

KÉPMÁS

2022
01 nőknek és
férfiaknak

”

A HUMOR

A KAPCSOLATUNK
ERŐS SZÁLA

SÁRA BERNADETTE
és CSEKE PÉTER



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 110 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 **2 ÉJSZAKÁS PÁROS PIHENÉST A NYÍREGYHÁZI HUNGUEST HOTEL SÓSTÓBA** (2 személy) 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

1x



1x



200x2



200x



Előfizetés és részletek: kepmas.hu/elofizetes

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

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Zsinórban harmadszor állítjuk szinte lehetetlen küldetés elé címlapfotósunkat.

Két közelire megvágott arcot kell elhelyezni nagyjából négyzetes formátumban úgy, hogy a képen szereplők felismerhetőek legyenek, mégis megleljenek, és „harmadik szereplőként” tetten érhessük a köztük lévő kapcsolatot is.

Talán pont e titokzatos harmadik miatt szeretjük ezeket a címlapokat, mert érezzük, hogy a ritkán lencsevégre kapható, csak nehezen körülírható kapcsolatok meghatároznak minket. Láthatatlan szálak kötnek össze másokkal, s ahogy egyikük mozdul – távolodik, közeledik, lendületbe jön vagy lassul –, megremeg a szál, és mi dönthetünk, észrevesszük-e, s ha igen, merre mozdulunk, mozdulunk-e, vagy tartjuk-visszatartjuk a másikat.

Ez a szövevényes hálózat, mint a pókfonal, csak kivételes pillanatokban csillan nyilvánvalóvá. Ha rásüt a nap, ha vízcseppek ülnek meg rajta, vagy ha megfeledkezünk róla, és már nagyon elnehezíti a por.

Áldott új esztendő-t kívánunk, ilyen megcsillanó erős pókfonalakkal, amelynek a túloldalán mindig van valaki, akivel megoszthatunk terveket és örömöket, kétségeket és bánatot! És az előbbiekből minél többet, az utóbbiakból pedig minél kevesebbet!

SÁRA BERNADETT–CSEKE PÉTER A CÍMLAPFOTÓZÁSON

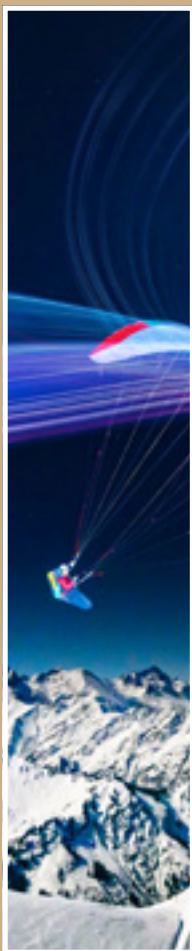


Kép: Jónás Jácint





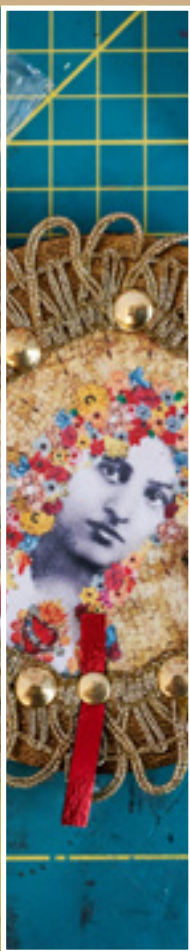
JELENLÉT
30



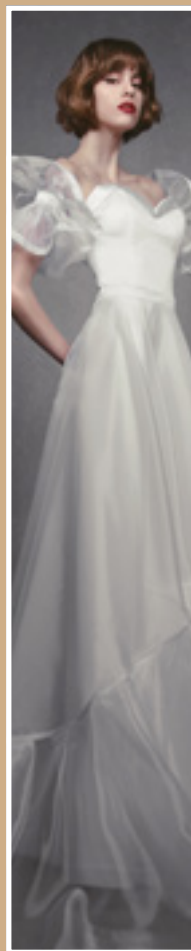
TANDEM
36



TÜKÖR
50



HÁZITREND
72



KIMENŐ
94



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: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron: elofizetes@kepmas.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **ESB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2022. január 29-én 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

„A jó közösség igazi kegyelem”
Interjú Cseke Péterrel és
Sára Bernadette-tel

6

Ami erősebb a félelemnél

14

KÖZKINC

Gyógyulni a nemzeti traumából

20

LÍVIA BESZÉLGET

Istenítjük az erotikát, vagy
Istenben keressük az éroszt?

24

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy bencés fizikus, Jedlik Ányos

26

VILÁG-KÉP

30

KETTŐ AZ EGYBEN

„Ma is neki adnám a vesémet”

32

Hűség

36

APA, KEZDŐDIK!

Alku a főnökkel

40

HULLÁMVASÚT

Kibontatlan csomók

41

A tökéletesség illúziójának csapdája

42

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A nagyí színre lép

44

ÉPÍTŐKOCKÁK

Tiszta lappal, tiszta szívvel

48

KÖZVILÁGÍTÁS

Megkönnyebbülés

49

„Álmod láttam, szent helyen jártam”

50

Dinoszaurusz a családban

A szenvedélybeteg szülők gyermekei
számára is van remény a boldogságra

54

Íme, a jövő családbarát
magyar startup vállalkozásai

58

Élet az élsport után

60

ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Cseles magvetők

64

ZÖLD MOZAIK

66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Ettek-e a magyarok teknőst?

70

A SZALON

A menyasszonyi ruha
igazi slowfashion

72

A nő, ha karriert szeretne

76

BIBLIA ÉS IRODALOM

Újévre

78

HUNGARIKUM

Átlagszép normálsúly-kisasszony

80

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Mesékbe menekülve – Hans Christian
Andersen szomorú világa

82

Karácsonyi fények

86

Rendezni közös dolgainkat

88

#JÓÉJTPUSZI

Dagonyázás

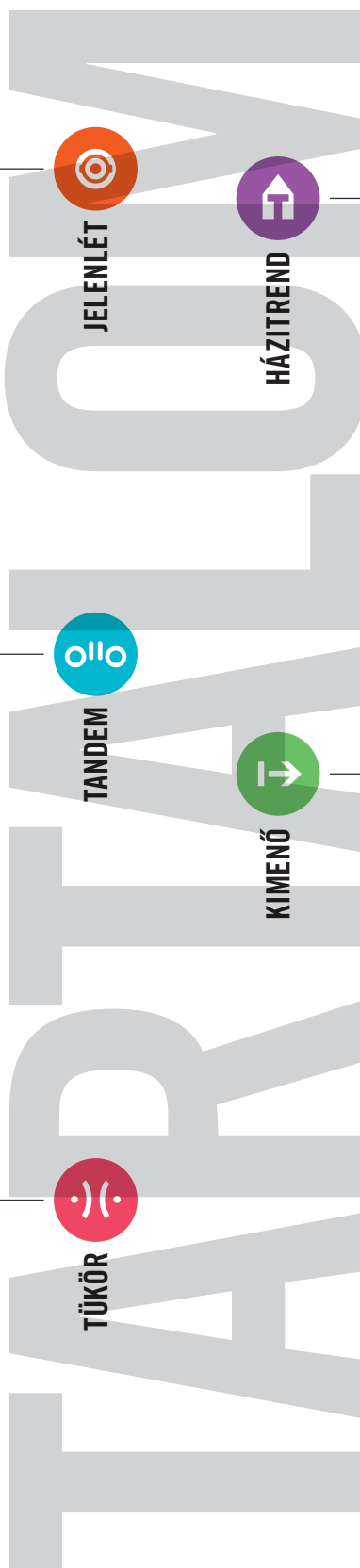
91

Belső fény

92

Történelmi fürdőhelyek, amelyeket
már ükapáink is látogattak

94





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A jó kö

IGAZI

KEGYELEM

Sára Bernadette és Cseke Péter. Színészek. Szerelmük egy csókjelenettel indult. Azt mondják, szerencsések, mert a szülői szerepet észrevétlenül öltötték magukra, és közben nem kellett háttal fordítaniuk a színpadnak sem. Amikor pedig ismét kettesben maradtak otthon, új, közös kalandra indultak, Kecskemétre. Bernadette és Péter azt hiszem, tartalommal tölti meg a közhelyet: egy igazi társulat sem működik másképp, mint egy igazi család.

♦ – Mi volt a szerelmetek történetének nyitójelenete?

Bernadette: Egy végzős rendező hívott meg a darabjába, azelőtt nem emlékszünk, hogy találkoztunk volna, bár ugyanarra a főiskolára jártunk.

Péter: Ő operett tanszakot végzett, én prózait, sokszor láttam a fényképét a színlapokon, de személyesen nem ismertem.

Bernadette: Amikor kezét fogtunk és átnyúlt az asztalon, éreztem, hogy ez a kéz jó, ennek a tulajdonosával nekem dolgom lesz. Elindultak a próbák, és... innen inkább meséld te...

Péter: Volt egy csókjelenetünk. Két idegen embernek mindig kicsit nehéz ez a színpadon, de azon kaptam magam, hogy amikor a rendező azt mondja, hogy „akkor vegyük újra a csókjelenettől”, egyre boldogabb vagyok.

Sminkes: Somogyvári Dóra,
fodrász: Böngyik Balázs,
stylist: Tóth Linda,
ruhák: Finishley & Harding (Van Graaf),
Zara, CCC, Comma (Van Graaf),
Mango, Vagabond

Zséség



– **Akkor magánemberként még nem is volt hasonló jelenetek?**

Bernadette: Nem. Nem nagyon emlékszem, hogy korábban a színpadon is részt vettem volna ilyen jelenetben, de nekem is egyre kevésbé volt ellenemre. Aztán egyszer Péter a színpad mögött megkérdezte, hogy „Neked most van valakid?” Mondtam, hogy nem, én most szabad vagyok, de egy időre ennyiben maradt a dolog. Megvolt a bemutató, többször is lejátszottuk ezt a vizsgaelőadást...

Péter: ...hosszan kellett udvarolnom neki.

Bernadette: Aztán egyszer előadás után hazavitt, és megkérdezte, elmegyek-e vele moziba másnap. Aztán amikor mentünk moziba, telepakolta a kocsit csokival meg naranccsal, nekem vette, amíg odaérünk a moziba. Ezt nagyon kedves dolognak éreztem. Kristálytisztn emlékszem, hogy olyan volt, mint amikor felhúznak egy redőnyt. Világos lett. Azt éreztem, hogy biztos vagyok benne, hogy ő az az ember, akivel le tudom élni az életemet.

– **Azért kellett annyit udvarolnia, mert színészként nem könnyű szétválasztani a színpadon történeteket a privát érzelmektől?**

Bernadette: Én soha máskor nem lettem szerelmes a partnerembe, hozzá sem a szerep miatt vonzódtam. De nyilvánvaló, hogy könnyebben el tudtam képzelni egy színésszel az életemet, aki átlátja és átérzi az életemnek ezt a fontos részét.

– **Könnyebb vagy nehezebb volt később párt játszani?**

Bernadette: Vagyok mint színész és mint ember, olyat is el tudok játszani a színpadon, amihez genetikailag és érzelmileg semmi közöm.

Péter: Én szerettem Dettyvel játszani, ő velem kevésbé.

Bernadette: Nem a legjobb helyzet, együtt élni, délelőtt is együtt próbálni és este is együtt játszani. 10 évente egyszer persze meg lehet tenni.

Péter: Mi szerettük magunk mögött hagyni a próbákat és az előadásokat, de előfordult, hogy otthon is a szerepről beszélünk. Volt, hogy a délelőtti próba után éreztük, hogy a rendező elég instrukciót ad, és a pincékben folytattuk, de az tele volt nevetéssel és játékosággal. A humor a kapcsolatunk erős szála.

– **Milyen típusú darabot lehetne írni a házasságokról?**

Péter: Mondjuk egy Marcello Mastroianni – Monica Vitti vígjátékhoz hasonlít az életünk. A humor nagyon sok mindent felold.

– **A színész megszokja, hogy egyszer csak letesz egy szerepet, és megtanul egy újat. Mennyire könnyű ez az életben? Például amikor azt láttátok a „próbatáblán”, hogy anya és apa?**

Péter: Ösztönösen és szerencsésen zajlott, magától értetődően húztuk magunkra a szülői szerepkört.

Bernadette: Mi kétféleg generációs családban éltünk egy hatalmas lakásban, amikor megszületett az első gyerekünk. Hazajöttem a kórházból, és hárman álltak mellettem: Péter, az édesanyám és az édesapám. Az egyik böfögte, a másik ringatta, számomra paradicsomi állapot volt, nem okozott megrendülést, hogy anya lettem. Ugyanígy volt a második gyereknél, Péter édesanyja is ott volt. Semmilyen stresszt nem éreztem, életem legboldogabb állapota volt, főztem a salátafőzeléket, sétáltattam a gyereket. Boldog anya voltam, holott sokáig távol állt tőlem a családalapítás, hiszen 32 évesen született gyermekem, akkor viszont anyatigrissé változtam, akinek ez teljesen kitöltötte az életét. Nem érdekelt a szakma, nem érdekelt semmi más. Amikor 4 hónapos volt a gyerek, a család könyörgésére vállaltam el az *István a király* című filmben Gizella szerepét. Nem akartam ott hagyni a gyereket, de ott laktunk 5 percre a Királydombtól, babakocsival utánam is tudtak jönni. Később is gond nélkül mentem be a Hevesi Sándor téri színházba játszani, a kádban hagytam a gyereket anyunak vagy apunak, ha kellett, hazatelefonáltam, hogy a fülét még nem mostam meg, ott folytasd. Péter meg olyan csodálatos édesapa volt, aki reggeltől estig dolgozott, de ahogy hazaért, a hátán lovagoltatta őket, társasjátékozott velük, mesélt nekik. Ő ilyen gondoskodó férfi, rajong a gyerekekért. Sok ismerősünk mondta akkoriban, hogy szívesen lenne Csekééknél gyerek.

– **Péter, te emlékszel arra, amikor apa lettél?**

Péter: Sára születése előtt sokáig bent várakoztam a kórházban, de próbára kellett mennem, és amikor telefonáltak, hogy megszületett, összecsuklott a lábam, leültem a földre, és bögttem. Csodálatos volt, hogy valóban megszületett a lányom. De hasonlót éreztem, amikor már gyanítottuk, hogy Detty áldott állapotban van, és a Sportuszodából hívtam fel tantuszos telefonon a nagynénemet a kórházba, ahol a laborvizsgálatot csinálták. Ma is bennem van az a pillanat, ahogy Detty csodálkozó szisszel várja az eredményt...

Bernadette: Én a pillanatnyi rémülettől beleugrottam a vízbe, és mint anya jöttem ki. Vicces volt, hogy Péter már nem engedte, hogy a cuccomat én vigyem ki az uszodából, kivette a kezemből.



– Voltak még ilyen emlékezetes korszakváltások az életetekben?

Péter: Lakásokat váltottunk, építkeztünk. Amikor Budaligeten telket választottunk, még nem tudtuk, hogy egy káprázatos közösségre találunk ott. Detty révén mindig nagy baráti társaságunk volt, de el tudod képzelni, hogy egy egész utca együtt ment el moziba, és utána vacsorázni? Utcabálokot szerveztem. Ez a közösség egy igazi kegyelem volt.

Bernadette: Csodálatos tizenvalahány évet töltöttünk ott, ez a Jóisten adománya volt, nem is sejtettük akkor, hogy ez nem természetes, aztán nem is volt mindenhol így. De az emlékéből sokáig lehet élni. Ennek a háznak az eladása volt egy nagy váltás az életünkben. Kirepültek a gyerekek. Péter nehezebben viselte, hogy mi lesz most, hogy üres a ház. Én azt gondoltam, hogy a szabadság köszönt ránk, végre ketten leszünk, és ez természetes dolog, hisz kapcsolatban maradunk a lányainkkal, telefonálnak, jönnek. Ekkoriban a pályánkon is voltak nehézségek, szabadúszó lét, hogyan tovább érzések. Ekkor pályáztam Péter a Kecskeméti Színházhoz, amelynek ma is az igazgatója.

– Hogy indultatok el újra „ketten a világ ellen”, Kecskemétre?

Bernadette: Volt bennünk izgalom, várakozás.

Péter: Ez 2008-ban volt. Én a színházat kevésnek tartottam egy idő után. A kecskeméti igazgatói pályázatom nem az első volt. Hívtak korábban például Debrecenbe, Verebes Pista Nyíregyházára.

