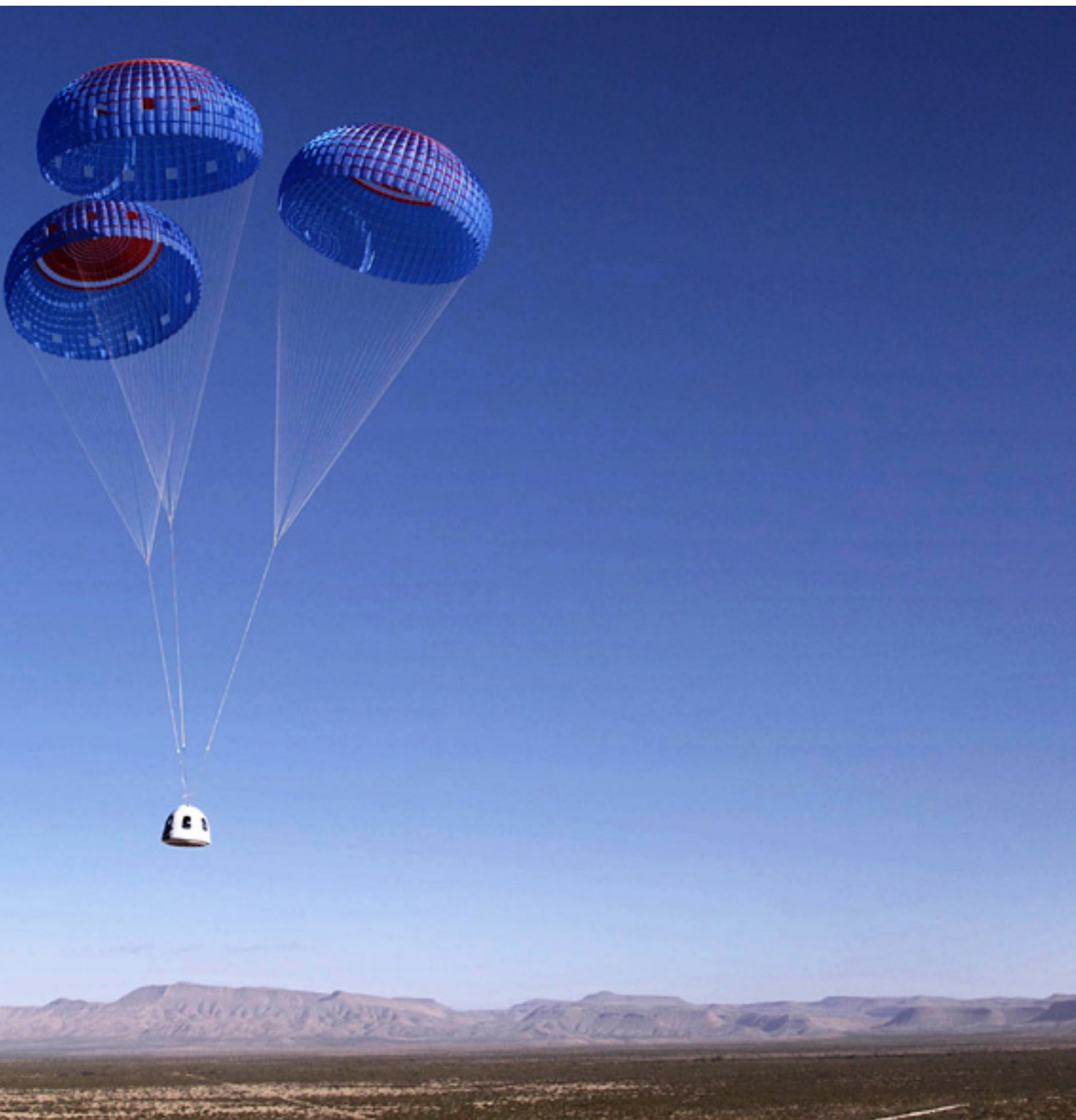
a többiekét. Ferencz Orsolya az egyetemek világából érkezett, kiemelkedően fontosnak tartja tehát egy összehangolt egyetemi képzés kialakítását, ami ebben az interdiszciplináris szektorban a legtehetségesebb diákoknak összetett, sokoldalú képzést és minősítést ad, hogy a terület tudósai ne jöjjenek zavarba az űr kutatás műszaki, természettudományos, jogi, élettani, orvosi, közgazdasági, diplomáciai vonatkozásaitól sem. Olyan szakemberekre lesz szükségünk, akik magabiztosan, felkészülten tudnak odaülni a nemzetközi tárgyalóasztalokhoz.

„Az űr kutatásnak új és újabb területei vannak kibontakozóban a szemünk előtt. Ilyen az űrerőforrás-kutatás és az űrbányászat például. Egyfajta kolonizáció zajlik – versenyfutás annak a jogáért, hogy az űrben fellelhető nyersanyagokat kiaknázzuk. Van olyan kisbolygó a Naprendszerben, amiről tudjuk, hogy akkora nemesfém tartalma van, amely kitermelése alapján borítaná fel a földi gazdaságokat, ha árucikként megjelenne a körforgásban. Nem olyan nagyon távoli jövő már, hogy ezekhez hozzájussunk. Olyan ez, mint a nagy felfedezések idején. Nem mi indítjuk a »háromárbócos vitorlásokat«, amelyek majd felfedezik az új világot – de lehet, hogy a mi orvosunk, fedélzeti mérnökünk vagy éppen gyógyszerünk, digitális mérőműszereink lesz a fedélzeten. Ha ez így lenne, gazdasági előnyökhöz jutnánk. Az ismeretlennel dolgozunk – ez az ESA jelmondata is: »Working with the unknown.« Csak vízióval rendelkező emberek tudnak belépni erre a területre, mind a tudomány, mind a politikai vezetés tekintetében. Ilyen tudóstípus Karikó Katalin, aki minden ellenszél, megaláztatás ellenére kitarított abban, amiben hitt, mert víziója volt. Az ő kitarítása minden tudósunk példája lehet. Nem véletlen, hogy a legjobb sci-fiket jó mérnökök írták, mert a ma fantáziája szüli a jövő realitását.” ♦

◆ Ez a videóból kivágott képkocka akár egy számítógépes grafika is lehetne, ami megmutatja, milyen lesz az első Földlakók landolása a Marson, mondjuk a 2050-es években. Vagy akár ebben az évtizedben? Az űrkutatás következő forradalma a szemünk előtt történik: amíg a vörös bolygón az Egyesült Államok és Kína robotjai készítik elő szorgosan az első bolygóközi utazást, addig a texasi Van Horn indítóállomásról Jeff Bezos Blue Origin űripari cégének New Shephard űrhajója már a tizennyolcadik útjára indult október 13-án – igaz, ez „csak” a második olyan út volt, amin emberek is voltak a fedélzeten –, hogy átlépje a világűr határát jelölő Kármán-vonalat. A 105 kilométeres űrúgrás alig több mint tíz percig tartott. A négyfős személyzet közül ketten fizető vendégek voltak, meghívott vendégként pedig William Shatner, alias Kirk kapitány élvezhette a 3-4 percig tartó súlytalanság állapotát. A negyven évig forgatott Star Trek-sorozat legendás színészének nagy álma válhatott valóra 90 éves korában, így jelenleg ő a legidősebb ember, aki eljutott a világűrbe. Shatner meghívása – egy ilyen utazás 200-300 ezer dollárba kerülhet a turistáknak, fejenként – fontos marketingcélokat is szolgált, ugyanis a **versengés a Kármán-vonalon** túl is felpörgött. Elon Musk SpaceX projektje szeptember közepén indult 3 napos túrára civilekkel a fedélzetén, a Boeing 2022-ben indítja kereskedelmi járatait a kozmoszba, a Virgin Galactic pedig jövőre már több száz ilyen utazással tervez. Bár a Mars még néhány évtizedig elérhetetlen lesz a földi halandók többségének, a fapados űrutazás már közel sem csak fikció. ◆

Kép: Profimedia-Red dot / BlueOrigin





A New Shepard űrhajója landolás közben a texasi Van Horn közelében, 2021. október 13-án



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

NEMZETÉPÍTŐ A TRIANONI ROMOKON

Trianon után a maradék Magyarország politikai, gazdasági és szellemi, lelki értelemben is romokban hevert. Mások mellett egy nagy formátumú kultúrpolitikusnak, gróf *Klebsberg Kunónak* köszönhető, hogy a talpraállás az elmúlt évszázadban a történelmi tragédiák, tévutak, ellentmondások közepette is sikerült.

- ◆ Klebsberg Kuno egyik őse, a német *Thumburgi Klebsberg Ferenc*, a török háborúk végén katonaként került magyar földre, és hadi érdemei elismeréseképpen 1703-ban nyert grófi címet. A házassági, rokoni kapcsolatai révén elmagyarosodó család későbbi nemzedékei is katonatisztek voltak, így Kuno apja, *Jakab* is, aki röviddel fia születését követően egy baleset következtében meghalt. Kuno 1875 novemberében az Arad megyei Magyarpécskán született, korán özvegységre jutott édesanyja, *Farkas Aurélia* magyar hazafinak nevelte. Később politikusként úgy fogalmazott, hogy „*ne vádoljanak engem, mert véletlenül német nevem van. Buda visszafoglaláskor a török elleni küzdelemben mély sebbel együtt kapta a grófságot egyik ősöm. Azt hiszem, tehát jogom van nekem is ehhez a földhöz.*” Anya és fia az 1870-es évek végén Székesfehérvárra költözött. Kuno a helyi ciszterciek gimnáziumában érettségizett, majd jogot tanult a pesti egyetemen, de stúdiumai egy-egy részét Münchenben, Berlinben, Párizsban végezte. 1899-ben megnősült, felesége, *Botka Sarolta* élete végéig hű társa volt. Friss diplomásként állami szolgálatba lépett, a Miniszterelnökség állományában, miközben a külhoni magyarok és a hazai nemzeti kisebbségek ügyeivel foglalkozott, és eljutott az osztálytanácsosi kinevezésig.



”

Én a magyar oktatótól,
kezdve a kis óvónőn
fel az egyetemi tanárig,
megkövetelek egyet:

**NE CSAK TANÍTSA,
HANEM SZERESSE
A MAGYAR
GYERMEKET.**

”

1910-től négy éven keresztül a Közigazgatási Bíróság, majd a Határköri Bíróság bírója volt, közben tanított a Közgazdasági Egyetemen. A világháború kirobbanásának évében Tisza István miniszterelnök jóvoltából, akinek feltétlen híve volt, a Vallás- és Közoktatási Minisztérium adminisztratív államtitkára lett, két évvel később pedig a Miniszterelnökségen politikai államtitkár, a külhoni magyarság ügyeinek, később a hadirokkant-gondozásnak a felelőse lett, és bekerült a parlamentbe. 1918-ban Károlyi Mihály és az őszirózsás forradalom ellen foglalt állást, a tanácsuralom idején vidéken húzta meg magát. 1920-ban a Keresztény Nemzeti Párt színeiben, amelynek egyik alapítója volt, Sopronban lett országgyűlési képviselő, ám hamarosan átült Bethlen István Egységes pártjának soraiba.



A LEGENDÁS KULTUSZMINISZTER

Amikor a következő évben Bethlen alakított kormányt, rövid időre belügyminiszter lett, majd a vallás- és közoktatási tárcát vezette, e tisztségét az egész Bethlenkorszakban megőrizte, közben pedig újabb két ciklusban nyert Komárom, majd Szeged képviselőjében parlamenti mandátumot. Közel egy évtizeden keresztül állt a kultusztárca élén, miniszteri krédója az volt, hogy „nekünk olyan nemzedéket kell felnevelnünk, amely húsz év múlva meg tudja állni a versenyt az akkori népek generációjával”. Trianon után úgy látta, a revízió egyedüli lehetősége a Kárpát-medencei magyar kultúrfölény kivívása, vallotta, hogy „pesszimista hangulatú nemzet nem tud emelkedni”, hogy „a magyar hazát ma elsősorban nem a kard, hanem a kultúra tarthatja meg és teheti nagygyá”. „Én a magyar oktatótól, kezdve a kis óvónőn fel az egyetemi tanárig, megkövelek egyet: ne csak tanítsa, hanem szeresse a magyar gyermeket” – mondta egy beszédében. Úgy gondolta, hogy ehhez a feltételeket a politikának, az államnak, személy szerint a miniszternek kell megteremtenie. Ezért nehéz gazdasági, pénzügyi helyzetben, támadások közepette is kiharcolta reformjai anyagi fedezetét, hirdette azt, hogy „sok ország ment már csődbe, amelyek a hadászatra erején felül költöttek, de még egy sem, amelyek az oktatásra”. Posztjáról a Bethlen-kormány bukásakor, 1931-ben kényszerült távozni. Ekkor feleségével pesthidegkúti villájukba húzódott vissza, a közéletnek részese maradt, döntően az Alföld fejlesztésével összefüggő ügyek kötötték le a figyelmét. Egészségi állapota közben fokozatosan romlott, 1932 októberében szívroham végzett vele. Népszerűségét mutatja, hogy a Nemzeti Múzeumban ravatalozták föl, majd büszkeségében, a szegedi Fogadalmi templomban temették. Megújult, modern oktatási és kulturális rendszert hagyott hátra, amit közvetlen utókora szobor állításával, hagyatéka megbecsülésével hálált meg. 1945 után viszont ez a szobor eltűnt, hogy csak 2000 után keljen új életre. Alakját ellenforradalminak, reakciónak, klerikálisnak bélyegezte a kommunista rezsim, nevét is igyekeztek elfelejteni, az általa elért eredményeket eltagadni.

EGY KULTUSZMINISZTERI MUNKA HOZADÉKAI

Klebelsberg az oktatás és a kultúra szinte minden területén nagyot alkotott. Vidéken, a tanyákon is több ezer, kultúrháznak, gazdaköri rendezvények tartásának is alkalmas népiskola épült, típustervek alapján téglából, cseréptetővel, padlózattal, könyvtárral, mellette

alkalmas tanítói lakásokkal, előírva a körzeti iskolák közötti kötelező távolságot is. Új rendszert kapott a középfokú oktatás is. A humán gimnázium mellett reál-gimnáziumok és reáliskolák alkották ezt a rendszert, megjelent a polgári iskola, tervbe vette a nyolcosztályos alapiskola megteremtését. Polgári iskolai tanárképző intézetek alakultak, a pedagógusképzésben állandósult a gyakorlóiskolák rendszere. Új épületeket kapott a debreceni és a Pozsonyból áttelepített pécsi egyetem, az egykori kolozsvári pedig Szegeden új egyetemi várost kapott. Támogatta a természettudományi és az orvosképzést, egyetemi klinikák épültek, amelyekben a nemzetmentés végett a szülészeti és csecsemőosztályok élveztek elsőbbséget. Kiemelten támogatta a sportot, az olimpiai mozgalmat, felkarolta a vidéki múzeumok ügyét. Minisztersége alatt Országos Magyar Gyűjteményegyetem létesült, összefogva a nemzeti levéltár-, könyvtár- és múzeumügyet. Neves tudósokat bírt rá a hazatérésre, például Szentgyörgyi Albertet, a Collegium Hungaricumok megalapításával (Bécsben, Berlinben és Rómában) pedig a fiatal tudósok és művészek ösztöndíjas képzését segítette, többek között Benda Kálmán, Kosáry Domokos, Mályusz Elemér és Bibó István történészek, Aba-Novák Vilmos vagy Szőnyi István művészek külhoni képzését, azt üzenve, hogy „meglopja hazáját, aki idegenben nem fordítja minden erejét tudásának tökéletesítésére”. Miniszterségének egyetlen árnyoldala a numerus claususnak, a zsidó diákok egyetemi tanulását korlátozó törvénynek az elfogadása volt. Mentségére legyen mondva, hogy nem rasszista szándék vezette, hanem a vidéki diákok továbbtanulási esélyeinek biztosítása, magát a törvényt végső változatában meg sem szavazta, évekkel később pedig már szorgalmazta hatályon kívül helyezését.

A reformok végigvitele, a feltételek biztosításáért vívott harc mellett Klebelsberg álmodni is mert. Például elsőként tervezgette azt, hogy a Lágymányoson előkészítés alatt álló Horthy Miklós híd, ma Petőfi híd budai oldalán (ott ahol most az ELTE épületei és az Infopark áll) olyan új egyetemvárost épít, ahol méltó otthon található a természettudományi és orvosi képzés. Korai halála miatt terve nem valósult meg, a klebelsbergi oktatási és kulturális reform is elakadt, de elért eredményei nélkül a Trianon utáni szellemi talpraállás sem jöhetett volna létre, és a mai magyar oktatás, tudomány, kultúra is szegényebb lenne. ♦



Kovács Ákos

EZT NEM LEHET MEGÚSZNI

novellák, elbeszélések



„Szépirói teljesítmény”

Helfrich Judit szerkesztő

„Az életünk – közelről”

Juhász Anna irodalmár

**„Manírok nélküli
szépirodalom”**

Köbli Norbert forgatókönyvíró

„Önreflexív őszinteség”

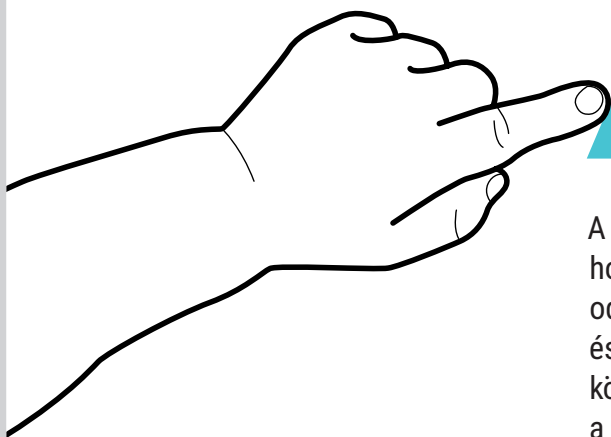
Vecsei H. Miklós színművész

**„Összetéveszthetetlen
más hangokkal”**

Farkas Wellmann Endre költő

**Kovács Ákos első novelláskötete
már a boltokban**

**MCC
PRESS**



APA AD

A fiam mutat valamire a hátam mögött. Megfordulok, keresem, hogy mi lehet az. Biztos a rendőrautó, felveszem a szőnyegről, odaadom neki. De ő továbbra is apró, ideges nyögéseket hallat, és a hátam mögé mutat. Odaviszem neki a poharát, a traktoros könyvét, a kipukkadt lufit, aminek vicces hangja van, a plüsslabdát, a buborékfújót, a fakanalat, amivel a kezében tegnap elaludt, de hiába. Az arcán egyre fokozódik a feszültség, apró, puha mutatújja pedig még mindig a levegőben.

◆ Kinyitom a teraszajtót, hátha az volt a problémája, hogy csukva van, de továbbra sem nyugszik meg. Lehet, hogy az utcán mutat valamire? Levágok egy ágat a fáról, amin sárga bogyók vannak (a sárga a kedvenc színe), odaviszem neki, de semmi eredménye. Lehet, hogy az egész fa kell neki? Felhozom a láncfűrész a pincéből, kivágom, feldöntöm a fát, begörgetem a nappaliba, de az én áldott fiam még mindig nyögdécselve a távolba mutogat. Hunyorogva nézem, mire gondolhat. Parkol ott egy sárga kocsi, megvan, ez lesz az, biztos azt szeretné. A sárga kocsi kell, kérdezem tőle, elmosolyodik, ennél a két dolognál (sárga szín és négykerekű jármű) semmit sem szeret jobban a világon, de nem tart sokáig az öröm, rövid idő elteltével megint nyögdécsel és mutogat.

Nincs mit tenni, odaállok a sárga kocsi mellé, és várok. Másfél óra után érkezik a tulaj, nem eladó-e esetleg az autó, kérdezem tőle. Az öltönyös, középkorú üzletember jó kedvében van, mond egy csillagászati összeget, mert persze limitált széria, ebből csak hármat gyártottak

az egész világon, amiből kettő már darabokra tört, mert egy ilyennel ha akarsz se tudsz lassan menni, viccelődik. Nekem aztán teljesen mindegy, válaszolom, felőlem akár el is adósodhatok húsz évre, csak a nyögdécselést ne kelljen hallanom, és kezdődjön a délutáni alvás... Kezet rázunk, elhelyezkedem az izléstelen hófehér bőrülésen, és sikerem biztos tudatában leparkolok a nappalinkban a fatörzs mellé. Tessék kisfiam, mit szólsz, vigyorgok, pörgetem a motort.

Ő viszont még mindig a hátam mögé mutat apró kis nyögéseket hallatva. Nézek ki megint, áll ott egy sárga busz, a sárga autó helyére parkolt. Nagy levegőt veszek, hogy képes legyek elindulni seftelni a buszvezetővel is, amikor belép a szobába a feleségem, egy pillanat alatt átlátja a helyzetet, és a következő szavakkal világosít fel: Nem látod, hogy rád mutat? Tudod, akkor ad ki ilyen hangot, ha azt szeretné, hogy dobáld a levegőbe.

Egészen elérzékenyülök ennek hallatán. A fiamnak rám van szüksége? Rám, meg néha egy kis dobálásra. Így azért sokkal egyszerűbb. ◆

A Média a Családért-díj

novemberi jelöltjei



Média a Családért-díj

SCHÄFFER ERZSÉBET

Panka, vigyél magaddal!

Nők Lapja

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

TÓTH D. LÍVIA

Csodák ápolója

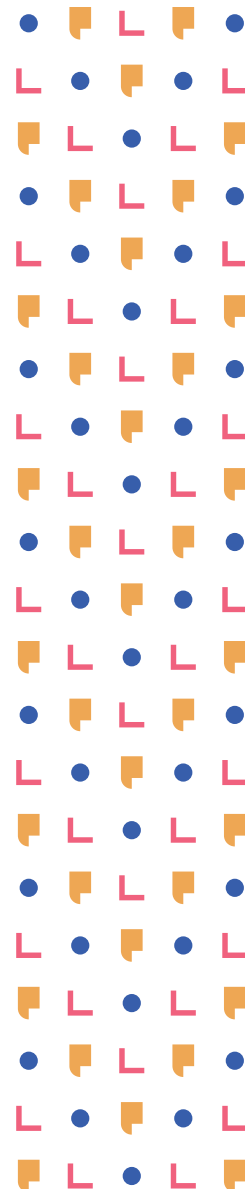
**Több mint két évtizede gondoskodik
egy községnyi anyuka és gyermek
jólétéről a temerini Varga Somogyi
Kornélia védőnő**

Magyar Szó

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 –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

SEGÉLYKIÁLT.

Másodszor tartják meg az UNESCO által javasolt iskolai zaklatás elleni világnapot november 5-én. Nemrég az egész országot sokkolta a hír, hogy egy fiatal vajai fiút öngyilkosságba hajszoltak osztálytársai kegyetlenkedései. Korábban sokan távoli országok távoli problémájaként gondoltak a bullyingra, ez az eset azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy a környezetünkben is közösen és hatékonyan kell fellépni a bántalmazás ellen. A témáról **Borbély Lilla** pszichológust és **Weber Anikó** író-pedagógust kérdeztük.



Kép: GettyImages Hungary

ÁRSOK AZ ISKOLÁBÓL

A bullying Magyarországon is létező probléma

◆ „Wéber Anikó »Az osztály vesztese« című könyve nagyon közelről érintett engem. Mégpedig azért, mert én is egy 5. osztályos fiú édesanyja vagyok. Aki, amikor meglátta a könyv címét, nevetve mondta, hogy »Ez a könyv akkor rólam szól!« Ő csak nevetett, nekem pedig összefacsarodott a szívem. És eszembe jutott, hogy minek van nap mint nap kitéve az iskolában. Ha játszik a többiekkel, akkor sokszor szándékosan fellökik, ha nem játszik, hanem olvas a szünetben, akkor előfordul, hogy kinevetik, csupán azért, mert olvas. Ha fellökik és elszakad a nadrágja, akkor sem kel senki a védelmére, még az iskola pedagógusai sem, mert legtöbbször ők a szünetekben beszélgetnek egymással. Ha ő védené meg saját magát, akkor szerencsétlenségére azt éppen észrevenné egy tanár, és akkor még ő kapna fejmosást. Ha nem vesz részt a durva fiújátékokban, akkor kiközösítik, ha részt vesz, akkor esetleg alul marad, mert se nem egy verekedős, se nem egy harcias gyerek. Ha éppen ezért a lányokkal beszélget, akkor ismét előfordul, hogy nevetés tárgya lesz a fiúk körében. Kemény könyv volt ez, arra hívja fel a figyelmet, hogy ne hagyjuk, hogy gyermekünk áldozattá váljon! Ne intsük le, ne bagatelizáljuk el, ha panaszkodik valamilyen őt ért sérelemtől! Hallgassuk meg, találjuk meg a megfelelő vigasztalást, erősítsük meg és segítsünk neki, tudja, hogy ránk mindig, mindenben számíthat! Ajánlott olvasmány minden pedagógusnak, minden szülőnek és hasonló korú gyerekeknek!” – írja Bea, egy ötödik osztályos kisfiú édesanyja Az osztály vesztese című ifjúsági regényről a moly.hu-n.

A VAJAI FIÚ

Szeptember 6-án láttam meg a posztot, amit sok ismerősöm megosztott a közösségi médiában. A bejegyzésben a kétségbeesett édesanya, L. Edina segélykiáltását olvashatta az ország, amiben tizenhat éves fia eltűnéséről írt. A poszt miatt sokan úgy hajtottuk álmra aznap a fejünket, hogy azt kívántuk, legyen jó vége a történetnek, és szóljanak másnap arról a hírek, hogy Gábor


épségben hazakerült. Sajnos nem így történt. A fiú önkéntelenül vetett véget életének, másnap felakasztva találta meg nevelőapja. A hír az egész magyar társadalmat sokkolta. Bár gyakran olvashattunk arról az interneten, hogy az Egyesült Államokban, Nyugat-Európában, Ázsiában történnek ilyen szörnyű esetek, de nem itt, nem nálunk, nem a magyar iskolák falai között. Pedig a kortárs bántalmazás régóta létező probléma itthon is, egy 2018-as UNICEF-jelentés szerint a tizenhárom és tizenöt év közötti magyar gyerekek ötvenegy százaléka vett már részt valamilyen formában iskolai zaklatásban.

„Amikor megtudtam, hogy mi történt, arra gondoltam, milyen reménytelen helyzetben lehetett a fiú, aki nem látott más kiutat, hogy megszüntesse a szenvedését. Aki öngyilkossági készlettel küzd, valójában nem a halált vágyja, hanem másként szeretne élni, a fájdalmaitól megszabadulni. Minden gyerek megérdemli, hogy olyan környezetben lehessen, ahol megtapasztalhatja a biztonságot, az elfogadást és a szeretetet” – magyarázza Borbély Lilla.

A Be Balanced Pszichológiai Pont szakértője arra hívja fel a figyelmet, hogy bár a jelenség egyáltalán nem újkeletű, a szekálás ma már az internetnek köszönhetően nem ér véget az iskola falain belül. Egy kínos fotó, kellemetlen történet másodpercek alatt valakinek a telefonján landolhat, ahogy az áldozat is a nap bármely időszakában ki lehet téve bántó üzeneteknek. A pszichológus hangsúlyozza, hogy a kirekesztésnek is új teret adhat az internet, például a Facebook-csoportokon keresztül. Ezt Wéber Anikó is megerősítette, aki első regényében, Az osztály vesztesében az iskolai szekálás, vagyis a bullying jelenségét járta körül. Anikó az egyetem után egy pesti általános iskolában helyezkedett el, ahol napközis tanárként is dolgozott, így beszélgethetett a gyerekekkel arról, hogyan érzik magukat az iskolában.



Volt, aki az osztályban külön Facebook-csoportot hozott létre, **AMIBŐL KIZÁRTAK EGY GYEREKET, AKIRŐL BÁNTÓ DOLGOKAT ÍRTAK** a csoporton belül, majd ezt el is mondták neki.



„Egyik kollégám mesélte, hogy volt, aki az osztályban külön Facebook-csoportot hozott létre, amiből kizártak egy gyermeket, akiről bántó dolgokat írtak a csoporton belül, majd ezt el is mondták neki. De az is előfordult, hogy füzetet vezettek egy kislányról, amiben mindenféle gonosz dolgokat írtak róla” – osztja meg tapasztalatait az író, aki szerint a fizikai erőszakot könnyebben észreveszik a pedagógusok, a lelki terror viszont sokszor rejtve marad a felnőttek előtt, így a probléma kezelése is nehezebb.

Borbély Lilla szerint bárkiből válhat céltábla, az áldozatok nem butábbak vagy csúnyábbak a többiekénél, viszont lehetnek szorongóak, így a bántók könnyen ráéreznek a „nyomógombjaikra”. „Lehet, hogy több osztálytársnál megkezdik a szekálást, de ők nem a kívánt módon reagálnak, például megvédik magukat, vagy nevetnek a dolgon. Ugyanakkor a bullying sokkal inkább a közösségről szól, hiszen a kiegyensúlyozatlan erőviszonyokon alapul, és a leggyakoribb célja a népszerűség vagy a hatalom megszerzése” – teszi hozzá a szakértő.



Kép: GettyImages Hungary

A pszichológus arra is felhívja a figyelmet, hogy a bullying valójában nemcsak a közvetlen célpontnak fáj, hiszen mindenki a helyzet áldozatává válik. A szemlélők mentális egészségét is jelentősen befolyásolja a látott bántalmazás, mégpedig a büntudaton, a kiszolgáltatottság érzésén és a tétlenség okozta megbánáson keresztül. Éppen ezért a szakértő véleménye szerint kulcsfontosságú a szemlélők bevonása a megoldásba, hiszen ha ők nem fogadják el az erőszakot, vagy kiállnak az áldozatért, a zaklatónak nem lesz mit nyernie a helyzetből.

Borbély Lilla iskolapszichológusként gyakran tapasztalta, hogy a zaklató olyan alacsony önbecsülésű gyerekek, akit magát is bántanak vagy elhanyagolnak, illetve az elfogadhatónál merevebb, korlátozóbb és hierarchikusabb családban nevelkedik. De van a zaklatónak egy másik, jól körülhatárolható csoportja is, ezt a jó tanulók, sportolók, népszerű diákok alkotják.

A SEGÍTSÉGGÉRÉS NEM ÁRULKODÁS!