Bernadette: Debrecenbe a család nem engedte el, én kértem, hogy még nem elég nagyok a gyerekek, ne menjen. És ő ezt el is fogadta. Hisz azt már tudtam, hogy nem lehet elmenni, egy napot igazgatni és hazarohanni. Széteshetett volna a család.

Péter: Visszatekintve azt gondolom, hogy akkor nem voltam még teljesen érett ezekre a helyzetekre. Ma 178 embernek és a családjuknak – ez közel 500 ember – megélhetését, a sikerét, a pályafutását, munkáját segítem, hiszem és átérzem, hogy ez egy nagy szolgálat. Közel 15 éve ebben a hivatásban még mindig sokat tanulok. De a munkám eredményeként ott van egy komoly kecskeméti színházi műhely, persze nem csak az én érdemem, hogy fölírunk magunkat az országos hírű színházak közé. Sok erőteljes művész és alkotó, felkészült technikai-műszaki személyzet van a csapatban, akikkel mindent létrehoztuk.

– Milyen színésznőnek lenni a Péter vezette társulatban?

Bernadette: Nem volt kérdés, hogy megyek velem, együtt akartunk lenni. Nem idegenként mentem le, hiszen 5 évet ott töltöttem Kecskeméten a főiskola után, tudtam, hol az öltöző, a fodrász, be volt játszva számomra a színpad. Nem volt olyan érzésem sem, hogy jaj, eltelt ennyi év, és újra itt, egyszerűen úgy éreztem, ezt a lapot osztották most nekem. De azért az igazgatófeleségnek vannak nehézségei egy színházban, főleg, ha nagyon nyitott és barátokozó, mint amilyen én vagyok. Ez persze meghozta a gyümölcsét, hosszú évek után észrevették, hogy ez a feleség nem akar mindent eljátszani, és nem akarja megmondani, miről szóljon a színház. Azért emberileg nem tudtam olyan szabadon megélni az estéimet vagy a klubéletet, mint más, mert mindig ott volt, hogy „itt ül az igazgató felesége”. De több a jó, amit ettől a helyzettől kaphattam.

– Milyen volt úgy igazgatni a társulatot, hogy Detty is a tagja?

Péter: Tudtam, hogy nehéz neki ez a helyzet, de azt sem engedhettem meg magamnak, hogy egy kiváló színésznőt ne alkalmazzak. A mérték nagyon fontos volt. Évente eljátszik egy-egy új főszerepet, de olyan is volt, hogy egy kis szerepet.

– Szerintetek mi a feladata egy társulatban az idősebb generációnak?

Bernadette: Mint „bölcs korba” jutott színésznő elámulva néztem a fiatal tehetségeket, hogy énekelnek, táncolnak, és közben még jó prózai színészek is. Ha véleményt kérnek vagy tanácsot, szívesen adok. Lehet, hogy kicsit nyers vagyok, de mögött mindig szeretet és őszinteség van. Ezt úgy érzem, értékelik, és jó kapcsolatokhoz vezet. Az őszinteség nagy ütőkártya az ember kezében. És fontos az irigységet kiirtani magunkban.

– Egymás felé mikor van itt az ideje a szakmai kritikának, például a főpróbahéten?

Bernadette: Hétfőn-kedden még igen, csütörtökön csak nagyon óvatosan, és pénteken, a bemutató napján már csak dicsérni szabad! De hétfőn kőkemény kritikát várok Pétertől. Néha meg is teszi, de akkor összeszedtem magam, és tudok 100 százalékot fordulni péntekre. A baj az, ha nem vagy jó úton, de nem mondják.





Péter: Én még el tudom fogadni a bemutató napján is. Bírom a kritikát, és szeretem is, ha építően akar hatni rám. Egyszer Csurka Ház mestersíratójában játszottam a főszerepet Debrecenben, és azt éreztem, hogy hiányzik még valami az alakításomból. Csurka István csütörtökön lejött megnézni a főpróbát, utána odajött, és megkérdezte, van-e egy kis időm. Mondtam, hogy persze, beültünk a színház híres klubjába, és reggel 4-ig mesélt nekem erről a fiatalemberről, és bár fáradt voltam, olyan elragadtatással beszélt, hogy hajnalban kóvályogtam haza. Utána nagyszerűen éreztem magam az előadásban.

– Hogyan választja ki egy rendező, egy igazgató a színészt a szerepre. Színészként nyilván ismerni kell, de mennyire kell emberként?

Péter: A lényegre kérdezel rá. Nagyon fontos látni az illető színészi eszközein kívül azt is, hogy emberileg hol tart. Mindig egy gyönyörű játék, amikor a rendező, a főrendező és az igazgató ezt igyekszik megérezni. Detty szokta mondani, amit a mesterétől tanult – hogy „először mint embert építsd fel magad” –, és amit én is átvettem, sokszor hallhatták tőlem a nemrég végzett színészhallgatóim.

Bernadette: Ruszt József írta ezt egy közös fotónkra. Csak később értettem, mit jelent.

Péter: Arra is vigyázni kell, hogy mindenkinek legyen olyan szerepe minden évadban, ami motivációt, kihívást jelent. A vidéki színészek héroszok, hiszen 12-15 bemutatónk van egy évadban. Néha el kell játszaniuk olyan szerepeket is, amiről tudom, hogy sok örömük nem lesz benne. 14 éve mindig mindenkivel leülök a szerződéstéskor, és megbeszélem vele, hogyan látom az elmúlt évadban a munkáját, mi volt benne jó és mi még jobb, elmondom, hogy milyen szerepekkel szeretném őt megkínálni a következő évadban. Nekem nem mindig volt ilyen igazgatóm.

– Nem érzed, hogy ezzel a pozícióval a színész háttérbe szorult?

Péter: Nem, nincs ezzel gondom, sok örömem van abban, hogy másoknak teremtem meg a lehetőséget, hogy a tehetsége legjavát adhassa. Volt, hogy a barátaim felhozták, miért nem játszom Kecskeméten. Most a Szenté Vajk által rendezett Puskás, a musicalben Sebes Gusztávot alakítom, és néha azért a Kecskeméti Nemzeti Színházban is fellépek.

– Bernadette, neked vannak szerepálmaid?

Bernadette: Egy színésznőnek nagyon kell figyelnie, hogy egy bizonyos kor után miért megy fel a színpadra. Csak az igazán koromnak és habitusomnak megfelelő szerepet tudnám elvállalni, és nem túl sok az idősebb színésznőknek szóló színházi szerep. A férfiaknak vannak jó karakter szerepeik, a nőknek alig. Pedig például az angol filmekben hihetetlenül izgalmasak az idősebb színésznők a ráncokkal együtt. Szerencsés vagyok, hogy Füst Milán Boldogtalanok című darabjában eljátszhattam a mamát, ez a kevés kivétel egyike. Fantasztikusan van megírva, és hát van mit megmutatni egy idősebb nő életén, lelkén keresztül is.

– És a valódi nagymamaszerep?

Bernadette: Ha nem dolgozom Kecskeméten, akkor a gyerekeim és az unokáim felé felelek meg, szolgálom és szeretem őket. Ha próbálok, sokkal nehezebb, akkor a hétfői szünetet használjuk ki a családra és az unokákra.

– Gondolom, ez Péternek nagyon hiányzik...

Péter: Nagyon, és boldog vagyok, hogy nyáron ezt lehet pótolni.

– Megváltozott a színházról, a közönségről alkotott elképzeléseket a pandémia alatt?

Péter: Újra és újra arra döböntett rá, hogy milyen csodálatos a kecskeméti közönség, minden feltöltött tartalomra folyamatosan kaptuk a visszajelzést, az első sorompófelnyitás után rohantak a színházba, maszkkal, védettséggel, ahogy lehetett, azóta is telt házzal, állótapssal játszunk. A színházban pedig mindenki odaadással, alázattal, felnőtten módon vett részt a helyzet átvészelésében. Ez vezetőként nagy boldogság volt.

Bernadette: Péter minden hétfőn levelet írt a társulatnak, hogy hogy vagytok, köszönöm ezt, köszönöm azt, mi lesz a következő feladatunk, vigyázzatok magatokra...

Péter: Még most is kapják, kicsit ritkábban. Fontos, hogy érezzék, a vezetés azért van, hogy minél sikeresebb legyen a Kecskeméti Nemzeti. A színház egy közösségi szertartás, a nézőtér együtt játszik a színpaddal estéről estére. Minden közönség, ezért minden előadás, minden jelenet más és más. Ez a pillanat művészete, katartikus, de rögtön el is száll, ez is a csodálatos benne. ♦





SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

AMI ERŐSEBB A FÉLELEMNÉL

1991-től hét éven át nap mint nap elhangzott világszerte a drávaszögi települések neve, de azt, hogy kik élnek itt, és valójában mi történik velük, csak kevesen tudták, ma is kevesen tudják. Talán pont ezért menekült az íráshoz három drávaszögi asszony, akik nagy titokban naplót vezettek. A megszálló szerb szabadcsapatok garázdálkodásai, a házkutatások veszélyt jelentettek a krónikásokra. Mind a három asszony rejtegette a naplóját. *Lábadi Károly* néprajztudós 2004-ben *Szétszóratásban* címmel megjelentette az írásos dokumentumokat. A különleges könyv nem talált visszhangra. A naplótívek közül már csak a 80 esztendő *Dékány Zsuzsanna* él.

- ◆ Drávaszög a Duna és a Dráva ölelésében bújik meg. A délszláv háború előtt magyarok, horvátok és szerbek éltek itt egymás mellett békében. 1991 nyarának végén a drávaszögi Csúzán Dékány Zsuzsanna tanárnő írni kezdett egy iskolai füzetbe. „29-én tantestületi értekezlet és pótvizsga. Kevés gyerek van itt, hol lehetnek? Hol és hogy vizsgázhatnak? Az iskola környékén is lövöldözés csak úgy, a levegőbe. A pótvizsga után Vesnáék elvisznek Monostorra, talán kivehetem a fizetésemet a bankból. A rendőrállomás szétlőve, a kirakatok bezúzva, nagy deszka (?) táblák az üveg helyén. A pénzt sikerült felvennem.”

1991. június 25-én Zágrábban kikiáltották a Horvát Köztársaság függetlenségét. A Jugoszláv Néphadsereg harci gépei még aznap este megjelentek a főváros felett. 1991. július 2-án szerb fegyveresek szállták meg Drávaszöget, hogy „felszabadítsák” a „horvátok uralma alól”. Kezdetét vette a hét évig tartó rettegés. A telefonvonalakat elvágták, a villanyt kikapcsolták, házkutatásokat tartottak, és éjszakánként magasra csaptak a narancs-színű lángok a szurdokokban. Magyar és horvát könyveket, iratokat égettek. A szerb szabadcsapatok mindent meg akartak semmisíteni, ami nem cirill betűkkel íródott.

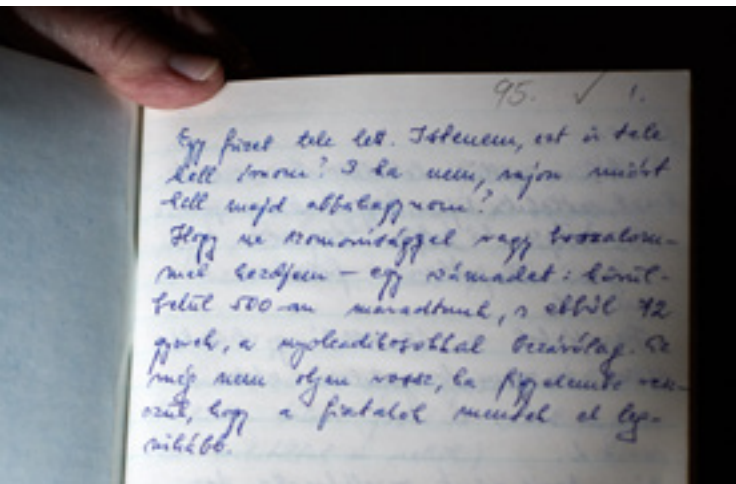


HADIÁLLAPOT AZ ISKOLÁBAN

A csúzai ház udvarán virítanak a rózsák. Törékeny, fehér hajú asszony áll a kapuban. „400-an laknak most Csúzában. A legtöbben magyarok. Sokan elmentek innen akkor, és kevesen tértek vissza. Elmentek, mert féltek, bennünket gyávának, sőt árulónak tartottak. Pedig a maradáshoz is bátorság kellett. Mi éppen úgy féltünk, mint ők. Csak ők emiatt elmentek, mi meg maradtunk. Miért kellett ebből ideológiát gyártani?! Mi a hűség és mi az árulás? Mindenki nem mehet el! A horvátok azzal vádoltak minket, itt maradtakat, hogy kiegyeztünk a szerbekkel, a szerbek azzal, hogy titkon támogatjuk az usztasákat (a Horvát Ifjúsági Mozgalomból alakult militáns szervezet tagjait – a szerk.). Majdnem minden horvát elmenekült, annyira rettegetek a szerbektől. A hercegszöllősi iskola, ahol tanítottam, korábban horvát–magyar tagozatos iskola volt. A megszállás idején ez is, mint minden más intézmény és hivatal, szerb vezetés

alá került. A kollégáim közül, aki nem jött be tanítani, annak fel kellett mondania. Kivéve, ha az illető szerb volt. Annak nem mondtak fel. Sokan elmentek a bizonytalanba, meg visszajöttek, elmentek meg visszajöttek. Várták, hová forognak a dolgok. Aztán nem jöttek többet. Itt hagyták az öregjeiket, a betegeiket, a házaikat, a földjeiket meg a gyökereiket.” Kérdezem, hogy mi az, ami erősebb volt a félelemnél, mi tartotta Csúzában. „A gyerekek, akik néhányan itt maradtak a szöllősi iskolában, és a szülei. Velük akartam maradni. A nagybeteg édesanyámat sem hagyhattam magára. Emlékszem, azt mondta, hogyha megölik, akkor itt öljék meg a saját udvarán. Azokban a nehéz időkben gyalog jártam át Csúzáról Szöllőstre. Nem mentek a buszok, nem ültek autóba sem. Nekem mennem kellett. Vártak a gyerekek. Minden reggel elindultam, és nem voltam biztos abban, hogy este még hazajövök, próbáltam nem gondolni arra, hogy mi fog történni velem.”

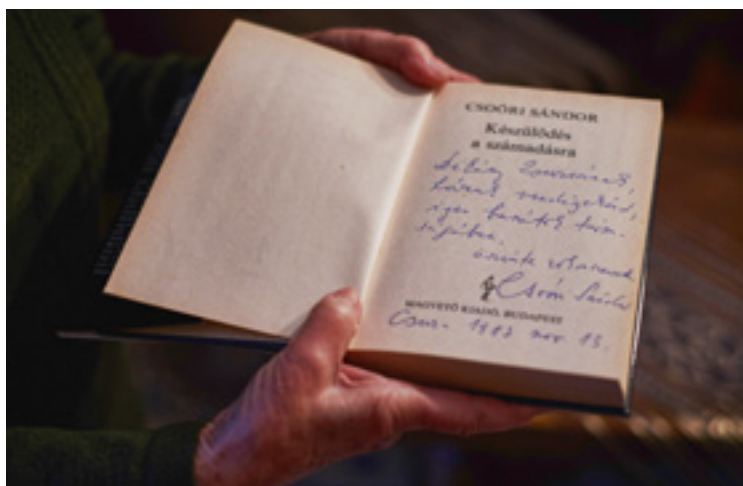




”

Drávaszög falvainak lakóit névtelen telefonálók kezdték fenyegetni,

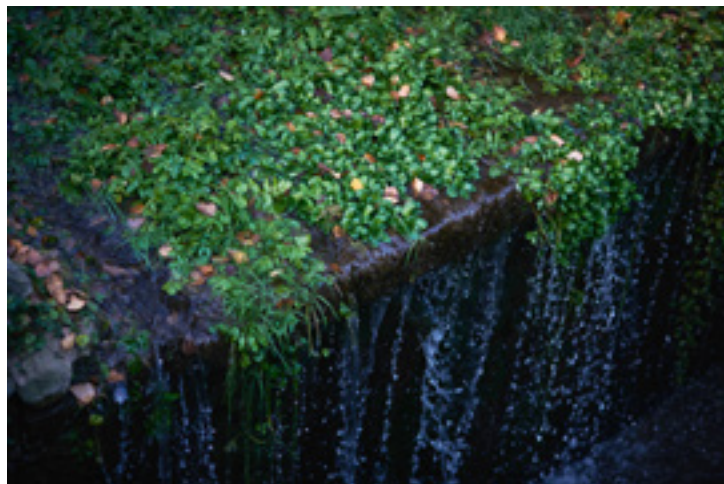
ablakokat törtek be, házakba lőttek be, hogy megfélemlítsék és távozásra bírják az itt maradtakat.