Borbély Lilla úgy látja, hogy felnőtt beavatkozás nélkül a bullying nehezen megállítható folyamat, így az elsődleges az lenne, hogy a gyermek szólni tudjon felelős felnőtteknek arról, amit tapasztal. Prevenációs programok során éppen ezért helyeznek nagy hangsúlyt arra, hogy a gyerekek megtanulják elkülöníteni az árulkodást a segítségkéréstől. Ugyanakkor az áldozatok nagyon sok esetben nem szólnak, mert például attól tartanak, még nagyobb bajba kerülnek, ami sajnos némely közösségben nem alapvetően félelem. A szakember szerint ezen a környezet sokszor bagatellizáló hozzáállása sem segít, amely azt az üzenetet hordozza az áldozatok számára, hogy ezt ki kell bírni, majd elmúlik, „okos enged, számár szenved”. A pszichológus fontosnak tartja azt is, hogyan reagál az áldozat ilyen helyzetben. Az asszertív, kizökkentő megoldások kifogják a szelet a zaklató vitorlájából, mert így a játszmája nem éri el a célját. Ez a képessége a gyerekeknek fejleszhető.

Az L. Gábor szomorú történetéről szóló híradások alatti hozzászólások arról árulkodnak, hogy sokan azt gondolják, hogy ők szülőként biztosan képesek lettek volna megelőzni a rettenetes végkifejletet. Az igazság azonban az, hogy minden bántalmazás körülményei egyediek és összetettek, így nem szerencsés a „mi lett volna, ha?” kérdésre egzakt válaszokat adni, és kiválasztani valakit, akire ujjal lehet mutogatni. A szakértők szerint ehelyett a prevencióra kell nagy hangsúlyt fektetni, informálódni arról, hogy milyen lehetőségek vannak a bajba jutottak megsegítésére.

A GYEREKNEK TUDNIA KELL, HOGY NINCS EGYEDÜL!

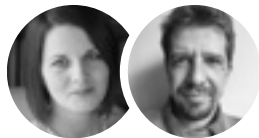
Borbély Lilla szerint szülőként fontos, hogy hallgassuk meg a gyerekünket arról, hogy mi történt, mit érez, majd vonjuk be őt is a megoldás megtalálásába. Jó, ha a gyermek közreműködésével össze tudunk fogni támogató felnőttekkel (például tanárokkal, iskolai dolgozókkal, közeli családtagokkal, akikben megbízunk). Fontos, hogy jelezzük az iskola felé, hogy mit tapasztalunk, mert csak akkor történhet meg a közösségi szintű, komoly beavatkozás. Helyezzünk hangsúlyt az önbizalom-építésre úgy, hogy a gyerek számára élvezetes tevékenységeket biztosítunk, és dicsérjük az erőfeszítéseit, valamint az elért teljesítményét, eredményeit!

Wéber Anikó úgy látja, hogy a pedagógusok nincsenek megfelelő eszközökkel felruházva, mert a képzés alatt nem készítik fel őket arra, hogyan lehetne ezeket a helyzeteket hatékonyan kezelni, így mindenki csak saját magára és a helyi közösségre támaszkodhat.

„Azt tapasztaltam, ha a pedagógusok és a szülők között jó a kapcsolat, az csökkentheti a szorongást és a stresszt a gyerekekben. Volt olyan, hogy a pedagógusok közösen választottak valamilyen módszert, amivel oktatták, nevelték a gyerekeket, és amivel vissza tudták szorítani az agressziót. Ismerek egy kollégát, aki gyerekcoachként arra összpontosított, hogy mindenben megkeresse, hogy miben tehetséges, miben erős, és azt támogatta, így a gyerekek láthatták egymásban az értéket. A közösségépítés és az önbizalom-erősítés megszüntette az osztályban a bántalmazást” – emlékszik vissza az író. A pszichológus egyetért azzal, hogy az iskola és a pedagógus részéről a bántást nem toleráló légkör kialakítása is elsődleges, vagyis tudatosítani kell, hogy a bullying következményekkel jár.

A gyermekeket ért kirekesztés, szekálás, fizikai és lelki terror a későbbi életükre is nagy hatással van, sokan fordulnak felnőttként pszichológushoz olyan problémákkal, amelyek a fiatalkori bántalmazásban gyökereznek.

„Korábban iskolapszichológusi munkám jelentős részét tette ki a bullying-prevenció általános iskolákban, illetve jelenleg is tartok kiűlősként ilyen előadásokat, beszélgetéseket. Nem volt olyan foglalkozás, ahol ne tudtak volna a gyerekek számos dolgot írni, amikor megkérdeztem, ők milyen bántó mondatokat kapnak a kortársaktól. A zaklatás hosszú távú hatása is nagyon nehéz. Számos felnőtt, akivel a rendelésemen találkozom, áldozat volt iskoláskorában. Megrendítő látni, ahogy az önbizalomhiány, a csökkentértékűség-érzés és a bizalmatlanság mögött felsejlenek az iskolai bántalmazó emlékek” – hívja fel a figyelmet a bullying hosszú távú hatásaira Borbély Lilla. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS

MIELŐTT KIREPÜLNEK

A kamaszokat nevelő szülőknek nincs könnyű dolguk. Egyrészt ki kell bírniuk a serdülőkor átmenetiségét a gyereklét és a felnőttkor határán, a leválással járó ambivalenciát és csatákat, a hangulatingadozásokat és a magatartásváltozásokat, másrészt számot kell vetniük a gyereknevelés kihívásai között sokszor háttérbe szorított, néha bizony híg levesen tengődő párkapcsolattal. Cikkünk arról az időszakról szól, amikor a gyermekes családi lét jegyében eltelt évtizedek után ismét a „te és én” kerül reflektorfénybe.

◆ LÉTVÁLSÁGBAN

Kapcsolatainkat szeretjük folytonosnak megélni. Az állandóság megnyugtató, ám hosszú távon fenntarthatatlan állapot. A nehezebb időszakokban érdemes tudatosítani, hogy a családi élettel való elégedettség nem lineáris, a családi életciklus egymást követő szakaszai során különböző mértékben éljük meg a boldogság, az elégedettség és a közelség érzését. Mindez nem azért van, mert valamit elrontottunk, hanem mert ez az élet természetes rendje.

Az új életszakaszok ráadásul új kihívásokat rejtenek magukban, ilyenkor pedig azt tapasztalhatjuk, hogy az addig jól működő megoldási stratégiáink csődöt mondtak, és új megoldásokat kell találnunk. A kamaszokkal élő szülőknek nincs könnyű dolguk ezen a téren sem, ugyanis nem egy állandósult kihívásra kell választ találniuk, hanem az átmenetiség bizonytalan érzése szövi át a mindennapjaikat. Számos hétköznapi élményük főszereplője az ideiglenesség: a gyermekek érzelmi eltávolodásának, majd hirtelen újraközeledésének gyors változása, a hangulatingadozásaik, az állandó jövés-menésük, a határok változása vagy az, ahogyan a szülők látják magukat a „nemrég még a térdemen ringattam” emlékképek és az idősödés felé lépdelő nagyszülők között. Az átmenetiség jelenik meg abban is, ahogyan a gyerekek nélkül töltött szilveszterek száma kíméletlenül jelzi, bizony hamarosan véget ér ez a kimerítő, édes-nehéz vendégeskedés, és újra lesz idejük magukra és egymásra, a meghitt pillanatok megélésére, valamint azokra a tevékenységekre, amelyekre a gyereknevelés fárasztó éveiben nem maradt idő és energia.

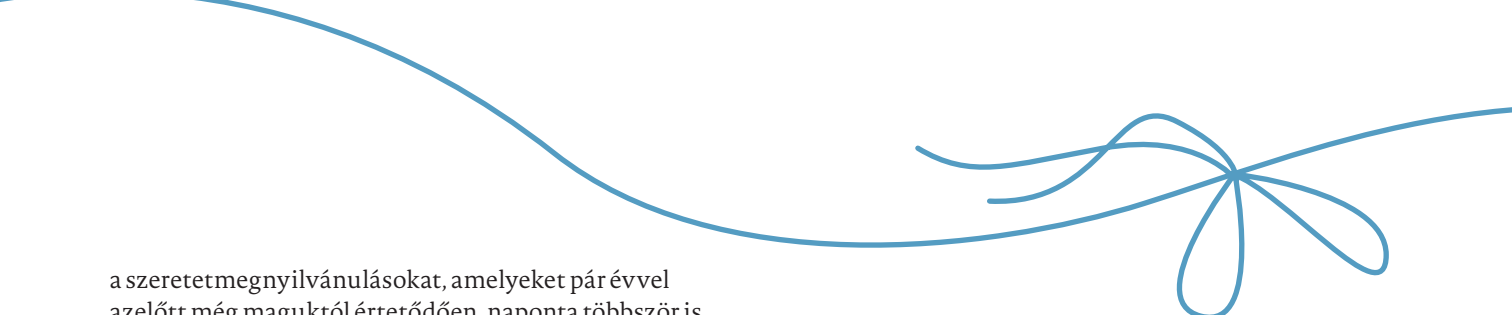


Ráadásul nemcsak a legszűkebb körben vett kapcsolatokat, hanem más közeli viszonyokat is kénytelenek újradefiniálni. Előtérbe kerülnek az élet nagy kérdései, és a nagyszülők romló egészségi állapota, betegeskedése is új feladatok elé állíthatja a szülőpárt. Mindez a tapasztalás kíméletlenül felhívja a figyelmet az idő múlására és az élet végességére, ami szomorúsággal, kétségbeeséssel, kételyekkel társulhat, és számvetésre, illetve az addigi életvitel és döntések megkérdőjelezésére késztet: „Hol tartok az életben? Azt teszem, amit tennem kell? Mi a célja az életemnek? Mennyire sikerült kibontakoznom? Olyan kapcsolatban élek, mint amilyenre vágytam?” Ezek a belső bizonytalanságok pedig összeérnek a felnőttkorra készülő gyermek kérdéseivel: „Ki vagyok én, honnan jöttem és mivé válok?” Ebben az időszakban tehát a szülők és a kamasz is sérülékeny, ugyanakkor ez a korszak hatalmas fejlődési lehetőségeket is magában rejt.

PÁRKAPCSOLAT: ERŐFORRÁS VAGY ENERGIACSAPDA?

Naponta hozunk döntést arról, hogy a párkapcsolat gazdagítsa vagy szegényítse életünket. Ha sok gyakorlás után könnyen egymásra hangolódunk, megértjük egymást, támogatást tudunk adni és kapni, megéljük a biztonságot párunk mellett, akkor sikerül gazdagabbá tenni egymás életét. Ha a viták, a véleménykülönbségek, a sérelmek és a megoldatlan helyzetek uralják a közösen megélt mindennapokat, akkor energiáinkat elszívó csapdának élhetjük meg a párkapcsolatot.

A gyermek kamaszkorba lépése különösen nehéz annak, aki – például kapcsolati sérülések miatt – érzelmileg eltávolodott a társától, és hozzászokott ahhoz, hogy a párkapcsolatából hiányzó intimitást és közelséget a gyermekeivel való viszonyában élje meg. A gyerekek a kamaszkorban már szűkmarkúbban mérik azokat



a szeretetmegnyilvánulásokat, amelyeket pár évvel azelőtt még maguktól értetődően, naponta többször is bőkezűen adtak és követeltek. És jól is van ez így, mert a kamaszok feladata már saját egyéniségük kimunkálása, és ennek része a leválás. Ebben a helyzetben a párkapcsolatban magányosan élő szülőnek könnyen az az érzése támad, hogy mindenhol csak kapcsolati romokat lát: társától a megszokott nagy távolságban találja magát, a gyerekek pedig már nem pótolják a hiányt annyi érzelmi melegséggel, mint korábban.

A gyermekek ekkor ugyan a kortársaik felé fordulnak, és küzdenek a kamaszkor kihívásaival, ám rejtett módon nagyon is éberrel figyelik, hogyan alakulnak otthon a dolgok. Leválni csak onnan tudnak, ahol biztonságos légkör uralkodik, azaz a szülők párkapcsolata működik, továbbá a szülők és gyermekek közötti kapcsolat alkalmas a kamaszkori szerepek kipróbálására. Csak úgy tudnak a gyerekek a szülőket kicsit hátrahagyva a kortársak felé fordulni, ha a szüleik rendben vannak magukkal és egymással.

Ezeket a pontokon sokszor látunk hiányosságokat, amikor a leválási folyamat megakad. Emiatt olykor lelki problémák figyelhetők meg a gyerekeknél. Előfordul az is, hogy éppen az ellenkezője tapasztalható: az ilyen szülő azt mondja, hogy gyermeke kamaszodását szinte észre sem lehetett venni. Csak évekkel később látható, mi minden rejtett-zajlott korábban a mélyben. A gyermekebe nagyon kapaszkodó, érzelmileg belőle táplálkozó szülő megnehezítheti gyermeke későbbi párkapcsolatát, önállóságának kialakulását.

Anna és János ötvenes éveikben járnak, huszonhét éve házassok, három gyermeket nevelnek, Marcit, Andrist és Sárát. Marci vidéken egyetemista, jobbára havonta bukkan fel a családi otthonban, Andris is most kezdte a főiskolát, leginkább online játékokat játszik, Sára végzős gimnazista. Sára az utóbbi egy évben fáradtnak, lehangoltnak érzi magát. Eltávolodott osztálytársaitól és barátaitól, befelé fordult. Napjait az iskolában kedvetlenül eltöltött órák, a délutántól éjszakába nyúló sírás, alvás, telefonozás és sorozatnézés tölti ki. Lassanként édesanyját tartja egyetlen igaz barátnőjének, akivel minden gondját megosztja. Anna kétségbeesve próbál segíteni a tanulásban egyre motiválatlanabb lányának, meghallgatja panaszait, vigasztalja, tanácsokkal látja el. Szoros kapcsolatukat néha egy-egy veszekedés rázza meg, de hamar kibékülnek. János csak a fejét vakarja Sára láttán, de megnyugtatta, hogy Anna dolgozik az ügyön. Jánosnak feltűnik, hogy

A KAMASZOK LEVÁLNI CSAK ONNAN TUDNAK, ahol biztonságos légkör uralkodik, azaz a szülők párkapcsolata működik.

mostanában kicsit kevesebb időt töltenek Annával, és leginkább csak a feladatok és Sára kapcsán beszélgetnek, mégis nyugtázza, hogy ugyanakkor Anna és közöttük sokkal kevesebb a konfliktus. A munka után hazaérve a házaspár az otthoni rutinfeladatoknak szenteli magát: Anna Sárával és a háztartással foglalkozdik, János pedig a kertet rendezgeti vagy bevásárol, ügyeket intéz. János nem látja a megoldást Sára bajára, de mintha Anna nem is akarná, hogy János különösebben belefolyjon a probléma megoldásába. János kezdi magát idegennek érezni, hisz Marcit ritkán látja, Andris gépezik, Annát pedig egész nap lefoglalja a munkahelye, a háztartás és Sára. Megpróbálja szóba hozni Sárának, hogy szívesen meghallgatja és beszélne is vele, hiszen lassan egyetemet kell választania, és az eredményei ezt egyre kevésbé teszik lehetővé. Sára azonban dühösen elzárkózik az apai kísérletek elől. Anna megérti Sára haragját, és fejét csóválva kitessékeli férjét Sára szobájából.

KÖZEL EGYMÁSHOZ

A kamaszokat nevelő szülők talán nem is sejtik, jól működő párkapcsolatuk mennyire segítheti tizenéves gyermekeik kamaszkori fejlődését.

A szülői párkapcsolat minőségének egyik próbaköve ebben az időszakban a kizárólag egymásra fordított idő, amely mint friss víz a növénynek, elengedhetetlen feltétele a közelségnek. Sokszor úgy érkeznek a családok a családterápiás folyamatba, hogy évtizedeken át leginkább a társadalmilag jóváhagyott kötelességeknek éltek (munka, gyereknevelés, tanulás), és akár még szégyelltek

is magukat, ha „önző módon” csupán egymásra szántak időt. Előfordul, hogy a párok elmondják, házasságkötésük és a gyermekszülés óta először a párkapcsolati szakember társaságában fordítottak figyelmet a kapcsolatuk építésére. Többnyire úgy látják, gyors élettempójuk miatt teljes lehetetlenség időt szakítaniuk egymásra.

Míntha sok pár azt gondolná, hogy az egymással töltött idő csak az udvarlási szakaszban megengedett, utána pedig fel kell vállalniuk, hogy az együtt végzett robotban vagy akár a vásárolt élmények fogyasztásában lássák kapcsolatuk lényegét. De mindez nem lehet a kapcsolatot életető erő, mert közben nem kerülnek közel egymáshoz, nem beszélnek meg a mély örömeiket és sérelmeket, nem mutatják meg egymásnak valódi énjüket, tehát nem kapcsolódnak egymáshoz mélyen.

Az egymásra fordítandó időt nem egyszerű beilleszteni a naptárba, ez elszántaságot és kitarást igényel. Ha ez nem része az előző nemzedéktől kapott örökségnek, akkor gyakran nem is sikerül beilleszteni mindaddig, amíg a kapcsolati válságok vészvillogóként jelezni nem kezdik, hogy a pár tagjai a mulasztás folytán elhangolódtak egymástól. Pedig ekkor kezdenék meg felkészüléseket azokra az időkre, amikor gyerekeik már nem velük élnek, és többnyire kettesben töltik az estéket. Az önfeláldozás és a háttérbe szorított egyéni szükségletek évtizedei után ismét előtérbe kerül az egyénként és a kapcsolatban folytatott életük: minőségi időt tölthet együtt a pár, és jut idő a régóta dédelgetett álmokra is.

Közben persze nyitva kell tartaniuk a családi ház ajtaját gyermekeiknek, hiszen a kamaszkortól kezdve a leválast gyakorló kamaszok és fiatal felnőttek akár váratlanul is felbukkanhatnak, hogy feltankoljanak az otthoni szerezetkészletekből. Aztán persze ugyanúgy útra is kelnek, hogy folytassák önálló életük begyakorlását.

FELNÖVEKEDÉS

A legtöbb szülőben mélyen él a vágy, hogy gyermeke számára a lehető legjobb szülő legyen. Szeretné segíteni gyermekét, hogy boldog és kiegyensúlyozott felnőtté váljon, szeretné neki a lehető legjobb életet biztosítani, ám előfordulhatnak nehézségek ezen az úton. Akadályt jelenthet, hogy feltámadnak azok a múltbeli érzések, amelyek a szülő saját kamaszkorához kötődnek. Ilyenkor segíthet az emlékképek felidézése, majd annak elkülönítése, hogy melyik érzés tartozik a saját serdülőkorhoz, és

melyik a gyermekkel való kapcsolathoz. Ez a gyakorlat ahhoz is hozzájárul, hogy jobban megértsük a tizenéves viselkedését és érzéseit. Érdemes végiggondolni azt is, hogy családunknak milyen ki nem mondott szabályrendszere van a függetlenedéssel kapcsolatban.

Gondot okozhat az információhiány is, amikor a szülő nem ismeri annak a fejlődési szakasznak a sajátosságait, ahol a gyermeke éppen tart. Így például érdemes tudni, hogy a kamaszkor fontos feladata a szülőktől való függetlenedés, a velük való kapcsolat újradefiniálása, a nemi szerepek kialakítása, illetve a felnőtt szerepek és a felelősség felvállalása. Ez pedig a legjobb családokban is érzelmi hullámvasút, hiszen a kamasz érzelmi élete a gyermekkor függősége és a felnőttlet autonómiája között váltakozik, ami konfliktusos, nehéz érzésekkel jár együtt. Ez pedig így van rendjén. Anna Freud szerint „amíg a serdülő – bármilyen nagy szélsőségek között is – változik, addig korának megfelelően viselkedik. Komoly aggodalomra akkor ad okot, ha egy szélsőséges magatartásban hosszú időre megmerevedik.” Nehéz ezt szülőként végigkísérni: támogatni a serdülő önállósodását, ugyanakkor kereteket is szabni a számára.

Az önállósodás támogatása azt jelenti, hogy a szülő nem szab túl merev határokat, hanem teret ad a kamasznak, és egyre több felelősséget bíz rá. Előfordulhat, hogy a serdülő döntésének negatív következményei vannak, ám ennek megtapasztalása segíti őt a felelősség felvállalásában. Érdemes újra és újra tudatosítani, hogy a hibázás a fejlődés elválaszthatatlan része, a kamasz a saját, működő megoldásait a kudarcokból és tévedésekből tanulva találja meg. Ilyenkor azt is megtapasztalja, hogy a tévedései nyomán nem dől össze a világ, és a legmélyebb gödörből is van kifelé vezető út, ami munícióval szolgálhat a későbbi időszakok kihívásaival való megküzdésben.

Emellett azonban a keretek szabása is kulcsfontosságú. Manapság gyakran előfordul, hogy a felnőttek nem vállalják fel a kamasszal való konfrontációt egyfajta roszszul értelmezett elfogadás jegyében. Ugyanakkor fontos látnunk, hogy a serdülők éppen azért feszegetik a kereteket, mert világosan látható, biztonságot nyújtó határokat keresnek. Ez pedig gyakran konfrontációval jár. Az elfogadás nem azt jelenti, hogy mindent ráhagyunk a kamaszra, hanem azt, hogy az elveink mellett kitarva határokat szabunk, és mindeközben biztosítjuk a serdülőt arról, hogy szeretjük, elfogadjuk, mellette állunk. ♦



AZ ORSZÁG DEMOGRÁFIAI HELYZETE FOGLALKOZTATJA A MAGYAROKAT

Elsősorban a házások, a gyermekesek, illetve a nagycsaládosok érdeklődnek hazánk demográfiai folyamatai iránt, a fiatalokat kevésbé foglalkoztatja a kérdés – derül ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért legújabb reprezentatív kutatásából. Az emberek érzékelik a magyar családpolitika népesedésre gyakorolt hatását, annak demográfiai eredményeit, ismerik főbb, európai viszonylatban is jelentős sikereit.

- ◆ A nyugati világ egyik legnagyobb problémája az, hogy nem születik elég gyermek, holott a gyermeket vállaló és nevelő családok nélkül nehéz fenntartható társadalomról beszélni. Magyarország kiáll a hagyományos családi értékek mellett, ösztönzi a családalapítást és a gyermekvállalást. Ennek eredményei ma már megmutatkoznak a népesedési adatokban, de kérdés, hogy ezzel mennyire vannak tisztában a magyarok, ezt vizsgálta a KINCS.

A résztvevőknek egy 1-től 10-ig terjedő skálán kellett megjelölniük, mennyire érdeklő őket Magyarország népesedési helyzete. A válaszadók átlagosan 7-es értéket adtak. Minden második ember kifejezetten érdeklődik a népesedési kérdések iránt, negyedük egyáltalán nem érdeklő, negyedük pedig semlegesen áll a témához. A válaszadókat alapvetően érdeklik a hazánkban zajló demográfiai folyamatok, azonban az elmúlt időszakban végbement főbb népesedési változások nem mindegyikével vannak tisztában. Azt tudják, hogy nőtt a házasságkötések, születések száma, de például a válások és az abortuszok számának alakulásával kapcsolatban még mindig az van a köztudatban, hogy romlanak az értékek, miközben 2010 óta jelentős javulás volt mind a kettő esetében.

A KINCS azt is vizsgálta, hogy hazánk népességszámának alakulásáról milyen ismeretekkel rendelkeznek. Míg a KSH adatai szerint 2010-ben valamivel több, mint 10 millióan éltek Magyarországon, addig 2021-ben már 9,7 millió volt hazánk lakossága, tehát csökkent az ország népessége. Mindezzel 42%-a volt tisztában, 48% nem tudott helyesen válaszolni a kérdésre.

A legtöbben arra tudtak helyesen válaszolni, hogyan változott a házasságkötések száma: a válaszadók 64 százaléka tisztában volt azzal, hogy az elmúlt tíz évben ez a szám nagymértékben növekedett. Míg 2010-ben 35 520 házasságot kötöttek, addig 2020-ban már 67 301 pár fogadott egymásnak örök hűséget.

MAGYARORSZÁGON 2010 ÉS 2020 KÖZÖTT AZ ALÁBBIAK SZERINT VÁLTOZTAK A FŐBB NÉPMOZGALMI ADATOK:

	NOMINÁLIS		
	2010	2020	VÁLTOZÁS
TELJES TERMÉKENYSÉGI ARÁNYSZÁM	1,25	1,56	+24,8%
SZÜLETÉS	90 335	92 338	+2,2%
HALÁLOZÁS	130 456	141 002	+8,1%
TERHESSÉGMEGSZAKÍTÁS	40 449	23 901	-40,9%
HÁZASSÁGKÖTÉS	35 520	67 095	+88,9%
VÁLÁS	23 873	14 979	-37,3%
20-39 ÉVES NŐK SZÁMA	1 448 011	1 186 558	-18,1%
VISSZAVÁNDORLÓ MAGYAR ÁLLAMPOLGÁROK ÖSSZESEN	1 635	31 685	+1837,9%
TELJES NÉPESSÉG	10 014 324	9 730 772	-2,8%

Forrás: KSH

A házasságkötések számának emelkedésével párhuzamosan a válásoké évről évre csökken: 2010-ben 23 873 házasságot bontottak fel, a tavalyi évben viszont már csak 14 979-et. Legutoljára 1958-ban volt ez a szám ilyen alacsony. Ennek ellenére a válaszadók mindössze 14 százaléka tudta, hogy az elmúlt tíz évben csökkent ez a szám.

A válaszadók több, mint fele tudta helyesen, hogy 2010 óta emelkedett a gyermekvállalási kedvet mutató termékenységi ráta és azt is, hogy növekedett a megszületett gyermekek száma. 2010-ben 90 335 volt az élveszületések száma, 2020-ban pedig 92 338 gyermek jött a világra Magyarországon.

A válaszadók nagyobb része a Magyarországra visszaköltözők számáról a valóságtól eltérő ismerettel rendelkezik. Miközben 2016 óta már minden évben többen térnek haza, mint ahányan elhagyják az országot, tízből négyen mégis úgy gondolják, hogy még mindig nagyobb arányú az elvándorlás mértéke, mint a visszavándorlásé. Kevesen tudják – a megkérdezettek egy negyede –, hogy hazánkba sokkal többen költöztek vissza az utóbbi években, mint 2010-ben, a számuk több, mint megtízszereződött.

Miközben 2010 óta 41%-kal kevesebb abortuszt végeznek hazánkban, mégis közel minden ötödik válaszadó (19%) úgy gondolja, hogy 2010 óta nőtt a terhességmegszakítások száma. Az utóbbi évtizedben folyamatos a csökkenés, 1954-ben volt utoljára olyan

alacsony az abortuszok száma Magyarországon, mint most. A magyarok csupán negyede tudja, hogy csökkent a művi vetélések száma: 2010-ben 40 449, 2020-ban pedig megközelítőleg feleannyi, 23 901 abortuszt végeztek hazánkban.

DEMOGRÁFIAI ISMERETEINK

Az ország népesedési helyzete leginkább a 65 év felettieket (64%), a házasságban élőket (56%) és a gyermekeseket (55%) foglalkoztatja. Minél több gyermeket nevel egy válaszadó, annál nagyobb érdeklődést mutat: az egygyermekeseknél 48 százalék, a kétgyermekeseknél 56 százalék, míg a három- vagy többgyermekesek esetében 61 százalék ennek aránya. Az életkor előrehaladtával is nagyobb érdeklődés mutatkozik: a 18-29 évesek 38 százaléka, a 65 éves és idősebbek közel kétharmada érdeklődik a népesedési helyzet iránt.

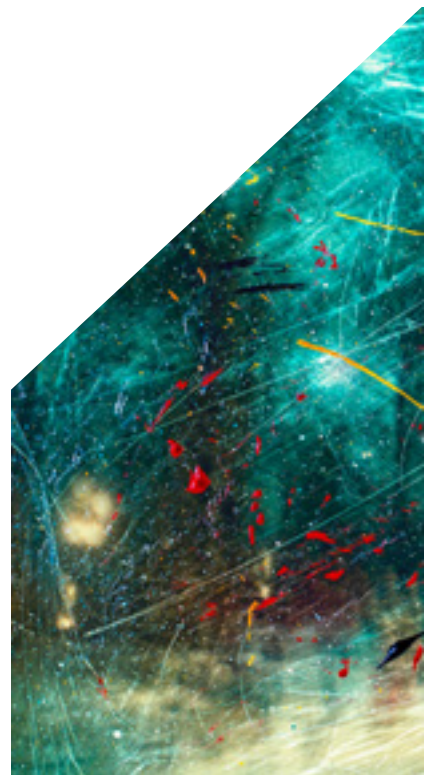
A fiatal korosztály a legkevésbé tájékozott a témában: kétharmaduk alacsony demográfiai ismerettel rendelkezik, és mindössze 7 százalékuk tudott hat vagy annál több kérdésre helyesen válaszolni.

A jelenlegi népesség-előrejelzések szerint még a kedvező folyamatok ellenére is 2050-re kevesebben fogunk élni az országban, ami gazdasági, foglalkoztatottsági és társadalmi problémákat idézhet elő. Emiatt fontos, hogy a fiatalok is jól ismerjék a mostani helyzetet, hiszen a hosszútávú következmények őket fogják leginkább érinteni. ♦



A PUSZTULÁS AJÁNDÉKA

Egyszer egy pszichológus azt mondta nekem, hogy valójában életünk egésze gyászmunka, hiszen minden elmúlik egyszer. November az enyészet hónapja, a halálra ítélt dolgok elengedésének ideje. A pusztulás és korhadás fogalmát értelmezhetjük lelki, mentális kontextusban is, lehetőségként az emberi kapcsolatainkkal való számvetésre, veszteségeink elsíratására és mindannak elengedésére, amire már nincs szükségünk, hogy valami új születhesse belőle. Elengedhetjük büntudatunkat, fájdalmat okozó rossz érzéseinket, félelmeinket és azokat az elképzeléseket, célokat, emberi kapcsolatokat, amelyek már nem szolgálnak minket.



◆ Az elengedés persze nem azt jelenti, hogy nem veszünk tudomást a fájdalomról vagy rossz érzéseinkről, ahogyan azt sem, hogy valami már nem a miénk. Inkább belső békénk, szabadságunk elérésének eszköze. Egy döntés, amelyet komoly belső munka követ. Számomra egy megnyugvást hozó folyamat, amelynek során megengedem magamnak a megbocsátást és azt, hogy mindaz, amit elengedek, már nem mérgezhet tovább.

A megbocsátás a gyászmunka része, amely segít nyugalmat és békét találni. Ez nem azt jelenti, hogy nem ismerem fel a sérelmeimet vagy veszteségeimet. Inkább arról van szó, hogy megadom magamnak a lehetőséget arra, hogy a megbocsátás nyomán új lehetőségek szülessenek.

Elvált szülők gyermekeként nagy szükségem van a megbocsátás eszközére. Hosszú ideig dacos kislánynaként haragudtam édesapámra, amiért 10 éves koromban elköltözött a családuktól, és kettesben hagyott minket édesanyámmal. Úgy éreztem, már nem számítok neki, és

az ebből eredő fájdalmat, dühöt és csalódottságot közönnnyel lepleztem, és megfelelési kényszerbe fojtottam.

Felnőtként megértettem, hogy nem tudom visszahozni a múltat, de ha esélyt szeretnék adni a jövőnek, szükség lesz sértettségem elengedésére és arra, hogy megbocsássak az édesapámnak. Az erre irányuló racionális döntésemet komoly érzelmi munka követte, amelynek során elsíratam a gyerekkorom elmulasztott pillanatait, az együtt nem töltött időt és a köztünk kialakult érzelmi szakadékot.

Rájöttem azonban arra is, hogy itt nemcsak az édesapámról van szó, hanem rólam is, magamnak is meg kell bocsátanom. Magam elé képzeltem a kislánykori önmagamot, aki karácsony napján durcásan fogja a kezében a telefont, és nem hajlandó tárcsázni az édesapja számát, mondván minek hívjam fel. Elképzeltem, mit érzett ez a kislány akkor: magányt, kétségbeesést, de leginkább félelmet. Amikor mindez világossá vált, és át tudtam érezni a kislánykori önmagam érzéseit, egyszerre el



tudtam engedni a feszültséget és azt az évtizedes fájdalmat, amit gyerekkorom óta magammal hordoztam.

Ezután magam elé képzeltem a 20 évvel ezelőtti édesapámat, és megpróbáltam beleélni magam, mit érezhetett a válás időszakában. Sosem beszéltünk erről, mégis úgy képezem, neki is rettenetesen nehéz volt elhagyni a családját, még akkor is, ha egyre kevesebb érzelmi szál fűzte őt oda. Akkor világossá vált, hogy bármennyire szeretnék empátikus lenni, bármennyire szeretném megérteni a miérteket, a történetnek ezt a részét nem nekem kell feldolgozni, ezek az érzések nem az enyémek. Az én feladatomban, hogy a saját érzéseimet feldolgozva továbblépjek.

És hogy mit jelent számomra a továbblépés? Tiszta, szívből jövő nyitottságot és szeretetet mind az édesapám, mind önmagam felé. Azt az elhatározást, hogy minden találkozásban, üzenetváltásban vagy telefonhívásban új lehetőséget látok, lehetőséget arra, hogy apa és lánya újra kezdik mindazt, ami évtizedekkel ezelőtt megszokadt. ♦

KÉPMÁS

 családi naptár

AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Május

Július

Szeptember

2022

KÉPMÁS Családi naptár



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MEDÁL – ARTÉRIÁVAL

November a tudomány hava – Magyarországon biztosan. 1825. november 3-án ajánlotta fel Széchenyi István birtokainak egyévi jövedelmét a Magyar Tudós Társaság – ma már Akadémia – felállítására, úgyhogy ez a nap jelöltetett ki a magyar tudomány ünnepévé. Hogy kell-e ünnepelni a tudományt? Ma, amikor hitünk egyik legfőbb forrásává tettük a tudósokat és eredményeiket? Ma, amikor a válaszokat és a kérdéseket egyaránt a tudománytól várjuk? A tudománytól, amelynek megingathatatlansága csak cáfolhatóságával vetekszik? Persze, hogy kell! Hiszen nélkülözhetetlen, életet ment, jövőt épít, tudást gyarapít, és még sorolhatnánk. De azért, mint minden életterületnek, ennek is vannak sajátos vonásai, hatásai. Ha már november 3., akkor három villanóképpel szeretném ezt illusztrálni.

◆ ELSŐ KÉP

Az egyetlen legnagyobb tárgyalójában ülök. Fontos intézményi és tudományalakító kérdésekről van szó. Nem először vagyok itt, mégis mellbe vág a látvány, amikor nemcsak nézek, hanem végre látok is. A falon, éppen velem – és még sokakkal szemben –, ott függenek az intézmény rektorainak képei. Szám szerint 15 nagy portré (és lassan készül a 16. is, hiszen nemrég érkezett új vezető az intézménybe). Mindenkin ugyanolyan ruha van. Öltöny, nyakkendővel. Mindegyik férfi. Két nagy falrészt tölt be ez a sok-sok vezető, akik az elmúlt 70 évben munkálkodtak. És akik között egyetlenegy nő sem volt vagy van. És egyelőre nem is lesz. A kép egyébként nemcsak két falrésznyi: a Magyar Tudományos Akadémia tagjainak mindössze 7%-a nő. Minden 14 nagy tekintélyű tagból 1. Valami komolyan hiányozhat belőlünk... Például a felismerés, hogy ez így nincs jól.

◆ MÁSODIK KÉP

Magyarországon, de a világ más tájain is megjelentek a tudomány őrei. A vigilantek, az igazságosztók. Ők azt nézik, hogy egy elismert tudós adatai, eredményei pontosak, reálisak, igazak-e. És persze alapos, kutatói munkával találnak furcsaságokat, csalásokat, amelyeket lelepleznek – segítve a tudomány tisztaságának megőrzését. De mellettük megjelentek a tudományos rágalmozók is.

Magyarországon is vannak ilyenek. Online működnek, névtelenül blogolnak, és világnézeti – leginkább politikai – beállítódásuk szerint, különösebb körülmétekintés nélkül gyaláznak, kritizálnak, gúnyolnak más tudósokat, gondolkodókat. Mércéjük kettős, stílusuk lenéző. Akár az iskolában, ők azok a bullyk, akikről sokszor csak utólag tudjuk meg, mekkora károkat okoznak.

◆ HARMADIK KÉP

Pörgetem a közösségi oldalamat, nézem a bejegyzéseket. Nem először akad meg a szemem a hirdetésen, amelynek képén egy finoman kidolgozott nyakláncot látok. Különös alakú függő díszíti, ki kell nagyítanom, hogy jobban lássam. Egy valódi szív az. Nem, nem az a stilizált, szeretlek-forma, kétpúpos, kedves rajzolat, hanem az igazi, a biológiai szív, amelyből erek állnak ki. Aranyból van. Most már igazán megnézem, egy új ékszerkollekciónál van szó: a „tudomány ékszereiről”. Koszorúér-, agy-, térdizület-, sőt oxitocin-medál is kapható, a DNS mellett. És akkor még a gyomor-függőről nem is beszéltünk. Nyakunkban, ahol eddig a vallási jelképeink, jeleink, örökölt emlékeink lógtak, mára megjelent a tudás. Például egy ezüst koronavírus képében. Még mindig jobb, ha rajtunk, mintha bennünk, nem igaz? Lám, ezt is tudja már a tudomány... ◆

ÉGETŐ PROBLÉMÁK, 21. SZÁZADI MEGOLDÁSOK

Napjainkban számos kutató dolgozik az ártalomcsökkentés lehetőségein, amelynek köszönhetően számos piaci szektorban születtek már különféle előremutató megoldások. Elérkezett az idő, hogy az egyén, így társadalmunk egyes tagjai is újragondolják azon szokásaikat, amelyek nem csak saját szervezetükre, de a környezetükre is hatással vannak.



◆ A Földön jelenleg több mint 1 milliárdan, hazánkban pedig több mint 2 millióan dohányoznak, ezért ez nem csak egyéni, de társadalmi jelentőségű kérdéskör is, amely mindenkit érint, dohányzókat és nem dohányzókat egyaránt. A dohányzás minden formája káros az egészségre. Ma már tudjuk, hogy a dohányzás számos betegség kialakulásáért felel. Azonban a tudomány jelenlegi állása szerint nem elsősorban a nikotin, hanem az égés során keletkező füst és kátrány felelős a dohányzással kapcsolatos megbetegedések kialakulásáért.

A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer vegyi anyag van, amelyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. A cigarettafüst ráadásul nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve a cigarettafüst okozta ártalmaknak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen hosszú távon

csak a nikotin- és dohánytartalmú termékek végleges elhagyásával csökkenthetőek 100 százalékban a dohányzás ártalmai. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamiért mégsem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk a cigarettánál akár 70-95 százalékkal alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó füstmentes alternatívákról, hiszen a felnőtt dohányzók számára ma már számos ártalomcsökkentési lehetőség érhető el.

Az égés és füst nélkül működő, úgynevezett füstmentes technológiák előrelépést jelentenek az ártalomcsökkentés útján a hagyományos cigarettákhoz képest a felnőtt dohányzók számára, hiszen a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járnak, így ezek használatával – különböző mértékben, de – csökkenthetőek a dohányzás ártalmai. A hasonló elven működő technológiákon belül is nagy működésbeli különbségek lehetnek. A különböző technológiákra való áttéréssel különböző fokú ártalomcsökkentés érhető el.

A füstmentes technológiák közé tartozik többek között az e-cigaretta, a dohányhevítéses technológia vagy a dohányt nem tartalmazó nikotinpárna. Előbbi dohány helyett nikotintartalmú folyadék felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevítéses technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohányt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst, valamint hamu se képződjön. Ugyanakkor ezen technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmaznak például nikotint, ami függőséget okoz, illetve egyéb káros hatása mellett megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást, és egyelőre ezen alternatívák használatának hosszú távú hatása sem ismert.

Egy dolog azonban biztos: a dohányzás okozta ártalmakat úgy csökkenthetjük a leghatékonyabban, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MIÉRT ÉLÜNK IDŐSZEGÉNYSÉGBEN?

A Sajnáljuk, de nem találtuk otthon című filmről
pszichológusszemmel

”*Régóta figyelem a teknősbékákat. Mindig mennek valahová.
Mintha mindig el akarnának jutni valahová.*

(John Steinbeck)

Vannak az életünkben olyan időszakok, amikor bármilyen keményen próbálkozunk, mégis úgy érezzük, hogy nincs elég idő a napban. Mi történik akkor, ha az életünket eluralja a munka, állandóan a rohanás és a küszködés, és nem látjuk a kiutat?

◆ A TÖRTÉNET

Ricknek és családjának a története csupán egy a sokból, mégis megrázó őszinteséggel mutatja be a kisemberek problémáit, és azt a végelethetetlen harcot, amit az elemekkel vívnak. A képlet a szokásos: két gyerek, négy kerék, és ehhez jön még két rettenetesen elcsigázott szülő. A gazdasági válság óta nem áll túl jól a szénájuk, Rick pedig szinte már mindenféle fizikai munkát kipróbált, így úgy érzi, eljött az ideje annak, hogy a saját lábára álljon, és a maga ura legyen. Ennek okán egyéni vállalkozásba kezd, és egy nagy csomagküldő cég alvállalkozója lesz.

Közös autójukat eladják, hogy Rick meg tudja vásárolni hitelre a furgont, ami a munkaeszköze lesz, így viszont feleségének sokkal bonyolultabb lesz a munkavégzés. Ő ugyanis idősgondozó, ezért nagyon fontos lenne számára a mobilitás, de innentől kezdve kénytelen buszozni, ezáltal pedig még több időt távol tölteni a családjától.



Rick főnöke rideg és számító, csak az anyagi haszon, a terjeszkedés és a piacvezetőség érdekli, az emberi életet, illetve a vele járó problémákat pedig nem sok figyelemre méltatja. Szinte képtelen arra, hogy empátiával forduljon a dolgozói felé. A terhelés és a nyomás nagyon nagy, a munkanapok hosszúak és fárasztóak, a kézbesítési határidők szorosak, már-már tarthatatlanok. Rick minden tőle telhetőt megtesz, hogy pontosan teljesítse a feladatait, de az egész napos kemény robotolás fizikailag, érzelmileg és mentálisan is teljesen kimeríti. A napok egyre jobban összefolynak, miközben sem ő, sem a felesége nem tudnak minőségi időt tölteni egymással és a gyermekeikkel, mert folyton úton vannak vagy dolgoznak.

A CSALÁD MINT RENDSZER

A pszichológiában olyan rendszerként tekintünk a családra, ami több mint a részek összessége, ugyanakkor minden tagja hatással van a többire. Érzelmileg

rezonálunk egymásra, és amikor porszem kerül a gépezetbe, akkor az mindenkire hatással van, és a rendszer leggyengébb tagja fogja a legerősebben megérezni. Itt most a kislány, Liza a leggyengébb láncszem, aki álmatlanul forgolódik, amíg a szülei haza nem érnek, éjszánkánként pedig gyakorta bepisil. Bátyja, Seb már erősen kamaszodik, az iskolából lóg, és helyette inkább a barátjaival csavarog a városban, lázadását és művészi hajlamait pedig graffiti falfirkák készítésében éli ki. Jó tinédzserhez méltóan folyton dühös, ugyanakkor az érzelmeiről, az aggályairól vajmi keveset beszél, miközben folyamatosan görbe tükröt tart a szülei és a társadalom elé.

Megfigyelhetjük, hogyan darál be a hétköznapok taposómalma egy komplett családot. Esetükben azonban mégis van valamiféle fény az alagút végén, mert mind a házaspár, mind a gyerekek és a szüleik között szoros érzelmi köteléket fedezhetünk fel, csak ezt nem mindig



A FUNKCIONÁLIS KONTEXTUALIZMUS SZERINT

egy döntés vagy cselekedet esetében nem azt kell megvizsgálnunk, hogy az jó vagy rossz, sokkal inkább azt, hogy segít vagy nem segít bennünket az értékeink szerinti irányba haladni.

sikerül kimutatni és megélni. Sőt, ennek a meghittségnek a lassú felőrlődése az, ami igazán megbetegítően hat rájuk. Ugyanakkor még mindig törekednek arra, hogy megbeszéljék a problémáikat, hogy közös megoldásra jussanak, sőt, még az abuzív szülői mintákat is igyekeznek maguk mögött hagyni.

Elegendő lenne ez egy párkapcsolat működtetéséhez, egy kamasz és egy kisiskolás felneveléséhez? Meddig tart az egyén, és hol kezdődik a társadalom felelőssége?

LÉGÜRES TÉRBE

„A traktor két dolgot cselekszik: megforgatja a földet, és kiforgat minket a földünkéből.”

A film közben az Érik a gyümölcs című regény járt a fejében. John Steinbeck tíz évvel a 29-es világválságot követően írta meg a létbizonytalanságba kerülő farmercsaládok keserves küzdelmét a túlélésért. Kilencven évvel később, szintén egy gazdasági világválság után járunk, és most Ken Loach rendező az, aki ugyanezzel az emberséggel fordul a legkiszolgáltatottabb helyzetbe került munkásosztályhoz. Más a történet, mások a szereplők és a nyomor szintje is, ha egyáltalán beszélhetünk ilyenről a létminimumon egyensúlyozás esetében, de a mélyben meghúzódó emberi drámák hasonlóak. A filmünk szereplői okostelefonnal rohangálnak, étel is van az asztalukon, de ennek előteremtése annyi energiájukat és idejüket emészti fel, hogy az felőrli a családot. A rendszer túlfeszül, és nincs semmi, ami ellensúlyozná

az ennek nyomán kibontakozó emberi szenvedést. A szegénység és a kilátástalanság az élet minden mozzanatát átítatja. Kézenfekvő, hogy eszünkbe jut a lakhatás, az egészségügyi ellátás színvonala, a szabadidős tevékenységek, ám a (lét)bizonytalanság és a tehetetlenség teszi mindezt teljesen elviselhetetlenné. Az ebből fakadó szorongás és feszültség pedig hatással van a gyermeknevelésre is. Nem nehéz belátnunk, hogy a stressz alatt álló felnőttek nehezebben hangolódnak rá a gyermekük igényeire, és az indulataikat is kevésbé képesek kontrollálni. Ráadásul a filmünk szereplői légüres térben vannak, hiányoznak a nagyszülők, a nagybácsik, a nagynénik, az unokatestvérek, de még a szomszédok és a barátok is, így senki sincs, aki tehermentesítené a kizsigerelt szülőket, és melléjük állna a halmozott stresszel való megküzdés során.

BOLDOGSÁGMÍTOSZ

Főszereplőink esendő emberek, akiknek a célja nemes: szeretnének a gyermekeiknek egy jobb és boldogabb életet biztosítani, de teljesen elvesznek az addig elvezető útvesztőben. A helyzetük komoly társadalmi, közgazdaságtani és szociológiai témákra irányítja rá a figyelmet, és felmerül az a kérdés is, hogy a 21. században, amelyet a szabadság és a végtelen lehetőségek korának tekintünk, valóban nincs más út, mint a megfelelés azoknak a társadalmi elvárásoknak, amelyek az önkizsákmányolás felé tolnak? Tényleg el kellene hinnünk, hogy akkor



vagyunk elég jók, ha tulajdonlunk egy házat, egy autót és elég pénzt a bankszámlánkon? A teljesítmény lenne az értékünk fokmérője? Vajon van-e időnk megállni és feltenni a kérdést, hogy mivégre ez az eszeveszett gürcölés? Melyek azok az értékek, amelyek mentén élni akarjuk az életünket?

A funkcionális kontextualizmus szerint egy döntés vagy cselekedet esetében nem azt kell megvizsgálnunk, hogy az jó vagy rossz, esetleg helyes vagy helytelen, sokkal inkább azt, hogy segít vagy nem segít bennünket az értékeink szerinti irányba haladni. Így érdemes megállni és végiggondolni, hogy ha a családuink boldogsága és jólléte a cél, akkor abban segít-e, ha napi 10-12 órát munkával töltünk?

Természetesen a jóllétünk fontos része az anyagi biztonság, és azoknak, akik a mindennapos túlélésért küzdenek, sajnos nem mindig van választásuk, hogy az idejüket pénzkeresettel vagy a kapcsolataik ápolásával, esetleg valamely hobbival vagy öngondoskodással töltsék. Havasi Éva kutatása szerint bár a szegények egy része rengeteg szabadidővel rendelkezik, másik része viszont éjt nappallá téve gürcöl. Az időmilliomos szegények azok, akikre nincs szükség a munkaerőpiacon, betegek, idősek és reményvesztettek. Esetükben az időtlenség perspektívátlansággal társul. Az időszegénységben élő anyagi szegények viszont folyamatosan emberfeletti erőfeszítést tesznek a túlélésért, számukra az időtlenségben minden a munkáról szól.

NEM KELL MINDIG TÖBBRE TÖREKEDNI

Az időszegénység azonban nemcsak az anyagiilag szegényeket fenyegeti, hanem azokat is, akiknek igenis lenne választásuk. Ha van annyi pénzünk, ami lehetővé tesz egy átlagos és biztonságos életet a számunkra, akkor a további növekedés valójában már nem járul hozzá a boldogságunk emelkedéséhez. Többet nyom a latban, ha elkezdünk önmagunkra és a kapcsolatainkra figyelni.

Dr. Szabó Ágnes szerint hajlamosak vagyunk a pénzhez képest alulértékelni az időnket, és érzéketlennek lenni a kisebb idővesztések kapcsán. Holott az időszegénység jelentősen rontja az életminőségünket és a szeretteinkkel való érzelmi kapcsolódást. A tökéletes élet mítosza, a teljesítmény- és sikerkényszer, a folyamatos vagyonnöveléshez kapcsolódó elvárások valójában egy cseppet sem tesznek boldogabbá bennünket, így érdemes lenne megfogadnunk Paul Dolan boldogságkutató tanácsát, aki szerint épp itt az ideje áttérnünk a „kérek még” típusú gondolkozásmódból az „éppen elég” narratívára. Nagyobb boldogság másoknak segíteni a megélhetési költségeik fedezésében, vagy az időnket a társadalom számára fontos ügyeknek szentelni, mint a saját személyes vagyonunkat növelni. ♦

Források:

Dr. Szabó Ágnes: Gondolatok az időszegénységről
(www.longevity-project.org)

Paul Dolan: The money, job, marriage myth: are you happy yet?
(www.theguardian.com)

Havasi Éva: Időmilliomosok-e a szegények?



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

EGYÜTTÉREZNI ÖNMAGUNKKAL

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ A balesetem óta sokszor felmerült bennem a kérdés, vajon lehetek-e még boldog egy ilyen komoly sérüléssel, élhetek-e teljes értékű életet, képesek lesznek-e azzá a felnőtt emberré válni, aki mindig is lenni akartam. A válaszom gondolkodás nélkül igen, még akkor is, ha hosszú és rögös az út. Ezen az úton járva meg kellett tanulnom azt a leckét, hogy életem legtöbb helyzetében önmagamnak tudok segíteni, mert senki más nem fog tudni kihúzni engem a gödörből, s rájöttem arra is, hogy a saját boldogságom elsődleges forrása nem lehet senki más, csak én magam.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy nincs szükségem más emberekre. Épp ellenkezőleg. Drága barátnőm, Nóri a világ egyik legeggyüttérzőbb embere. Ösztönösen, zsi-gerből fel tudja ismerni az érzelmi állapotaimat, akár egy szemvillanásból megérti, mire van szükségem. A legtöbb esetben persze nem a szavai, tettei vagy segítsége jelenti számomra a legnagyobb áldást, hanem az őszinte, nyitott és szeretetteljes jelenléte. Ez az ítélezésmentes, együttérző figyelem többet ér bármilyen tanácsnál.

Egyszer egy beszélgetés közben felmerült bennem a kérdés: amellett, hogy rám figyel, rólam gondoskodik és együttérez velem, Nórinak vajon marad ideje arra, hogy magára is figyeljen? Gondolkodás nélkül tettem fel neki ezt a kérdést, s aggódva figyeltem az arcát, amikor a falat bámulva a válaszon gondolkodott. Mindeközben lázasan kerestem valamilyen megoldást, amivel segíthetnék neki. Csak lassan jöttem rá, hogy a megoldást saját magának kell megtalálnia, ugyanúgy, ahogyan az önmagával való

együttérézésen keresztül a saját boldogságát is. Barátként én csak annyit tehetek, hogy igyekszem mindig ugyanazt a figyelmes együttérézést tanúsítani felé, amivel ő fordul felém. Emellett persze sokszor bátorítom arra, hogy töltsön ugyanilyen értékes időt önmagával is.

Akkor még nem tudtam, ez mennyire nehéz feladat: letenni a megfelelési kényszert, az önmagam felé támasztott elvárásokat, és csak arra figyelni, ami abban a pillanatban igazán foglalkoztat. Ám amennyire nehéz, annyira felszabadító és örömteli tapasztalat is.

Talán soha nem éreztem magam annyira szabadnak, mint amikor először néztem szembe az aktuálisan bennem munkálkodó érzésekkel, és megengedtem magamnak, hogy ne tegyek semmit, csak átéljem ezeket.

Végre a saját élményeim szintjén éreztem át, mit jelent szeretni és tisztelni önmagamot, és ezen keresztül lehetőséget adni az együttérézésre és a megértésre. Rájöttem, hogy tudtán kívül Nóri egy csodás ajándékot adott nekem: az együttérézésen keresztül megengedte, hogy úgy lássam magam, ahogy ő lát engem: önmagamnak. ◆



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

AKARSZ RÓLA BESZÉLNI?

◆ Te figyelj, én már meg sem kérdelem. Nem kérdezem, mert látom. Látom, hogy ugyanaz van. Mikor is találkoztunk? Múlt héten szerdán, ugye, akkor kávéztunk utoljára, és most megint ugyanolyan arcot vágasz. Hát akkor nem kérdezlek. Már idefele jövőt elhatároztam, hogy szóba sem fogom hozni. Egyáltalán, még csak meg sem említem. Semmit. Egy árva szót sem. Ha akarsz, akkor elmondod, ha nem akarsz, akkor nem. Végül is a te dolgod. Neked fontos. Vagy nem fontos. Ez is tőled függ. Nekem te vagy a fontos. Így értsd.

De azt tudnod kell, hogy én itt vagyok. Itt vagyok, és rám számíthatsz. Ha akarsz, meg sem mukkanok. Ha úgy jó, akkor csak meghallgatlak. Ha mást nem is tudok tenni, hát meghallgatom, te pedig nyugodtan elmondhatod. Azt és annyit, amennyit gondolsz, vagy akarsz, vagy jónak látsz. De nyugtatni nem foglak. Én biztos, hogy nem.

De nagyon remélem, hogy nem gondolod, hogy engem nem érdekel, vagy hidegen hagy. Nem azért nem kérdezem, nem azért nem hozom szóba, hanem azért, hogy megkíméljelek. Mert nem akarom, hogy szenvedj. Nem akarom, hogy beszélni kelljen róla. Azt pedig végképp nem, hogy vesztesnek érezd magad. Nem kell elmagyaráznod. Felnőtt ember vagy, kompetens, normális. Egyszerűen csak így alakult, de nehogy azt hidd, hogy mással nem fordult elő. Jaj, dehogyisnem. Nem is kevesekkel. Velem is. Bevallom, nem ment könnyen. Egyáltalán nem. Talán, ha akkor valakivel meg tudtam volna beszélni. De mindegy. Most már mindegy. Elmúlt. Minden elmúlik. Ez is elmúlik majd, meglátod.

Szerintem jobb beszélni róla. De, ahogy gondolod. Csak azért mondom, mert ismerem ezt. Egyrészt jó kibeszélni, másrészt meg ki tudja, talán tényleg nem is olyan vészes, talán tényleg nem is olyan extrém.

Persze rád bízom. Nem erőszak. Én biztos, hogy nem fogom erőltetni. Ha akarsz, tényleg meg sem szólalok mostantól. Nézd, cipzár van a számon. Elhallgattam. Várok. Nekem van időm. Rád mindig van időm. És lesz is. Rám számíthatsz.

Most mennem kell. Rohanok. Figyelj, hívj fel. Bármikor. Ha úgy érzed. Vagy be is ülhetünk valahova. Egy kávéra például. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZŰCS EMESE
tanácsadó szakpszichológus

AZ ÖNÁTVERÉS MAGASISKOLÁJA

Függőségről a *Toxikoma* című film nyomán

Vajon a film mennyire bagatellizálja majd a függőséget, és az abból való felépülést? Nem lesz túl hollywoodi az érzésemnek? És mindenekelőtt: el tudom viselni a téma naturalisztikus feldolgozását? Végül is a színészi játékban bízva váltottam jegyet a *Toxikoma* című magyar filmre, amelyben egy ismert, heroinfüggő színész és egy celeb orvos párbajára számítottam – ennél azonban jóval többet kaptam.

- ◆ Nem szívesen vállalom szerfüggő klienst. Nem gondolom magam szakértőnek ezen a téren, és a személyiségem sem illeszkedik az ilyen problémával küzdő emberekhez. Olykor mégis kapcsolatba kerülök velük. Azt hiszem, ők azok a betegek, akik a vég-sőkig elmennek önáltatásban, önigazolásban és hazudozásban. Szabó Győző története ebben a tekintetben abszolút hiteles.

KIBŐL LESZ FÜGGŐ?

Az alkoholizmus esetében a genetikai hajlam adott, ám a családi halmozódást a biológiai örökségen túl a viselkedéses mintázatok áthagyományozása is fokozza. Hazánkban a túlzott alkoholfogyasztás népbetegség, amelyet nemzedékről nemzedékre adunk tovább. Az italkokkal, italozással kapcsolatban sok romantizáló gondolatot hallhatunk: „Az ital csillapítja az indulatokat, feledteti a bánatot.” „Jobb kedvre derít.” „Feloldja, mérsékli a fájdalmat.” „Lazává tesz a beszélgetés során.” „Segít kifejezni magam.” „Meghozza a humorom.” „Kreatívabb leszek néhány pohár után.” A belénk ivódott hiedelmek az alkoholizálással kapcsolatban megerősítenek bennünket abban, hogy pár korsó sör vagy olykor egy-két kupica pálinka csak jót tehet. Függő abból válik, aki mindezt valóban elhiszi.

ÍGY ITTUNK MI – ÍGY ISZTOK TI

A napokban serdülő gyerekeimmel beszélgetve felidézünk, miként is volt a mi időnkben a kocsmázás. Bennünket sem kellett félteni, mégis mennyivel nagyobb biztonságban érezhettük magunkat 30 évvel korábban. Nemcsak a partidrogok hiányára gondolok. Akkor még gond nélkül kiszolgáltak bennünket 15-16 évesen a lepukkant talponállóktól kezdve a soványka diákkeresetünket hamar felemésztő bárokig, de másra használtuk az italt. Nem sholtoltunk, hanem söröztünk vagy boroztunk, ha ki akartunk rúgni a hámból, elszopogattunk egy vodka-narancsot vagy egy gin-tonikot. Nem dőlünk ki egy óra alatt végighányva a berendezést. Mi, lányok többnyire csak a szalonspicces állapotig engedtük ki a kezünkben a kontrollt, mert kínosnak éreztük volna, ha nem tudunk a saját lábunkon hazajutni. Igazából egy kezemen meg tudom számolni, hányszor voltam ittas életemben, drog meg nem igazán állt rendelkezésre akkortájt. Azon a kevés füves cigin, ami nagy ritkán elérhetővé vált, egy egész csapat osztozott. A lényeg a társaságban eltöltött este, a beszélgetés, a bulizás, a felszabadultság érzése és az újdonság varázsa volt, nem pedig az időarányosan minél több és erősebb szesz legurítása a torkunkon, vagy vadabbnál vadabb állapotok elérése akármilyen tudatmódosító szer által.

MIÉRT ÜTİK KI MAGUKAT A SERDÜLŐK?

Ingerkeresésből. Azért, amiért egyre durvább kihívásokkal szórakoztatják magukat és egymást, amiért nem elég jó a legújabb előtti telefon, vagy amiért egyre korábbi évekre tolódik az első pornóval való találkozás a neten. A fokozódó impulzuséhség, a kielégíthetetlen érzékek, a monotoniatűrész képtelensége az idegrendszer

ingerküszöbének növekedésével járnak együtt, ami csak részben életkori sajátosság.

Kockázatvállalásból. Az extrém ingerek előnyben részesítése szintén ennek az életkornak a sajátossága. Minél örültebb, szokatlanabb, extravagánsabb egy tevékenység, annál vonzóbb a kamaszok számára. Ezért is nyerhetnek teret a különleges, akár sokkoló élményeket nyújtó drogok vagy a rohamivás.