A tanárnő tudta, hogy a tanítványai is rettegnek. Az iskolai szünetekben nem mertek kimenni az osztályteremből, arra kérték őt, hogy csináljanak még feladatokat, hadd teljen el biztonságban az a tíz perc. Együtt maradtak és tanultak. „A szerb kolléganőknek nem tetszett a dolog, kérdőre vontak: »Miért nem engedted ki a gyerekeket?« vagy »Nem akarsz bejönni hozzánk a tanáriba, büdösek vagyunk neked?« De nem minden szerb ember viselkedett így” – teszi hozzá. Mágis tisztelettel emlékezik arra a szerb iskolaigazgatóra, aki sokszor pártfogásba vette. „A háború előtt a tantestületben nem volt téma, hogy ki milyen nemzetiségű. Háromnyelvű környezetben dolgoztam. Az Ivicákról tudtam, hogy horvátok, a Milosokról, hogy szerbek, de a Mariakról már nem. Azok lehettek szerbek is, horvátok is. A háború alatt nem tudtam kimondani a kenyér szót szerbül, azt, hogy hleb. Horvátul kruh, de nem volt ajánlatos ezen a nyelven megszólalni, egy vechnik kértem hát, az én nyelvemen.”

ISKOLAI FÜZETEK KÖZÉ REJTVE

Ülünk a kis utcára néző szobában. „Mindig itt aludtam. Abban az időben viszont nem bírtam lehunyni a szememet. Állandóan halottam a nehéz katonai bakancsok dobogását, egy percre sem szűnt meg. Megállás nélkül fel-alá masíroztak az utcában” – emlékezik vissza Zsuzsanna. Amikor megkérdezem, szokott-e a háborúról álmodni, eszébe jut egy történet: „Az édesanyám nagyon beteg volt, hála Istennek túlélte a háborút. 2002-ben combnyaktórésszel kórházba került. Kockázatos műtétje volt, és amikor kitolták a műtőből, jókedvűen mesélte, hogy mindent hallott ugyan, de semmit sem érzett az operációból. Másnap felhívtak a kórházból, hogy azonnal jöjjenek, mert az édesanyám átkerült az intenzív osztályra. Rohantam be hozzá, és amikor meglátott, úgy nézett rám, mint egy kísértetre, közben pedig ezt mondogatta: »Te itt vagy? Az nem lehet! Hiszen láttam, láttam, ott voltam, amikor agyonverték!« Két napba tellett, mire el tudtam neki magyarázni, hogy rémálma volt.”



Zsuzsanna korábban nem vezetett naplót, de az írás segített feldolgozni az átélt borzalmakat. A könyvespolcon tankönyvek és füzetek közé állította a naplót. Hiszen mindenki számára nyilvánvaló, hogy egy tanárnál rengeteg iskolai holmi van. Bízott abban, hogy ha arra kerülne a sor, úgysem fogják végignézni a sok füzetet.

„LEÖLJÜK A MAGYAROKAT”

„Poklat C’emo madare – Leöljük a magyarokat” – olvasta a cirill betűs feliratot iskolába menet Zsuzsanna. Egy szállósi kerítésre véste valaki gyöngybetűkkel. „1997-ben történt. Azt gondoltuk, már véget ért az öldöklés. Azokban az időkben a fiatalok is fegyverhez jutottak, meg kábítószerhez is. Én akkor már Laskón tanítottam. Karancson lelőttek egy tizenhárom éves kislányt. Jó tanuló volt, példás magaviseletű. Erről soha nem beszélnek, az úgy nem kapott nyilvánosságot. Az addigi szerb hatalom már nem igazán, az új horvát pedig még nem működött rendesen. Egy fiatalokból álló csoport droggal, fegyverrel felszerelve szórakozott, az egyikük lelőtte a lányt. A gyilkos is kiskorú volt. Az emberek most sem beszélnek szívesen ezekről a dolgokról, amin nem lehet csodálkozni, hiszen a mai napig közöttünk élnek az elkövetők, az áldozatok és a tanúk.”

A drávaszögi Bellye, ahol az első fegyverek eldördültek, nem messze van Csúzától. A meggyilkoltak civilek voltak. Idős, magányosan élő horvát és magyar emberek, akikkel otthonukban végeztek. Boljevicet és nejét, Jagodát 18 helyi civil, nem szerb lakos meggyilkolásával vádolta a pélfmonostori bíróság. Ügyüket talán még most is tárgyalják. Bellye túl messze van Hágától.

„Az egyik kolléganőm férje is ott nyugszik Bellyén a temetőben. Állatorvos volt. Rögtön a kezdetekkor átmenekítette a családját Magyarországra, ő pedig visszajött a faluba, amíg tudott, ingázott

a két ország között. A saját háza ajtajában lőtték agyon Bellyén. Ő volt az egyike annak a tizennyolcnak.”

1993. január 1. és 5. között a baranyai szerb hatóságok alkut ajánlottak a drávaszögi falvak lakóinak. Mindenki elhagyhatja a lakóhelyét, ha a jugoszláv hatóság javára írásbeli nyilatkozatban lemond minden vagyonáról, és többé nem tér vissza. Hátrahagyott házaikba szerb menekültek költöztek be. Drávaszög falvainak lakóit névtelen telefonálók kezdték fenyegetni, ablakokat törtek be, házakba lőttek be, hogy megfélemlítsék és távozásra bírják az itt maradtakat. Augusztus elejétől a szerb katonai hatalom a falvakból kényszermunkára hurcolta a férfiakat. Lövészárkokat, tankcsapdákat ásattak velük. Amikor a helyzet súlyosbodni látszott, az ENSZ Biztonsági Tanácsa békefenntartó katonákat küldött a volt Jugoszlávia háborús övezeteibe, köztük Drávaszögbe is. „Ki tudja, mik történtek volna még, ha nincsenek itt a Kékek?” – mondja Zsuzsanna, majd hozzáteszi, hogy az ENSZ katonák igyekeztek nem beavatkozni a helyi konfliktusokba.

MIÉRT NEM MENTEM EL?

Zsuzsanna háborús árvaként nőtt fel. Özvegy édesanyjának az ötvenes években kétszeres normát kellett teljesíteni a szövetkezetben ahhoz, hogy etetni tudja a gyermekeit. Zsuzsanna jó eszű lány volt. Baranyai Júlia kiváló néprajztudós, író és tanár figyelt fel rá az iskolapadban. A horvát tanítóképzőt végezte el, mert a magyar messze volt, és az ösztöndíjából nem tudta volna finanszírozni tanulmányait.

„Vért izzadtam, de elvégeztem. Aztán pedig évek múlva a matematika szakot. A magyar nem adatott meg. Horvát





középiskolába jártam, ott érettségiztem, de később Szöllösön a magyar gyerekeknek anyanyelvápolás címén mégiscsak taníthattam” – emlékezik vissza a tanárnő.

„És a szerelem?” – bukik ki belőlem hirtelen, és abban a pillanatban meg is bánom hirtelenségemet. „A szerelem!” – sóhajt fel csendesesen Zsuzsanna. „Talán sokáig azért sem mentem férjhez, mert anyám olyan fiatalon megözvegyült, és irtózott attól, hogy a falu a szájára veszi, ezért éveken keresztül, a köszönésen kívül nem beszélt férfiakkal. A családom nőkből állt. Nagynénik, nagymama, egyetlen kivétel az öcsém, de ő meg gyerekek volt. Ezt a mintát tanultam meg anyámtól. A délszláv háborút is együtt vészeltük át. Két nő. Aztán amikor a háború véget ért, az anyám már nagyon beteg volt. Az én erőm is elfogyott. Nem bírtam egyedül ápolni, emelni, forgatni, fürdetni. Volt a faluban egy asszony, akinek az egyik férfi rokona borzalmas családi körülmények között élt Apatinban, egy háborús veterán szerb ember volt a veje, aki gyűlölte az apósát. Folyton szóváltásba keveredtek. »Ha nem távozom innen, egyikünk a börtönbe, másikunk a temetőbe fog menni« – panaszkodott sokszor, aztán ide, Csúzára menekült a rokonaihoz a családi konfliktus elől. Itt kerültünk össze. Ő is elment azóta. Nem mondom, hogy micsoda nagy szerelem volt, de szerelem volt. Figyelmességgel és gyengédséggel. A biztonságot jelentettük egymás számára.”

Csend ereszkedik a kisszobára. „Gyerekekből soha nem volt hiányom. Az iskolán kívül szakköröket, táncházat vezettem. Műsorokat rendeztem. Mindig ott voltam, ahol a gyerekek voltak. Ők az én családom.”

Kimegyünk az udvarra. Nyoma sincs a háborúnak, minden csupa rózsairat. „Nem akarok visszamenni Budapestre. Itt szeretnék maradni Csúzán!” – mondom búcsúzás helyett. „Ugye akkor most már érti, hogy én miért nem mentem el innen?” – kérdezi a tanárnő, és szelíden elmosolyodik. ♦



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 –
MOLNÁR-BÁNFFY KATA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KÖZKINCIS

GYÓGYULNI A NEMZETI TRAUMÁBÓL

A Közkincs sorozat olyan területeket mutat be hónapról hónapra, amelyeket értékesnek, közös kincsünknek, és megőrzésre, továbbadásra méltónak látunk. Ilyen a magyar nemzetpolitika is. A kifejezés elvont, valójában azonban gyakorlatias cselekvési program, amely mögött kétségkívül erős gondolati háttér áll. A nemzetpolitika elsősorban gondolkodásmód: arról szól, hogy nem a fizikai határok által határolt országban, hanem az ennél sokkal bonyolultabb módon egybekapcsolódó lelki és kulturális közösségben gondolkodunk, amit nemzetnek nevezünk. A nemzet tagjai a határainkon túl élő magyar közösségek, de tagjai a határainkon belül élő más nemzetiségű kisebbségek is.

◆ Potápi Árpád János nemzetpolitikáért felelős államtitkárral Kakasdon, Mecseknádasdon beszélgettünk – igazi lokálpatrióta elfogódottsággal vezet engem körbe a neki kedves hazai tájakon. Ez a környék jó példa a fenti szubjektív nemzetfogalomra: Mária Terézia idején német anyanyelvű telepések érkeztek ide, a huszadik századi traumák idején bukovinai székely családok letek itt otthonra, majd felvidéki magyarok érkeztek. Kakasd község híres, Makovecz Imre által tervezett faluháza is ezt a közösséget fejezi ki. Az egyik tornya a régi sváb építészet hagyományait hordozza, a másik viszont az erdélyi fatemplomok mintájára épült. Az előtte álló öt székely kapu az öt beszédes nevű, bukovinai székely falut jelképezi, ahonnan a ma itt élő székely közösség ősei elmenekültek: Istensegits, Fogadjisten, Hadikfalva, Andrásfalva és Józseffalva lakói előbb a Bácskába, majd 1945 áprilisában a Dél-Dunántúlra érkeztek, többek között Kakasdra is. „Talán azért volt bizalmuk a tolnai vidék iránt a nagyszüleinknek, mert ez a dímbes-dombos, változatos táj emlékeztette őket Bukovinára, a hazai tájakra” – véli Potápi Árpád János, aki maga is bukovinai székely. Többnemzetiségű, összetett közösségből származik tehát az államtitkár, aki a nemzetpolitikáért felel. Kell is ez

a zsigeri tudás ehhez a munkához, hiszen amilyen összetett ebben az egy járásban a népcsoportok helyzete, ugyanolyan bonyolult az egész Kárpát-medencében.

Mi a közös a nemzetiségek helyzetében? – kérdezem az államtitkárt. „A huszadik század megpróbáltatásai egész Európát érintették, a két világháború és az ezeket követő békekötések átrajzolták a térképet, Közép-Európában különösen. Akkoriban terjedt el a mondás, hogy »Élvezd a háborút, mert a béke sokkal rosszabb lesz!«. Gondoljunk Trianonra, ez bizony magyar megtapasztalás is. Az igazságtalanul súlyosnak érzékelt büntetések az itt élők mentális egészségét is tönkretették, kihatottak a családokra, a nemzetiségi közösségekre is. Én egy olyan körzetben élek és dolgozom, ahol 1945-ig alapvetően német nyelvű lakosság élt. Őket nagy számban kitelepítették, majd a helyükre olyan népcsoportok érkeztek, akiket szintén elűztek a saját otthonaikból. A mi környékünkre bukovinai és kis részben erdélyi székelyek jöttek, ma körülbelül tizenötezeren vannak. Aztán felvidéki magyarok érkeztek, akiknek annyi bűnük volt, hogy magyar-nak születtek. A csehszlovákiai mártír-politikus, Esterházy János kérdezte meg az ellene zajló koncepciós eljárás során a cseh büntetőbíró, hogy mégis mi a bűne igazából – a bíró őszinte válasza mindannyiunknak a fülében csenghet: az, hogy magyar vagy.







Ez a politika rossz volt mindenkinek: annak, aki ment, annak, aki maradt, akiket elszakítottak egymástól. Megbomlottak a nemzetiségi arányok. Én ebbe nőtem bele. Meghatározó volt, ahogyan a nagyszüleim meséltek arról, milyen volt Bukovinában, hogyan éltek, mi lett volna, ha... Minden család hasonló sorsról tud beszámolni, attól függetlenül, hogy székelyek vagy svábok. Ez a trauma mindannyiunk családját érinti. Badarság lenne úgy tenni, mintha nem kellene ezzel tennünk valamit, mintha nem kellene gyógyítanunk ezt a traumát. A mai magyar nemzetpolitika tulajdonképpen erről szól, gyógyulás a traumából, a magyar identitás, a magyar önbecsülés erősítése elsősorban a Kárpát-medencében, de mindenütt, ahol magyar közösségek élnek.”

Az államtitkár nem elsősorban a számtalan programot, beruházást, támogatást félti, amit az elmúlt évtizedben a külföldi magyar közösségek kaptak, még csak nem is az olyan stratégiai fontosságú intézmények megszüntetésétől tart, mint a kettős állampolgárság – vagy nem elsősorban ettől. Ami igazán fontos, és amit nem szabad tönkretennünk, az az összetartozás-élmény, ami mindezen nemzetépítő, nemzeterosztó intézkedések következtében megszületett a szerteszt élő magyar közösségekben. Ma Magyarország egy teljes évszázad után ismét kárpát-medencei térben gondolkodik, túlélve azon, hogy az államhatárok megváltoztathatatlanul nem a magyarságnak kedveznek, és megkeresve azokat a területeket, ahol van mozgástér. Az ország területe szétszabdalható, egy nemzet azonban mentálisan, kulturálisan, nyelvében és történelmében kapcsolódik össze. Ezek a kötelek lazulhattak ugyan száz év alatt, de amint szervezetten megkeressük őket, kiderül, hogy erősek, feszesek, strapabíróak.

Potápi Árpád János nem tartja irreálisnak a tizenötmillió becslést a világban élő magyarság összlétszáma tekintetében. A Kárpát-medencében még mindig két és fél millió magyar él a határokon kívül, és a diaszpórában is ugyanennyi. Egy részük már nem beszél magyarul, de ismeri a gyökereit, számon tartja a családi őseket, az ünnepeken még magyar ételeket főznek otthon – egy szóval vannak családi, kulturális kötődései a magyar nemzethez. „Jó az, hogy ezeknek az embereknek is megadtuk a kettős állampolgárság lehetőségét, szorosabbra fűzve ezzel a kapcsolatot köztük és Magyarország között.” Összesen több mint egymillió határainkon túl élő magyar kapta meg az elmúlt években az állampolgárságot, egy részük rendszeresen él a szavazati jogával is. A legtöbben érzelmi alapon vették fel, nem a vélt gazdasági haszon vagy a szociális támogatások miatt.

Az államtitkárság munkatársai számos ország nemzetpolitikáját vizsgálták meg, mielőtt a miénket kialakították. Keresték a jó, adaptálható példákat. Ma már ott tartunk, hogy mások vesznek példát a magyar programokról. A huszadik század nem csak a mi nemzetünket tépázta meg, van feladata mindenkinek, kisebb-nagyobb mértékben. „A legerősebb nemzetpolitikai program talán a zsidó népé, bármilyen nehézség érte őket, azt látjuk, hogy összetartottak és odafigyeltek egymásra, összezártak. Kétezer év után országot tudtak létrehozni, modern államképző nemzetet, ez szinte hihetetlen. De jól működik ez az íreknél is. Négy millió ír él Írországból, és mindenhol máshol további hetven millió. A világban szétszóródott sokadik generációs írek annyian vannak, hogy az USA-ban például el tudják dönteni az elnökválasztást. Érdemes odafigyelni az örmények, oroszok nemzetpolitikájára is.”



A nemzeti identitás megerősödése kisebbségben életmentő lehet, véli Potápi. Jó példaként a vajdasági magyarokat említi, akik 25-30 évvel ezelőtt a legnehezebb sorban voltak. „A háború, a háború utáni állapotok, lebombázott gyárak, pusztulás őket is keményen érintette. Abból a helyzetből kellett felállni, gazdaságilag, morálisan, politikailag. A magyarok az összetartozásuknak és a nemzeti identitásuknak köszönhetően jobban kezelték ezt a válságot. Most hasonlóan nehéz helyzetben van a kárpátaljai magyarság. Egy olyan nagyhatalmi politikai játszma áldozatai, ami nem is róluk szól. Jóllehet Kárpátalja aztán tényleg 1100 éven át a magyar állam része volt, itt kezdődött el a magyar történelem, még csak nem is egy különálló történelmi tájegység, a nevét is alig száz éve kapta – most mégis az itt élő 150 ezer magyar fizikai léte van veszélyben. Más részről viszont, ahol nincsenek problémák, ahol jólét van, ahol békés az egymás mellett élés az adott ország többségi nemzetével, ott sokszor az asszimiláció is gyorsabb. Ilyen például a Muravidék, ahol későn jöttünk rá, hogy a kéttannyelvű iskolák nem jelentenek jó megoldást, gyorsítják az asszimilációt.”

December első napjaiban beszélgetünk éppen, nem tudjuk nem felidézni a mindkettőnknek sokkoló, 17 évvel ezelőtti december 5-ét, a kettős állampolgárságról szóló népszavazás napját. A határainkon túl élő magyarok okkal érezhették, hogy a kettős állampolgárság ellen kampányoló kormány és a szavazók egy része is megtagadta őket. A szekunder széken azóta is kísért minket. Az államtitkárral azonban azt is hozzátesszi, lehet, hogy éppen ez kellett ahhoz, hogy nagyon határozott módon kezdjünk el gondolkodni a nemzetpolitikánkról. „Kaptunk egy fejbe rúgást. Tényleg ezt akarjuk? Ekkor határoztuk el, hogy radikálisan szembe fogunk helyezkedni ezzel a felfogással. Ha lesz rá lehetőségünk – és

lett! –, olyan nemzetpolitikát fogunk csinálni, amivel ezt az újkori traumát és a mélyen betokosodott, százéves sérüléseket is orvosolni tudjuk. Hogy a határon túli magyarok érezhessék, hogy mindezek ellenére egy nemzet vagyunk. Szerintem ez sikerült. Külön büszke vagyok a Határtalanul programra, mert ez a hosszú távú megoldás egyik záloga. A program keretében csaknem minden hetedik osztályos gyerek eljut 4-5 napra valamelyik határon túli magyar vidékre. Látja, hallja, hogy magyarok élnek tőlünk távoli vidékeken, barátokat szerez, velük kapcsolatot is tart – bízunk abban, hogy ezek a gyerekek olyan felnőttek lesznek, akik már nem fogják lerománózni a székelyeket vagy leszlovákozni a felvidéki magyarokat.”

December elsejéről, amit a mai Románia születésnapjaként ünnepelnek a románok, nem szívesen emlékezünk meg. Egy valamit azonban felemléget Potápi Árpád ennek kapcsán is: a saját meghunyászkodásunkat. Történelemlényvekből ismert a tény, hogy erre a bizonyos román nemzetgyűlésre Gyulafehérvárra Károlyi Mihály magyar miniszterelnök engedélyével ingyenesen szállította a MÁV, a magyar vasút a résztvevőket. „Nálunk megengedőbb, elfogadóbb nép nincs is. Egy magára valamit adó állam nem támogatja azokat, akik éppen el akarnak szakadni!”

Ehelyett inkább a bonyhádi kötődésű Vörösmarty Mihályra emlékezünk, akinek éppen december elsején van a születésnapja. A bonyhádi Perczel családnál házitanítóskodott, a műzsája, Etelka is Perczel lány volt, meg is látogatjuk a családi sírokat és a költő szobrát Bonyhádon. „Áldjon vagy verjen sors keze” – mint önbeteljesítő jóslat lebeg a történelemtudatunk felett. Bár a feladatok mindig újratermelődnék, minden nemzedéknek megvan a maga küzdelme, azért az elmúlt tíz év mégiscsak az áldás időszak volt a nemzetpolitikában. ♦

Lívia beszélget

Puss Sándor
felvidéki jezsuita szerzetessel

ISTENÍTJÜK AZ EROTIKÁT,
VAGY ISTENBEN
KERESSÜK AZ ÉROSZT?



- ◆ **Kölnői Lívia: Hogyan élük meg a szexualitás ösztönét azok, akik önként – Istennek tett fogadalommal – lemondanak a testi szerelemről?**
Puss Sándor SJ: Mi, papok is csak emberek vagyunk, nem szentek, vagyis érzünk, vonzódunk, vágyódunk – hisszük, hogy a papi-szerzetesi nőtlenség nem elsősorban lemondás, hanem IGEN-t mondás egy másabb érzelmi világra. Rómában arra oktattak, hogy az érosz jó dolog, szent dolog, és bár Istenben szex nincs, érosz annál inkább. Tanulmányaim mellett párhuzamosan szenvedélybetegekkel foglalkozom, a *Cenacolo* közösséggel vagyok szoros kapcsolatban. Náluk tanultam meg, hogy a szenvedély nem rossz, éppen a hiánya az, ami betegséget okozhat: a szenvedélybeteg pótmegoldások után kutat, velük vív élet-halál harcot. Isten eredeti terve szerint a testiség csak eszköz, a lelkek testbeszéde, amelynek során a szemérem fokozatosan veszti el létjogosultságát a lelki intimitás növekedésével. Az érosz nem más, mint meghitt, bensőséges bizalom, ami a Teremtő legszebb ajándéka a halandó embernek. Amikor az érosz után vágyunk, valtképpen Istent keressük, ha nem is tudatosítjuk. Az a szenvedélyes vágyakozás tehát, ami után sóvárog fiatal és idős, nem más, mint az Isten utáni vágy.





***Amikor az érosz után vágyunk,
voltaképpen Istent keressük,
ha nem is tudatosítjuk.***

- A kereszténység szerelem- és szeretetértelmezése többértű, testi és lelki szintet is figyelembe vesz, és helyet kap benne az Isten és a hívő közötti, szerelemhez hasonló szenvedély is.

- Ennek egyik alapja a bibliai Énekek éneke erotikus szerelmi története, amely egyben a Teremtő és az emberi lélek egymás iránti sóvárgó vívódásaként is értelmezhető. A középkorban misztikus szerzők lejegyezték különleges, erotikus tapasztalatokban megnyilvánuló istenélményeket. A legismertebb Ávilai Szent Teréz. Az Isten őt a szó szoros, éroszi értelmében is „kielégítette”, testestől-lelkestől. Bernini megpróbálta szoborba önteni Teréznek ezt a megfogalmazhatatlan önkívületi élményét az Istennel való misztikus, eksztatikus találkozásban.

- A mai világ profán szerelemértelmezése ezzel szemben elsősorban a testiséget helyezi középpontba...

- 1953-ban az amerikai jezsuiták kiadták a „The Image of God in Sex” című tanulmányukat (szabad fordításban Isten megjelenése a nemi életben). Szerintem akkor kezdődött a valódi szexuális forradalom; ami utána, a '60-as években jött, az inkább degradációnak nevezhető. A mai értelemben vett hétköznapi „erotika” leszűkíti a fogalmat pusztán technikára. Persze a múltban is sok példát találni, ahol nem az Istenben keresték az éroszt, hanem az erotikát istenítették, s rombolták le ezzel az emberi méltóságot, taposták porba a szemérem varázsát.

Nemrég ünnepelte Brigitte Bardot, az egykori szexidol 87. születésnapját. A Múlt-kor történelmi online magazin többek között így ír róla: „...az asztalon meztláb lejtett tánca sokak szerint a filmtörténet egyik legerotikusabb jelenete”. Hatvanévesen és szerzetes létemre be kell hogy valljam, hajdanán az én középiskolás szívemet is megdobogtatták a filmjei, és ezt utólag sem szégyellem.

De a legnagyobbat akkor dobant a szívem, amikor az idősödő színész 1995-ben találkozott II. János Pál pápával. Akkor azt gondoltam: úgy látszik, minden rendben a nők körül.

25 év telt el azóta. Ismerősöm nemrég kezembe adta az Új Nő című felvidéki, magyar nyelvű magazin szeptemberi számát egy olyan cikk miatt, amely a női zarándokok ájtatos élményeiről szólt. Gyanútlanul továbblapoztam, és a magazin következő oldalán mintha a másik női végletbe csöppentem volna bele: „Az erotikus kütyük és a nő”. Azt a modern nőideált propagálja a cikk, aki szexuális „kütyüket” használ a hétköznapijában – mintha egy felvidéki szexshop kínálatát reklámozná a szerző. Hová tűnik így a szexualitás ajándékának igazi méltósága?

- A képi világ, amely körülvesz bennünket, a fogyasztásra ösztönző reklámok, az érzékeinkre ható filmek tudatosan megnehezítik, hogy a nemi ösztönt, a viszonzott szerelmet a valódi értéke szerint élhessük meg. Hogyan tudnak a papok és szerzetesek – vagy akár más keresztény, egyedülálló emberek – ilyen nehezített körülmények között önmegtartóztató életet élni?

- Mi, papok, ha nem is olyan mély élményben, mint Ávilai Szent Teréz, de mindennapiban részesedhetünk – elég nyitott szemmel járni a világot. Az ember, de főleg a nő külseje, elsősorban lelkiállapotot tükröz: ha a szív, a lélek tiszta és nemes, az kifénylik, bájként kiül az arcra, s ott kacéran mosolyog. Nem csábít, csak vonzóan sugároz, mintha kifejezné: kár a fáradságért, ezt a férfiak úgysem értik meg. „Boldog vagyok – mert szép vagyok, nőből vagyok, más vagyok” – ezt sugározza. Istenről annyit tudunk biztosan, hogy „más”, mint mi, emberek, hasonlóan, mint ahogy a nő is másmilyen, mint a férfi – s ez benne a szép, az ellenállhatatlan, ez táplálja a vágyakozást. Ennek ellen lehet állni, de csak egy időre, itt, a földi létben – Isten másságában viszont majd sokszorosan megtapasztaljuk. A két nem közötti játékos, tiszta intimitás adja meg voltaképpen az istenkeresés egyik igazi, szintén misztikus és egy életet át kitartó varázslatoságát. Így aztán a kívülről ne vegyék rossz néven, ha egyre jobban csodáljuk a teremtő Istent az életünk legintimebb vonatkozásában is. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY BENCÉS FIZIKUS, JEDLIK ÁNYOS

A 19. század, különösen annak második fele, a magyar oktatás és tudomány a világ élvonalához felzárkózásának ideje volt. Ennek a folyamatnak egyebek mellett azok a kiváló szerzetesi iskolák is motorjai voltak, amelyek nem pusztán teológusokat, irodalmárokat, történészeket neveltek, de főleg bencés és piarista, a természettudományokban nagy eredményekre jutó szakembereket is adtak hazánknak. Olyanokat, mint Jedlik Ányos.

- ◆ Jedlik István Jedlik Ferenc és Szabó Rozália gyermekeként született 1800 elején a Felvidéken, az Érsekújvár közelében fekvő, ma is zömében magyarok lakta faluban, Szímón. Édesapja, aki gazdaember létére nem volt vagyonos, minden áldozatot meghozott, hogy fiát taníttassa. A magyar mellett a szlovák nyelvet is jól ismerő ifjú István a nagyszombati bencéseknel kezdte meg gimnáziumi tanulmányait, a harmadik osztály után azonban átkerült a rend pozsonyi gimnáziumába, hogy az ekkor zömében német ajkú városban ezt a nyelvet is elsajátítsa. A kiváló bencés tanárok által nevelt ifjú a hatodik osztály után, 1817-ben Pannonhalmán jelentkezett bencés növendéknek. Vele tartott unokatestvére, barátja és osztálytársa, Czuczor István is, későbbi rendi nevén Czuczor Gergely, jelentős író és nyelvész, a legendás Czuczor–Fogarasi-féle *A magyar nyelv szótárának* megalkotója. Noviciusként Jedlik István is új nevet kapott, a későbbiekben Jedlik Ányos néven írta be magát a magyar tudomány és kultúra történetébe. A két fiatal a próbaév után a győri líceumába került bölcseleti képzésre, ahol Ányos a teológiai és a filozófiai tárgyak mellett elsősorban a matematika és a fizika területén képezte magát. Azért, hogy rendi tanár lehessen, 1822-ben a pesti egyetemen doktorált filozófia és történelem mellett matematikából és fizikából, rendi stúdiumai végeztével pedig 1825-ben pappá szentelték. A győri gimnáziumban és líceumban a fizika tanára lett, hat évvel később azonban átkerült a Pozsonyi Királyi Akadémiára. Ekkor már elkötelezte magát a fizika mellett: „minden tudományban tanulhattam volna eleget és szépet, de a fizikában tanulok és egyszersmind gyönyörködöm is”.

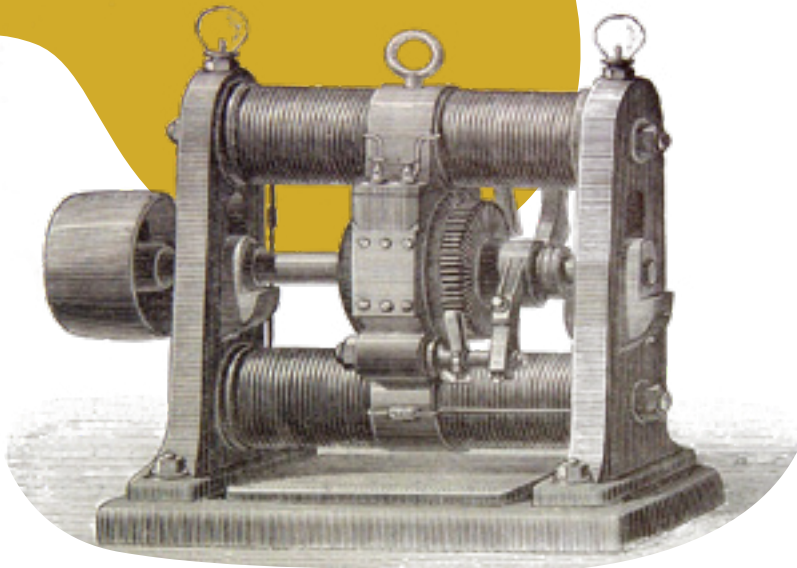
Kép: Országos Széchényi Könyvtár/Képtár





A FIZIKA MAGYAR NYELVE

1840-ben sikerrel pályázta meg a pesti egyetem fizika tanszékét, amelyet ő vezetett a következő három évtizedben. Közben élénk figyelemmel kísérte a korszak történelmi eseményeit, a reformországgyűlések vitáit. Különösen a magyar nyelvnek az oktatásban való használatát érintő javaslatok érdekelték. Ebben az időben a pesti egyetemen még a latin és a német volt az oktatás nyelve, Jedlik azonban már a fizika magyar nyelven való tanításának előkészítésén fáradozott. Első magyar nyelvű fizika tankönyvének kézírata 1843-ban készült el. Új lendületet adott munkájának, hogy a következő évben az országgyűlés elfogadta a magyar nyelv oktatási használatát előíró törvényt, így 1845-ben elsőként ő szólalt meg magyarul az előadótérben. Ám ez különösen a természettudományok területén nagy feladat elé állította a szakembereket. A technikai, műszaki kifejezések, műszavak még hiányoztak a magyar nyelvből, megalkotásuk valóságos nyelvújítói feladat volt. Jedlik itt vette hasznát unokatestvére és rendtársa, Czuczor Gergely támogatásának, aki ekkorra már elköteleződött anyanyelvünk pallérozása mellett. Az ő és Kazinczy biztatására Jedlik számos új fizikai fogalmat alkotott, amelyek bekerültek az általa és Toldy Ferenc által szerkesztett, 1858-ban megjelent *Német–magyar tudományos műszótár* anyagába, és meghonosodtak nyelvünkben. Jedlik többek között olyan, ma már természetesnek tűnő szavakat alkotott meg, mint a dugattyú, a merőleges, a tehetetlenségi nyomaték, a hullámhossz, a kilogramm, a légnyomás és a szögsebesség. Közben a fizika professzoraként az egyetem épületében, a fizikai szertár szomszédságában lakott, a szertár számára és kutatásaihoz maga állította elő az eszközöket, műszereket. Az oktatás mellett folyamatosan végezte tudományos, kutatói munkáját, az 1846–47-es tanévben pedig ő volt a bölcsészeti kar dékánja. Tudósi ars poétikáját dékáni beköszöntőjében úgy fogalmazta meg, hogy „nincs egyéb hatalom a földön, mint a tudományok varázsereje, mely mind egyeseknek, mind köztársaságoknak annyira



Dinamó

őhajtott jóllétét eszközölhetné és biztosíthatná”. A szabadságharc kirobbanásakor rokonszenvezett a haza ügyével, ám diákjait józanságra intette. Ám ez sem mentette meg attól, hogy az osztrák csapatok bevonulása után eltiltsák a tanítástól. Kézirataival foglalkozott, a tavaszi hadjárat idején azonban beállt nemzetőrnek, erődítési munkákon dolgozott. Amikor Buda magyar ostroma idején Hentzi tábornok lövetni kezdte Pestet, gondja volt rá, hogy a fizikai szertár anyagát biztos helyre mentse.