Csillapítás miatt. A hormonális működések keltette érzelmi hullámvasútra felülve nem könnyű egy tinédzser lelki életének változásaival lépést tartani, elsősorban saját magának. A váltakozó hangulatok, kiszámíthatatlan viselkedés, intenzív társas élmények túlterhelik elméjét. Ilyenkor a szer megoldást jelenthet az érzékek tompítására, a tudat bódítására, lelki sebek enyhítésére.

MIÉRT KOMA?

Jót derültünk egyik kolléganőmmel, amikor leesett számmunkra a film címében rejlő szójáték. Mi ugyanis szentül hittük, hogy ebben a témában csakis a kómás állapot jöhet szóba. A moziban szembesültem a rövid o-val (a jegyeket nem én rendeltem), de még akkor sem ugrott be azonnal a fekete poén értelme. Pedig tényleg szörnyen sötét és mély állapot az, amikor az ember társa, jó barátja, egyetlen, mindene, drágasága egy anyag, ami képes ezekből a pozíciókból kakukkfőka módjára kilöködni szülőt, barátot, szerelmet, gyereket. Hogyan történhet meg mégis?

Az anyag alattomos módon hat az elmeműködésünkre, ugyanis az agyunk jutalomközpontját stimulálja. Minden, amitől függővé válhatunk, ezt teszi velünk, legyen az ital, drog, cigi, koffein, sport, vásárlás, játék, internet, szex, pornó. És igen, egy személy is kerülhet ebbe a szerepbe az életünkben, bár talán ott kissé bonyolultabb lelki működések is zajlanak.

Milyen esélye van egy pszichológusnak, pszichiáternek, addiktológusnak ekkora hatalommal szemben? Csernus doktor világosan fogalmaz az életben és a mozi-vásznon egyaránt: semmilyen. Senki sem tud megmenteni egy függőt, legyen akármekkora szaktekintély, celeb orvos vagy akár egy igazi mágus. Megszabadulni a függő őszinte elhatározása, az önmagával és élethazugságaival való szembenézése, sokszor fájdalmas testi megpróbáltatásai, és minden esetben iszonyatos lelki munkája útján lehet, amelynek során a segítő csupán kísérőként támogathatja. Viszont nagyon nem mindegy, mit gondol, miként kommunikál és cselekszik a pokolból kivezető ösvényen kísérve a másikat. Mellébeszélésnek helye nincs. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FEHÉR SZEMIEK A TÁNYÉRBAN

Van, ami közös a legkisebb és a legnagyobb kamrában: rizst biztosan tartunk benne. Ha egy kis időt fordítunk rá, jóval több lehet, mint egyszerű köret, hiszen levest, egytálételt és édességet is készíthetünk belőle. Nem kell hozzá más, mint néhány régi szakácskönyv.

◆ És hogy mennyire legyen régi az a szakácskönyv? Bátran gondolhatunk évszázados távlatokra, hiszen a rizst már a török időkben is természetítették hazánkban, a Dunántúl déli részén, valamint a Temesvár környéki mocsaras vidéken. Az akkori erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyvében, a *Szakács Tudományban* pedig megvannak a receptek is. A ma is ismerős tejberizsen és hurkatölteléken kívül remek rizses hússok készültek ekkoriban a főúri konyhákon. A csirkés változatba beletették a zúzát, máját is, és marhaalaplében főzték meg a húst és a rizst, együtt. Szerecsendió, bors, ízlés szerint gyömbér volt ennek a fűszere. A recept szerzője megjegyzi: „*az riskását igen el ne főzd benne, hanem csak szépen, hogy az szemei egészen maradjanak*”. Más változatokban marhahússal, vagy mandulával és báránnyal is készült ilyen egytálétel. Jó pár évszázaddal később, *Biri néni szakácskönyvében* (1924) is bárányt, hagymát, zöldségeket találunk a rizses hús hozzávalóinál. Csáky Sándornál (1929) megint más a kiindulópont: ő negyedecke vagy nyolcadokba vágott csirkét használt, és nála a főzéshez használt alaplé, sok vaj, vargánya, illetve a petrezselyem emeli új szintre ezt a fogást.

TÖBB SZÁZ ÉVE TERMESZTENEK RIZST HAZÁNKBAN

Az 1700-as években a mocsárláz miatt említik a rizst, amelynek termesztését a betegség terjedése miatt

rendelettel kellett korlátozni. A század végére azonban ismét fellendülés következett. II. József Itáliából hívott telepeseket, akik tapasztalataikkal segítették a helyi gazdálkodókat. A Bánságban ekkoriban több ezer holdon folyt a rizstermesztés. Ezt egy lassú hanyatlás követte (főleg a munkaerőhiány és a királyi kedvezmények megvonása okozta), de teljesen sosem tűnt el hazánkból a növény. Az 1880-as években ismét egy jelentős állami támogatás lendítette a termesztésen, amely ekkor már Békés, Bács-Bodrog, Csongrád vármegyékben, Pest és Szolnok környékén is zajlott. Hamar jött a siker: az 1900. évi párizsi világiállításon a pusztapék-lai, valamint a sztapári termelők és hántolók magyar rizse aranyérmert nyert. A fejlődést azonban visszavetette a rövid távú gondolkodás, a földek hamar kimerültek. Az állam megint jó gazdának bizonyult, az 1930-as években már hazai nemesítésű, jó hozamú, ellenálló fajtával tudtak dolgozni a termelők. Ráadásul össze tudták kapcsolni a halgazdálkodással (például a Körösök völgyében). A lendület kitartott a világháború utánig, ekkor már külföldre is tudtunk eladni rizst. S bár az új növénybetegségek és a telepek romló állapota többször okoztak megtorpanást, a mai napig foglalkoznak rizstermesztéssel hazánkban, Békés és Jász-Nagykun-Szolnok megyében. Szakácskönyveinkben szintén töretlen a jelenléte.





Rizst

a török időktől a mai napig természetnek hazánkban.

MEHET A LEVESBE!

Kiváló levesbetét készülhet belőle, belefőzhetjük paradicsomlevesbe vagy tyúklevesbe. Utóbbit érdemes kipróbálni a *Képes pesti szakácskönyv* (1909) alapján. Vajon hagyományt és petrezselymet pirítunk, rádobjuk a besózott, kisebb darabokra vágott egész csirkét, majd ha kapott egy kis színt, alaplével felöntve puhára főzzük. (A recept szerint folyamatosan kell pótolni a levet, mintha rizotót készítenénk, így szaftosabb lesz a hús.) Közben egy másik edényben vajjal és alaplével puhára főzzük („de mégis egész maradjon”) a szerecsendió-virággal fűszerezett rizst. A húsolesbe tojássárgáját habarunk sűrítésként, tálaláskor pedig hozzáöntjük a rizst. Ugyanebből a receptgyűjteményből tanulhatjuk meg a rizspogácsa készítését, amely bármilyen egyszerű levest (télen krémlevest) feldob. 14 dkg rizst kicsi húslében pépesre főzünk. Ha kihűlt, sózzuk, hozzáadunk 7 dkg vajat, egy egész tojást és 4 sárgáját, végül 3 tojás felvert habját. Az így kapott masszát vajjal kikent tepsibe öntjük, és sütőben, vízgőzben (a tepsi egy nagyobb tepsibe állítjuk, amelyet háromnegyedig feltöltünk vízzel) megsütjük. Ugyancsak vízgőzben főtt feltűjt készíthetett rizzsel, rákfarkakkal, spárgával. És

persze számos rakott étel töltelékében is ott találjuk a rizst. A *Képes pesti szakácskönyv* egyik ötlete nyomán a libazsírban pirított rizst, sonkát, valamint savanyú káposztát kell tepsiben rétegeznünk. Sok tejföllel remek őszi-téli étel.

RIZES RAKOTT PALACSINTA

Érdeemes megnézni a desszerteket is a *Képes pesti szakácskönyv*ben. A tejberizst kihűtötték, vaníliával ízesített tejszínből habot vertek, amelynek egyik felét gyümölcsökkel együtt a rizshez keverték, a másik felét pedig a tetejére kanalzták tálaláskor. Egy másik változatban a még meleg tejberizshez cukrot, frissen csavart citromlevet és vaníliakörte keverték, végül mandulaolajjal kikent formákban hűtötték. Gyümölcssel fogyasztották. Ha több időnk van, kipróbálhatunk egy különleges rakott palacsintát is. Vékony palacsintákat sütünk, és főzünk egy tejberizst. Utóbbi hűtjük, finomra tört mandulával és vajjal habosra keverjük, cukorral ízesítjük. A masszát három részre osztjuk. Az egyikbe narancshéj kerül, a másik kétfelére reszelt csokoládé, a harmadikba pedig ezen felül apróra vágott vagy pépesített sárgabarackbefőtt. Felverünk négy tojásfehérjét, mindhárom rizes masszához adunk belőle. Egy tortaformát kikenünk vajjal, rátesszük az első palacsintát, ezt megkenjük a narancsos rizzsel, aztán még egy sor palacsinta, a csokoládés rizs, végül még egy palacsinta és a barackos-csokis rizs következik. Ha teleraktuk a tortaformát, néhány perc alatt készre sütjük. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

GYÓGYFŐZET, PÓTKÁVÉ, SALÁTA, BICIKLIGUMI...

A GYERMEKLANCFŰ

Ősz van. Behunyom a szemem. A lélegzetem a szívemig hatol. Lehullott levelek ropognak a lábam alatt. Lelassul az élet. A fagy megcsípi az arcomat, a kökényt és a naspolyát. A krumpli és a répa már a pincében, de ilyenkor lehet gyökereket gyűjteni. Indulhatunk?

◆ A gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*) az őszirózsafélék családjába tartozó növényünk, amellyel elsősorban nyírt gyepeken, megművelt, bolygatott területeken és utak szegélyén találkozhatunk. Áprilisban gyakran egész foltok sárgállanak a zöld háttérből kiragyogva. Évelő növény, amelynek karógyökere mélyen a földbe nyúlik. Ezek a lucernához hasonlóan, a felszín közelébe hozzák vissza a kimosódott mikro- és makroelemeket, amelyek a kultúrnövények gyökérszónájában újból felvehetővé válnak. A Bécsi Természettudományi Múzeumban őriznek több mint 10 méter hosszú hajszálgöckerű gyermekláncfűvet is. Nem is gondolnánk, hogy ez a földalatti világ milyen kiterjedt és csodás!

Begyűjtése a hideg beálltakor kezdődik. Általában az ujjnyi karógyökereket ássuk ki a földből, elsősorban erre a célra kialakított répaszedővel. Hálóra kiterítve a gyökereket víz segítségével megtisztítjuk a földtől, és a napon szikkadni hagyjuk. Érdekes összetétele, vékony rétegben kiterítve, szobahőmérsékleten szárítani. Penészedésre hajlamos, mivel a gyökér sok vizet tartalmaz.

Beszáradási aránya 4:1. Gyűjthető fajok még a kései pitypang (*Taraxacum serotinum*) és a sziki pitypang (*Taraxacum bessarabicum*).



A drog a növény gyökere (Taraxaci radix), illetve a gyökerek, a levelekkel és a virágokkal együtt (Taraxaci herba cum radice).

A levél- és a virágdrog flavonoidokat és flavonoid glikozidokat (luteolin), szeszkviterpén típusú keserűanyagokat, például taraxacint tartalmaz. A gyökér triterpéneket (taraxol, taraxerol), flavonoidokat (apigenin), fitoszterolokat (szitoszterol, sztigmaszterol, taraxaszterol), szénhidrátokat (inulin) és karotinoidokat (lutein) tartalmaz. Kiemelkedően magas a káliumtartalma. Sok nyákt és pektint tartalmaz még. A gyökér inulintartalma az őszi hónapokban 5% körüli, a tél végére viszont akár 40%-ra is emelkedhet. Felhasználják porítva, gyógyteaforrások és -főzetek, vizes és alkoholos tinktúrák formájában, illetve frissen préselt nedveit is.

A gyermekláncfű gyökerét hagyományosan sárgaság, máj- és epebántalmak esetén használják, valamint segíti a pangó víz kiürülését a kötőszövetekből. Ez a hatás a levelek használata esetében sokkal erősebb, ezért használják vesekőhajtónak kisebb vesekövek esetén. Sok esetben a fogyasztoéák része is, bár a szervezet vízvesztése nem egyenlő a zsírszövetek csökkenésével. Virágzásokor a zöld színanyagokban gazdag, fiatal levelek nem olyan keserűek, mint az idősebbek, ezért is gyűjtik kora tavasszal frissítő salátának. Gyomorsavhiány kezelésére, étvágyerjesztőnek és emésztést serkentőnek is használják, és a tavaszi salaktanítóéáknak is része. A gyökér pörkölte – a katángkórógyökérrel együtt – a Maci kávé része. A középkorban sörökben és borokban erjesztették, gyakran cukorral, gyógyászati ital készült belőle Succus Taraxi néven. A cherokee indiánok fogfájás esetén rágták a gyökerét. Inulintartalma segíti a belek egészséges baktériumflóráját. A hosszan tartó antibiotikumos kezelések után a bélflóra regenerációjához ajánlják. A gyomornedv kiválasztásában és gyulladáscsökkentő hatásában nagy szerep jut a szeszkviterpén laktonoknak. Egyszeri adagja 2-4 g, amelyet áztatunk vagy gyöngyöző vízben 10 perccig főzünk. Kúraszerűen két hétig alkalmazzuk.

Az egész növényt átjárják a tejsavóvek, amelyek fehér színű, ragadós anyagot választanak ki. Nem hiába próbálkoztak a második világháború idején Magyarországon is gumipityangból autógumit készíteni. Akkor ez a kísérlet megbukott, majd hasonló sorsra jutott az ötvenes években a gyapottermesztéssel próbálkozás is. Újabb Hollandiában termesztik, és kerékpárok abroncsa készül belőle. A mostanában még gyomnövényként emlegetett gyermekláncfű valószínűleg a jövő takarmánynövénye lesz. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

NEM ÁRT TUDNI, MIÉRT HORKOLUNK

A horkolás önmagában ártalmatlan hangjelenség (kivéve a hálótárs alvásminőségét illetően), de ha éjszakai légzéskimaradás is társul hozzá, már odafigyelést igényel. Miért fontos kezelni ezt a problémát, és mit tehetünk egyszerű horkolás esetén?

♦ Gyakori jelenség a horkolás, ami a légúti szövetek vibrációja miatt jön létre az alvás során, légzés hatására. A probléma az emberek 15-45 százalékát érinti, és bár sokan azt gondolják, hogy létezik rá univerzális terápia, a helyzet nem ennyire egyszerű. „Az alvásmedicína fejlődésével egyre inkább a personalizált oki terápiák felé haladunk, amelyhez a kiváltó ok felkutatása elengedhetetlen. A kivizsgálás első lépése egy alvászvizsgálat, amely egy teljesen fájdalommentes, egyéjszakás kórházi bennfekvést igénylő vizsgálat, ami esetenként otthon is elvégezhető. A vizsgálat csak minimális kellemetlenséggel jár amiatt, hogy a betegre eszközöket szerelünk. Ha ennek során légzéskimaradások is igazolódnak, már nem csupán horkolásról, hanem alvási apnoe betegségről beszélünk, ami súlyos szövődményeket is okozhat. A légzéskihagyások fennállása az esetek egy részében teljesen egyértelmű, sokszor azonban csak az alvászvizsgálat során derül ki. Ezt a betegséget a horkolástól azért kell elkülöníteni, mert a két eltérés szervezetre gyakorolt hatása különbözik, így a problémához orvosilag is másképp kell hozzáállni” – mondja **dr. Galántai Dorina** fül-orr-gégész, fej-nyaksebész.

SZÁMÍT AZ ÉLETMÓD

A horkolásnak számos hajlamosító tényezője ismert, közülük kiemelhető a túlsúly, a dohányzás és az alkoholfogyasztás. A pluszkilók mindig komoly rizikót jelentenek, hiszen az izomszövetek közé és a légutak köré lerakódott zsírszövet a rájuk nehezedő súly miatt növeli a légúti ellenállást. Ilyen esetben a testsúly rendezése akár meg is szüntetheti, de legalábbis enyhíti a problémát. A dohányzás a rizikót a dohányfüst által generált krónikus irritáció és gyulladás következtében növeli. Itt a konkrét ok az, hogy a duzzadt nyálkahártya fokozza a légúti szűkületet, ami miatt maguk a légutak is könnyebben rezgésbe kerülnek a légáramlás hatására. Az alkohol azért problémás, mert lazítóserként még jobban elernyeszti az alvás alatt csökkent tónusú izmokat, ami ugyancsak kedvez a rezonálásnak, és emellett növeli a légúti szűkület és elzáródás esélyét is. Az altatóknak a légzésre gyakorolt direkt hatás mellett hasonló izomtónus-csökkentő hatása is van, így a rizikót azok is emelik. Ha az éjszakai hanghatásnak ilyen okai vannak, akkor a problémát a gyógyszeresedés abbahagyása, a káros szenvedélyek mellőzése megszüntetheti, vagy legalább enyhítheti.

Kép: Profimedia – Red Dot





ALAPOSAN UTÁNAJÁRNI

Ha az életmódváltás nem elegendő, a horkolás terápiája lehet műtéti és eszközös, de mindig egyéni. Ennek megtervezése érdekében alvásrendszek vizsgálata-tot végeznek, amivel feltérképezik a horkolást okozó ana-tómiai eltéréseket. „Ilyenkor pontosan megkeressük, hogy mi okozza a légúti vibrációt, illetve a részleges vagy teljes elzáródást. Ehhez végignézzük a beteg orrát, orrgaratát, szájgaratát, alga-ratát és gégejét. Egyénfüggő, hogy a légút területén hol és milyen típusú szűkület jön létre, így a kezelést is mindig ehhez igazítva tervezzük meg” – emeli ki a szakorvos. Az eszközös terápiák közül az egyik leggyakrabban ajánlott a szájba illeszthető, éjszaka viselendő protruziós sín, ami leginkább egy éjszakai fogszabályzó eszközre hasonlít, a légutakat az állka-pocs pozicionálásával feszesíti. Ezen kívül elérhetőek egyéb szájba helyezhető eszközök is, de azok is csak akkor hoznak megoldást, ha tényleg megszüntetik a horkolást okozó anatómiai problémát.

Ha az alvásvizsgálat, illetve alvásrendszek során kiderül, hogy pozicionális horkolásról vagy ilyen jellegű apnoéről van szó, akkor egyes esetekben megoldást hozhat az úgynevezett pozicionális terápia is, ami a beteget arra készíti, hogy a háta helyett az oldalán fekdjön. Ennek régi változata a pizsamafelső hátsó részébe varrt teniszlabda, de ma már léteznek olyan elektromos eszközök is, amelyek az embert megbéresztés nélkül készítetik arra, hogy oldalra forduljon.

„Műtéttel elsősorban azoknál a betegeknél tudunk jó eredményeket elérni, akik nem súlyosan elhízottak, és akiknél a horkolást olyan anatómiai eltérés okozza, ami a vizsgálatok alapján várhatóan korrigálható. A műtéti terápiák rengeteget fejlődtek az utóbbi időben, ma már jellemzően nem szöveteltávolító, hanem szövetáthelyező, újrapozicionáló módszereket használunk, azokkal feszesítjük a légutat” – emeli ki Galántai Dorina. Hasonló műtéteket végezhetnek obstruktív alvási apnoe betegség kezelésére is, elsősorban enyhe vagy közepesúlyos esetben.

VESZÉLYES MIKROÉBREDÉSEK

Ha alvási apnoe betegségről van szó, és egyéb módszerek nem működnek – vagy maga az eset olyan, amelynél ez az elsődleges terápia –, akkor a CPAP készülék használata jelent megoldást. A légszínterápiához tartozó maszkot éjszaka kell viselni, amit először ijesztőnek tartanak a betegek, de próbahordással és fokozatos hozzászoktatással jó eredményeket tudnak vele elérni az alvásközpontok. „Ha a beteg valami miatt mégsem tudja hordani – sajnos ilyen is van –, akkor az okokat keresve folytatjuk a kivizsgálást, majd olyan új terápiás tervet állítunk fel, ami eredményt hozhat. Mert ugyan az alvásmedicina fiatal tudományág, de egyre több a lehetőség” – emeli ki a szakorvos. A megoldás megtalálása azért fontos, mert az alvási apnoe betegség veszélyes szövődményeket és komoly nappali tüneteket is okozhat. Ilyen lehet például a közúti balesetek rizikóját növelő fáradtság az éjszakai mikroébredések miatt, de az anyagcserezavarok, a kardiovaszkuláris betegségek, így például a stroke rizikója is emelkedik. A súlyos alvási apnoénál a kezelés a jogosítvány meghosszabbításának is feltétele. Ennek kiszűrésére a háziorvos a rizikócsoporthoz tartozó pácienseket alvásvizsgálatra is irányítja, azonban az életveszélyes következmények elkerülése érdekében a vizsgálatokon való részvétel a magukon tüneteket észlelő betegeknél is egyéni felelőssége. ♦

Figyelni a kicsikre

A horkolásra a gyerekeknél is figyelni kell, mert esetükben is állhat a háttérben alvási apnoe betegség, amely különféle problémákat okozhat, például viselkedészavart, hiperaktivitást vagy súlygyarapodási elmaradást. A gyerekkori kiváltó okok között kiemelkedő szerepe van az orr- és garatmandulák túltengésének, illetve a túlsúlynak. Ritkább kórok esetén is további kivizsgálásra és speciális terápiákra van szükség.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Ne fitymáld le A FITYMAGONDOKAT!

A kisfiúk vélt vagy valós fitymaproblémái sok szülőt ejtenek kétségbe, pedig ijedtségre az esetek túlnyomó többségében semmi ok. Fontos azonban, hogy a szűkület és a letapadás között szakorvos tegyen különbséget, a szülő ne akarja egyedül megoldani a problémát.

◆ Bár a kisfiúk fitymájával többféle probléma is lehet, a szülők gyakran egy kalap alá veszik ezeket, ami veszélyeket rejt. Sok gond adódik például abból, ha a fitymaletapadást és a fitymaszűkületet nem különítik el. „A szűkület azt jelenti, hogy a fitymán nem tud kibújni a makk, a letapadás pedig azt, hogy a fityma hozzá van nőve a makkhoz. Minden fiú úgy születik – ez a természetes állapot –, hogy a fitymája szűk, a makkhoz pedig hozzá van tapadva. A fityma csak később kezd el leválni a makkról. A leválással párhuzamosan a fityma felveszi normál tágasságát, amivel megszűnik a szűkület. Ez a folyamat 3 és 5 éves kor között ér véget, amiből az is következik, hogy 3 éves kor alatt a fiúk fitymáját nem szabad bántani” – mondja **dr. König Róbert**, a Szent János Kórház gyermeksebésze. Ha mégis ezt tesszük, a gyerekeknek fájdalmat okozunk, ráadásul az egész hercehurca felesleges, sőt, ha nem figyelünk, éppen mi okozhatunk fitymaszűkületet.

Ha a fityma még 3 éves korban sem húzódik vissza, és úgy tűnik, gond van vele, gyermeksebésznek kell megmutatni, de még ilyenkor sem biztos, hogy beavatkozásra van szükség. Ennek oka, hogy önmagában a letapadt fityma nem okoz gondot, és a tapasztalatok szerint legkésőbb a pubertáskor végére magától is oldódni szokott.

Ennek ellenére rengeteg tévhit kering erről a jelenségről, sokan például azt gondolják, hogy a pelenkázás végére, óvodáskorra vagy iskoláskorra mindenképpen „mobilizálnia” kell, és emiatt kenik és krémezik, mozgatni próbálják. Ha a gyerek már elmúlt 3 éves, a letapadt fityma pedig továbbra is aggasztja a szülőt, a letapadás és az esetleges szűkület elkülönítése gyermeksebészeti, gyermekurologiai feladat. Ha letapadásról van szó, akkor a gyermekbész javasolhat óvatos fitymatornát, de enélkül sem történik semmi baj.

Amikor a fityma elkezd leválni a makkról, fehér, gyöngyszerű váladék, kis dudor lesz látható a fityma és a makk között. Ez a túrós váladék a smegma, ami a makk mögött termelődik, hasonló ahhoz, mint ami a lányoknál a kis- és nagyajkak között képződik. Termelődése a természetes fitymaleválás egyik fontos lépése, tágítja a bőrt, segíti, fájdalmatlanná teszi a leválást. Eltávolításához elég a kicsit a szokott módon megfürdetni esténként, plusz teendőre nincs szükség.

Kép: Profimedia – Red Dot





CSAK ÁRTUNK VELE

A fitymasziúkület már másféle jelenség, azt jelenti, hogy a fityma nem húzható hátra a makk mögé. Ennek oka általában az, hogy a rajta lévő nyílás nem tud kellően kitágulni ahhoz, hogy a makk elő tudjon bújni rajta keresztül. Viszont 2-3 éves korban a fitymasziúkület is teljesen természetes, nincs vele teendő, ez alól az egyetlen kivétel, ha vizeletürítéskor a fityma vége ballonszerűen felfúvódik. Ilyenkor föl kell keresni egy gyereksebészt, ez ugyanis azt jelenti, hogy a fityma nyílása annyira szűk, hogy az összehúzódó húgyhólyag nehezen tudja kipréselni a vizeletet. Ha ilyen problémák nem állnak fenn, akkor 3 éves kor alatt a fitymasziúkülettel sem kell foglalkozni, erőszakosan hátrahúzogadni pedig pláne nem szabad a körkörös bőrredőt. Tágulni ugyanis annak hatására sem fog, viszont könnyen berepedhet. Ez egyrészt szörnyű élményt jelent a kisfiúknak, hiszen fáj és vérzik, másrészt olyan sebet eredményez, ami heggel gyógyul. Ha ez történik – pláne, ha mindez ismétlődik, és több heg is keletkezik –, a fityma nem fog tudni tágulni. Emiatt szokott az erőszakos fitymatorna később műtéttel végződni.

AMIKOR LÉPNI KELL

Ha a fiúk fitymája 3 éves koruk után is szűk, szakorvoshoz kell őket vinni. „Ilyen esetekben jellemzően lokálisan alkalmazott szteroidkrémet írunk föl, ami a kötőszöveteket föl-lazítja a bőrben, és ezzel elindítja a fityma természetes tágu-lását. Az ilyen kezelés több hétig vagy hónapig tart, fél év után ismételhető is. Ha ez a kezelés nem hoz eredményt, a fityma pedig továbbra is szűk – ekkor már 4-5 éves gyerekekről beszélünk –, műtetre van szükség. Ez a helyzet akkor is, ha a szűkület hegese-dés miatt alakult ki” – mondja a gyermeksebész. Ezeknek az operációknak két típusa van, az egyik a klasszikus körülmetélés, a másik egy plasztikai jellegű beavatkozás. Utóbbinál lebenyelforgatással lehet területet nyerni, ami jó megoldásnak tűnhet, de az elvégzése miatt keletkező heg idősebb korban szűkületet okozhat merevedéskor. Ez az oka annak, hogy szakértőnk ilyen operációt nem is végez, az ehhez ragaszkodó szülőket más sebészhez küldi.

Gyakori probléma a fityma funkcionális szűkülete is, ami azt jelenti, hogy a fityma bőre csak bizonyos helyze-tekben szűk. Ez általában a pubertáskorban, a tinédzser-kor végén szokott kiderülni, amikor a fiúknak merevedése van, annak során pedig hátramehet ugyan a fitymabőr, de ott egy fájdalmas gyűrűt képezve kellemetlen, fájdalmas érzést okoz. Ez a probléma merevedési képtelenségbe is torkollhat, megoldása csak a körülmetélés lehet. ♦

Sok kicsit érint a fitymaszák gyulladása is, amit egy baktérium okoz. Ezek a kórokozók elsősorban a gyerek kezéről, a nem megfelelően mosott alsóneműről kerülhetnek erre a területre, tehát a probléma főként higiéniai okokra vezethető vissza. A rizikót a szűk, hátra nem húzható fityma is csak akkor emeli, ha nem figyelnek oda az ellátására, ami amúgy nem nehéz: ilyenkor csak arra van szükség, hogy a kicsi 10 percet töltsön egy ülőfürdőben, amelynek során az ozmózis hatására kitisztul a fityma alatti terület.



SZÖVEG –
SZABÓ FRUZZSINA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

EGY RIZSSZEM IS ÁTBILLENTHETI A MÉRLEGET

„Brigi, miért csinálod?” – kérdezem a fiatal, kétgyerekes anyukától, aki kis csomagolásmentes, matyó hagyományokat ápoló boltot nyitott. Könnyes lesz a szeme, a szája sarkában apró mosoly játszik, aztán már nevet: „Egy rizsszem is át tudja billenteni a mérleget.”

◆ A riport reggelén a teraszon ülve a kávémat ittam, és azon gondolkodtam, vajon én a szelektív gyűjtésen kívül – ami tudom, édeskevés – tudok-e még valamit tenni a környezetem megóvásáért. Az úton, amely Hajdúböszörménybe, **Szekeressné Kovács Brigittához** vezetett, tovább motoszkált bennem a kérdés, mi lehet még, amit megtehetünk, hogy a Földön az utánunk lévő generációk is boldoguljanak.

A hajdúböszörményi Petőfi Ház közösségi házként is funkcionál, és régóta otthont ad különböző kis üzleteknek, vállalkozásoknak. Így kapott helyet itt a Csuporka kisbolt is. A teraszon a délelőtti őszi napsütésben már kint ülnek a vendégek, leginkább fiatalabb nők, anyukák lehetnek. Alig múlt valamivel kilenc óra, de már tele a terasz.

A boltban régiségek, fabútorok, kézműves termékek, fent tágas galéria, a pult mögött Brigi és a kolléganője hatalmas mosollyal és szeretettel várnak. Kávéval kínálnak, én pedig felülök a kézzel megmunkált fapulthoz, és nézem, ahogy Brigi és Magdi sűrögnék-forognak a matyó tulipános tárgyak között. Látom apró összemosolygásaikat, ahogy az egyik a keze alá dolgozik a másikkal. Elkészül a kávé és a limonádé, minden kézműves és csomagolásmentes alapanyagból.

A galérián régi karosszékek fogadnak, a szemem megakad egy elektroncsöves rádión, amelyet talán a nagyszüleim házának nappalijában láttam utoljára – mennyire szerettem azzal játszani kiskoromban! A beszélgetésünk alatt a vendégek jönnek-mennek. Nevetés hallatszik felentről, az ajtó nyikorgása és annak a kis, kézzel készített csengőnek a csilingelése, amely az ajtó fölött van.