A TUDÓS FELFEDEZŐ JEDLIK

A szabadságharc leverése után visszatérhetett a katedrára, de csak német nyelven taníthatott, közben azonban fontos magyar nyelvű munkát adott ki saját költségén *Súlyos testek természettana* címmel 1850-ben, amelyben a mechanika, a hangtan és a kémia témáit tárgyalta, ezt pedig idővel újabb kötetek követték. Fizikai, műszaki alkotásainak sorát még 1826-ban az a készülék nyitotta meg, amely gazdaságos megoldást kínált a víz szénsavas dúsításához, azaz a szódagyártáshoz. Legnagyobb alkotásai azonban az elektromossághoz és a fény tanulmányozásához kapcsolódtak. Így ő alkotta meg az első működőképes villanymotort, vagy ahogy ő nevezte, a *villámdelejes forgonyt*, amelyet folyamatosan tökéletesített, de úttörő volt a *dinamó-elv* megfogalmazójaként is. Az általa szerkesztett rácsosztó gép a későbbi színeképelemzésnek lett jelentős eszköze, csöves *villámfeszítője* pedig az elektromos áram feszültségének növeléséhez, a magasfeszültség gerjesztéséhez kínált megoldást. Nem is maradtak el

”

HALÁLOS ÁGYÁN AZZAL BÚCSÚZOTT RENDTÁRSAITÓL,

hogy „nemsokára a Teremtő előtt fogok állani, és meg fogom tudni, hogy mi a fény és a villamosság”.

a tudósnek kijáró elismerések az életéből. 1858-ban lett a Tudományos Akadémia rendes, másfél évtized után tiszteleti tagja, a kiegyezés évében királyi tanácsos, 1879-ben a Vaskoronarend kitüntetettje lett. A magánéletben paphoz, szerzeteshez méltó egyszerű életet élt, de aktív részese volt a tudományos közéletnek, megfordult tanulmányúton külhonban is, és komoly, szakmailag igényes könyvtárat tudhatott a magáénak. Idővel tehetséges kollégája is akadt, a fiatal Eötvös Loránd, aki 1871-ben került az egyetemre, hét évvel később pedig, amikor Jedlik harmincnégy esztendei professzori működése után nyugdíjba vonult, tanszékének vezetését is megörökölte. Leköszönése után visszaköltözött Győrbe, a bencés rendház közösségébe, de továbbra is tagja maradt tudományos testületeknek, idős kora ellenére szakmai rendezvényeknek is állandó résztvevője volt. A halál végül közel kilencvenhatodik születésnapjához, 1895 végén érte, halotti bizonyítványa szerint végelgyengülés formájában. Halálos ágyán azzal búcsúzott rendtársaitól, hogy „nemsokára a Teremtő előtt fogok állani, és meg fogom tudni, hogy mi a fény és a villamosság”. A győri belvárosi temető lett első nyughelye, annak felszámolása után a nádorvárosi temető bencés kriptája fogadta be, fél évszázad elmúltával pedig dízsírhelyre helyezték át maradványait. Nevét emléktáblák, hely- és intézménynevek, díj és tudományos verseny, a fizikátörténet és a magyar tudománytörténet könyvei őrzik, és a győri kétalakos szobor-kompozíció, amely unokatestvérével, Czuczor Gergellyel, egymást átölelve ábrázolja őket. ♦



Zoom 72% - 32:1

Grid spacing: 105mm

p38

Front view

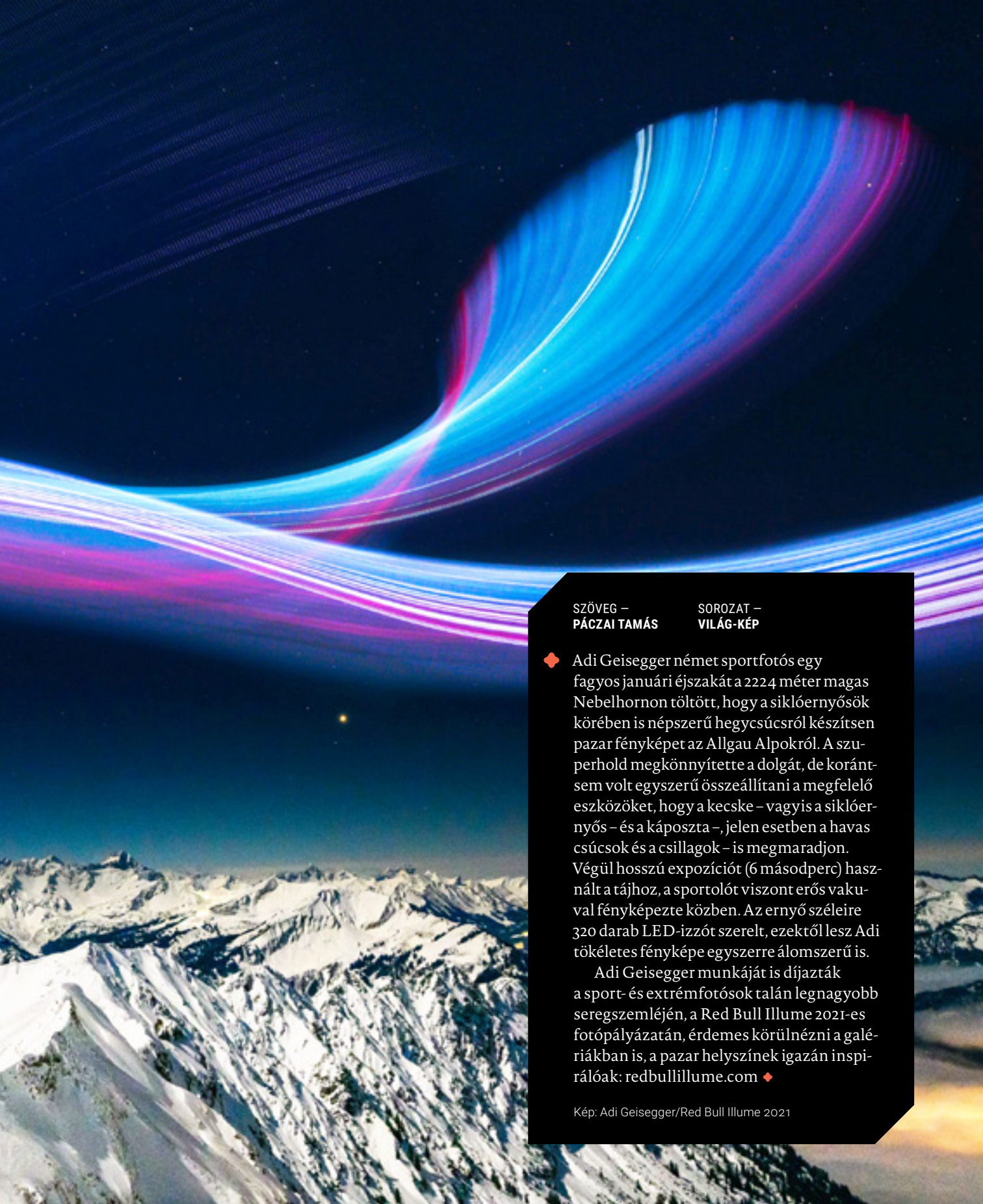
Camera

ENERGIÁT ADUNK

AZ ÚJ TECHNOLOGIÁKHOZ

MVM





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Adi Geisegger német sportfotós egy fagyos januári éjszakát a 2224 méter magas Nebelhornon töltött, hogy a siklóernyősök körében is népszerű hegycsúcsról készítsen pazar fényképet az Allgau Alpokról. A szuperhold megkönnyítette a dolgát, de korántsem volt egyszerű összeállítani a megfelelő eszközöket, hogy a kecske – vagyis a siklóernyős – és a káposzta –, jelen esetben a havas csúcsok és a csillagok – is megmaradjon. Végül hosszú expozíciót (6 másodperc) használt a tájhoz, a sportolót viszont erős vakuvál fényképezte közben. Az ernyő széléire 320 darab LED-izzót szerelt, ezektől lesz Adi tökéletes fényképe egyszerre álomszerű is.

Adi Geisegger munkáját is díjazták a sport- és extrémfotósok talán legnagyobb seregszemléjén, a Red Bull Illume 2021-es fotópályázatán, érdemes körülnézni a galériákban is, a pazar helyszínek igazán inspirálóak: redbullillume.com ◆

Kép: Adi Geisegger/Red Bull Illume 2021



” MA IS NEKI ADNÁM A VESÉMET

Somogyi Farkas Tamás és felesége, **Somogyi-Adamis Noémi** házasságuk eddigi tizenöt éve alatt a legfurcsább éjszakát a Transzplantációs Klinika veseosztályának egyik kórtermében, egymás melletti betegágyon fekvéssel töltötték. A másnapi vesetranszplantációs műtét eredményeként ma már nemcsak a jeggyűrű, hanem a mindkettejükön megtalálható műtéti heg is emlékezteti őket arra, mennyire összetartoznak.

◆ – **Hogyan derült ki, hogy Tamás vesebeteg?**

Tamás: Még csak iskolás voltam, amikor édesanyámat elkezdték dializálni. Ő is átesett transzplantáción, de cadaver, vagyis halottból származó vesét kapott, ami után még 13 évet élt. Korábban anyukám bátyja is veseelégtelenségben halt meg, tehát elég nagy volt a családi halmozódás.

Anyukám halála után egy orvos ismerősünk éppen egy európai genetikai kutatásban vett részt, és bevonta az én népes családomat is a vizsgálatba, amelyből feketén-fehéren kiderült huszonnyolc éves koromban, hogy én is hordozom ezt a betegséget. A fiatalabbik bátyámat egy évre rá el is kezdték dializálni, majd transzplantálták, így ahogy elkezdtek romlani az eredményeim, tudtuk, hogy nálam is el fog jönni ez az időszak.

Noémi: Ennél a típusú betegségnél a teljes veseleállás harminc és hatvan év közötti embereknel szokott bekövetkezni. Tamás még csak 37 éves, de talán az gyorsította be a folyamatot, hogy 2021 márciusában elkapta a Covidot, és a hetekig tartó láz és betegség nagyon megerősítette a veséit is. Évek óta próbáltunk szigorú diétával

harcolni a betegség ellen, de innentől ez különösen fontos lett. Mindenképp el akartuk érni, hogy Tamás még azelőtt új veséhez jusson, hogy elkezdik dializálni.

– **Noémi, mióta tudod, hogyha egyszer eljut Tamás a transzplantáció fázisáig, akkor te kész vagy odaadni az egyik vesédet?**

N.: Hat éve volt egy súlyos belső vérzésem, amibe majdnem belehaltam. Az egyik utolsó mondatom az volt Tamáshoz, hogy ha velem baj történik, azonnal nézessék meg a vesémet, hogy a bátyjának jó-e. Végül szerencsésen felépültem, és pár évig még Tamás is jól volt, így nem foglalkoztam a kérdéssel napi szinten. Aztán valahol olvastam egy házaspárról, a feleség tizenhat évvel azelőtt odaadta a veséjét a férjének. Akkor szembesültem vele, hogy tényleg létezik ilyen, de azt hittük, még bőven van időnk, bár ahogy teltek az évek, bennem egyre gyakrabban feljött a gondolat. Érdekes, hogy amikor elkezdtünk otthon a transzplantációról beszélni a fiainkkal, akkor a nagyobbik gyermekünknek, Adorjának az volt az első



” **ATTÓL FÉLTEM,** hogy a szervezetem nem fogadja el a vesét, és kiderül, hogy Noémi nagy áldozata felesleges volt.

gondolata, hogy az ő apukája nem kaphat akármilyen vesét, annak a legjobbnak kell lennie. Egy cadaver vesénél mellett, hogy sokkal hosszabb és kiszámíthatatlan a várakozási – így általában dialízissal töltött – idő, sose lehet igazán tudni, hogy milyen állapotú szerv kerül az emberbe.

– Hogyan reagált Tamás, amikor elmondtad neki a terved?

N.: Azt mondta, ez szóba sem jöhet, épp elég teher az ő betegsége a családnak, Isten ments, hogy én is az egészséget kockáztassam. Aztán rávettem, hogy legalább az orvosát kérdezze meg a lehetőségekről. Magyarországon az élődonoros vesetranszplantáció még a betegek körében sem annyira ismert.

T.: Évente körülbelül 30 élődonoros veseátültetés történik hazánkban, ezek nagy része vérrokonoknál: szülő-gyerek viszonylatban vagy testvérek között. Nagyon ritka, hogy egy házastárs adja oda a másiknak a veséjét, részben mert sajnos egyre kevesebb az olyan házasság, ami erre képes, még a nagyon szép, szentségi házasságban élőknel sem mindig egyértelmű, hogy meg tudják hozni egymásért ezt a nagy áldozatot. Persze az is igaz, hogy általában nem is adódik ilyen éles döntési helyzet, mert nincs meg a házastársak között a szükséges biológiai egyezés, hiszen nem vérrokonok. Amikor láttam, hogy Noémit nem tudom lebeszélni, már csak abban reménykedtem, hogy időben kiderül, ha nem ez a mi utunk.



N.: Ehhez képest még több mint két hónappal a műtét után sem telik el úgy nap, hogy ne jutna eszembe a főorvos úr biztató mondata: „Szülő-gyerek viszonylatban szokott csak lenni ilyen jó immunológiai egyezés.”

T.: Kiváltságosnak érzem és tekintem magam, mert már önmagában az óriási dolog és hatalmas lehetőség, hogy élő embertől kaphattam vesét, hiszen ez sokkal jobb esélyeket ad számomra, az pedig, hogy a feleségem volt a donor, mindennél többet ér. Mai napig szinte felfoghatatlan és példaértékű, amit tett értem, értünk, a családukért. Nap mint nap újra bizonyosságot nyer számomra, hogy milyen nagy kegyelemben részesültem. Az, hogy mi ennyire egyezünk, tényleg egy csodával ér fel, és talán szerepet játszik benne, hogy 15 éve egy háztartásban élünk. De fontos a pszichológiai rész is: 15 éve szeretjük egymást.

N.: Én azt gondolom, az is számíthat, hogy van már két gyerekünk, azaz az én szervezetem már kétszer kilenc hónapig erőteljesen dolgozott a Tamás genetikájával.

– Mik voltak a műtét előtti időszak nehézségei?

N.: A legtöbbször engem vizsgáltak, ez elég furá érzés volt, hiszen nem is nekem volt bajom. Sokszor úgy éreztük, talán mert ritkaságyszámba megy az élődonáció, hogy az orvosok néha azt sem tudták, hogy viszonyuljanak hozzám. Többször is érezttem úgy, hogy betegként kezeltek, pedig nem vagyok az, éppen ennek köszönhetően lehettem donor. Ilyenkor egyébként a rengeteg vizsgálat – amellet, hogy alkalmas donor lennék-e Tamásnak – azt is hivatott kideríteni, hogy nem kockáztatom-e az egészségemet azzal, hogy odaadom egy vesémet.

T.: Elég stresszes volt a műtét előtti pár hónap, rohantunk, hogy megússzam a dializálást, ahogy tudtuk, pörgettük a dolgokat. Ha kellett, tízszer telefonáltunk egy nap, néha az orvosok agyára mentünk, de muszáj volt harcolni.

– Miért volt ennyire fontos, hogy elkerüljétek, hogy esetleg pár hónapig dializálják Tamást?

N.: Én nagyon sok olyan tanulmányt olvastam, amikből kiderül, sokkal nagyobb eséllyel fogadja be az új vesét a szervezet, ha nincs előtte dialízis. Az egyik orvos azt mondta, már egy hónap dializálás után is egyértelműen látszik a különbség. Ráadásul ez nem egy kellemes beavatkozás.

T.: Valószínűleg arról van szó, hogy ha elkezdik a dialízist, akkor a szerv ellustul, de amíg folyamatos küzdelemben van a szervezet, addig egy új vesét is könnyebben működésképp hoz.

N.: Sokan nem tudják, hogy a dialízis következményeképpen a folyadékháztartás nagyon felborul, így egy kezelés alatt akár négy-hat liter folyadékot is leszednek az emberről. Ez az állandó ingadozás borzasztóan megterhelő az egész szervezetnek, de a szívnek és az érrendszernek különösen.

– Előbb Noémit műtötték, aztán toltak be téged, Tamás. Nem lehetett könnyű az a pár óra egyikőtöknek sem.

T.: A műtét előtt pár nappal beállított hozzánk egy barátom, hogy rendbe rakná a kertet, ami elég ramatyul festett, sajnos a nyári hónapokban egyáltalán nem volt időnk kerteszkedni. Ekkor arra gondoltam, hogy ha a jó Isten még arra is gondol, hogy a virágok hogy lesznek, akkor rólunk ne gondoskodna? Mielőtt betoltak a műtőbe, még sikerült megtudnom, hogy Noémivel minden rendben van. Ezek után már csak attól félttem, nehogy ne fogadja el a szervezetem a vesét, mert akkor Noémi nagy áldozata mind felesleges lett volna. Szerencsére nem így történt.

N.: Anyaként nagyon nehéz volt megélni az óriási felelősséget, hogy én döntöttem így, és ennek nem szabad, hogy negatív következménye legyen a gyerekeim életére nézve. Szintén időbe telt elfogadni, hogy pont, amikor a legnehezebb volt a gyerekeinknek, az operációnk alatt, nem lehetünk mellettük.

– Kinek könnyebb az élete egy vesével?

T.: Noémi a vesekapacitása felét elvesztette: a vese nemcsak a méreganyagok kiválasztását végzi, hanem a vitamintermelésben, vércépzésben, a hormonháztartásban

is részt vesz. Csoda, hogy máris a normál tartományban vannak az eredményei, mert ez sokszor évek alatt sem éri már el a műtét előtti szintet. Noémi szervezetének ez egy nagy megterhelés, az én testem viszont örül, mert kapott egy működő vesét, aminek következtében sokkal jobban vagyok, mint az operáció előtti hetekben. Még azért gyengék vagyunk, de napról napra egyre többet sétálunk. A legnehezebb most a gyerekeknek, mert ők januárig nem mehetnek be az iskolába, hogy nehogy hazahozzanak egy betegséget.

N.: Bár sok tanulmányból értesültünk róla, mire számíthatunk, de a műtét utáni eredményeket megtapasztalva már a saját életünk is bizonyítja, az élődonoros transzplantáció azonnal jobb értékeket és túlélési esélyeket ad a beteg számára. Már a műtét előtt is megfogalmazódott bennünk, de most már biztos, hogy a következő években nagyon fontos feladatunk lesz, hogy népszerűsítsük az élődonoros transzplantációt, ami idővel csak egyre fontosabb lesz, hiszen az orvostudomány fejlődése és a társadalom egyre egészségtelegebb életvitele miatt egyre kevesebb a cadaver donor-szerv, viszont sajnálatos módon a vesére váró betegek száma évről évre növekszik. Jelenleg is több mint 1000 ember vár vesére hazánkban, ami figyelembe véve az évi műtéti számokat, legalább 3-4 éves átlag várakozási időt jelent. Ez megterhelő nemcsak az egyén, a család, de az egészségügy számára is. Az élődonáció lehetőséget ad arra, hogy tervezetten, akár a dialízist is elkerülve meggyógyulhasson és teljes életet élhessen egy vesebeteg.

T.: A gyerekeim szerint, amióta az anyjuk veséje bennem van, én is rendmániás lettem.

Komolyra fordítva a szót, úgy érzem, sokkal nagyobb a felelősségem, mint annak, aki egy halott ember veséjét kapta. Mostantól egy rossz szót sem szólhatok Noémire (nevet). Életem végéig 12 óránként kell kilöködésigtló tablettákat szednem, és a pontosságra nagyon odafigyelek. Vannak is erről kimutatások, hogy aki élődonációban részesült, fegyelmezettebben szedi az orvosságait, és jobban vigyáz magára. A műtét óta valóban erős küldetés-tudatunk lett: segíteni szeretnénk a sorstársainknak, és máris nagyon sokan hívnak fel, érdeklődnek, hogy kell ezt csinálni. Ez a közös ügy még jobban összekovácsool minket Noémivel.

N.: Tényleg igaz, hogy a donor azt érzi, életet adott. A műtét nyomai is egy császármetszésre emlékeztetnek. Boldog vagyok, hogy megtettem, és ha újra dönthetnék, gondolkodás nélkül újra megtenném. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS



HŐSÉG

Kép: GettyImages Hungary

Amikor azt olvassuk, hogy egy híresség örök hűséget esküdött valakinek, szinte már látjuk a következő címlapot, amely a kapcsolat végét kürtöli világgá. Ha szóba kerül ez a fogalom, sokaknak középkori lovagregények és a kutyák gazdájuk iránti hűsége jut eszébe. A hűség komoly ellenfélre akadt korunk kultúrájában, pedig szükségünk van rá, mint a levegőre. Hűséget adunk és kapunk, létünk minden mozzanata tele van éltető hűséggel.

HŪSÉGGEL VIASKODVA

Számos alkotás, akár közvetlenül kifejtve, akár más értékek túlhangsúlyozásával, úgy festi le a hűséget, mintha az egyfajta poros paróka volna az unalmasok vagy a kapcsolatba görcsösen kapaszkodók számára, hogy így fedhessék el és emelhessék dísszé szorongó ragaszkodásukat. A hűséges ember úgy jelenik meg, mint egyfajta megközelíthetetlen, ötlettelen, élettelen ember, akivel „soha nem történik semmi”, hiszen hűsége „minden jóban megakadályozza”. A hűségről sugalmazott kép szerint az egyfajta hosszú, erőltetett menet az örömtelenség sivatagában.

Egy másik hamis képzet azt állítja, a hűség nem kíván erőfeszítést, mert a megfelelő választott iránti óriási érzelm nyomán szinte magától hűségesse válik az ember. Mások iránt nem érez többé érzéki vonzalmat, mert „lelki társával” való kapcsolatban beteljesül minden vágya. Nincs tehát más feladat, mint megtalálni az egyetlen, az igazit. Ennek a gondolatmenetnek a végpontja az a téveszme, amely arra buzdítja a fiatalokat, hogy „éljék ki” magukat, vágyaikat, ösztöneiket, hiszen ettől csilapodik kíváncsiságuk. „Mindent megismerve” szinte salakként kiég belőlük a hűtlenség, és készen állnak az egész életre szóló kapcsolatra.

Az egy adott helyhez az élet helyszínéként fűződő hűség is átalakult. A hely már nem sors, hanem csupán körülmény, előrébb valónak tűnik a megélhetés, az ingatlanpiac kínálata, a presztízs vagy az elérhető szolgáltatások köre. A társadalmi mobilitás követelménye sok egyéb mellett azt is elvárja, hogy a munkavállalók tömegei a gazdaság igényei szerint könnyedén váltsanak munka- és lakóhelyet. Említésre sem méltó körülmény, hogy ilyenkor az évtizedeken át épített kapcsolatok tucatjai szűnnek

” A hűség átértelmezése nem oldja meg az érzelmi biztonság hiányát.

meg. Fel sem merül, hogy a lakóhelyhez fűződő és különféle baráti, ismerősi, közösségi szálak csak lassanként nőnek lélektől lélelig. Személyiségtípusonként más-más ennek a folyamatnak a sebessége, de tudható, hogy igazán erős kötelékek évek, évtizedek alatt alakulnak ki.

A hűséget sokszor úgy festi le a mai kultúra, mint hihetetlen és elérhetetlen teljesítményt, heroikus küzdelmet, amely halandóknak nem lehet osztályrészre. Megjelenhet furcsa szubkultúrák, egzotikusan gondolkodó emberek sajátjaként is. Mindez a hűségtől elidegenítően hat.

Bizarr, hogy a hűséggel kapcsolatban leginkább elterjedt fogalmak a márkahűség vagy munkaadó iránti hűség. Ugye, érezzük, mennyire viszonylagossá és üressé válik ettől ez a fontos fogalom?

HŪSÉGBEN ÉLVE

A hűség egyik meghatározása szerint kitartás és ragaszkodás valakihez vagy valamihez. Ahol hűség van, ott mindig megjelenik a döntés is. A fontos döntéseknél pedig szinte mindig érintődik a hűség kérdése is.

A hűség, amelyet kapunk, és amellyel mások felé vagyunk, valójában létünk része, nem élhetünk nélküle. Olyan éltetőelem, amely kibontakozásunkat segíti. Azt

jelenti, hogy megőrizzük magunkban a másikat akkor is, ha távol van, ha nincsen velünk. Hiszünk neki akkor is, amikor nem bizonygat. Ha hűség él bennünk, akkor értékeljük azt, aki a másik – akkor is, amikor nem az értékei állnak előtérben, mert éppen nehéz vele. Azt is jelenti, hogy viselkedésünkben, létezés módunkban teret adunk a jelenlétének, akkor is, amikor nincs velünk, mert mások látják rajtunk az elkötelezettséget, hogy valakihez tartozunk. Ennek fizikai jele például a jegygyűrű, de akár a test is, amely a másik mellett öregedett meg, magán hordja a közös évek és akár a gyerekszülés nyomát is.

Sokan a hűséget helytelenül egyfajta „nem tett”-nek tekintik, amikor hűségből nem tesznek meg valamit, például nem csalják meg a párjukat. A hűség azonban több ennél, valójában cselekvés a másikért, azaz nem a cselekvés tagadása, hanem a(z együtt-) létezés mikéntje.

A hűséges figyelem követi a másikat, ráhangolódik és megmutatja magát, ettől pedig aktív cselekvéssé válik: önmegmutatás, feltárulkozás, énközlés és befogadás formájában. Ebből következik, hogy nem lehetünk hűségesek, ha elzárkózunk a másiktól, vagy közömbösek vagyunk az élete, a gondolatai, az érzései és a problémái iránt.

A párkapcsolati hűségben a pár tagjai között nem növekszik olyan fal, amely az egyik felet egy harmadik személlyel vagy akár tárggyal (például mobiltelefonnal vagy alkohollal) összekapcsolva elkeríti társától, hanem az összetartozást jelző fal a pár tagjai körül húzódik.

A hűségben való létezés nem lehetséges csak egyes viszonyokban. Nem lehet valaki egy kapcsolatban hűtlen, az összes többiben pedig hűséges. A hűség kiterjed az ember valamennyi kapcsolatára, így valamilyen módon jelen van az Istenhez és a többi emberhez fűződő kapcsolatában is – tehát egyfajta létminőség is. Ilyen módon identitást ad a személynek, éppen ezért az emberi természet alapvető lényege és ugyanakkor meghaladása is.

A HŰSÉG PSZICHOLÓGIÁJA

Az érzelmi biztonság, a valakihez tartozás és érzelmi kapcsolódás minden ember alapvető szükséglete, ami kéz a kézben jár a kizárólagosság igényével. Mindezekkel kapcsolatban gyakran felvetődik a társfüggőség vádja, amely szerint a szeretet és a bizalom legfelső foka valójában az lenne, hogy nem fosztjuk meg magunkat és egymást a kalandoktól és élvezettől, mert ha így teszünk, azzal önmagunk és a másik szabadságát korlátozzuk.

Ha arra keressük a választ, hogy a hűséges kapcsolat iránti igényünk társfüggőségéből táplálkozik-e, érdemes feltenni magunknak a kérdést, hogy miért vágyunk

” Annyi személy és helyzet, eszme és feladat vár hűséget, hogy nehéz megtalálni, melyiket kell az adott helyzetben előnyben részesíteni.

a másik közelségére. Azért, mert félünk a magánytól és attól, hogy egyedül maradunk? Képesek vagyunk magunkat önálló lényként meghatározni? El tudjuk különíteni a saját gondolatainkat, érzéseinket a másik ember gondolataitól és érzéseitől? Fel tudjuk ismerni és ki merjük fejezni az igényeinket, a vágyainkat és a szükségleteinket, vagy tartunk attól, hogy ha így teszünk, nem fognak minket elfogadni és szeretni, ezért inkább manipulálunk és játszmázunk? Fel merjük vállalni magunkat, vagy rosszul értelmezett hűségből elnyomjuk a szükségleteinket, és feladjuk önmagunkat?

Már a fenti kérdésekből is világosan látszik, hogy a hűség nem a másikkal való teljes összeolvadást vagy a saját szükségleteinkről való teljes lemondást jelenti. Hézser Gábor szerint: „Az erős, tartós kapcsolat titka az eltávolodni és közeledni tudás egységes dinamikája.” Mindezt pedig az anya-gyerek kapcsolatban tanuljuk meg. Gondoljunk csak a kisbabára, aki a földi létbe csöppenve eleinte azt hiszi, egy az anyával, az anya az ő része. Lassan azonban kezdi felfedezni a saját testhatárait, és elkezd kinyílni a világ előtte. Egyre ügyesebbé válik, már önállóan is képes felfedezni a környezetét, azonban még mindig nagy szüksége van az anya által nyújtott érzelmi biztonságra. Már tud mászni, totyogni, kis időre eltávolodik, de ez frusztrációval jár, így időről időre visszatér, hogy táplálkozzon a kapcsolat nyújtotta biztonságból, és feltöltse az érzelmi tankját. Nem lehet azonban folyamatosan ebben a szimbiotikus együtt létben maradni, hiszen ez korlátozná az autonómia és az önállósodás alakulását. Kulcsfontosságú tehát, hogy a gyermek megtalálja az egyensúlyt a szeparációs szorongással járó eltávolodás igénye, illetve az önállóságot veszélyeztető újraközeledés között, ezáltal pedig megerősödjön az autonómia, önállóság, önbizalom, valamint a másik iránti bizalom érzése.

A párkapcsolat elején is úgy olvadunk egybe a másikkal, mint anya a gyermekével. Ezt a fajta együtt létet és

teljes elfogadást azonban nem lehet örökké fenntartani, viszont gazdag érzelmi tartalékot ad a következő időszakokra, amikor amellet, hogy egy pár vagyunk, újra felfedezzük, hogy ezzel együtt önálló személyek is, ami sok egyeztetéssel és vitával járhat. A külön töltött idő, a munkában és barátokkal szerzett tapasztalat pedig gazdagíthatja a párkapcsolatot, ha meg tudjuk osztani az élményeinket a társunkkal. Lassanként megtanulunk önálló, független emberként újraközeledni egymáshoz. Már nem azért vagyunk hűségesek, mert teljesen egybeolvadunk, hanem mert így döntöttünk. Ez természetesen egyfajta hullámzással jár együtt, lehetnek időszakok, amikor távolabb, máskor pedig közelebb érezhetjük magunkat egymáshoz. A hűség feltétele, hogy ne ijedjünk meg a közelség-távolság folyamatos váltakozásától, hanem képesek legyünk elviselni az eltávolodás időszakait is, anélkül, hogy görcsösen kapaszkodnánk a társunkba, vagy keresnénk valaki mást, aki a párkapcsolati közelségigényünket újra, teljes intenzitással betölti.

Balogh Klára szerint, aki hisz önmagában, akinek van önbecsülése, az tud adni a másinak. „Éretlen személyiség, aki folyton a szerelem után rohan. A teljes összeolvadásra vágyik, arra, amit egy anya tud adni. Tulajdonképpen a szimbiózist keresi valakivel, és nem az érett kapcsolatot.”

A nyitott kapcsolatok gyakran éppen ilyen menekülőutak, hogy valakivel újra és újra megtapasztaljuk az egybeolvadás élményét. Ezek a kapcsolatok a házastársak viszonyában sokszor aszimmetriát mutatnak, az egyik fél nem vagy nem annyira kíván élni a külső kapcsolatokkal. Szenved, de nem mutatja. A nyitott kapcsolat megszünteti a határt a mi és a mások között, emiatt sérül az intimitás és az érzelmi biztonság. A hűség átértelmezése nem oldja meg az érzelmi biztonság hiányát. Szétválasztja az intimitás, a közelség és a szeretet, a személyiségre kiterjedő elköteleződés szálait. Éppen ezért a kapcsolat egymás mellett futó szálakká válik, és nem lesz többé az a megtartó szövet, mint a hűséges, egymás iránt elkötelezett kapcsolat.