Amikor megkérdem, honnan jön a kézművesség és a hagyományőrzés szeretete Brigi életébe, mesélni kezd a matyó hímzésről, a földművelésről, a színes viseletekről – mindez kislányként a mindennapjaik része volt. Felnőttként úgy érzi, manapság teljesen kiveszőben vannak az emberek életéből a régi idők hagyományai. „Régen a vallási ünnepek, a természethez kapcsolódó ünnepek természetes ritmust és keretet biztosítottak az emberek életéhez.





AZ ÉLET EGY KÖRFORGÁS,

amelyre épül a természet rendje, az évszakok, arra a hagyományaink, és ha ehhez igazodunk, úgy lesz fenntartható ez a földi élet.

Minden mindennel kapcsolatban állt. Így volt ez az ételiszerekkel is, volt egy rendszer, abban pedig könnyebb volt élni.”

Ma sokkal több dologtól függünk, a pénz, az anyagiasság áthatja a mindennapjainkat. Brigi szerint emiatt nehezebb önálló életmódot fenntartani, mint ahogy anno azt nagyszüleink tették. Jól működött a munkamegosztás: a férfiak művelték a földet, az asszonyok vitték a háztartást, majd összeültek a pajtába tollat fosztani, beszélgetni. Az emberek jobban jelen voltak egymás életében, kommunikáltak, segítséget kértek és közösséget alkottak. Manapság pedig még az ünnepeket se tudjuk átélni, jobb híján a tárgyak, az ajándékok maradtak belőle.

Brigi visszaemlékszik, milyen volt a Hortobágyon élni párjával, Antallal. Fatüzelésű bojler, állattartás – a húst maguk tudták előállítani –, növénytermesztés. Brigi egyik napról a másikra tanult meg kecskét fejni, libát keltetni, ha kellett – a fürdőszobájukban – állatot nyúzni, és az első ellést sem felejtí el, a szomszéd Feri bácsival segítették világra a három gidát.



HA TESSZÜK, AMI TŐLÜNK TELIK,

akkor sok minden jó irányba
változhat a világban.

A növénytermesztéssel sokáig próbálkoztak, de belátták, hogy a hortobágyi szikes talaj nem megfelelő erre. Két kislányuk születése után másra helyeződött a hangsúly, maguk sütötték a kenyeret, tejtermékeket, sajtokat állítottak elő, házi sonkát készítettek, befőztek. Amit csak lehetett, ők megteremtették. „Szerettem a Hortobágyon élt életformát, de az azt jelentette, hogy 0–24-ben semmi mást nem csináltam, csak állatot ettettem, gondoskodtam róluk, főztem, sütöttem, elláttam a családot, kertészkedtem, házi munkát végeztem. Mivel a körülményeink is inkább hátráltattak, nagyon embert őrítő volt. Éreztem legbelül, hogy szeretem, de valahol többre vágyom, van bennem valami, ami az átadásra, segítségre ösztönöz. Magát a régi életmódot próbáljuk átadni a gyermekeinknek – magyarázza –, állatokat tartunk, neveljük, gondozzuk őket, otthon készítjük el az ételeinket, búzáat vetünk, aratunk. Tavaly például volt részük a lányoknak kézi aratásban. Arra próbáljuk nevelni őket, hogy a jég hátán is megéljenek, ne okozzon nekik gondot, ha éppen bezárnak a boltok, és úgy kell

a mindennapi betevőt előteremteniük. Próbáljuk tanítani őket, hogy becsüljék meg azt, amijük van, ne pazaroljanak, örüljenek és legyenek hálásak mindenért, ami adatott nekik, és adjanak szeretetet. Az élet egy körforgás, amelyre épül a természet rendje, az évszakok, arra a hagyományaink, és ha ehhez igazodunk, úgy lesz fenntartható ez a földi élet. Persze mindez nem megy tökéletesen, sőt előfordul, hogy sehogy se jönnek össze a dolgok.”

Aztán arról beszél, ha így folytatjuk, és az emberek ennyi hulladékot halmoznak fel, a gyerekeinknek már nem lesz olyan életük, gyerekkoruk, mint amilyen nekünk is volt. Nem tudják majd megtapasztalni azt a szabadságot, ami valóban a gyermekkort jelentette sokunk számára. Az emberek bizalmatlanok és szeretetre éhesek. Brigi kislány korában az utcán játszott a barátaival, a nagyobbak vigyáztak a kisebbekre, a szomszéd Borika néni hazaszaladt a szülőkhöz, ha gond volt a gyerekekkel. Megmosolyogtattak ezek a történetek, hiszen nekem is hasonló gyermekkorban lehetett még részem.

„A lányainkat arra próbáljuk ösztönözni, hogy ne legyenek impulzusvásárlók. A bevásárlásra rá kell készülni, át kell gondolni, hogy ne kerüljenek felesleges áruk a kosarunkba. Másrészt ez egy visszalassítás is, hogy a mindennapokat úgy éljük meg, hogy felelősek vagyunk és tudatosak, mert a jelen kihatással van a jövőnkre” – folytatja Brigi.

A Csuporka kisbolt épp azért született meg, hogy a múlt és a jelen találkozhatson. Galériájának fehér falain két oldalt színes festmények. Brigi számára





tulajdonosként az is fontos, hogy helyi fiatal vagy akár idősebb művészeket támogassanak, leginkább azokat, akik nem kapnak helyet igazi galériákban. Én is meglepődöm, amikor megtudom, hogy jelenleg egy 14 éves lány festményei lógnak a falakon.

Odalent a polcokon kézműves tárgyak, játékok, kézzel készített ékszer, matyó mintás szív-kopogtatók, tükrök, házi áldások, beljebb kimérős tisztítószerek és mosószer, mosipelus.

Együtt kezdjük kimérni a gyömbérteát és a fokhagymaport. Annyi minden kapható, a bulgurtól a különleges fűszereken át a lisztekig, szörpökig és teáig, hogy választani sem tudok.

Magdi készít nekem egy „jó hangulat” teát, és kiülünk a teraszra. „A csomagolásmentes üzletek a lokális gondolkodásra ösztönzik az embereket, a helyi termelőket vonják be, és nekünk is ez a célunk, feladatunk, hogy minél több emberhez eljussunk itt vidéken is. Mivel kapcsolatunk van a termelőkkel és a gyártókkal, ezért felügyelni is tudjuk, hogy azok az élelmiszerek, amiket kiteszünk a polcainkra, valóban minőségek legyenek. Az odafigyelés, beszélgetés az emberekkel, vásárlókkal szintén missziója a boltoknak.

Egy rizsszem is átbillentheti a mérleget. Mindannyian kicsi rizsszemek vagyunk, és bármelyikünkön múlhat rengeteg dolog. Ha tesszük, ami tőlünk telik, akkor sok minden jó irányba változhat a világban.”

Hazafelé már én is tudtam, mi is az a plusz, az a több, amit tehetek. ♦

Könyvajánló

PETER SEEWALD

XVI. BENEDEK I-II.

Egy élet

A monumentális kétkötetes munka több, mint egy életrajzi kötet. Nyomon követhetjük az 1927–2020 közötti évtizedek szinte teljes világ- és egyháztörténetét, s bár hiteles történelmi munkáról van szó, úgy is tekinthetjük, mint egyfajta folytatásos regényt, amely néhol kriminalisztikai remekmű, másutt könyvnyeket szemünkbe csáló lírai alkotás.

592+446 oldal, keménytáblás, színes képmelléklettel • I–II. kötet ára: 11 900 Ft



Robert Sarah bíboros művei

HÁZASPÁROK, ÉBRESSZÉTEK SZERELMETEKET!

A szerző a rá jellemző mélységgel kíván segítséget nyújtani a házasoknak, hogy újra felfedezzék a szeretet forrásait és a felélesztéséhez szükséges eszközöket. Szavai eljutnak a szívhez és bizalmat keltenek, reményt adnak, hogy a megújulás útja minden házaspár számára nyitva áll, és nincs kiúttalan helyzet.

120 oldal, puhafedelel • Ára: 2200 Ft



ESTELEDIK, A NAP MÁR LEMENŐBEN

A rendkívül gondolatgazdag, lelkünket felkavaró, de végki-csengésében reményt sugárzó kötetben Nicolas Diat újságíróval beszélget a bíboros, a kereszténység modern világban betöltött szerepéről.

528 oldal, puhafedelel • Ára: 4000 Ft



Ókori Keresztény Írók sorozat

SZENT JEROMOS

AZ IGAZ HIT VÉDELMEBEN

A kötetben közreadott hét vitairat többsége most először jelenik meg magyar fordításban.

992 oldal, keménytáblás • Ára: 7200 Ft



GILLES JEANGUENIN

A Vatikán HUMORA

Történetek, anekdoták, humoros helyzetek, amelyeken sokat nevettek akkoriban, és gyakori beszédtema volt az apostoli palota hangulatos társalgóiban.

128 oldal, puhafedelel • Ára: 1950 Ft



HARSÁNYI LAJOS

FEJZEL NAGYOBB MINDENKINÉL

A Szent Lászlóról szóló regényben életre kelnek a történelmi-könyvekből ismert személyek: Szent Gellért, Orseolo Péter, Vata, Álmos herceg, Könyves Kálmán, s általuk és a magával ragadó cselekmény által mi is részeseivé lehetünk az Árpád-kor sokszor vészterhes, mégis lélekelémző légkörének.

192 oldal, puhafedelel • Ára: 2200 Ft





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

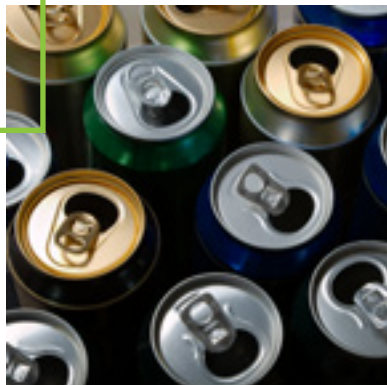
A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Söröskupakokból autó

Az alumínium manapság az egyik legkedveltebb és leginkább használatos anyag. Természetes forrásokból történő előállítás azonban tízszeres költségű az újrahasznosításhoz képest. Ezért az alumínium az egyik leggyakrabban újrafelhasznált anyag. Európában és az USA-ban a valaha gyártott összes alumínium mennyiségének 75 százaléka a mai napig használatban van.

A kidobott alumíniumból azonban eddig csak „alárendelt” termékeket állítottak elő (így konzervdobozokat, kupakokat stb.). A Jaguar Land Rover most a hulladékalumíniumból autóiipari minőségű termékeket állítana elő. Ehhez újszerű technológiákat dolgoztak ki, amelyekkel első osztályú alumínium nyerhető. Ha a terv megvalósul, akkor 26 százalékkal fog csökkenni a károsanyag-kibocsátás.

Klímamenekültek

Az éghajlatváltozás emberek tízmillióit kényszeríti lakóhelye elhagyására, 2050-ig akár 200 milliót. Ennek három oka van: a fellépő vízhiány, a csökkenő terméshozamok és az emelkedő tengervízszint, amely eléri a lakott területeket is. A 200 milliószámában nincsenek benne a klímaváltozás hatásai miatt kirobbant háborúk elől menekülők, és azok sem, akiket – a kiszámíthatatlan, de egyre sűrűsödő – természeti katasztrófák kényszerítenek lakhelyük elhagyására.

A leginkább veszélyeztetett térség Afrika Szaharától délre eső része, innen akár 86 millió ember kerekedhet fel. Észak-Afrikában csak mintegy 19 milliónyian indulnának útnak, ez azonban az ott lakók 10 százaléka! Ázsiában az eleve túlnépesedett Banglades van kritikus helyzetben.

Ha azonnal drasztikusan csökkentenék a szén-dioxid-kibocsátást, az „optimális” forgatókönyv is 44 millió klímamenekültet jelentene.

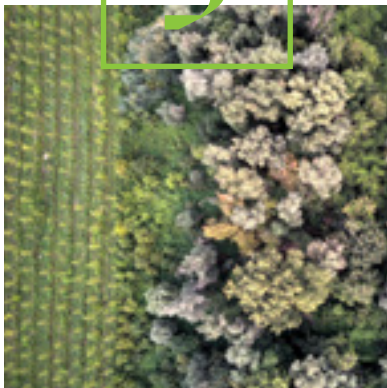
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Bioszféra-rezervátum

Öt országra kiterjedő Mura–Dráva–Duna Bioszféra-rezervátum jött létre. Ennek kiterjedése 930 ezer hektár, ami Magyarország területének 10 százaléka. A Duna, a Dráva és a Mura mintegy 700 kilométeres szakaszát fogja át, így Európa egyik legjelentősebb vizesélőhelye.

Ezt a három folyót ritka, európai szinten is egyedülálló biológiai sokszínűség jellemzi, az emberi beavatkozás ellenére is. Ártéri erdők, mellékágak, holtágak, kavics- és homokzátonyok sokasága található itt. Itt fészkel Európa legnagyobb rétispopulációja, a fekete gólya, és nagyszámú a folyópartokon a partifecske-fészek. A három folyó mentén 250 ezer vándormadár vonul át.

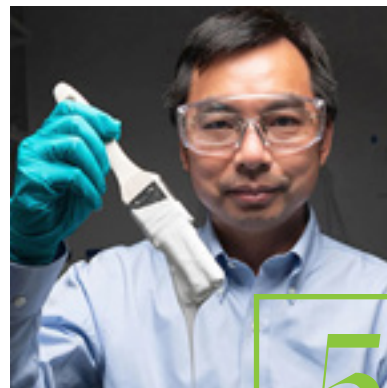
Az Ausztriát, Szlovéniát, Horvátországot és Szerbiát magába foglaló térségben 13 természetvédelmi terület van.

Zöld buszok Magyarországon

A következő négy évben 1100-nál is több elektromos busz áll forgalomba hazánkban. Ehhez a Humda Autó-Motorsport Fejlesztési Ügynökség biztosít 180 milliárd forintos keretet. A cég az Innovációs és Technológiai Minisztérium kizárólagos tulajdonában van. Az új járművek használata mai áron csaknem 35 milliárd forint üzemanyag-megtakarítást eredményez majd, és általuk az eddigi dízelbuszokhoz képest 70 ezer tonnával kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe. Forgalomba állásuk jelentősen hozzájárul majd ahhoz, hogy Magyarország elérje a 2050-re kitűzött célt, a karbonsemlegességet.

A hazánkban közlekedő 8500 buszból 2900 a helyi, vagyis a városi forgalomban vesz részt, többnyire Budapesten és a megyei jogú városokban. Ezek nagy része már amúgy is elöregedett.

4



5

Annyira fehér, hogy már hűt is

Máris a Guinness-rekordok könyvébe került a valaha készült legfehérebb fehér festék. Létrehozói az amerikai Purdue Egyetem kutatói. Ez a festék a napsugárzás 98,1 százalékát veri vissza, miközben infravörös fényt is kibocsát. Összességében több fényt bocsát ki, mint amennyit elnyel, így a vele bevont felület anélkül hűl a környezeti hőmérséklet alá, hogy energiát fogyasztana. Egy ezzel bevont 1000 négyzetméteres tetőn 10 kW hűtési teljesítmény keletkezik, ami nagyobb, mint a házak többségében használt légkondicionálóké. A jelenleg ismeretes fehér festékek ezzel szemben inkább fokozzák a meleget, semmint csökkentenék azt, mivel a napfénynek csak 80-90 százalékát verik vissza.

Az új ultrafehér festék a bárium-szulfátnak köszönheti rendkívüli tulajdonságait (eddig a kozmetikai és fotóiparban használták). Az új anyag elterjedése segítheti a légkondicionálók fokozatos kivonását a forgalomból. Ezek ugyan valóban lehűtik az adott helyiséget, de energiaigényük jelentős, és működésük közben maguk is hőt bocsátanak ki – csak azzal más tereket melegítenek.



Veszélyben a géntartalék

Az emberiség legfontosabb terményei közé tartozik a burgonya, a kukorica, a paradicsom, a bab, a tök, az avokádó és a gyapot. Ezeknek számos rokona él vadon, amelyekre génbankként lehet tekinteni, génjeikkel javítani lehetne az eddig ismert kultúrnövények tulajdonságait, illetve alkalmazkodóképesebbé lehet tenni azokat a környezetváltozás behatásaival szemben. Összesen 224 ilyen növényt vettek föl az IUCN (Természetvédelmi Szövetség) vörös listájára. Az ehhez szükséges vizsgálat során kiderült, hogy ezek némelyike különösen veszélyeztetett, 35 százalékuk a kihalás szélén áll. Visszaszorulásuk oka, hogy élőhelyeiket emberi használatra alakították át, növényvédő szerek, gyomirtók széles körű használata mellett, egyre terjedő gépi műveléssel. Árt nekik továbbá az invazív fajok elterjedése, a túlzott begyűjtés és a fakitermelés.

A vaníliának mind a 8 faja, a gyapot nemzetség fajainak 92 és az avokádófélék 60 százaléka van a veszélyeztetettek között, de a kukorica két alfaja is (44, illetve 33 százalékban), valamint a babfajok 31 százaléka is ide tartozik. Valamelyest jobb a helyzet a burgonya és a tök esetében.

Szén-dioxid-kivonás

Az üvegházhatásért nagyrészt felelős szén-dioxidot több módszerrel próbálják kivonni a légkörből.

A nemrég elhunyt Nobel-díjas magyar származású tudós, Oláh György szintetikus üzemanyagot állított volna belőle elő – terve azonban nem valósult meg.

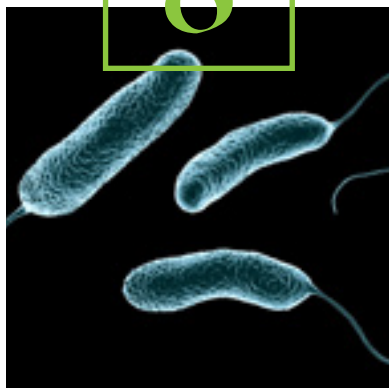
Izlandon, Hellisheidi mellett most szén-dioxid-kivonó berendezéseket helyeztek üzembe. Ezeket nyolc nagy konténer alkotja, amelyek ventilátorok és szűrők segítségével vonják ki a légkörből a szén-dioxidot, majd azt vízben feloldják, és a földbe fecskendezik. Ott aztán hozzávetőleg két év alatt a szén-dioxid karbonátásványokká alakul. A berendezések évente 4 ezer tonnányi szén-dioxidot vonnak ki a légkörből, ami megfelel 870 autó éves kibocsátásának.

A világszerte termelődjő 30 milliárd tonna szén-dioxid semlegesítéséhez ez persze édeskevés, a módszer elterjedésével és költségeinek csökkentésével azonban a megoldás ígéretes lehet.

A technológiához szükséges energiának persze megújuló forrásból kell származnia, mert csak így lesz valóban környezetkímélő.



8



Műanyaglebontás mikrobákkal

Jelenkorunk egyik fő problémája a műanyagszennyezés. Világszerte keresik a megoldást a műanyagfélék gyors lebontására, mert jelenleg ezek az anyagok évszázadokig, sőt évezredekig megmaradnak.

A kutatók régóta sejtik, hogy a szarvasmarhák gyomrában vannak olyan mikrobák, amelyek képesek lebontani például a polietilént. Bécsi kutatók most a szarvasmarhák bendőjében termelődő folyadékot vetették vizsgálat alá. Ezeket háromféle műanyaggal kapcsolatban vizsgálták. A bendőben levő több ezer mikroba közül a műanyaglebontásban fontos szerepet játszókat kell elkülöníteni, az általuk termelt enzimekkel együtt. Ebből fejlődhet ki majd egy széleskörűen hasznosítható lebontótechnológia.

A témával más kutatók is kísérleteznek, nemrég kifejlesztettek egy ún. szuperenzimet két enzim összekapcsolásával. E két enzimet 2016-ban egy japán hulladéktelepen felfedezett műanyagevő bogárban találták.

Környezetszennyező palackozott víz

Egyre terjedő „divat” palackozott vizet inni. Ez nemcsak azokban az országokban terjed, ahol a csapvíz nem kielégítő tisztaságú, hanem például nálunk is, ahol pedig a csapból kifolyó vízzel semmi gond. A palackozott vizek ugyanakkor nem csekély mértékben terhelik a környezetet a gyakorlatilag kidobásra szánt PET-palackok miatt. Barcelonában például az 1,66 millió lakos 60 százaléka iszik palackozott vizet (is). Kiszámították, ha minden barcelonai lakos csakis palackozott vizet inná, az 1400-szeresen terhelné a környezetet, és még ennél is nagyobb költségtöbbletet jelentene ahhoz képest, ha helyett mindenki csapvizet inná. A számokban benne van a teljes folyamat, a gyártással, a csomagolással, szállítással, sőt még a hulladék megsemmisítésével is együtt.

9



10



Új e-töltési mód

Ausztriában 2025-től csak károsanyagkibocsátás-mentes gépkocsik kaphatnak új taxiengedélyt. Az első e-taxik már 2016 óta forgalomban vannak, de még kisebbségben. Egy új kísérleti projekttel szeretnének kedvet csinálni az e-taxikhoz. Ennek lényege egy új töltési technológia (az ún. matrix charging technology). A grazi Easelink által kifejlesztett töltési módszer lényege, hogy az eddigi kábelkapcsolat helyett a kocsit a drosztba épített töltőlemezhez csatlakoztatva lehet feltölteni – a jármű alján található töltőcsatlakoztató közvetítésével. Nem szükséges külön töltőállomás, és még kiszállni sem kell az autóból.

A kísérletben a következő két évben nyolc drosztot és 56 taxit alakítanak át Bécsben. A bécsi energiaszolgáltató, a Wien Energie kizárólag zöld áramot táplál majd a rendszerbe.

NEM ELÉG A PANDÁKAT MEGVÉDENI

Földünk maga a csoda: gazdag, változatos, millió egyedi részletet rejtő egész, amelynek felfedezésére egy teljes emberi élet is kevés. A fajok és az élőhelyek kapcsolata összetett, teljes, de sérülékeny rendszer, amelynek egyik eleme sem működik jól a többi nélkül. Az elmúlt évtizedekben ez az érzékeny egyensúly felborult, de a folyamat még visszafordítható – többek között erről is szó lesz a Planet Budapest 2021 eseményein.

életadó oxigénné alakítják a szén-dioxidot. Mindez nem lehetséges állatok nélkül: ők segítenek széthordani a magvakat és a terméseket, így azok el tudnak terjedni, bezöldítve a Föld élőhelyeit. Amennyiben a kirakós egyik darabja sérül, az idilli kép darabokra hullik – ezért szükséges megtenni minden tőlünk telhetőt, hogy megőrizzük a szárazföldi ökoszisztémák sokszínűségét.

A Földön hozzávetőlegesen nyolcmillió faj él – ebből egymillió veszélyeztetett. A természet rendjéből következően, hogy egyes fajok idővel eltűnhetnek, és újak fejlődnek ki. Ez mindig is így volt, amióta élet van a Földön. De ma sokkal gyorsabban zajlik fajok kihalása, mint ahogy új fajok jelennek meg. Ennek fő okozója és végső soron legfőbb kárvallottja egyetlen faj: az ember.

A már elpusztított természeti értékeket nem lehet visszahozni, de a körforgásos gazdálkodással, a termőtalaj védelmével, a természetes élőhelyek megóvásával még most is el lehet érni, hogy az unokáink ne csak állatkertben, rosszabb esetben képeken lássanak szarvasokat, sasokat, havasi ribizskét. Ezért megéri küzdeni, nem igaz?

Ha érdekel, hogy mi mindent tehetsz a szárazföldi ökoszisztémák megóvásáért, látogass el november 29. és december 5. között a Planet Budapest 2021 Fenntarthatósági Expó és Világtalálkozó eseményeire. Találkozzunk a Hungexpón! ♦

További részletek: www.planetbudapest.hu



♦ Pálmaolaj-termelés érdekében kiirtott esőerdők. Kávéültetvények ott, ahol egykor szavanna volt. Prémjükért a kihalásig vadászott állatok. Védett területeken lerakott veszélyes hulladékok. Esztelen mértékű műtrágyázás. Csak néhány példa az emberiség azon tevékenységeire, amik visszafordíthatatlan károkat okoznak a szárazföldi ökoszisztémákban. Habár vannak látványos sikerei a természetvédelemnek, egy-egy megvédett őri-ásfa vagy megmentett jegesmedve sajnos még nem hozza el az ökológiai Kánaánt.

Nem mintha ez cél volna; az emberi jelenlét – ahogy más fajoké is ezen a bolygón – természeténél fogva befolyásolja a környezeti rendszerek működését. A civilizációk felvirágzása maga után vonta a gazdálkodási módszerek alkalmazását, amelyek azonban idővel egyre nagyobb mértékben károsították a környezetet – hiába, nem mindenhol terem meg a rizs, a gabona vagy a kávé. Mára nyilvánvaló, hogy az ember egyre csak növekvő lábnyoma az ökoszisztémák működését fenyegeti.

Az ökoszisztémák olyan rendszerek, amelyekben egy adott terület flórája és faunája érzékeny egyensúlyban van, így garantálja a fajok életfeltételeit. A növények teremnek, az állatok legelnek, a mikroorganizmusok lebontják a salakanyagokat – és egyik sem működik a másik nélkül. Bolygónk felszínének több mint 28 százalékat szárazföldi ökoszisztémák borítják. Az erdőségeknek köszönhetően van tiszta levegőnk, hisz a növények



MOSHATÓ PELENKA KLUB



Szia, látom ti is mosható pelenkát használtok. A hulladéktermelés csökkentésének céljából? Nagyon dicséretes! Minden hónap utolsó péntekén reggel tízkor ülésezik a mosható pelenka klubunk a művelődési házban, szeretettel várunk! Hogy mit lehet csinálni egy mosható pelenka klubban? Meg fogsz lepődni...

◆ Először is, szuper a társaság, az elején röviden mindenki bemutatkozik, elmondja a pelenkákhoz fűződő viszonyát. Mikor találkozott a mosható pelenkával, milyen kapcsolatot ápol vele, mi okoz nehézséget. Nagyon fontos, hogy befogadóak vagyunk, nem ítélkezünk senki fölött, mindannyiunknak vannak még fejlődési területei. Senkinek nem vágunk a szavába, és mindenkinek támogatást nyújtunk a nehézségek terén. Hogyhogya mit lehet ennyit beszélni a szarról? Kérlek, finomabban fogalmaz! Igen fontos, meghatározó témaköröket érintünk, mint a szobatisztaság pszichológiai háttere, az EC-módszer kérdésköre, az eldobható pelenkák és a környezetterhelés kapcsolata számok tükrében, a mosható pelenkák típusai, formái, kombinációi, éjszakai és nappali pelenkák, kiegészítők, amelyek segíthetnek utazásnál, tárolásnál, mosási szokások taglalása, kommunikációs stratégiák elsajátítása a mosható pelenkák népszerűsítésére.

Ha szépen becsomagolom, attól az még kaka marad? Ez ennél sokkal többről szól! A mosható pelenka szimbóluma annak, hogy az emberiség által elkövetett bűnök a természet ellen még jóvátehetőek, a becsületünkön esett foltok szó szerint kimoshatók. Hogy ázott kutya szaga van?

Az lehet. A becsületünknek is. Amúgy meg nem mind-egyiknek. Nekem például egész pelenkagyűjteményem van. Minden típusból, márkából vannak ritkaságaim, amik limitált példányban jelentek meg, de van olyan használt pelenkám is, amelyet ismert ember babája hordott. Egy kilométerről kiszagolom, ha hamisítvánnyal van dolgom. Jól ismerem a pelenkapiacot, a használtat és az újat is. A klub lehetőséget biztosít bizonyos fokú kereskedelemre is. Hidd el, ebben sok lehetőség van!

Hogy számodra ez csak egy használati cikk? Hogy az impulzusvásárlás még mosható pelenkák között sem környezettudatos? Kötelességünk küzdeni a föld meggyilkolása ellen! Hogy te is küzdesz, csak nem pelenka a zászlód? Azért nézz el hozzánk! Hogy pont akkor van a szappankészítő műhely? És ott mit tudtok csinálni, szappant gyártotok? Nem egyszerűbb megvenni? És mennyire hatékonyak ezek a szappanok mosható pelenkáknál? Mit szólnál, ha beiktatnánk titeket a mosható pelenka klub tematikájába? Etikus tisztítási praktikák lehetne az esemény címe. És természetesen árulnánk szappant. A kézművesszappan-kereskedelemben látok fantáziát. Itt a névjegykártyám, várom a hívásodat! ◆



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

BAKANCCSAL A VILÁGHÍR FELEÉ



Cipősdobozokkal a háttérben jelentkezik be a fiatal tervező, **Polgár Diána**, aki megnyerte a neves, milánói MICAM lábbeli-világkiállítás fiatal tervezőknek kiírt pályázatát. Legfrissebb kollekciójának darabjait Szombathelyről postázzák a budapesti üzletekbe és a világ több pontjára, és egyre több megrendelés várható nemcsak Európából, de az Egyesült Államokból, Kanadából és Ázsiából is.

- ◆ Diána a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem elvégzése után azonnal saját cipő brandet indított **DYAN** néven. „A szüleim is vállalkozók, így bennem soha nem merült fel, hogy cégeknek dolgozzak. A kezdetektől saját márkát akartam építeni” – mondja, de maga is meglepődik, amikor kérdésemre válaszolva rájön, hogy jövőre már tízéves lesz a márka.

Diána a művészeti középiskolában fotó és film szakos volt, mert akkor és ott épp nem indítottak textil szakot, ugyanakkor ezt a tudást és tapasztalatot is mind a mai napig hasznosítani tudja. A MOME-ra már textil szakra jelentkezett, ahol aztán a másodéves szakosodás során tért át a bőrtárgytervezésre, vonzotta a bőr illata és a formák lehetősége. Bár cipőkkel csak fél évig foglalkoztak, Diának ez elég volt, hogy beleszeressen: „Vonzott benne a technikai kihívás és a kérdés, hogyan tudok funkcionális tárgyban esztétikát létrehozni. Az előállítás nehézségei még érdekesebbé tették ezt az alkotási folyamatot, és én vágytam az ilyen jellegű formatervezési és kivitelezési kihívásokra” – meséli a tervező, aki az egyetem után

Kép: DYAN





gyakornoknak jelentkezett szülővárosa cipőgyárába, a szombathelyi Asso cipőhöz, itt tanulta meg a szakma fortélyait. „A MOME-n is van gyakorlati képzés, de teljesen más egy cipőgyárban végignézni a folyamatokat, és ott, élesben tanulni meg minden apró részletet. A technikai kivitelezést illetően olyan volt, mintha előlről kellett volna kezdenem az egészet” – vallja a fiatal alkotó.

Egy lábbeli elkészítése lényegesen hosszabb és komplexebb folyamat, mint azt első látásra gondolnánk. Egy cipő megalkotása is a tervezéssel kezdődik. Ezt követi a modellminta szerkesztése, a kaptafa formája a terv alapján, majd a szabászat és a bőrpuhítás különböző módzatai. Utána jön a varrás. A felsőrész az elkészítése után átkerül a talpaló részlegbe, ahol felhúzzák a fára. Különbőféle anyagok kerülnek ekkor még bele, a kapli, a kéreg, amitől a cipőnek az eleje megalapja tartást kap, merev lesz. Miután felveszi a kaptafa formáját, rákerül a talp.

Az utóbbi pár évben Diána egyedi tornacipőivel lopta be magát a vásárlók szívébe, idén pedig a labirintus

ihlette bakancsal újított. Az egyszerű, letisztult formák iránti igénye érvényesül minden általa megálmodott lábbeliben. Az alapformákból szeret dolgozni; két-három éve a négyzet és a téglalap adják számára a kiindulási alapot. „Egyszerű színekkel, letisztult, ugyanakkor konstruktív formákkal szeretek dolgozni, amiben azért mindig van valami ötlet, hogy más legyen, mint egy átlagos cipő” – avat be az alkotói indítottság részleteibe. A most elérhető bakancskollekció darabjait a labirintus motívumára építette fel. Ez az erőteljes szimbólum, miközben időtlen, megvan a maga aktualitása azzal, ahogy reflektál az elmúlt két évre, amely mindenki életét felforgatta. „A Covid alatt sokat gondolkodtam azon, milyen hatással van az életünkre, amilyen nehéz helyzetbe kerültünk egyénileg és társadalomilag. Többször feltettem a kérdést, mikor lesz vége, hogy fog ez megoldódni, mi lesz a végkimenetele. Hol jobb lett, hol rosszabb... A labirintus formavilága ezekre a gondolatokra és érzésekre reflektál: ha néha el is tévedünk, mindig van kivezető út. A labirintus másik, ősi, szimbolikus jelentése az újjászületés. Ezért választottam a bakancsok minta- és formaelemének” – meséli Diána.

Kép: DYAN



Amikor több hónapos
munka és kísérletezés után
megszületik egy ilyen tárgy,
az egy fantasztikus élmény.
Azt hiszem, azért a pillanatért
csinálok az egészet.

A labirintus forma- és mintaelemként egyaránt megjelenik a lábbeliken, akár a felületképzésnél, vagy ahol technikai elemként alakította a formát a szárazon.

Milánóban már a tavalyi világkiállításon nagy sikerrel mutatkozott be a kollekción. A hazai üzletek polcaira idén ősszel került, és úgy néz ki, itthon is szeretik a vásárlók. „Ez egy irtó izgalmas dolog volt, mivel bakancsot nem csináltam korábban. Már maga a mintaszerkesztés, hogy teljesen más kaptafára, más formára kellett dolgoznom, tele volt technikai kihívásokkal.”

Diána nagy hangsúlyt fektet a megfelelő talp kiválasztására is. Nemcsak a formai igényeket, hanem a fenntarthatóságot is figyelembe veszi: újrahasznosított PET-palackokból készülnek a cipőtalpak, amiket Olaszországból rendelnek. A fenntarthatóság másik fontos eleme a manufakturális gyártási folyamat: minden **DYAN** cipő limitált szériában készül. A világkiállítás révén szerzett külföldi megrendelők részéről szerződéses igény is, hogy a cipők ilyen fenntartható gyártásban, Európában készüljenek. Diána a későbbiekben sem tervez ezen változtatni. Szeretné a cipőit a világ minden tájára eljuttatni, de az igényeket továbbra is a szombathegyi gyárból akarja kiszolgálni. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



SENKI SINCS EGYEDÜL

Még ma is tabutéma a menopauza, pedig Magyarországon a változókort mintegy egymillió nőt érint. Többségük nem mer beszélni a hormonváltozással járó nehézségekről, a problémákról. Miért lenne fontos, hogy változtassunk ezen?

◆ A menopauzával érdemben az orvosi szakma is csak 30 éve kezdett el foglalkozni, így nem meglepő, hogy az átlagember is keveset tud róla. A lemaradás oka, hogy a nők nagy része még a múlt század elején sem élte meg a változókort, korábban meghalt. Viszont az elmúlt évszázadban rengeteget fejlődött az orvostudomány, megjelentek az antibiotikumok és a védőoltások, változott az életmód, így jelentősen megugrott a várható élettartam is. Ma már a nők átlagosan közel 80 évig élnek.

„Ez egyben azt is jelenti, hogy aki 50 éves korában átesik a menopauzán, az még harminc évet él ösztrogénhiányos állapotban. Mivel emiatt különböző problémák is jelentkezhetnek, a hosszú távú egészséggel is foglalkozni kell, nem csak kezelni a változókort tüneteit” – mondja **Iványi Orsolya** menopauza aktivista.

TESTBEN, LÉLEKBEN

Maga a változókort jellemzően a 45 és 60 éves kor közötti szakaszt öleli fel, a menopauza pedig a hazai hivatalos

Támogatott tartalom | Kép: Gettyimages Hungary

adatok szerint átlagosan az 51. életévben következik be. Ez egyetlen napot mutat, amit visszamenőleges jelölnek ki akkor, amikor az utolsó menstruáció után 12 hónap eltelik vérzés nélkül. Viszont minden nőnek más a teste, más a genetikája, így másképp reagál ugyanarra a természetes folyamatra. „Ezt az életszakaszt lehet ugyan orvosilag körülírt tünetekkel jellemezni, mert valamennyire mindenki szenved, átmeleg bizonyos állapotokon, de a fizikai panaszokon túl pszichés tünetek is jelentkezhetnek. Mindez egybeesik az öregedés elkezdődésével és az életközépi válsággal is. Én például most vagyok 47 éves, de ennél összetettebb életszakaszom még soha nem volt, ennyi minden soha nem történt körülöttem. Ez egy nehéz időszak, és sokaknak nem is az benne a legnehezebb, hogy meg kell küzdeni például a hőhullámokkal, hanem hogy szembe kell nézni azokkal a gondolatokkal, amelyekkel a társadalom megközelíti a középkorú nőket. Hogy már nem fiatalok, a szépségük mulandóban van, nem tudnak gyereket szülni. Sokakat ez jobban megvisel, mint a fizikai panaszok. Emiatt szükséges az önmagunkkal való folyamatos párbeszéd, aminek a végén el kell jutnunk oda, hogy nem attól vagyunk nők, hogy menstruálunk” – emeli ki Orsolya.

NEM VAGYUNK EGYFORMÁK

Az életszakasz átélésének különbözőségét már az is jól mutatja, hogy aki például élete nagy részét anyaszerepben töltötte, azt a várandósság lehetőségének elvesztése akkor is megviseli, ha amúgy nem szeretne több gyereket. Akinek nem volt gyereke, és nem is tervezett, esetleg meg is könnyebbül, mert nem kell a fogamzásgátlásra figyelnie, szenvednie a havi vérzéstől. Azokat viszont, akik vágytak gyerekekre, de nem sikerült teherbe esniük, a menstruációtól való búcsú is megviseli. „A pandémia előtt rendszeresen tartottam Menopauza Cafét, amelyre mindig eljött 20-25 nő. Kötetlenül beszélhettünk a változókorról, és ott is érezhető volt, hogy a kérdésről mennyire másképp gondolkozunk, pedig mindenki ugyanazon a biológiai folyamaton megy keresztül” – hangsúlyozza Orsolya. Olyanok is vannak, akik a menopauzát titkolják, mert attól tartanak, hátrányba kerülnek miatta. Az sem jó válasz a problémákra, hogy ezt az állapotot az idősebbek is elviselték, mert ma már van segítség, a panaszok enyhíthetők. Ennek ellenére a hormonpótlástól sokan tartanak, sajnos a háziorvosok egy része sem rendelkezik megfelelő információval, ami komoly probléma.

EGYÜTT SEGÍTENI

A későbbi problémák elkerülése érdekében fontos, hogy aki elmúlt 40 éves, és menopauzára utaló tünetei vannak, az menjen el kivizsgálásra, több helyen is működő ingyenes menopauza ambulanciára. Erre azért kell figyelni, mert

a változókori panaszok lehetnek betegségek tünetei is, így azok eredetét jó tisztázni. Ha kiderül, hogy természetes hormonális változások okozzák, merni kell beszélni róla, mert anélkül a család, a baráti kör, a munkahely sem képes kellő empátiával fordulni az érintettek felé, segíteni pedig pláne nem tudnak. Pedig egészen apró dolgok is könnyíthetik a változókori nők mindennapjait. A munkahely segíthet például rugalmas munkaidő-beosztással, a hűtés-fűtés részleges szabályozhatóságával, pihenőhelyiségek kialakításával. Nem mindegy az sem, hogy ha például a munkahelyi vezető egy fiatal férfi, akkor ő mennyire ismeri ezt a kérdéskört, az erről szóló információi mennyire helyesek, hitelesek. A menopauzát Nyugat-Európa egyes országában – például Angliában, ahol a téma a középiskolai tananyagban is szerepel – sokkal komolyabban veszik, érintettjei többletfigyelmet kapnak. A hazai nagyvállalatok még nem figyelnek kiemelten erre az életszakaszra, de az első fecskék – például a Tesco – már megjelentek. ♦

CÉGES SEGÍTSÉG

A menopauza Magyarországon a középkorú női munkavállalók 60 százalékát érinti valamilyen formában, ennek ellenére a témát sok helyen még tabuként, kizárólag magánügyként kezelik. Emiatt volt komoly előrelépés, hogy a Tesco tavaly októberben, a menopauza világnapja alkalmából elindította menopauzaprogramját, amely érzékenyítésen és ösztönöz a változókori időszakában. A Tescós Nők 40 plusz – Nem vagy egyedül program egyik fő pillére egy zárt munkatársi Facebook-csoport, ahol a tagok egyfelől Iványi Orsolya menopauza aktivista segítségével hetente más és más témáról tudnak beszélgetni, másfelől a havi rendszerességű Facebook-live adásokban szakértő vendégek segítségével egy-egy témát alaposabban is körbe tudnak járni. A cég a vezetői érzékenyítésre is nagy hangsúlyt fektet, az áruházakban és logisztikai központokban, illetve a központi irodában dolgozó mintegy 300 vezetőnek lehetőséget biztosít kisebb csoportokban arra, hogy jobban megértsék a változókori biológiai és pszichés hátterét. A beszélgetéseken közösen keresik a választ arra is, hogy milyen gyakorlati lépésekkel lehet leginkább segíteni a változókori lévő kollégákat. A programmal a cég példát is szeretne mutatni a társadalomnak.



HA ISTENT ELLOPOD...

**Ha Istent egy éjjel ellopod,
állíts helyére oszlopot,
fakassz vizet vad gépeiddel,
építs hidat, mely égre ível,**

**ha Isten nevét elveszed,
állíts helyébe szellemet,
ha Isten parancsát megszeged,
állíts helyébe elveket.**

**Ha Istent már likvidáltad,
üres leszel, akár az állat,
ha mennyed reményét lerontod
magad köré teremtesz poklot!**

(Szentmihályi Szabó Péter:
Magad köré poklot)

◆ A költő végletes egyszerűséggel ragadja meg az Isten nélkül élni próbáló ember drámáját. Ilyen egyszerű már a versszerkezet is: az első és második versszakban, amely egyetlen mondat, az istenhiány betegség tüneteit vázolja fel, a harmadik szakasz pedig a diagnózis, a következtetés. A gondolatmenet arra a szimpla megfigyelésre épül, hogy az Isten nélküli ember sem tehet mást, mint utánozni próbálja őt. Vizet fakaszt „vad gépeivel”, ahogy hajdan a pusztában Isten fakasztott vizet a kősziklából, és így, Isten nélkül is, továbbra is fölfelé törekszik, mint a bábéli torony építői, akik önerejükben akartak az égig emelkedni, hogy hírnevet szerezzenek maguknak. Az ember, ha Istent ellopja magától, oszlopot állít, hogy az tartsa meg épületeinek, életének súlyát, meg az oszlop rokonait a piramisoktól a toronyházakig és felhőkarcolókig.

Ha pedig Isten nevét igyekszik eltörölni, holmi szellemet állít helyébe, holmi elveket, ideológiákat. Jól tudjuk azonban, mi lett az ember alkotta nagy eszmék és ideológiák sorsa az idők során, legalábbis a mi tájainkon. Hiába, hogy eredetileg kétségtelenül valós, létező, súlyos problémákat próbáltak orvosolni, végül valamennyi – a felvilágosodástól a liberalizmusig, a marxizmustól a freudizmusig –, „elrohadt Európa szívében”, ahogy Szabó Lőrinc írja a *Hazám, keresztény Európa* című hatalmas költeményében. Mind elrohadt, alapvetően azért, mert valamennyi Isten ellenében, a kereszténység ellenében határozta meg önmagát, és fogalmazta meg az általa nyújtani kívánt megoldást.

A végeredmény pedig? A végeredmény az, amit már napjainkban is látunk, tapasztalunk magunk körül kontinensünk nyugati felén és a világot nemrégiben még vezető nagyhatalom életében. Emberek tömegei lesznek igaz eszmék, értelmes életcélok, egészséges értékrend híján „üressé, mint az állat”, hogy maguk teremtsenek poklot maguk köré. ◆



Vaszilij Vasziljevics Kandindszkij (1866–1944): „Aufrecht”. 46,5×27 cm, akvarel, papír, 1930



SZÖVEG –
KÁDÁR ANNAMÁRIA

SOROZAT –
HUNGARIKUM

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

A CIKK TÁMOGATÓJA:



AGRÁRMINISZTERIUM

TOROCKÓ



◆ Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy gyönyörűséges királynő. Torockónak hívták, és olyan szép volt, hogy a napra lehetett nézni, de rá nem. Gesztenyebarna szemei mindig csillogtak, orcája pirosposzsgás volt, és hófehér ruhája csak úgy ragyogott a napban. Csilingelő nevése betöltötte a kastélyt, jókedvre derült mindenki mellette. De egy nap a királykisasszony édesapja elesett egy csatában. Attól a naptól kezdve gyászba borult a királyság, megszűnt a jókedv a palotában. Az ablakkereteket pirosra festették, és a királykisasszony csillogó nevése sem hallatszott többet. Híre ment hetedhét országban, hogy a királynő bűnnek adta a fejét, és összesereglettek a királyfiak, hogy megvigasztalják, megneveztessék a királynőt.

Mendogatták neki, hogy ne sírjon, ne kesergjen, mert az élet megy tovább, és hogy mennyire fiatal, kár a szépségéért, fiatalságáért. A királynő ezek hallatán még inkább elkeseredett, vigasztalhatatlan volt, és csak folytak, ömlöttek patakokban a könnyei. Csak akkor nyugodott meg, amikor a királyság határában levő Székelykőhöz ment, és minden reggel megnézte a napfelkeltét.

Innen pont arra a meredek domboldalra látott, ahol édesapja sziklába zárt sírboltja volt. A felkelő nap sugarai egy idő után felszárították a könnyeit. Sírnő már nem sírt többet, de a csilingelő kacagása nem tért vissza.

Egy nap a királyságba tévedt egy szegény legény, mert messze földön híre ment annak, hogy a csilingelő kacagású királynőt meg kellene nevetetni. Gondolta magában, hogy egy életet, egy halálom, én bizony megpróbálom. Mi lehet olyan nehéz egy megnevetetésben – morfondírozott magában. Vitte magával a furulyáját, és ahogy elkezdett furulyázni, minden, ami útjába akadt, táncreperdült. Így vonult be a királyságba, hogy mögötte táncolt egy kisegér, egy kakas, egy bárány, egy malac és egy kisborjú is. Amikor Torockó kinézett az ablakon, akkorát nevetett, hogy még a palota falai is beleremegtek. Mindenki azt hitte, hogy a királynőbe végre visszatért az élet, és ettől fogva nem hagyja el a jókedv. De nem így történt. Torockó másnap már ismét szomorú volt, és hiába táncoltatta a szegény legényt a kisegeret, a kakast, a bárányt, a malacot és a kisborjút egyszerre, Torockó már nem tudott nevetni többet. Hiába vigasztalták, mondták, hogy már lejárt a gyászév, és élnie kellene az életét, a királynő továbbra is szomorú volt, majd szép lassan ismét eleredtek a könnyei. Csak akkor lelt nyugalomra, amikor elővette a varrottasát, és kék és piros cérnával hímzett. A keresztaszemes öltés,

ahogy a királyságban hívták, a szálánvarrott szemes öltés és a lapos öltés megnyugtatta, amivel a ráján varrott kézimunkáit készítette.

A szegény legény gondolt egyet, és leült Torockó mellé. Nem mondott semmit, csak ott ült csendben mellette, és figyelte, ahogy az apró, fúrge ujjak nyomán megjelennek a gyönyörű minták.

Torockó megkínálta kapros ordás süteménnyel és somodi kaláccsal. Néha összenéztek, Torockó szája mosolyra kunkorodott, de csak rövid ideig, mert szemei ismét megteltek könnyel.

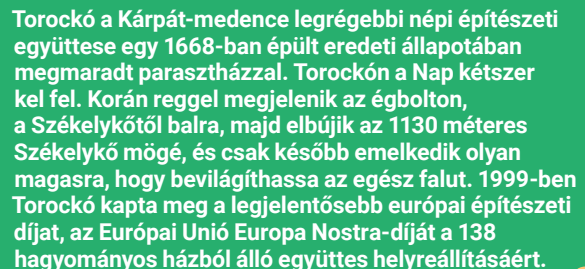
A szegény legény ránézett Torockóra, és azt mondta neki: – Sírj ki nyugodtan a könnyeidet, mert ha kisírod magad, akkor megnyugszol. Torockónak sem kellett kétszer mondani, patakokban folytak a könnyei. De a könnyek mögött elmosolyodott, és szorosán megölelte a szegény legényt, és csak annyit mondott: köszönöm!

Másnap, amikor Torockó ismét kiment a királyság határában levő Székelykőhöz, csodát látott. Aznap kétszer kelt fel a nap. Megjelent, majd eltűnt, és egy kis idő múlva ismét előbukkant. Torockó tudta, hogy most már egy időre felszáradnak a könnyei. Visszament, és a szegény legény nyakába borult, aki megkérdezte tőle:

– Leszel-e a feleségem, szépséges királynő?

Torockó most már örömeiben sírt, és igennel válaszolt. Lett is nagy lakodalom, hetedhét országba szóló mulatság. Torockó és az új király máig is boldogan élnek, ha meg nem haltak.

Azóta mindenki tudja, hogy mióta Torockónak felszáradtak a könnyei, a nap a királyságban kétszer kel fel és nyugszik le. Minden nap visszabújik Székelykő szikláira mögé, és kicsivel később előbukkan onnan. ◆



Torockó a Kárpát-medence legrégebbi népi építészeti együttese egy 1668-ban épült eredeti állapotában megmaradt parasztházzal. Torockón a Nap kétszer kel fel. Korán reggel megjelenik az égbolton, a Székelykőtől balra, majd elbújik az 1130 méteres Székelykő mögé, és csak később emelkedik olyan magasra, hogy bevilágíthassa az egész falut. 1999-ben Torockó kapta meg a legjelentősebb európai építészeti díjat, az Európai Unió Europa Nostra-díját a 138 hagyományos házból álló együttes helyreállításáért.



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

DAG HAMMARSKJÖLD ÉS 1956

Hálaadás napja

(novellarészlet a szerzőtől)

Tények, amelyek a híradásokból kimaradtak, és egy kis fikció

◆ A tükörben egy fiatalos, jóképű férfit látott maga előtt. Mélyen belenézett saját kék szemébe, és végigsimított a haján. Ahogy kipillantott irodájának ablakán, látta, hogy a lába előtt hever egész New York. Az ENSZ-palota 38. emelele igazán impozáns kilátást biztosított neki, és valamennyi vendége – ideértve királyokat, államfőket és miniszterelnököket – vele együtt csodálta a folyton nyüzsgő Nagy Almát, ahogy a helyiek hívták városukat. Közelgett a tél. Egy galamb landolt az ablakpárkányán. Elmosolyodott.

Aztán lepillantott ablaka belső párkányára, és végignézte a családi fotókat. Diplomáták, miniszterek, tudósok. Tekintete megpihent az édesapján, aki Svédország miniszterelnöke volt az első világháborúban, majd a Nobel-díj kuratóriumának vezetője.

Büszke volt arra, hogy már 49 évesen a Svéd Akadémia teljes jogú tagjává választották, akárcsak az apját. Mindig meghatódott, amikor arra gondolt, hogy időse



**Még néhány
esztendő,
és azután?
Az életnek**

**az adja meg az értéket, hogy
mennyeiben éltünk – másokért.
Az olyan élet, amelyikből nem
áramlik jó a többiekre, rosszabb,
mint a halál. Szolgálj tehát
mindenkinek. S gondold meg, mily
sok az, amit ajándékba kapsz,
mily kevés az, amit te áldozol.**

(részlet Dag Hammarskjöld naplójából)

édesapja megérhette, amint megválasztják az ENSZ második főtitkárának.

Leült az asztalhoz, kezébe vette tollát, hogy folytassa reggeli gondolatait, egy új haikun dolgozott. A sor közepén tartott már, amikor bekopogott a titkár-nője, jelezve, hogy megérkeztek a vendégek, akiket be is kísért. Mosolyt erőltetett magára, és lendületesen felpattant a székéből. Gyors kézrázás után rögtön a tárgyra tértek. Először a kollégája szólalt meg:

– Dag, engedd meg, hogy beszámoljunk egy sajnálatos eseményről! Itt van velem a biz-

tonsági főnök, aki elmondja a részleteket. Az ügy nem tűr halasztást, mert a biztonságodról van szó.

– Nos, igen, köszönöm a szót – vette át a szót az egyenruhás vendég, miközben egy paksamétát tett le az asztalra, kinyitva közben az első oldalnál. – Tisztelt főtitkár úr, a New York-i rendőrség ma reggel Queensben holtan találta Povl Bang-Jensen dán diplomatát, korábbi ENSZ-alkalmazottat. Zsebében egy búcsúüzenettel –

és átnyújtotta az üzenet leiratát a főtitkárnak. – Mint ismeretes, két éve szűnt meg a munkaviszonya nálunk, egy belső vizsgálat eredményeképpen.

– Jézusom! – kiáltott fel a főtitkár, miután végigolvasta a dokumentumot. – Mikor, hogyan történt?

– A sebe alapján – amit a jobb halántékán találtak – valamikor az elmúlt 24 órában löhette főbe magát.

– Mondd csak, Andy, te nem úgy emlékszel, hogy Povl balkezes volt...? – fordult a főtitkár amerikai helyetteséhez, aki elbizonytalanodott a kérdés kapcsán. Mielőtt még válaszolt volna, a biztonsági vezető folytatta:

– A nyomozás részleteit nem ismerjük. Ezért, főtitkár úr, kérem, fontolja meg, hogy a következő napokban hova és hogyan utazik, és milyen nyilvános szereplésen vesz részt! A volt diplomata halála önre is kockázatot jelenthet, hiszen a szervezet tevékenységére is rossz fényt vethet egy volt alkalmazott lőfegyver általi halála...

Hammarskjöld főtitkár kezeibe temette arcát, tudta, hogy Bang-Jensen halála sokkot jelent majd a világszervezet számára, mert a halott diplomata a rendkívül kényes „magyar ügyben” játszott főszerepet. Többször is beszélt vele, tudta, hogy elszántsága sokakat riasztott, és féltették az ENSZ nemzetközi mozgásterét is. A főtitkár megköszönte a beszámolót és a szerepléssel kapcsolatos javaslatot, majd elbocsátotta az egyenruhást, és kettesben maradt helyettesével.

– Andy, hogyan látod a helyzetet? – kérdezte Hammarskjöld, hátradőlve a székében.

– Nos, Dag, tudod, ez most a lehető legrosszabbkor jött, pont a hálaadás napján, ráadásul a mai napon, amikor a magyarok ügye van ismét napirenden a közgyűlésben! A felesége biztosan keresni fog, vagy egyenesen a sajtóhoz megy! Tudod, hogy Bang-Jensen nem volt hajlandó átadni a magyar tanúk listáját, amíg a vizsgálat tartott, még nekünk se. Ráadásul a szovjetek nagyon komoly nyomást fejtenek ki a reformcsomagoddal kapcsolatosan, felemlégetik, hogy '53-ban nekik köszönhetted, hogy végül, ötödik jelöltként főtitkár lehettél. A britek is nagyon elégedetlenek, és hallani sem akarnak a koncepciódról.

– És az európaiak? – kérdezte gondterhelten a főtitkár.

– Ők meg egyelőre el vannak foglalva a közös piacuk építésével, Franciaországot leköti az algériai polgárháború, meg az új, Ötödik Köztársaság létrehozása. De Gaulle már arról vizionált pár napja Strasbourgban, hogy... hogy is mondta? „Az Atlanti-óceántól az Urálig terjedő Európa, a teljes Európa lesz az, ami meg fogja határozni a világ sorsát.” Mint Bonaparte Napóleon! – mosolygott

a főtitkárhelyettes, majd komorabban folytatta: – A német barátaink meg Nyugat-Berlin miatt aggódnak, mert Hruscsov pártfőtitkár állandóan ultimátumokat ad a szövetségesek kivonulására...

– Nehéz időket élünk, Andy... – sóhajtott Hammarskjöld, majd felállt, jelezve, hogy befejeztnek tekinti a beszélgetést. Amikor az amerikai főtitkárhelyettes távozott, visszagondolt a magyar szabadságharcra, és arra, hogy mennyien voltak azok, akik szóban a leghatározottabban elítélték a terrort és a kommunista rendszer bűneit, míg a magánbeszélgetések során már a világbéke hívatkozva kérelték, hogy vegye le a napirendről a magyar ügyet, tekintettel a karrierjére, a jövőjére.

Az ablak felé nézett, kereste tekintetével, de már nem lelte a fehér galambot. ♦

Az 1956-os forradalom leverését követően 1957 januárjában az ENSZ közgyűlése egy úgynevezett Ötös Bizottságot (Ausztrália, Dánia, Ceylon, Tunézia és Uruguay képviselőiből) hozott létre Problem of Hungary néven, a Magyarországon történtek kivizsgálására.

Ennek a bizottságnak volt a másodtitkára az elhunyt Povl Bang-Jensen. Kéthly Annát, Király Bélát és Kóvágó Józsefet nyilvános ülésen hallgatták meg, több mint száz személyt pedig titkos meghallgatáson. Bang-Jensen nem volt hajlandó kiadni a magyar tanúk nevét, ennek ellenére a lista kitudódott, és négy embert ki is végeztek hazaárulás vádjával Magyarországon. Az amerikai Andrew W. Cordier-nek, Hammarskjöld helyettesének kulcsszerepe volt abban, hogy Bang-Jensent ellehetetlenítették és eltávolították a világszervezettől.

A bizottság végül arra a következtetésre jutott, hogy nemzeti felkelés volt Magyarországon, amelynek a szovjet csapatok beavatkozása vetett véget. Az ENSZ közgyűlésen a „magyar ügy” tárgyalása 1959. november 25-én volt esedékes. Másnap, hálaadás napján a több napja eltűnt és balkezes Bang-Jensent a New York-i Alley Pond Parkban átlőtt jobb halántékkal találták meg. Holttestét napokon belül, már november 28-án elhamvasztották.

Hammarskjöld 1961-ben, az ENSZ-csapatok és Moise Csombe katangai erői közötti fegyverszüneti tárgyalásra tartva, repülőgép-szerencsétlenség áldozata lett, 56 évesen. Még abban az évben – egyedülként a történelemben – posztumusz Nobel-békedíjat kapott.



SZENTKÚT FELTÖLTŐ CSENDJE

Testi és lelki pihenés a családdal

Az ősz és a tél nyugodtabb, csendesebb időszak Mátraverebély-Szentkúton, a népszerű búcsújáróhelyen. A ferences kegyhelyigazgató, Orosz Lóránt szerint ez a legkiválóbb alkalom a lelki és testi megújulásra. Néhány nap alatt az egész család kipihenheti magát a szállodában, bejárva a környék kirándulóhelyeit, és a pár napba még egy kis magunkkal töltött idő is beleférhet.



◆ – Miért érdemes a családoknak Szentkúton tölteni néhány napot?

– Elsősorban, hogy lelkileg és testileg feltöltődjenek, új lendületet vegyenek, és kipihenjék magukat. Erre nagyon alkalmas ez a hely, minden feltétel adott hozzá. Ilyenkor kevesebb a látogató, viszont a lehetőség mindenki számára adott, hogy bekapcsolódjon az imaéletbe: a reggeli és esti szentmisékre, valamint zsolozsmákba. Emellett javasolom, hogy kérjenek lehetőséget valamelyik atyától lelki beszélgetésre és a szentgyónás elvégzésére. A minket körülvevő erdő gyönyörű ilyenkor, tele van a hely természeti csodákkal.

– Önnek mit jelent a csend?

– A zenéhez is hozzátartoznak a szünetek, ahogy az élethez is a csend. Számomra az a fontos, hogy a napomban legyen negyedóra erre. Van néhány helyem, ahová ki szoktam menni, de időnként elég, ha csak kiállok az udvarra. Emlékszem, nagyapám, akivel az Alföldön, a Tisza mellett laktunk, úgy fogalmazott, hogy időnként ki kell menni a Tisza gátra, le kell feküdni, és hallgatni kell, hogy nő a fű.

– A Magyar Turisztikai Ügynökség pályázatának köszönhetően hamarosan még inkább családbarát helyé válik Szentkút.

– Látjuk, hogy szükség van olyan helyre, ahol a család együtt tud kapcsolódni. Ezért létrehozunk egy apartmanparkot, 16 db házzal. Ezen túl épül még játszótér, sportpálya, kemping és játszószooba is. A 2023 végéig tartó beruházás többi része a családbarát fejlesztések köré csoportosul, annak fenntarthatóságát támogatja. Fejlesztjük az éttermet, átalakul a liturgikus tér, fákat ültetünk, valamint tűzrakó helyeket, padokat helyezünk ki.

– A Csend háza is egy új épület a kegyhelyen.