A hűség valójában értékalapú döntés, és mint minden érték mellett elköteleződésnek, ennek is ára van. A hűség mellett elkötelezettek számára sok esetben nem a hűség és a hűtlenség közötti választás okoz gondot, hanem a sok hűség közötti, szükségszerű választás. Annyi személy és helyzet, eszme és feladat vár hűséget, hogy nehéz megtalálni, melyiket kell az adott helyzetben előnyben részesíteni. Ez egy életen át tartó feszültséget okoz, amelynek feloldásához először el kell fogadnunk, hogy életünkben bizonyos helye van ennek a feszültségnek.

A HÜTLENSÉG PSZICHOLÓGIÁJA

Gottman szerint az apró hűtlenségek valójában veszjelek, amelyek ráirányítják a figyelmet a kapcsolat problémájára. Úgy látja, hogy ritka, hogy valaki egyik pillanatról a másikra a megcsalás útjára lépjen, hanem lassan, akaratlanul indul el ezen az úton. Gyakori, hogy a felek úgy érzik, hogy a másik nem figyel rájuk eléggé, nem elég odaadó, nem támogatja, esetleg lenézi vagy elutasítja őket. Ezt azonban nem osztják meg egymással, talán azért, hogy óvják a kapcsolatot. Ez viszont zsákutca, mert ezek a gondolatok lassanként eltávolítják őket egymástól, az érzelmi kapcsolat felazul, és negativitás, illetve bizalomhiány lesz úrrá rajtuk. Elkezdik másokkal összehasonlítani a társukat, aki folyamatosan alulmarad ebben a megmértetésben. („Bezzeg a kollégám észreveszi, hogy csalódott vagyok.” „Érdekes, hogy a szomszéd(asszony) viszsza mosolyog, amikor rámosolyog, bezzeg a társam észre sem vesz.”) Ez a feszítő helyzet, illetve a csalódottságból, magányból, elutasítottságból fakadó folyamatos csatározások azonban nem vezetnek egyenesen hűtlenséghez. Ehhez szükséges az is, hogy legalább az egyik fél lemondjon arról, hogy a kapcsolatban a hűséget értéknek tekintse.

A hűtlenség alapjaiban rengeti meg a szeretetkapcsolat biztonságát. A helyreállítás azonban nem lehetetlen, ha ez mindkét fél döntésén alapul, és a pár tagjai erőfeszítést tesznek ebbe az irányba. Ehhez szükséges az őszinte, nyílt szembenézés és a teljes beismerés, vagyis hogy a hűtlen fél egyenes választ adjon a társa kérdéseire. Ez azonban nem jelenti az intim részletek ecsetelését, ami inkább a történeten való kényszeres rágódást erősíti meg. A bizalom helyreállításához a megcsaló félnek tudatosan törekednie kell az átláthatóságra. Fontos, hogy ne csak végighallgassa, hanem átérezze és jogosnak ismerje el a másik fájdalmát. A bocsánatkérés elengedhetetlen része a folyamatnak. Elengedhetetlen a megcsalás okainak feltárása, vagyis annak feltérképezése, hogy miért történt hűtlenség a kapcsolatban. Nem elég felszínes válaszokat adni, hanem mélyre kell ásni, amihez érdemes szakember segítségét kérni. Ilyenkor a pár megalkotja annak történetét, hogy miként történt a kapcsolati sérülés, hogyan ejtett sebet a köztük lévő kapcsolaton és bizalmon, miért döntöttek úgy, hogy helyreállítják a kapcsolatot, hogyan hozták helyre, és mit tesznek azért, hogy a jövőben a hűtlenség ne forduljon elő újra. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ALKU

A FŐNÖKKEL

A fiam az asztalfőn ül, mint egy cégvezér a vezetőségi ülésen. Minden jel arra utal, hogy a főnök elégedetlen. A szája lekváros, nem hagyta, hogy megtöröljék, az előkét mérgesen letépte magáról, és a zabkásába nyomta. Az asztal körül ülők próbálják meggyőzni, hogy vegye figyelembe a lehetséges következményeket, de ő hajthatatlan. Érvei nincsenek, de valljuk be: egy főnöknek nincs szüksége érvekre. Elég, ha annyit mond, hogy nem. Érvelni a beosztottaknak kell.

◆ Feszült csend. Lehetne sorolni az okokat, amelyekből fakadóan a peluscsere elkerülhetetlenné vált, de mindenki félti a délutáni tervét, amit egy esetleges dühroham könnyen dugába dönthet. A feleségem haját akar mosni. Én szeretnék dolgozni egy kicsit. A nagymama pedig örömmel elmenne a játszótérre imádott unokájával. De a fiam mint egy sértődött tábornok, aki nem hajlandó figyelembe venni, hogy körbezárták, és az egyetlen út a kapituláció, még mindig azt a kekszet követeli tőlünk, ami már rég ott van a kezében.

– Nem! – jelenti ki ellentmondást nem tűrő hangon, pedig az utóbbi egy percben nem is kértük meg semmire.

– De hát tiszta kaki vagy! – próbálkozik a nagymama. Egy újabb észérv. A fiam rá se hederít.

– Utána kocsizok veled! – próbálom megvesztegetni.

A kocsi szóra felcsillan a szeme, de csak egy pillanatra. Végül még egy „nem”-re se méltat, csak elismétli, hogy: kekszet!

– Nézd, hogy füstöl ott egy kémény! – kiált fel a feleségem, aki egyébként a figyelemelterelés nagymestere.

– Füstöl! Kémény! – kiált fel a fiam is.

– Kicseréljük a pelusodat, és utána megnézzük együtt közelebről, mit szólsz?

A fiam a füstölő kéményt bámulja üres tekintettel. Lélegzetvisszafojtva várjuk a választ.

– Nem peluscsere! Kekszet!

A feleségem reményvesztetten maga elé mered. A nagymama épp arra gondol, hogyan kezelték az ilyesmit az ő idejében, de inkább nem mond semmit. A fiam meg csak ül, és fogja a kekszét, mint akinek nincs mit vesztenie. És valljuk be: neki tényleg nincs. Vesztenivalója a felnőtteknek van.

Ülünk, várunk, nézünk magunk elé. Egyetlen reményünk az idő múlása: ahogy az adóhatóság is megjelenik a cégvezető irodájában, és a hadvezérre is rátörik az ajtót az ellenséges katonák, úgy a kakiszag és a viszkető popszi is megteszi a hatását előbb-utóbb.

A nagymama kitölt két keresztretvényt. A feleségem fejben megtervezi az előttünk álló hetet. Én megpróbálok elmenni a mosdóba, de az ellentmondást nem tűrő „apa visszajön” kijelentésre meggondolom magam. Míg végül eljön a csodálatos pillanat, amiért megérte ennyit dolgozni:

– Pelust cserélünk! – jelenti ki a főnök.

Úgy ugrok fel, mint a rab, ki letépte láncát, hogy eleget tegyek a kérésnek. A pelenkázón aztán persze végig dumál, nevetgél. Mintha egy könnyed peluscserenél mi sem volna természetesebb. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

KIBONTATLAN CSOMÓK

◆ „Rohadt csomók” – fakadtam ki aznap már legalább negyedjére. Ott vannak mindenütt. A hajdában, a babák haján, a díszpárnák rojtjain, random lógó fonalakon a lakásban, az összes befőttesgumin és lényegében mindenben, amit éppen használni szeretnél. Olyan, mintha egy hatalmas, vicces kedvű pókkal élnénk együtt; mi, a legyek, állandóan fennakadva és néha végérvényesen belegabalyodva a hálóba. Három gyermekkel, egy hat-, egy három- és egy lassan egyévéssel, elvesztettem az időérzékemet. Van egy naptár kitéve a polcra, megszakásból lapozok minden reggel, de a számoknak, hónapneveknek számomra elveszett a jelentése. Én csomórol csomóra élek. Amíg egyet megoldok, valahol, a legváratlannabb helyen keletkezik három új.

A hét elején két gyermekem kapott volna oltást, ha az egyikük nem kap hisztériás rohamot a tú látványától annyira, hogy a doktornő feladja a próbálkozást. A másik csemete combja viszont a szuri miatt egy merő görcs lett, a nap további részében teljesen hozzám volt kötve. Másnap már boldogan futkosott, felém se nézve. Némelyik csomó oldódik magától is.

„BAH-csomópont” – mondta be a hangosbemondó, és már kecmeregtünk is le babakocsistól. Illetve a művellet elakadt, mert a háromévesem legalább húsz csomóval kötötte ki magát a kapaszkodóhoz, amíg nem rá figyeltem. Még két megállóba telt a teljes szabadulás. Némelyik csomó egész mulatságos.

„Nyamvadt csomók” – nyögtem bele a fazékba még aznap este a rántást kevergetve, miközben a lányom

az iskolatáskájából pakolta ki az agyonázott könyveket. Rosszul csukta be a kulacsot, a víz befolyt az átkozott nejlon védőfóliák alá, amelyeket egy héttel korábban éjszakába nyúlóan ragasztgattam fel. Éljen a környezettudatosság. A könyveket kitergeztük lakásszerte. Aztán szárítás céljából egy rácsra helyeztük az elektromos fűzőlap fölé, mert reggel még nedvesek voltak. Pár perccel később fogtam a parázsló lapokat: „Elégettük a gyerek könyveit” – néztem a férjemre a zokogó elsős feje fölött.

Délután bekopogtam a szomszéd nénihez. Ő nehezebb csomókkal küzd nálam. Vittem egy tányér levest, aztán már rohantam is a gyermekekért a különböző intézményekbe, hogy megtudjam, utolért bennünket minden gyerekes család rémálma: a fejtetű. A ragacsos szerek-től csomós haját órákon keresztül fésülgettem. A férjemmel farkasszemet néztünk: a többórányi pluszmunkát már nehezen bírta el az amúgy is túlterhelt rendszerünk. Érezhetően feszült lett közöttünk a viszony. Nem volt energiánk finoman fejtegetni a fonalakat, Nagy Sándor kardja előbb került elő.

Néztem a lányomat, ahogy elmélyülten hajol egy köteg színes fonál fölé. Font. Karkötőket gyártott csomózással. Bonyolult mintákat, sűrűn, egyre szebben. Aztán valahogy átment igazi nagy hancúrozásba az este. Az egész család egy nagy kupac volt. Azt sem lehetett látni, melyik kéz, láb kihez tartozik. Van, amit nem kell kibontani. Némelyik csomó úgy szép, ahogy van. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A TÖKÉLETESSÉG ILLÚZIÓJÁNAK CSAPDÁJA

Szülőként azt gondolnánk, szerencsés, akinek serdülő gyermeke nem buli-zással múlatja az idejét, és jó jegyek megszerzésén fáradozik. Azt szeretné, ha mindenki elégedett lenne vele, és úgy általában mindenben kiemelkedne. Pedig lehet baj a tökéletesség hajszolásából.

◆ „HA NEM VAGYOK A LEGJOBBAK KÖZÖTT, AKKOR ÉRTÉKTELEN VAGYOK”

Panna eddig nemcsak kitűnő tanulóként jeleskedett a gimnáziumban, de az osztályközösség oszlopos tagjaként rengeteg szervezési feladatot is ellátott. Amikor a barátainak beszélgetésre volt szüksége, figyelmes hallgató volt, ugyanakkor szórakozni is eljárt velük. Szüleivel bensőséges viszonyt ápolt, szinte minden ügyes-bajos dolgába beavatta őket. Most Panna nem akar kimozdulni a lakásból, visszahúzódik a társaságtól, hangulata mélypontra süllyedt, és az öngyilkosság gondolata foglalkoztatja. Mi történhetett ezzel a lánnyal?

ÉRZELMEINK HÁTTERÉBEN ÁLLÓ NEGATÍV GONDOLATOK

A serdülő hangulatváltozásának hátterében olyan negatív automatikus gondolatok aktiválódnak, ami nem engedi számára a szempontváltást. Hiába bizonygatják a szülei, mennyire nem számít egy rosszabb osztályzat, vagy mesélik el saját kudarcaikat, és azokkal való megküzdésüket.

Panna pánikrohammal reagál, amikor az iskolai felelés során egyetlen kérdésre nem tud válaszolni, és mit sem használ, ha ezzel együtt a legjobb osztályzat kerül a Krétába. Mitől retteg ennyire? „Ha nem vagyok



a legjobb, akkor semmit sem érek” – mondja ki a gyötrő igyekezet hátterében álló hiedelmet. A szülők esküsznek rá, hogy ők bizony ilyen végletes, minden vagy semmi módon sosem gondolkodtak. Mégis miért vélekedik így a lányuk?

HIEDELMEINK HÁLÓJÁBAN

Panna szülei magasan képzett, tekintélyes pozíció betöltő személyek, akik nagy szeretettel és gondoskodással veszik körül egyetlen gyermeküket. Mosolyogva ki is jelentik, mennyire elrontották a nevelését, hiszen mindig minden körülötte forgott. Az odaadó és áldozatos szülői magatartás mellett ebben a családban a kislány jóval nagyobb követelményekkel találta szembe magát már kisóvodás korában, mint kortársai. Csodálattal vették körül minden fejlődési fázisát, újdonságként élték meg az egyébként valóban értelmes gyermek növekedését. Pannát nem ültötte ki egyetlen trónkövetelő sem a nyeregéből, így egészen sokáig megélhette önnön tökéletességébe vetett hitét. A körülötte élő felnőttek buzgón erősítették meg eredményeit, amelyeket szépen hozott is, majd a város legerősebb gimnáziumába írtatták. Pannában eddigre gyökeret vert az az attitűd, hogy neki minden körülmények között a legjobbnak kell lennie, hiszen ezzel nyerheti el környezeté csodálatát. A versenystálló követelményeinek azonban lehetetlen folyamatosan megfelelni. A szembesülés súlyos önértékelési válságba taszította a kamaszt, aki korábban nem ismerte a kudarc lehetőségét.

„NEM HIBÁZHATOK, KÜLÖNBEN GYENGÉNEK FOGNAK TARTANI”

Reni viszont éppen a kudarc elkerülése végett törekszik hibátlan teljesítményre. Ő nem gondolja magát

a legjobbnak, nem is szeretne az lenni, viszont rémülettel tölti el, ha valami nem sikerül neki. A tökéletesség számára nem a csodálatraméltóság záloga, sokkal inkább a kudarc hiánya. Amikor hibát vét, akkor kiszolgáltatottnak, gyengének, megtámadhatónak éli meg magát. „Az nem lehet, hogy a többiek észrevegyék, ha elbizonytalanodom. Erősnek és okosnak kell látniuk, különben támadási felületet nyújtok számukra. Megalázó, ha sérülékenynek hisznek” – mondja.

„HA NEM VAGYOK TÖKÉLETES, NEM ÉRDEMLEM MEG AZ ÉLETET”

Kitti perfekcionizmusa olyan végletes formát öltött, hogy az nemcsak a lelki, hanem a testi egészségét is veszélyezteti. A Tökéletesnek kell lennem merev automatizmusa az éhhalál szélére sodorta az anorexiás lányt, aki bizton hiszi, hogy a súlyvesztést, sőt, a betegség megvalósítását is tökélyre kell fejlesztenie. Az általa kitűzött ideális 35 kg-os súly fölött kegyetlen büntület lesz úrrá rajta, minden egyes lenyelt falat után öklendezni kezd. A folyamat a lány számára egy idő után már nem kontrollálható, mesterséges táplálással tartható csak életben.

MILYEN VÉLEKEDÉSEKET ÉRDEMES KEZDETTŐL FOGVA MEGERŐSÍTENI GYERMEKEINKBEN?

Jogomban áll tökéletlennek lenni!

Vagyis lehet másként fejlődni, mint ahogy a nagykönyvben meg van írva: lassúbbnak, ügytelenebbnek, félénkebbnek, nehezebb felfogásúnak lenni. Másrészt felesleges a gyermeket olyan teljesítményért megerősíteni, amelyet saját magától vagy éppen a cselekvés örömeért végez. A cél a belső motiváció kialakítása, nem a dicséretvadászata.

Szabad hibáznom, és a hibáimból tanulnom!

Amikor hibázik, reagáljunk erre nyugodtan és természetesen. A hiba az élet velejárója, amelyből tanulunk. Aki nem hibázhat, nem tudja azt helyrehozni, és nem is okulhat belőle.

A kudarc nem egyenlő a csóddal!