– Ez a fajta megoldás még nem bejáratt, de szeretnénk, ha a családok is kihasználnák. Például úgy, hogy egyik nap az anyuka, másik nap az apuka vonul el oda. A benne lévő nappali, konyha, szobák magas komforttal felszerelve, ideális helyet nyújtanak pihenésre. Érdemes előre bejelentkezni ide is, hogy helyet tudjunk biztosítani. ◆



SZÖVEG –
VIDA FERENC

NÉZED, VAGY BESZÁLLSZ?

Szülőként a játszóházban

„Tedd, vagy ne tedd. De ne próbáld!” – mondja Yoda mester *A Birodalom visszavágban*. A tanács a gyermekeddel közös játékokra is igaz: vagy játssz vele a lehető legnagyobb beleéléssel, vagy engedd, hogy feltalálja magát egyedül – a kettő közötti megoldások inkább csalódáshoz szoktak vezetni.

◆ A mindennapos ovi vagy sulis utáni játszótérezés a szülők szerint levezeti a gyerekek energiáját, és a legjobb, ha ez a szabadban történik. Valójában ennél többről is van szó: a játszótérezés egyúttal fejleszti a kreativitást, segíti gyermekünk szocializációját, valamint egy jó átmeneti zónát képez az ovi/sulis és az otthon között. Bár vannak szülők, akik egy átlagos kedd délután is szuper sárkányos-tündéres szerepjátékot találnak ki, amiben a végén a fél játszótér benne van, ez azért nem tartozhat a szülővel szembeni elvárások közé. Remek dolog persze, ha ilyenkor is van energiád közösen játszani a gyerekekkel, de természetes, ha csak ülnél a padon, élveznéd a friss levegőt, és próbálnád egy kicsit sorba rendezni a gondolataidat.

A hétvégi vagy a nyaralás alatti játszóházazás egészen más. Egyrészt míg a hétköznapi játszótérezés a rutin része, addig ez piros betűs ünnep. Gyermeked már napokkal korábban izgatott miatta – pláne, ha egy olyan új és izgalmas helyre készültök, mint a Bobo Fun Park –, ezerszer meg kell mutatnod az ott készült képeket, videókat, és meg kell ígérned, hogy te is kipróbálsz majd vele a mászófalat.

És tényleg, miért ne tennéd? A közös játék minden szakember szerint rendkívül fontos a gyermek személyiségének és a kettőtök közti kapcsolatnak a fejlesztésében.

Gondolj bele, milyen jó volt gyerekként, amikor a saját szüleid is beszálltak a játékba! Vagy milyen jó lett volna... Törd fel az ingujjad, és játsszatok együtt!

A Bobo Fun Parkot úgy terveztük meg, hogy ne csak a gyerekek, hanem a szülők is remekül szórakozhassanak benne. A különféle korosztályoknak szóló játékok között bőven találsz olyanokat, amelyek nektek is fel fogják adni a leckét. A Bobo Fun Park egy remek alkalom, hogy felfedezzünk sok-sok új játékot, amiről a saját gyermekkorunkban legfeljebb álmodni mertünk.

Korántsem mellékesen pedig közös élményeket szerzünk gyermekünkkel. Ha már ott vagyunk egy szuperizgalmas játszóházban, kifizettük a belépőt, miért ne tennénk ezt? A telefonunkat elvégre bármikor tudjuk nyomkodni, a gyermekünkkel versenyezni egy nindzsapályán viszont kevés helyen lehet. És igen, közben többször is rá fogsz csodálkozni, hogy ő mennyivel ügyesebb nálad. Ha pedig úgy éreznéd, fogytán az energiád, ismét jusson eszedbe Yoda jótanácsa: „Az Erő veled van.” Este talán nemcsak a gyerek fog idő előtt elaludni, hanem te is, de jusson eszedbe, hogy ezeket az élményeket fogjátok majd nagy örömmel felidézni a családi sztorizgatások alkalmával. ◆



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

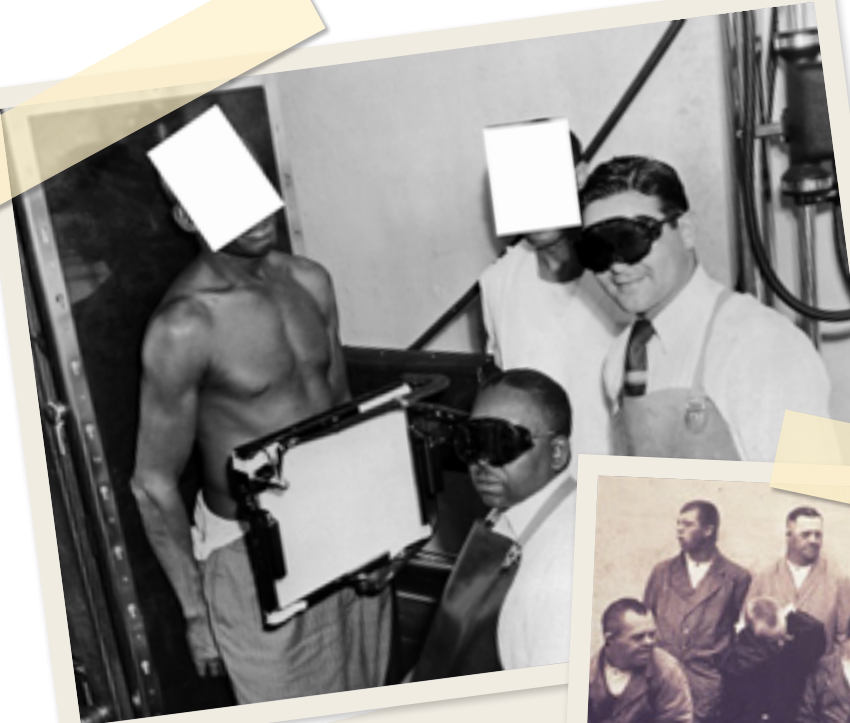
Legális emberkísérletek A VILÁG KÉT OLDALÁN

Az orvoslás története több ponton is azt mutatja, hogy a nyugati típusú, modern demokráciák sem mentesek az embertelenségtől. Egy svéd fogászati tanulmány és egy amerikai járványügyi kísérletsorozat olyan mértékben hagyta figyelmen kívül az emberi méltóságot, hogy akár a hitleri Németországban vagy a sztálini Szovjetunióban is történhetek volna.

◆ A FOGSZUVASODÁS OKAIT KUTATVA

A huszadik század elején a szájápolásnak még nem tulajdonítottak jelentőséget. Az ép fogsor nem volt társadalmi követelmény, az emberek többségének ennél jóval fontosabb dolga is akadt. A fájdalmak, a szenvedés és esetenként a halálos szövődmények persze riasztóak voltak, de egyetlen ország sem tudott sokat tenni a szinte törvényszerűen jelentkező tünetek ellen. A fogromlás olyan méreteket öltött az egész világon, hogy a kormányok – bizonyos területeken – kénytelenek voltak korlátozásokat életbe léptetni. Az amerikai hadsereg például bevezetett egy minimumot: mind az első, mind a második világháborúban csak olyanok szolgálhattak, akik alul és fölül is legalább hat-hat ép foggal rendelkeztek.

A világ egyik legcivilizáltabb, legfejlettebb államának tekintett Svédországban semmivel sem volt jobb a helyzet. A fogszuvasodás a harmincas évekre olyannyira járványos méreteket öltött, hogy már a hároméves gyerekek fogainak is több mint nyolcvan százaléka lyukas volt. A fogorvosok tevékenysége tulajdonképpen egyetlen gyógymódra korlátozódott: amikor a szenvedés már elviselhetetlenné vált, vagy a gyulladás a beteg életét veszélyeztette, a rossz fogat kihúzták.



➤ Tuskegee-i kísérletek, Röntgen vizsgálat, 1932 körül

➤ Csoportkép a Vipeholm-kísérletek résztvevőiről



A kísérletsorozat lebonyolító hazugsággal és fenyegetéssel megakadályozták, hogy a szifilisz kísérleti alanyok igénybe vegyék az újonnan felfedezett antibiotikus kezelést.

A szakemberek véleménye még abban sem volt kiforrott, hogy egyáltalán mi okozza a fogorrlást. Gyanították, hogy a cukortartalmú édességek a bűnösök, de hasonlóan valószínű jelöltnek számított az általános étrend, illetve többféle alapteregség is gyanúba keveredett. A kormány elhatározta, hogy átfogó kutatást indít ennek a veszedelmes és nemzetgazdasági szempontból méregdrága járványnak a legyőzésére.

Az ilyesfajta kísérletezésekhez persze sok alanyra van szükség, ilyet pedig nehéz volt szerezni, mivel a fogorvos-tól mindenki fél. Úgy döntöttek tehát, hogy olyan társadalmi közegben keressik a megoldást, ahol nem ütköznek ellenállásba. Svédország egyik hírhedt elmeegógyógyintézetére, a Vipeholm Intézetre esett a választás. A bentlakók többsége gyerek volt, de akadtak felnőttek is, és

a legidősebb lakók hetven körül jártak. Mindannyian valamilyen fokú értelmi fogyatékosággal éltek a mindennapjaikat. Az akkori terminológia szerint a „retardáltaktól” a „debileken”, az „imbecileken” és az „idiótákon” át egészen a megnevezhetetlenül súlyos esetekig terjedt a skála. A szerencsésebbek képesek voltak az önellátásra, a legsúlyosabb esetek viszont sem jární, sem enni, sem kommunikálni nem tudtak. Voltak, akiket egy ágyhoz kötözve tartottak napi huszonnégy órában, mindennapos volt a testi fenytés. Az intézmény igazgatója, a mindenható Hugo Fröderberg ezeket az embereket nem tekintette a társadalom tagjainak, sokkal inkább növényi szinten vegetáló lényeknek. Meggyőződése volt, hogy a legrosszabb állapotú fogyatékosok még fájdalmat sem éreznek. Az intézmény mentalitására jellemző volt, hogy

kiemelt munkatársa volt egy bizonyos dr. Gunnar Dahlberg, aki a svéd állam által finanszírozott fajhigiéniai kutató-sok vezetőjeként is tevékenykedett.

A kísérletsorozatba olyan gyerekeket vontak be, akik tudtak rágni és önállóan enni. Sem őket, sem a családjukat nem tájékoztatták arról, hogy miben vesznek részt. Az első szakaszban az átlagos svéd étrend cukortartalmának a felét adták nekik, valamint mérsékelt mennyiségű keményítőt, A-, C- és D-vitamint. Mivel a fogaik az olcsó, édességmentes étkezés miatt amúgy is sokkal jobbak voltak az országos átlagnál, az ő állapotuk szinte semmi romlást nem mutatott a szakasz lezárultával.

A második csoport napi harminc dekagramm cukrot kapott. Voltak, akik kenyérben, mások édesített italokban, egy harmadik csoport pedig tej-karamella formájában. Ez utóbbi csoport számára a Mazetti nevű édességkon-szern külön karamellafajtát kísérletezett ki. A később Vipeholm-karamella néven elhíresült édesség sűrűbb és tapadósabb volt a többinél, olyannyira, hogy hosszú órákig nem olvadt le a fogakról. A gyerekek zsebeit tele-rakták vele, és gondosan ellenőrizték, hogy megették-e az utolsó darabig. A fogkefét eleve betiltották, és még a szemeteseket is naponta átkutatták kidobott édességek után kutatva. Az ellátmánnyal nem volt probléma: mivel az egész programot a Svéd Édességgyártók Szövetsége finanszírozta, összesen harminc tonna édesség fogyott el a kísérletek befejezéséig.

A hatás azonnali volt. Minden alany fogai szuvasodni kezdtek, és a legtöbbüknél súlyos, visszafordíthatatlan károsodás történt. A gyerekek fájdalmai állandósultak, és mivel a legtöbbben félték a fogorvostól, kezelést sem kaptak. A szerencsésebbek tönkrement fogait egymás után kihúzták.

A kísérletek 1945-től 1955-ig tartottak. Hatalmas mennyiségű tudásanyag halmozódott fel a fogszuvasodás okairól és lefolyásáról. Ennek eredményeképpen a svéd gyerekek fogai jelentősen javultak, az iskolák egészségesebb étrendet vezettek be, és országos kampány indult a cukorfogyasztás csökkentésére. Sok helyen még ma is tartják a szombati édesség hagyományát, amelynek keretében a gyerekek szombat esténként annyi cukrot és csokoládét tölnek magukba, amennyit csak bírnak, aztán egy hét szünetet következnek.

A Vipeholm-kísérletsorozat még ma is nagy tiszteletnek örvend a fogászati szakirodalomban. Egy-egy mondatban minden leírás megemlíti, hogy a módszer etikátlan volt, de kevesen részletezik a tízéves folyamat érzéketlenségének és kíméletlenségének valódi mértékét.

HALÁLOS KIMENETELŰ, EMBERTELEN SZIFILISZKÍSÉRLETEK

Az Atlanti-óceán túlsó oldalán is megtalálták azt a védekezésre képtelen, kiszolgáltatott csoportot, akiken büntetlenül hajthattak végre embertelen kísérleteket. A cél a huszadik század elején szinte korlátlanul terjedő szifiliz jobb megismerése volt. Ezt a betegséget sokan nevezik Amerika bosszújának, mivel valószínűleg Kolumbusz hajóival érkezett Európába. Mintha cserébe kaptuk volna a spanyolok által odahurcolt pestisért, kanyaróért, influenzáért és himlőért. Európa jelentős része francia betegséggént ismerte, a franciák nápolyi kórként, az oroszok a lengyeleket okolták. Gyógymód évszázadokig nem volt, legfőleg hatástalan kenőcsökkel és meglehetősen mérgező szerekkel, például arzénal és higannyal próbálták kezelni.

Kezeletlenül pedig hosszadalmas és borzasztó tüneteket produkál. Megtámadja a bőrt, a csontokat és a központi idegrendszert, mentális zavarokat és demenciát okoz. Ezt a folyamatot akarták részletesen tanulmányozni az Egyesült Államok Közegészségügyi Szolgálatánál, különös tekintettel arra, hogy milyen különbségek mutatkoznak a betegség lefolyásában a fehér és a fekete lakosság között.

A kutatást az Alabama állambeli Tuskegee Egyetem közreműködésével, 1932-ban kezdték el. A kísérlet hivatalos elnevezése „Tuskegee-i tanulmány a kezeletlen szifiliszről a néger férfi esetében” volt, alanyokat pedig az egyetem keresett. Macon megyében hatszáz létminimumon élő, fekete mezőgazdasági idénymunkást vettek rá a részvételre, közülük négyszáz fertőzött volt, kétszázan pedig az egészséges kontrollcsoportba kerültek. A későbbi események fényében szinte érthetetlen, miért ment bele az egyetem vezetése ebbe a tömeggyilkosságba, figyelembe véve, hogy kifejezetten afroamerikaiak számára létrehozott, fekete vezetőségű intézményről volt szó. A férfiaknak nem árulták el a program valódi célját: azt hazudták nekik, hogy a „rossz vért” kutatják, és ingyenes orvosi ellátást ajánlottak nekik cserébe. Ez elsősorban arzén-, higany- és bizmuttartalmú, mérgező és hatástalan szerekből, valamint különböző placebo-ból állt. Nem tájékoztatták őket sem a diagnózisról, sem a betegség valós veszélyeiről, például arról, hogyan fertőzhetnek meg másokat, illetve hogy a gyerekeik is fertőzötten jöhetnek a világra.

Az első tanulmányt 1934-ben tették közzé, de a folyamat nem állt le. A résztvevők jelentős százaléka megfertőzte a feleségét is, egymás után születtek a fertőzött gyerekek. Már tíz éve hagyták őket szenvedni, amikor a fertőzöttek közül több mint kétszázötvenen beléptek

a hadseregbe, hogy harcoljanak a szövetségesek oldalán. Nekik lehetőségük lett volna rendes diagnózisra és a körülményekhez képest viszonylag hatékony kezelésre, ám a Közegészségügyi Szolgálat megtiltotta a kezelést, mert éppen a kezeletlen szifilisz lefolyását akarták tanulmányozni.

A legsötétebb fordulat akkor állt be, amikor 1947-ben, a penicillin felfedezésének köszönhetően antibiotikumos eljárás vált elérhetővé a betegség gyors kezelésére. Az amerikai kormány elhatározta, hogy végleg megszabadul a szifilisztől, ezért országos körben kórházi központokat hozott létre. A tuskegee-i kísérleti alanyok – mint bármelyik másik amerikai állampolgár – jogosultak lettek volna a kezelésre, a kísérletsorozat lebonyolítói azonban hazugsággal és fenyegetéssel megakadályozták, hogy a betegek igénybe vegyék azt.

Az egyetlen vezető mellett a kulcsszerepet egy Eunice Rivers nevű ápolónő játszotta. A helyi fekete közösség tagjaként a környék afroamerikai lakosságának teljes bizalmát élvezte. Ő végezte a toborzás jelentős részét, ő vette rá az alanyokat, hogy az ingyenes ellátásért és meleg ételért cserébe különböző fájdalmas vizsgálati eljárásoknak vessék alá magukat. Azt is ő érte el, hogy az elhunyt betegek családja hozzájáruljon a boncoláshoz – cserébe az egyetlen hozzájárult a temetési költségekhez. Eunice Rivers volt az egyetlen alkalmazott, aki a program teljes negyven éve alatt ezen a projekten dolgozott.

A tuskegee-i kísérlet ugyanis egészen 1972-ig eltartott. Kezdeté óta olyan megállapodások születtek, mint az emberkísérleteket szigorúan szabályozó, 1947-es Nürnbergi kódex és az 1948-as Emberi jogok egyetemes nyilatkozata. A tuskegee-i kísérletezőket mindez egyáltalán nem befolyásolta. A négyszáz betegből huszonnyolcan a szifiliszbe haltak bele, százan a különböző szövődményekbe. Negyven feleség fertőződött meg, tizenkilenc szifiliszes gyerek született.

A botrányt az egészségügyi szolgálat saját munkatársa robbantotta ki. Peter Buxtun szociális munkás már 1965 óta bombázta a hatóságokat a tiltakozó leveleivel, de többször is elutasították. A lojalitása 1972-ig tartott, amikor az eredeti kísérleti alanyok közül hetvennégyen még mindig életben voltak. Kiszivárogtatta az anyagot a Washington Star című újságnak, majd a hír címlapra került a New York Times-ban is. Országos felzúdulás után Edward Kennedynak kellett vizsgálatot indítania. A programot negyven év után végül leállították.

Mind a svéd, mind az amerikai emberkísérletek végrehajtói jogosnak és igazolhatónak találták a tevékenységüket. Mint hangsúlyozták, a cél néha szentesíti az eszközt. ♦



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 –
OSZTOVITS ÁGNES

„EZT HOZTA AZ ŐSZ”

◆ *Kosztolányi Dezső* sokat idézett *Őszi reggel* című verse, amelyben a csillogó gazdagság és az elmúlás fájdalomja is jelen van, az őszi könyvkínálatot is jól jellemzi. A gazdagság első számú letéteményese **SALLY ROONEY HOVÁ LETTÉL SZÉP VILÁG** című remek regénye. A Dublinban élő, mindössze harmincéves író előző két könyvét (Normális emberek, Baráti beszélgetések) már méltattuk a lap hasábjain, és féltettük a szerzőt a világsiker utáni kiégéstől. Mint most, harmadik magyarul megjelent könyvét olvasva kiderült, feleslegesen. Rooney könnyedén kilépett korábbi könyveinek egyetemi világából, és most a felnőtté lett kortársait fürkészi. A középpontban az egyetemistaként elválaszthatatlan barátinők útkeresése áll. A vizsgákon épphogy átcsúszó, különcknek elkönyvelt *Alice*-ből ismert regényíró lesz, aki besokall a sikertől, és egy isten háta mögötti faluban keres menedéket. Az egyetem csillagának tartott *Eileen* egy irodalmi lap megfáradt szerkesztője Dublinban. A személyes beszélgetéseket a jelenben e-mailen folytatják. Hosszú beszámolókat küldenek egymásnak, beszélgetnek mindenről, filozófiáról, társadalomtudományról, hitről, emberi kapcsolatokról, s nem mellékesen a társkeresésről, a szerelemről.

A könyveiből meggazdagodott Alice egy internetes társkeresőn ismerkedik meg *Felix*szel, és rábeszéli a férfit, hogy kísérelje el őt Rómába, új regényének bemutatójára. A vagány, szókimondó raktári munkás elfogadja a bizarr ajánlatot. Eileen egy hároméves kapcsolatból lépett ki, s folyton *Simont*, gyerekkori ideálját emlegeti, mint egyetlen menedékét. Közben nem veszi észre, hogy a férfinak többet jelent a kapcsolatuk, mint egy ártatlan barátság.

Egy szűkszavú, ám éles szemű narrátor közreműködésével a lányok levelezése nyomán bontakozik ki a négy ember története. A háttérben ott van korunk minden nyavalyája, ott vannak az uralkodó eszmék, amelyek ahelyett, hogy magyaráznák, netán könnyebbé tennék az életet, csak mindent még jobban összekuszálnak. Nem véletlen az elvágyódásra utaló *Schiller*-verssor címbe emelése.

Az eddig megjelent kritikák felsőfokon áradoznak Sally Rooney technikai virtuóztatásáról, szakmai felkészültségéről. Igazuk van az okos elemzőknek, bár a regény egyik legfőbb vonzerejét talán elhallgatják. Mégpedig azt, hogy az ír író szereti a hőseit, mély empátiával ábrázolja őket, olykor nevet velük, máskor sír, és az olvasót is sírásra és nevetésre készíti. Nevet a kékharisnya allűrökön, és sír az összeomlásokon. Nevet a nagy fogadkozásokon, és örül, ha az élet, a szerelem elfeledteti őket. Szertefoszlik a lány ateista meggyőződése, amikor egy mélyen vallásos férfi mellett találja meg a szerelmet. Ahogy az anyasággal kapcsolatos környezetvédő aggályok is elhomályosulnak, amikor Eileen a szeretett férfi gyermekét várja.

Nagyszerű, felemelő olvasmány, az év egyik legjobb könyve!
(Fordította: Dudik Annamária Éva. 21. Század Kiadó., 4490 Ft)

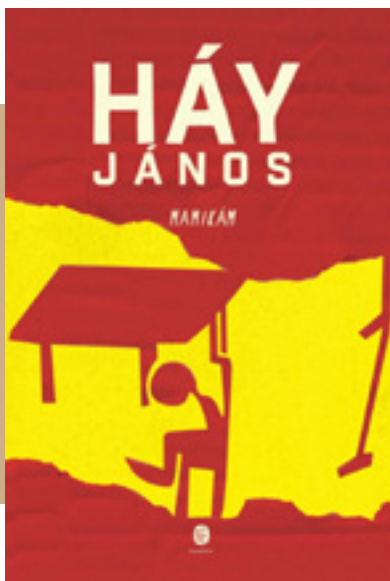


Ha csupán a technikai virtuozitás alapján rangsorolnánk az írókat és a könyveket, **HALÁSZ RITA MÉLY LEVEGŐ** című regénye joggal kerülne a kortárs irodalom élvonalába. Az 1980-ban született írónő ugyanis remekül ír, szerkeszt, hibátlanul uralja a szöveget. Nem véletlenül került ez az első könyv a Libri egyre rangosabb irodalmi díjának tíz döntése közé, sok ismert szerzőt megelőzve. Az sem véletlen, hogy filmre akarják vinni a viszonylag rövid, de nagyon hatásos jeleneteket felvonultató regényt. A főszereplő, aki a történetet elmondja, fiatal, kétgyermekes családjában. A férje, a gyerekek gondos apja nem veszi észre, hogy felesége belefásult a monoton családi életbe, és ki akar törni a szürkeségből. Elhanyagolja otthonát, depressziós lesz. Sokáig tűr, aztán az egyik tettlegességig fajuló veszekedés után felrúg mindent. Narkózis, alkalmi

szeretkezők követik egymást. Végül jön a kínos bírósági tárgyalás és a válás. Harc a gyerekekért.

Halász Rita nem szokványos feminista regényt írt. Nem gyalázza látványos kifakadásokkal a férfi nemet, nem magasztosítja fel hősnőjét. Elismeri, hogy a férjnek vannak erényei, a feleségnek hibái. Aztán mégis az utóbbi pártjára állítja az olvasót, hiszen őt megütötték, fojtogatták. E tény mellett eltöpreng a férfi tehetetlen szenvedése, ragaszkodása a családhoz, gyermekei féltése. Neki az a legfőbb hibája, hogy nem veszi észre, hogy művészi ambíciókkal megáldott feleségének nem elég az anyagi biztonság, a tisztaság körülmények, szeretné megvalósítani önmagát. A házasság előtti boldog szeretkezők közepette erről elfelejtettek beszélgetni.

(Jelenkor Kiadó, 2999 Ft)



HÁY JÁNOS MAMIKÁM című legújabb regénye is egyetlen nagy monológ, mégpedig egy szinte állati sorban tengődő cigányasszonyé, aki azt a gyanút szeretné eloszlatni, hogy ő gyilkolta meg brutálisan azt a magyar öregasszonyt, akinél a halál beállta előtt ott járt, de mindig is mamikájának tekintett. Nem bántotta azt az egyetlen lényt, aki szerette, aki taníttatta, aki megértette és próbált rajta segíteni. Ez a töredezett, mindig újakezdett vallomás felidézi a még mindig fiatal nő gyermekkorát, hogyan szolgáltatta ki apja halála után alkoholista anyja alkoholista élettársának az ő tizenkét éves lányát, miért vették be egy bűnbandába, hogy került nevelőintézetbe, miként menekült el otthonról, hogyan nem végezte el az iskolát, hogyan szerzett magának egy alkoholista férjet, miként szülte szinte gyerekként két gyermeket. Egy éles eszű kislányt, aki hamar otthagya az iskolát, és egy kábítószeres banda foglya lett, és egy értelmileg súlyosan fogyatékos másik lánykát, akit a Mamika intelmei szerint maga mellett tartott. Hogyan szerzett magyar társat, aki mellett rosszabb dolga volt, mint a cigány ura oldalán. Ő igazán meg akart felelni, remélte, hogy a magyarok is befogadják, de a férfi ütötte-verte, ha nem vitt haza italt minden nap. A nő így a jóságos Mamikától is lopott. Amíg volt, házi pálinkát, aztán pénzt lopott bolti pálinkára.

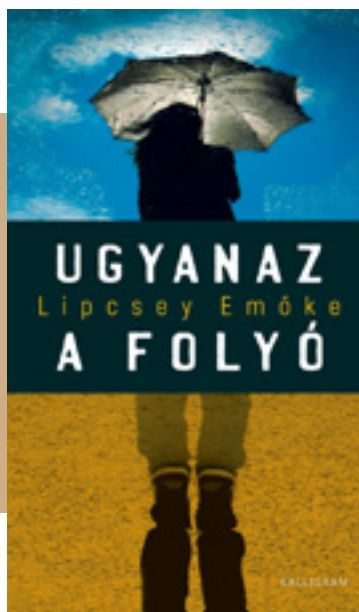
Egy rettenetes élet rettenetes látélete ez a regény. Arról a világról szól, amiről nem sokat tudunk, amiről, ha van is róla tudomásunk, inkább hallgatunk. Olyan emberekről, akiknek a sorsa már a születésük előtt eldőlt.

A Mamikám erősen roncsolt magyar nyelven előadott megrázó olvasmány, csak erős idegzetűeknek ajánlott.
(Európa Könyvkiadó, 3499 Ft)

LIPCSEY EMŐKE UGYANAZ A FOLYÓ című, impozáns novelláskötete tíz egymáshoz szorosan illeszkedő elbeszélést foglal magában. A Svédországban élő írónőt az foglalkoztatja, vajon otthonra talál-e az ember ebben a globális világban. A többnyire napjainkban, részint a terrorizmus, részint a Covid-járvány fenyegetésében zajló történetek arra figyelmeztetnek, hogy szilárd kapaszkodók nélkül nem élhetjük túl a megpróbáltatásokat. „Ha nem azt követed, ami belülről fakad, akkor azon az úton, amelyen jársz, egyre többet veszítesz el önmagadból, s mire az út végére érsz, semmi sem marad abból, ami te voltál” – mondja a Remete a kötet egyik legszebb novellájában, amely a múltba pillantva ad erőt a jövőhöz.

Lipcsey Emőke írói pályája során mindig azt követte, ami belülről fakadt: nem ült fel divatoknak, nem hagyta el hitét, magyarságát, több évtizednyi távollét után is magyar író-költő maradt. Figyelni kell rá.

(Kalligram Kiadó, 3500 Ft) ♦





SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

MŰVÉSZETTEL TELE A PADLÁS

Telepakolt konténer a régi ház előtt – ismerős kép és mozzanat, lezárni a múltat, felszámolni a hagyatékot. Az valamivel ritkább, hogy a konténert több mint száz év kulturális és művészeti történéseinek lenyomata tölti meg – egyetlen családhoz kötődve.

Remsey Jenő 1909-ben érkezett Gödöllőre, hogy bekapcsolódva a szecessziós Művésztelep munkájába, később a hivatalos korszakhatáron túl is életben tartsa annak szellemiségét. Így őrizte ez a család négy generáción keresztül az „Egészélet szigetének” egy szeletét.

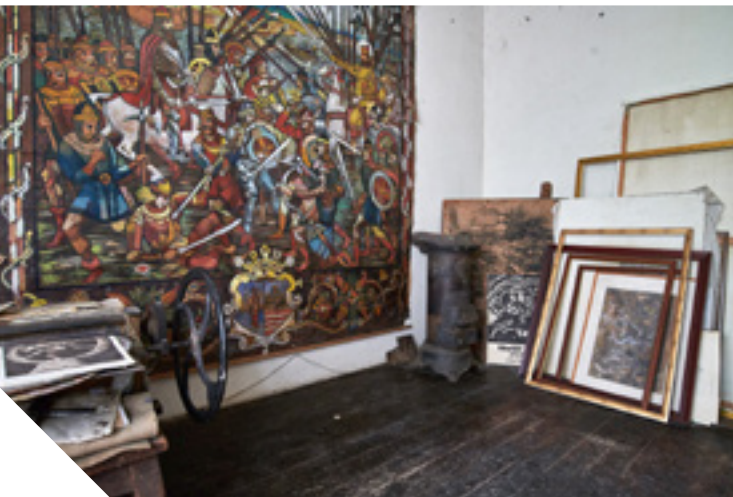
Remsey Dávid grafikusművész a gödöllői Művésztelep utolsó, egyben megőrzött otthonát a kipakolás pillanatában mutatta meg nekünk.

- ◆ – Kultúrguanónak hívjuk a konténerbe halmozott anyagot az öcsémmel, de ezt le ne írd! Mi vagyunk azok az örökösök, akik jó szívvel adják egymásnak a műtárgyakat, annyi gyűlt össze. Félelmetes volt szembesülni azzal, mi minden van itt, a dédapám Remsey Jenő, a felesége Frey Vilma, a nagyapám Remsey Iván és a testvérei András, Gábor, majd anyám, Remsey Flóra és apám, Anti-Szabó János képei, festményei, rézkarcai... és ráadásul az enyémeik is. Ennyi művésznek az egész életében keletkezett összes alkotása – ez rengeteg. Ennek a munkának édesanyám nem is mert nekivágni életében; most ránk maradt.

– **A műalkotások mellett feltűnik egy egészen impozáns méretű sítalp is...**

– Kicsit messzebből indítok, a dédapám *Gulácsy Lajos* Szűz utcai műtermét jelölte meg kiindulópontnak a pályafutására nézve, ahol 15 évesen megfordult – bár nem tudott rögtön művészi pályára lépni, egyedül nevelte az édesanyja sok testvérével, és idősebb fiúként családfenntartói szerepet is fel kellett vállalnia. Saját költségén képezte magát; abban az időben (1901.), amikor működő művészeti szalonok adtak struktúrát a művészeti életnek, bekerülhetett a kizsúrizettek szalonjába a Gresham-palotába. Az akkor épp Magyarországon tartózkodó finn festő, Akseli Gallen-Kallela, aki a hazájában a gödöllőihez hasonló művésztelepet vitt, kiszúrta a dédapám munkáit, és ösztöndíjhoz juttatta – így került Remsey Jenő Gödöllőre, és nem sokkal később követte ez a sítalp is, amely egy





eredeti művésztelepi finn futóléc. Akseli Gallen-Kallela sportos ember volt, egymás után küldte ezeket a kolosz-szális méretű léceket – alig tudom elképzelni hogyan, talán vonattal, hogy hozzájáruljon a pezsgő sportélethez. Megjegyzem, az én lábamon is volt a léc, bár mozdulni sem tudtam vele. A család a közeli Erzsébet-parkba járt síelni, ez kuriózum lehetett akkortájt.

– Sokat voltál itt gyerekként?

– Itt nőttünk fel felerészre. A szüleimmel a tízemeletes házak egyikében éltünk – az öcsémmel ebbe a kertbe úgy jöttünk, akár a sherwoodi erdőbe, ez a hely menedék volt a számunkra. A kapunál le lehetett tenni az élet nyugkeit, itt egy másik világ kezdődött. Akkoriban a nagyapám testvérei éltek itt, a „fiúk”, akik nagy szeretettel, figyelemmel fordultak felénk. Szerettek játszani, és nem csak velünk. Nagyon jó volt itt gyerekeknek lenni. De madárnak is jó volt itt lenni – ez a ház madárkórházként, állatmenhelyként is működött, András az ornitológiában is jártas volt, a Madártani Egyesület tagjaként áramütött vagy sérült madarakat táplált vissza az életbe. Érzékelték, hogy az ipar ráfolyik a világra, és sok esetben megfojtja az életet.

– Így jött létre a Művésztelep is anno, menedékként, szigetként? Sokat meséltek róla nektek?

– Nem volt ilyen pillanat, hogy leültettek és elmondták a Művésztelepet, hanem az élet természetes folyásában jelentkező helyzetekhez mindig volt valakinek egy-két története, amiből számomra is megképződött ez a sajátos világ. Gyerekként egészen sokáig azt gondoltam, hogy nagyjából mindenki így él, ahogy mi: hazatérve a munkából az édesapák előveszik az ecsetet és akvarelleznek, a rokonok együtt zenélnak estéknként, családi újságot készítenek és bábszínházat. Engem egyedül az zavart

borzasztóan, hogy én nem tudtam olyan jó villanoszlopot meg tetőt rajzolni, mint például Gábor; pedig órákon át ültem mellette, és próbáltam ellesni tőle.

Ahogy a Művésztelep egészét jellemezte, úgy a családkban is természetes adottság volt a művészet, és ez nem merült ki a képző- és iparművészet különféle ötvö-zeteiben (amit a dédszüleim házassága önmagában leképezett), a nagyapám és testvérei mind a Zeneakadémián tanultak.

– A Művésztelep hivatalos korszaka 1920-ban zárul le, a te őseid mégis itt maradtak Gödöllőn. Mi történt a többiekkel?

– Ezt a házat 1929-ben építették fel, jutányos kölcsönhöz jutva – a nagy korszak az első világháború kitörésével ért véget, ami jelentős törés volt az életükben, és nem csak a háborúellenes gondolkodásuk miatt – többeknek, így Leo Belmonte-nak is vissza kellett térnie a hazájába.

A Művésztelep alapítója Körösfői Kriesch Aladár 1920-ban meghal, a Nagy Sándor család pedig 1956 után menekülni kényszerül, házukat Remsey Gábor gondnokságára bízták.

Így Remsey Jenő családi háza lett a túlélőhelyszín. Remsey Jenő 1980-ig élt – ez az ő műterme, ahol most vagyunk –, ő és a család őrizte és vitte tovább a Művésztelep szellemiségét majd’ száz éven át.

– Mi az, ami életmódként öröklődött?

– Nem volt regula, de jellemző volt a vegetarianizmus, amiben nem elvakultság volt, csak egyszerű felfedezés: jót tesz, ha nem eszünk mindig mindent. A természetes gyógymódok is meghatározták a gondolkodást, keresték egy-egy gyógyszer növényi megfelelőit. A kert nem díszítőelem, hanem az élet része volt, hogy saját fogyasztásra



termeljenek. Ami most is abszolút kurrens: a kompozitálástól a dombágyásos kertművelésig éltek mindennel, ami természetes és fenntartható. Persze a természettel való állandó kölcsönhatás volt az életmód szíve, aminek lényegi eleme a Dunán való sátrazás, kenuépítés, ebben nekem is volt részem.

Az élni és tenni akarásuk része volt az is, hogy amikor a háború után újra itt lakott mindenki, közösen bábszínházat csináltak, hogy ne csak a nyomor uralja az életet. Arról számoltak be, hogy járva a környéket ezzel a marionettszínházzal, újra életet lehelték az emberekbe, feledtetve a sok tragédiát, visszahozva a polgári kultúra vágyott részeit.

Régésznek éreztük magunkat az öcsémmel most, amikor kezdtük feltérképezni a ház zegzugait, titkait, és megmártóztunk ebben a gondolkodásmódban – ezt a bábót például soha életemben nem láttam korábban, ami ebben a ládában lapult.

– A családotból hozod a közös gondolkodás, alkotás hagyományát. Ebből indult ki a Közös utca-projektek is?

– Nem könnyű szerintem, hogy valamiféle közös hang ki tudjon alakulni egy csoportosulásban. Egy műhelynek szerintem organikusán kell létrejönnie. Néhányunkban felmerült a gondolat, hogy a régi művésztelepi helyszíneket, mint a Nagy Sándor-ház és Remsey-ház, újra be kellene vonni a városi élet vérkeringésébe. A Közös utca-projekt alapötlete Révész Gabriellától származik (Magyar Szalmaépítők Egyesülete, építészmérnök – a szerk.), az volt a víziója, hogy milyen jó lenne utcahosszan egy hatalmas asztal, ami mellé leülhetnek az utca lakói vacsorázni. Csoda számba megy, hogy ezekben Covid-zivataros időben meg tudott valósulni

a közösségépítésnek ez a különleges módja. Számtalan hozadéka volt ennek a hagyaték viszonylatában is, többen vették észre, hogy van itt egy dzsungel-benőtte, elfeledett világ, egy Művésztelep, ami már az új generációs gödöllőiek identitásában nem játszik szerepet.

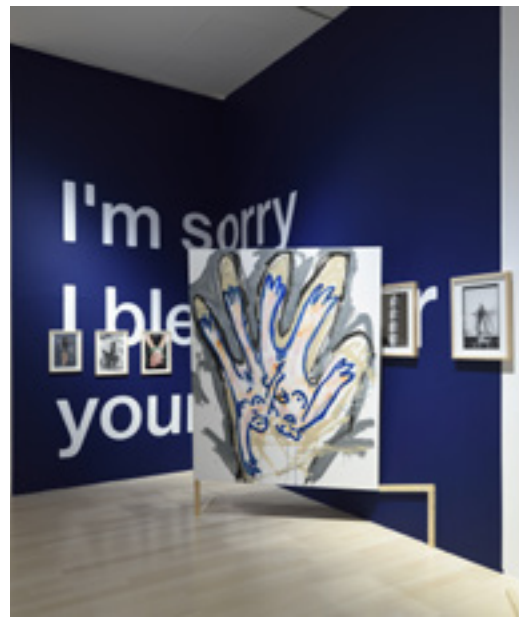
– Amikor bejövet ott álltunk a konténernél, azt mondtad, hogy észre kell venni, ha valami idejétmúlt. Most azt mondd, azt is észre kell venni, amikor valami kezd kialakulni.

– Most érzem a korszakhatárt. Elmentek azok, akik életében a Művésztelep valós szerepet játszott mint folyamat – és itt maradtunk a Benjámin öcsémmel ketten. Ennek megvan a maga drámája – és ez elég hirtelen jött, ahogy édesanyám (Remsey Flóra textilművész) is 2014-ben nagyon hirtelen ment el, élete és energiája csúcspontján.

El kell gondolkodnunk a testvéremmel, hogy ezzel a hellyel mi lesz – tudunk-e bele életet lehelni újra. A fiúk (Remsey András és Gábor, a ház utolsó lakói) azt kérték, hogyha ők nem lesznek már, ne egy poros, múzeumnak álcázott siralomházzá váljon. Az a cél, hogy partot érjünk a feldolgozásban, és megteremtsük annak a lehetőségét, hogy egy műhelyélet újraéledhessen a GIM-ház és a Nagy Sándor-ház, Remsey-ház háromszögében. Olyan tempójú verseny-világban élünk, hogy komolyan fel kell tennem a kérdést a magam számára, hogy nem egy irreális dolog-e ezt újraéleszteni.

Örzők magamban egy képet anyámról még a gyerekkoromból: ül az asztalnál, és nekem rajzol egy szigetet – akkoriban megrendelésre festett nekünk –, én mögöttem állva átkarolom őt, és mutogatom, hogy oda még jó lenne egy gyík, amoda meg egy kaktusz.

Most nekem kellene életet lehelnem abba a szigetbe, ami itt megmaradt. ♦



Esterházy Marcell: The End of a Long March, 2011, digitális fotó. A művész tulajdona

Fotó: Rosta József © Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

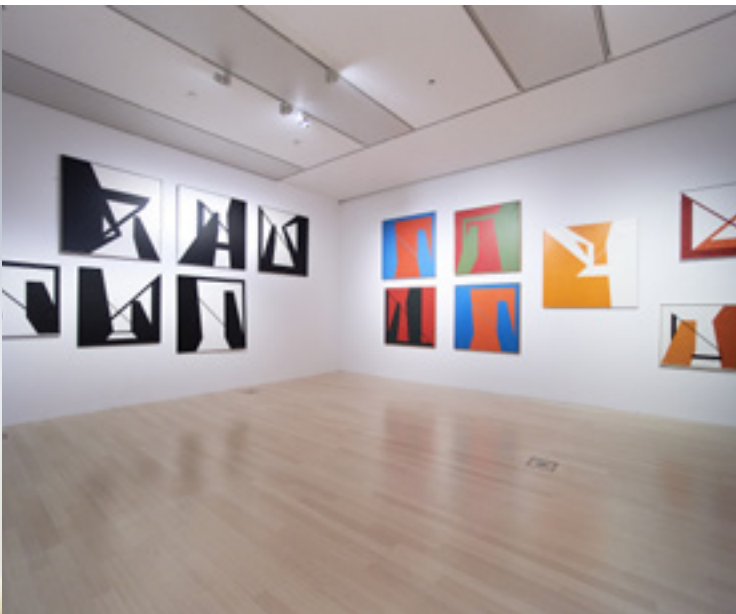
„...MEGLŐTTE, HAZAVITTE, MIND MEGETTE

„Madárka sír, madárka örül, / míg piros gerendái közül / néz a hatalmas – // Küldd néki töretlen álmodat, / míg magad vagy a vadász meg a vad, / s nem szűnhet kergetés futásod.” *Weöres Sándor Harmadik szimfóniájának* sorai járnak a fejemben, miközben épp ihletett alkotást keresek a Ludwig Múzeum *Metafizikus áthatalás egy zebrán – történetek a természetről, vadászatról* című kiállításán.

◆ A vadászat témája meglehetősen összetett, akár civilizációs, akár művészettörténeti szempontból vizsgáljuk. A létfenntartás alapjától az úri sportig, a természet leigázásától a természetvédelemig több évezred vezetett, miközben a téma a képzőművészetben is megjárta a maga útját mitológiai vadászjelenetek erőteljes dinamizmusától a csendéletek elmúlásra figyelmeztető melankóliájáig.

A figyelmeztetés, a melankólia a jelen tárlat több művének is jellemző vonása: ezek többnyire a teljes

teremtett világ féltéséből fakadnak. Az igencsak gazdag téma alapos áttekintéséhez első ránézésre is szükséges a rendelkezésre álló tér. A fókusz elviszik a kortárs alkotások mellett váratlanul felbukkanó régészeti emlékek, muzeális értékű vadászati jegyzőkönyvek vagy 19. századi lőtáblák, pedig a termek elnevezései (Gaia, Zen stb.) a téma mélyebb, spirituálisabb alapotottságára utalnak, próbálok én is a művészi szempontnál maradni.



Fotó: Végel Dániel © Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum

Az absztrakt irányzatot képviselő Halász Károly *Magasles* című sorozata a dekoratív formaanalízisen túl a nézőpontváltással a szerepváltás lehetőségét is felkínálja. (A sok súlyos morális üzenet előtt és után is jólesik a megpihenés ebben a teremben.)

Iski Kocsis Tibor *Család* című három portréja, három őze majdhogyanem hiperrealista, szinte emberi. A hazai néző számára még összetettebb jelentést hordoz Esterházy Marcell *The end of the long March* című alkotása, amely családi archívumuk egyik negatívja alapján készült az ereje teljében elejtett pompás vad teteméről. A francia Kader Attia *A kultúrák ugyanazt az állatot követik* című munkáján egy gazellatrófea és egy afrikai, szintén gazellafejet formázó vándorbot „tekintete” fúródik egymásba.

A természet iránti felelősségre emlékeztető alkotások után Puklus Péter a párkapcsolatok rejtett dinamikájára vetíti a kiállítás témáját. A *Bocs, hogy összevénéztem a késéd feliratú műegyüttes szarkasztikus címe* ellene is megmarad a komoly, elgondolkodató tartalom és a játékoság határán.

Talán több előkészületi idő, erősebb kuratori szűrő, egyértelműbb koncepció jót tett volna a tárlatnak, ugyanakkor a figyelemreméltó alkotások megérik a sétát. Hátha megérjük még a lényegi intézkedések idejét is a teremtett világ védelmében... ♦

(Metafizikus áthatolás egy zebrán – történetek természetéről, vadászatról; Ludwig Múzeum, Budapest. Megtekinthető: 2021. november 21-ig.)

KÉPMÁS-EST

a Hagyományok Házában

Hagyományok Háza
1011 Budapest, Corvin tér 8.

23

November

19:00

JÉZUSKA HOZZA A TABLETET?

Profán és szakrális hagyományaink népi és egyházi gyökerei. Félreértett szimbólumok és élő rituálék a karácsonyi ünnepkörben. Hogyan lehet ezek között eligazítani gyerekeinket?

Szám Kati, a Képmás magazin főszerkesztőjének vendégei ezúttal **Navratil Andrea** népdalénekes és **Dr. Papp Miklós** görögkatolikus pap.



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



NOVEMBERI KIMENŐ



Fotó: Éder Vera

SCAPIN FURFANGJAI

Az Exit Generáció előadásában Scapin, a szolga megtudja, hogy két fiatal szerelmespár igen nagy bajban van. Ő drukkol a fiataloknak, ezért megpróbálja elérni, hogy a szőrös szívű atyák is meglágyuljanak a csemeték szerelmi tervei iránt. Persze, ez nem megy olyan könnyen.

Mint általában a Molière-darabok, ez a mű is több jelentésréteggel bír. Dénes Viktor rendező abban bíz, hogy a nézők nemcsak nevetnek majd a figurákon és a helyzeteken, hanem mély emberi igazságokon is elgondolkoznak.

Hatszín Teátrum, 2021. november 18.



Gerhard Richter: Betty. 1977. olaj, vászon, Museum Ludwig, Köln

GERHARD RICHTER. VALÓS LÁTSZAT

A tárlat különlegessége, hogy Magyarországon most első ízben látható a német művésznek ilyen nagyszabású, az életmű valamennyi korszakát átfogó kiállítása. A bemutatott közel 80 műalkotás hazai és nemzetközi köz-, illetve magángyűjteményekből érkezik Budapestre.

A művek a 1960-as évek ikonikus fotófestményeitől a legismertebb kolorisztikus absztrakt műveken át a legfrissebb, a nagy festészeti életmű „utáni” intim ceruzarajzokig terjednek.

Magyar Nemzeti Galéria, 2021. november 14-ig



QUIZ NIGHT

Szeptemberben több helyszínen élő játékkal kezdődött el a kocsmakvíz idei szezonja, a hatályos jogszabályok betartásával várnak mindenkit. Aki még nem szeretne személyesen részt venni, az bekapcsolódhat online is. A cél továbbra is az, hogy a csapattagok elkezdjenek beszélgetni az adott témáról, így rávezessék egymást a jó válaszra, megtanuljanak együttműködni, kommunikálni, miközben önfeledten szórakoznak.

Több helyszínen és online is, minden hétfőn



WORLD OF PILINSZKY

Pilinszky életművének különleges szeletét képezik a gyermekeknek írt elgondolkodtató, gyakran sötét hangulatú verses mesék, amelyek közül az előadás négyet foglal magába, és helyez merőben új kontextusba: *A madár és a leány*, az *Ének a kőszívű királyról*, a *Fabula és az Aranymadár története* nagyon is kortárs környezetben elevenedik meg. Az előadó *Turek Miklós*, őt segíti *Karcis Gábor* animációja, *Szitha Miklós* zenéje, illetve az előadásban megszólaló *Rúzsza Magdolna*, *Gundel Takács Gábor*, *Galambos Péter* és *Nagy Kasza Csenge*.

MÚPA, 2021. november 15.

NOVEMBERI KIMENŐ



TÁRSASJÁTÉKOK ÜNNEPE ÉS TÁRSASJÁTÉKVÁSÁR

A kétnapos rendezvényen a látogatók kipróbálhatnak rengeteg játékot, és meg is vásárolhatják azokat. Jelen lesznek magyar társasjáték-kiadók és forgalmazók is, és megtalálhatják a számításukat azok is, akik már sokfélét próbáltak, és azok is, akik most először keresik a nekik való játékokat.

**Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont
2021. november 13–14.**



Fotó: Dalolti Márk

A SZŐRDISZNYÓCSKA

A *Fabók Mancsi* által írt és rendezett bábelőadásban az öreg király három szép leányának virágai kinyíltak, és éjjel-nappal királyfiak után sóhajtanak. Közülük a legkisebb nyer férjet magának leghamarább, a királyapát megmentő rút szőrdisznyócskát. A történet végére kiviláglik, miként lesz a belső szépség szemmel látható, s a szőlő szőlő, mosolygó alma és csengő barack kézzel fogható...

A népmesét négyéves kortól ajánlják.

**Klauzál Gábor Budafok-Tétényi Művelődési
Központ, 2021. november 3.**

KÉPMÁS-ESTEK

a MOMKultban

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.

04

November

19:00

MI VOLT A SULIBAN?



A jelenetek és a beszélgetés a szülő-gyerek-tanár hármaskommunikációs kihívásait eleveníti fel. Kinek a feladata tanulásra bírni a gyereket? Hogyan viselkedünk a fogadóórán? Hol vannak a pedagógusi hivatás határai?

Színészek: **Kőszegi Mária** és **Katona László**

Szakértő: **Schell Gergely**, tanácsadó
szakpszichológus, családterapeuta

17

November

19:00

RAKJUNK EGY KIS RENDET!



Házimunka, ünnepi készülődés, és ami mögötte van... Kinek mit jelent a rend? Hogyan állunk az otthoni munkamegosztással? Mi kell a hétköznapi komfortérzetünkhöz és az ünnepi hangulathoz? A párkapcsolat és a házimunka összefüggéseiről láthatnak – talán nem teljesen ismeretlen – jeleneteket, és hallhatnak újdonságokat is.

Színészek: **Soltész Erzsébet** és **Marton Róbert**

Szakértő: **Éger Csaba**, pszichológus

A jelenetekről **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégeinkkel.

Improvizációs estjeinken 3 jelenetet láthatnak a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeinek közreműködésével.

A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

**Média a
Családért**
Alapítvány

mOMkult
KULTURÁLIS KÖZPONT

Fotó: Torják Orsi



UTAZÁS A KOPONYÁM KÖRÜL

Karinthy műve minden idők egyik legjobb betegségmemoárja, és világirodalmi szempontból is egyedülálló alkotás. Szívszorító nyomozás a „nagy diagnózis” után.

A szerző hisz a tudomány erejében. Racionalista stílusa, örökös önreflexiója és érzékenysége a paródia iránt teszi mélyesen átélhetővé és szórakoztatóvá a műveit. Nála a humor az élet elemi része, ebből a perspektívából elemez mindent.

Scherer Péter főszereplésével olyan előadás születhet, amelyben a kiszolgáltatottság és magány érzésének megfogalmazása mellett a továbblépés lehetősége és a jövőbe vetett hit is megjelenik.

B32 Galéria és Kultúrtér, 2021. november 13.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



LIBABŐRÖS ÉLMÉNYEK

„*Aki Márton napján libát nem eszik, egész éven át éhezik*” – tartja a népi bölcsesség, eleink ugyanis ilyenkor mérték fel az egész éves munka eredményeit. A nyugati világ egyik jelentős ünnepe már az ókor óta az örömhöz, az önfeledt mulatáshoz és mámorhoz kapcsolódik, hazánk pedig a számos népszokás és hiedelem mellett is ezer szállal kötődik tours-i Szent Mártonhoz. November közepén ezért a hűvös idő ellenére is érdemes kirándulást tervezni, hiszen remek gasztrofesztiválokat találunk országsszerte, és ilyenkor borvidékeinken is felpozsduál az élet, hiszen az újbor kiforrt a pincékben. De miért éppen a libáktól és a boroktól hangos Szent Márton ünnepe?

◆ Szent Márton egyes források szerint Savariában, vagyis a mai Szombathely területén született 316-ban vagy 317-ben, míg más krónikák egy, a mai Pannonhalma melletti kis települést jelölnek meg születési helyéül. Fiatalkorában évtizedekig a római lovasságban szolgált, egészen 339-ig, amikor Amiens városában (Franciaország) egy téli estén kettévágta köpenyét, és az egyik felét egy koldusnak adta. Még aznap éjjel megjelent álmában Jézus a koldus alakjában. Megkeresztelkedett, és innentől kezdve Istent szolgálta, a hadseregtől nem sokkal később, egy galliai hadjárat után vált meg. Jóságáról már életében legendák keringtek, ezért püspökké akarták szentelni. Márton azonban világeletemben szerény ember volt, így a hír hallatán alázatosságában ludak óljába bújt a pápai küldöttség elől. Igen ám, de az állatok hangos gágogásukkal elárulták, így nem kerülhette el sorsát, és 397. november 8-án bekövetkezett haláláig Tours püspökeként segítette a rászorulókat. Az egyház évtizedekkel később ünnepet rendelt el a tiszteletére, innentől kezdve a keresztény világ Márton nevéhez kötötte már a római időkben gyökerező hagyományt. A rómaiaknál ugyanis november 11-e a téli évnegyed kezdő napja volt, ekkor az új termésből

és az újborból tartottak nagy lakomát, amin általában ludat, vagyis a hadisten, Mars szent madarát – avis Martis – fogyasztották.

Bár Szent Mártont nem tekintjük magyar szentnek, mégis sok szállal kötődik hazánkhoz. Szombathelyen – a hagyomány szerint – szülőháza helyén épült a Szent Márton-templom, ugyanakkor – ahogy már imént említettük – Pannóniában a mai Pannonhalma mellett is volt egy Savaria nevű apró település, így ez a környék is a szülőttejének tekinti. A legenda szerint első királyunk álmában is megjelent Márton, hogy az ország védelmében adjon tanácsot, ezért István király zászlóira a szent képét festette, így országunk patrónusa lett Szűz Mária mellett.

A PÜSPÖK FALATJA

A történelmi előzmények mellett nem csoda, hogy a sokáig Európa egyik nagy éléskamrájának számító hazánk területén gazdag hagyomány és szokásvilág köthető Szent Márton napjához, ami a mezőgazdasági év végét jelentette, de egyben a karácsonyt megelőző 40 napos böjti időszak kezdetét is. A cselédek ilyenkor kapták meg éves bérüket, és ráadásként egy tömött libát, mert a tél beállta előtt a szárnyasállományt meg





A libás finomságoknak számtalan formája létezik, legklasszikusabb a sült comb és mell

kellott tizedelni. Úgy tartották, hogy ilyenkor nem szabad mosni, takarítani és teregetni, mert ez a jószág pusztulását okozhatja, így az asszonyok is nyugodt szívvel süthették a libapecsenyét. A sült liba mellcsontjából az időjárásra következtettek. Ha barna és rövid, akkor meleg, esős tél lesz, a fehér mellcsont viszont hosszú, fagyos telet jósol. Az aznapi időjárásról viszont éppen az ellenkezőjét gondolták, azaz „Márton napján, ha a lúd jégen jár, akkor karácsonykor vízben poroszkál”.

A liba húsból szokás volt egy szelettel küldeni a papnak is. Ezt a madár hátsó feléből kanyarították, innen ered tehát „püspökfalat” szavunk. További magyar hiedelem, hogy aki Márton napján álmodik, az boldog lesz, de aki ezen a napon csak répát eszik, ágybavizelő lesz.

Főleg a Dunántúlon őrizték sokáig a hagyományt, amely szerint a pásztorok ilyenkor nyírfavesszőket adtak a gazdáknak. Úgy tartották, annyi malacot fog fialni a koca, ahány ága van Szent Márton vesszejének.



Újborkóstolgatásra fel!



A Szent Márton-napi programokból a tatai Öreg-tó környéke sem fog kimaradni

SZENT MÁRTON POHARA ÚJBORRAL VAN TELE

Eleink úgy tartották, hogy a sok ivással a következő évig kitartó erőt, egészséget öntenek magukba, ráadásul aki spicces is lesz, az megmenekül a gyomorfájástól és fejfájástól is. Az újbor ünnepléséhez „tudományosabb magyarázat”, hogy sokáig nem volt ismert módszer a bor megfelelő tartósításához, ezért a legdrágábban a fiatal borok keltek el, hiszen ilyenkor még a szőlő minden zamata érződött, az idő múlásával viszont megjelentek a borban a tárolásból adódó hibák, mint például az ecetesedés.

Újbort szerte a világon készítenek. Nemzetközileg leghíresebb típusa a Beaujolais Nouveau, amely Burgundia déli végében születik, Beaujolais vidékén a gamay nevű kékszőlőfajtából, szigorú előírások alapján. Itthon főleg a villányi borászok jeleskednek a műfajban. Fontos tudni az újborról, hogy hosszú tárolásra nem alkalmas, hiszen még az erjedés csendes, utolsó fázisában van, ezért ajánlott hidegen tárolni, és következő év húsvétjáig elfogyasztani. Gyümölcsbombaként viszont tökéletes kísérője a libából készült fogásoknak, bár hízott libamáj esetén érdemesebb testes, több évig érlelt vörösbort választani.

HA LÚD, LEGYEN KÖVÉR!

A fentiek kívül már csak a Márton-napi programok kínálata színesebb, az egész ország lerója tiszteletét a liba és az újbor előtt. Mi a teljesség igénye nélkül a kedvenceinket szemléljük. Fontos megjegyezni, hogy Szent Márton-napi örömmünnepet a lakásunkban, kertünkben vagy kirándulás közben is tarthatunk, ha a koronavírusos vezető hulláma miatt inkább kerülnénk a rendezvényeket. Hasznos ezek mellett utazás előtt elolvasni a járványhelyzetre vonatkozó legfrissebb ajánlásokat is.

.....
 Libafuttatás és libadalom Etyeken: a már hagyományosnak számító rendezvényen számos kategória van, a legkisebektől a nagyszülőkhöz. A győztes az, aki a leggyorsabban juttatja célba a versenylibát a szőlősorok között. A Gasztrosétányon pedig libafalatok, újborok és programok várnak mindenkit (november 13., etyekipiknik.hu).

.....
 Újborfesztivál Szentendrén: a Szabadtéri Néprajzi Múzeum (Skanzen) idén 19. alkalommal rendezi meg (november 13–14., skanzen.hu).

.....
 Pincejárás Pannónhalmán: a borvidék legjobb pincészeit mutatják be az új tételeket, a felhőtlen pincejárást buszos körjárat segíti (november 5–7).

.....
 Libaexpressz az Őrségben: a Csömödéri Állami Erdei Vasút fergeteges programja, libaszírral, libatállal, lúdlábal, vörösborokkal a fapados vasúti kocsikban (november 12., erdeiiprogramok.hu).

.....
 Nyitott pincék Palkonyán: a műemléki pincesoron négy pincészet újborait kóstolhatjuk házas borkorcsolyák kíséretével (november 6., palkonya.hu).

.....
 Vadlúd sokadalom Tatán: alternatív Márton-napi program, itt az élő vadludaké a főszerep, a tatai Öreg-tó ugyanis az északról érkező vándormadarak kedvenc pihenőhelye. Fotókiállítás, előadások, madármegfigyelés teleszkópbokrokban! (november 26–27., vadludsokadalom.hu) ♦

MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:
www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben

KÉSZÜLT
A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG

2021
A NEMZETI
ÚJRAKEZDÉS
ÉVE

2AMPTED



WÉBER ANIKÓ

**KEVÉSNEK ÉREZTE
A PEDAGÓGUSOK
ESZKÖZEIT AZ ISKOLAI
BULLYING ELLEN. EZÉRT
IFJÚSÁGI REGÉNYT ÍRT
A TÉMÁRÓL.**

Cikk a 26. oldalon