Ha valami nem sikerül a gyermeknek, akkor újra nekiveselkedhet. A kudarc nem végleges, és nem a személyiségről mond el bármit is. A próbálkozásokat érdemes megerősíteni, nem az eredményt.

A tökéletesség eszméje illúzió, vagyis amit meg tudok tenni, az éppen elég!

Senki és semmi nem tökéletes, nem is cél erre törekedni. Megfelelő és kielégítő elég jónak lenni. Ne versenyeztessük értelmetlenül a gyerekeket, különösen a családon belül! Biztassuk őket arra, hogy megtegyék, ami tőlük telik, de erőn felül ne várjuk el a teljesítményt!

Önmagamért vagyok értékes!

Szeressük és fogadjuk el gyermekünket olyannak, amilyen, és erősítsük meg ebben! Az értékét és a méltóságát egyedi, megismételhetetlen személyisége adja.

Lehetek sérülékeny, és ha ezt vállalom, akkor hitelesebbé válok mások számára!

Azok a személyek, akik igazán kedvelik a gyermekünket, nem a teljesítményéért teszik. A hibái által szimpatikusabbá, vonzóbbá, emberibbé válhat. Az esendősége megmutatja, hogy olyan, mint mindenki más, érdemes felé közeledni, mert valódi, nem csak egy megcsinált szupersztár. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A NAGYI SZÍNRE LÉP

Vajon milyen a könnyű, és milyen a nehéz élet? Addig nyújtózkodjunk, ameddig a takarónk ér, vagy álmodjunk merészeket? Döntéseinkben különböző, ám fontos értékek feszülnek egymásnak, mi pedig próbáljuk minimalizálni a lehetséges károkat. Végül szinte mindig oda jutunk, hogy a számunkra jelentős emberi kapcsolatok megőrzése az egyik legfontosabb esszenciája egy boldog és tartalmas életnek. Ezek között is méltatlanul elhanyagolt terület a nagyszülőség.

◆ A TÖRTÉNET

A nyolcvanas években játszódó *Minari* című film középpontjában egy dél-koreai család áll, akik a jobb és valamivel könnyebb élet reményében vetették meg a lábukat amerikai földön. Kezdetben Kaliforniában élnek, de az ottani monoton élet nem hozza el a várva várt beteljesülést. A szorgos munkával megkeresett pénzüket a családfő, Jacob egy arkansasi földterületbe fekteti, felesége, *Monica* minden tiltakozása ellenére.

Ugyanis Jacob minden álma egy saját farm, ahol koreai zöldségeket termeszt, amiket majd az egyre nagyobb létszámban jelen lévő koreai bevándorlóknak szeretne értékesíteni. Két végén kezdi égetni a gyertyát: ledolgozza a napi penzumot a csirkefarmon, ezt követően pedig a farmja kialakításán munkálkodik. Ebben segítségére van egy helyi ember, *Paul* is, aki mélyen hívő, és furcsaságaival néha igencsak megdöbbeníti Jacobot, de mégis olyan támogató és bátorító barát, aki nélkül nehezen jutnának egyről a kettőre.

Felesége, *Monica* mindeközben rettentően aggódik a vállalkozás sikere, az egyre inkább megcsappanó anyagi tartalékok, illetve fiuk, *David* egészsége miatt, aki szívzörejrel született. Véleménye szerint a nagyvárosban könnyebben boldogulnának, elég pénzt kereshetnének, és sokkal közelebb lenne a kórház is, ha *David*nek esetleg szükségére lenne orvosi ellátásra. Végül nem marad más választásuk, mint magukhoz költöztetni Dél-Koreából a nagymamát, *Monica* édesanyját, hogy segítsen a gyerekekre vigyázni.

A nagymama érkezése mindent fenekestül felforgat. Láthatjuk, hogy *Monicát* mennyire megviselte a saját kultúrájából való kiszakadás, mert még a hazai csilipor és a szardínia látványától is elsírja magát. Férje érzékenyen reagál a történetekre, és elmegy feleségével a templomba, hogy barátokat szerezzenek. A gyerekek mindeközben



szembesülnek a ténnyel, hogy az ő nagymamájuk bizony nem az a hétköznapi főzőcskéző és sütögető néni, aki arany csillagomnak szólítja őket. Nagymama bizony káromkodik, életre-halálra játssza a koreai kártyajátékot, bokszmeccset néz a tévében, és bátran, félelem nélkül, állandó derűvel szemléli az életet, sőt még a felbukkanó nehézségeket is.

David eleinte vonakodik kontaktusba kerülni a nagymamával, akit még soha életében nem látott, de kíváncsi természete és a nagyfi pajkossága felülírja az ellenszenvét, és szép lassan megnyílik. Nagymama az egyetlen, aki nem akarja még a szélőtől is óvni, sokkal inkább erősnek, talpraesettnek, bármire képesnek látja kisebbik unokáját. Nagymama humoros, amikor arra van szükség; határozott, amikor elszabadulna a pokol; engedékeny, amikor túl szigorúak a szülők; és bölcs, megnyugtató hang, puha ölelés, amikor a létbizonytalanság nem hagy teret a szülőknek arra, hogy csemetéik szorongásaival foglalkozzanak. Érkezésével a nagytestvér, Anne válláról is levesz némi terhet, aki szinte második anyaként foglalkozik Daviddal, pedig még ő is jócskán gyerek.

**HA GYERMEKNEK
VÁLASZTANIA KELL,**
akkor annak érdekében,
hogy a biztonságérzete
fennmaradjon, elköteleződik
az egyik szülője mellett,
a másikat pedig elutasítja.



NAGYMAMA HIPOTÉZIS

A történetben a nagymama, noha nem tipikus nagy, központi szerepet tölt be. Ő az, aki valamiféle folytonosságot képvisel a családi hagyományok és szokások továbbvitelében és a jelen között, aki képes a saját gondjain túllépve törődni, gondoskodni, érzelmileg jelen lenni és kapcsolódni. Már nem akar görcsösen nevelni, hanem az elvárásokat elengedve önzetlenül szeret, és valódi minőségi időt tölt a gyerekekkel.

A nagymamák egyedülálló és értékes módon járulnak hozzá unokáik fejlődéséhez. A nagymama hipotézis 1960-as években született, amikor William Hamilton evolúciós biológus arra a kérdésre kereste a választ, hogy a nők miért maradnak életben több évtizeddel azután is, hogy a gyermekeik megszülettek. Evolúciós szemléletű szakemberként a választ abban találta meg, hogy a nagymamának nagy szerepe van abban, hogy támogassák unokáik nevelését, és elősegítsék a túlélésüket. Konceptióját nagymama hipotézisnek nevezte el, amelyet jól alátámasztanak az Észak-Tanzániában élő hadza népcsoport körében végzett megfigyelések. A hadzák az őseinkhez hasonló vadászó-gyűjtögető életformát élnek. A nagymamák kétszer hosszabb időt töltenek gyűjtögetéssel, mint a tizenévesek vagy a friss házások, és nagymértékben hozzájárulnak a családi éléskamrához, az ő felelősségük, hogy a gyermekek testsúlya megfelelő mértékben gyarapodjon.

Mirikka Lahdenperä finn kutatónő 18–19. századi finn és kanadai népszépi adatok elemzése során kimutatta, hogy a nagymamahatás más társadalmi berendezkedések között is érvényesül, ugyanis a nagymama jelenléte növelte az unokák számát és túlélési esélyeit.

Modern kultúránkban élő családokat vizsgálva a szakemberek arra jutottak, hogy azoknak a gyermekeknek, akik rendszeres kapcsolatban vannak a nagyszüleikkel, magasabb az önbizalmuk és szociálisan fejlettebbek.

James Rilling és munkatársai az Emory Egyetemen végzett friss kutatásukban a fenti összefüggések biológiai hátterét kutatták. Nagymamák agyi működését vizsgálták, miközben az unokáról, az unoka szüleitől, illetve egy nem rokon gyerekről vagy felnőtttről készült képet néztek. Rilling professzor szerint „ami igazán kiugrik az adatokból, az az agy érzelmi empátiával kapcsolatos területeinek aktivitása. Ez arra utal, hogy a nagymamák arra törekszenek, hogy azt érezzék, amit az unokáik éreznek, amikor kapcsolatba lépnek velük. Ha az unokájuk mosolyog, ők maguk is érzik a gyermek örömet. Ha az unokájuk sír, akkor érzik a gyermek fájdalmát és szorongását.”

Természetesen a nagymamák a gyermekeik képét nézve is empátiát élnek meg, de inkább kognitív módon próbálják megérteni, hogy a felnőtt gyermekük mit gondol és érez, nem pedig érzelmi oldalról közelítik meg. Ez nagyban köszönhető annak, hogy a kisgyerekeknek olyan



aranyos és cuki vonásai vannak, amik nemcsak az anyai, hanem a nagymamák agyára is hatással vannak. A fenti eredmények azért is különlegesek, mert viszonylag ritka, hogy a tudósok az idősebb emberi agyat a demencia vagy más öregedési rendellenességek problémáin kívül tanulmányozzák, pedig látható, hogy nemcsak a problémák és nehézségek, hanem a lehetőségek mentén is érdemes gondolkodni erről az időszakról.

CSALÁDI FESZÜLTSEGEK

A film főhősei számos nehézségen mennek keresztül, és ezek a házasságukat is próbára teszik. Komoly nézeteltérés feszül közöttük az életcélokat illetően, és nagyon úgy néz ki, hogy ha nem tudnak egyezsége jutni, akkor egyikük vagy másikuk boldogtalanságra lesz kárhóztatva. Gyermekeik persze képen vannak, mindent tudnak, mindent látnak, és a maguk módján tanakodnak a lehetséges megoldáson. Nagyon megható és egyben szívszorító az a mondat, amikor megfogalmazzák, hogy tulajdonképpen egyikük sem tudja, melyik szülőjével szeretne élni, ha választásra kerülne a sor. Ez pedig így van jól, hiszen a gyermek mindkét szülőhöz kötődik érzelmileg, és alapszükséglete, hogy mindkét szülővel érzelmi kapcsolatot ápolhasson.

Ha ezt nem teheti meg, akár a szülők válása, akár egy súlyos konfliktusa mentén, amelyben el kell köteleződnie

az apukája vagy az anyukája mellett, a gyermek lojalitáskonfliktust fog megélni. Ilyenkor a gyermek, annak érdekében, hogy a biztonságérzete fennmaradjon, kénytelen az egyik szülője mellett elköteleződni, és a másikat elutasítani. Ez azonban meghatározó az identitása formálódása szempontjából, hiszen az apai és az anyai családhoz, illetve az ezekből hozott örökségeihez a valódi kapcsolódáson keresztül tud kötődni. A fenti okokból kifolyólag a szülőknek különösen figyelnie kell arra, hogy a gyermek semmiképpen ne idegenedjen el a másik féltől akkor sem, ha közöttük konfliktusok vannak.

Láthatjuk tehát, hogy az élet kihívásaival való szembenézéshez, sőt még a gyerekneveléshez is szükségünk volna egy csapatra, mert így mindenki hozzátehet valamit a megoldások megszületéséhez, mindenki hozzáírhat egy sort a közös családi élettörténethez, és nincs olyan, hogy valakinek a személye kevésbé lenne fontos és építő eleme a családnak, mint a másiké. Hiszen az egész mindig több, mint a részek összessége. ♦

Források:

How grandmothers' brains react to the sight of their grandchildren – összefoglaló az Emory Egyetem weboldalán

Scheuring István: Anyák, nagymamák és unokák: A menopauza evolúciója



TISZTA LAPPAL, TISZTA SZÍVVEL

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.

◆ Nemrég olvastam egy interjút egy nagyon súlyos traumát átélt nénivel. Azt állítja, neki két élete van: a trauma előtti és a trauma utáni, s a kettő között nincs folytonosság. Arról mesélt, hogy muszáj volt megszakítania a kapcsolatot a trauma előtti életével, hogy képes legyen élni a túlélés adta lehetőségekkel. Hogy képes legyen újra bízni, szeretni és felépíteni valamit: egy új életet. Akaratlanul is párhuzamot vontam kettőnk között, elgondolkodtam, vajon nekem hány életem van, egyáltalán élet-e az, aminek a mindennapjait élem. S ha igen, mi teszi azzá.

Hosszú ideig úgy éreztem, hogy bár egy szirénázó mentőautó azonnal kórházba szállított, a lelkem mintha a balesetem helyszínén maradt volna. Akárhányszor magam elé képzeltem a jelenetet, döbbsent sokkot és ürességet éreztem. Nem tudtam lekövetni a testem fejlődését, a fizikai túlélést. Lélekben még a korábbi életemben voltam. Rájöttem mire, pontosabban mire van szükségem ahhoz, hogy megértem és elfogadjam, az életem egy fejezete lezárult, bármennyire tiltakozom ellene. Ekkor vettem fel a kapcsolatot a balesetet okozó sofőrrel.

Hetekig készültem a találkozásra, nem tudtam, mire számíthatok. Félttem, hogy törékenynek és sebezhetőnek

látszom majd, de attól még jobban, milyen érzéseket látok majd tükröződni a sofőr arcán. Nem tudtam, milyen ember, nem tudtam, hogy néz ki, de amikor a kórházi folyosón közeledett felém, azonnal tudtam, hozzám jött. Könnyes szemmel nézett rám, kicsit remegett a hangja. Nem győzött bocsánatot kérni, láttam rajta, szörnyen érzi magát, de nem a személyes találkozás miatt. Vele is hatalmasat fordult a világ, akárcsak velem.

Megindított a nyíltsága és az őszintesége. A csontomig hatolt a büntudata. Sírástól remegő hangon kértem, hagyja abba a bocsánatkérést, hiszen én már megbocsátottam. Vagy legalábbis úton vagyok. Hosszú ideig néztük egymást, nehezen jutottunk szóhoz. Bátortalanul kértem meg, mesélje el, mire emlékszik. Döbbsenten bámultam rá, amikor ugyanazzal a szófordulattal mesélte el a történeteket, amivel én szoktam: „olyan volt, mintha az égből pottyantál volna oda”.

Valami feloldódott köztünk. A mai napig nem tudom megmondani, hogy pontosan miért és hogyan. Ott és akkor, egy huzatos kórházi folyosón megérintett az őszinte újrakezdés lehetősége, egy új élet reménye. Tiszta lappal, tiszta szívvel. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MEGKÖNNYEBBÜLÉS

◆ Az út simának és beláthatónak tűnik. A sebesség 110 km/óra körüli, de senki nincs előtte. A szembejövő sávon ugyan elhalad néhány autó, de ritkásan követik egymást. A következő pillanatban azonban megjelenik egy, már távolról is lassúnak tűnő, piros kocsis, és utána egy fehér furgon. Utóbbi váratlanul előzni kezd, töredékszekundum alatt szemből közeledve a másik sávban nyugodtan haladó gépjárművünk felé... A videó, ami a napi hírfolyamomban megjelent, persze nem itt és nem így ér véget. Hanem úgy, hogy a mi autónk megmenekül, mert a sofőrje – micsoda lélekjelenlét! – éppen a megfelelő mértékben tér ki jobbra, a leállósávba. Centimétereken múlik a fatális ütközés, de nem történik meg. Micsoda megkönnyebbülés! Micsoda megkönnyebbülés a sofőrnek, a szabálytalanul előzőnek, és nekünk, akikkel ezt a valódi esetet rögzítő felvételt megosztották! Ez a megkönnyebbülés pedig tele van ajándékozó energiával: hiszen valami rosszat el tudtunk kerülni. Az izmok ellazulnak kicsit, a lélek kitisztul, újra tele lesz ígérettel az élet.

Van többféle megkönnyebbülés, de azért nem annyi, hogy ne lenne érdemes ismernünk a köztük lévő különbséget. Az első olyan, amiről eddig szó volt: egy veszélyes helyzet elkerüléséhez kapcsolódik. Amikor mégsem lesz ellenőrzés a munkahelyen, amikor mégsem nekünk kell kitakarítani az egész házat, amikor mégsem kell egy olyasvalamit csinálnunk, amihez vajmi keveset értünk. A második típus inkább az eredményességhez, mint a megúszáshoz kötődik. Ilyen érzés

például az, amikor letettünk egy vizsgát, és ráadásul görbült a jegy. Vagy amikor egy nagy munkahelyi projekttel, tudományos pályázattal vagy éppen nagymosással elkészültünk. Ilyenkor az eredményesség megtapasztalása oldja fel az izgalmakat, és teremt a tudatunkban, lelkünkben békét. A harmadik a hálához áll közel. Ahhoz, amikor egy nehéz időszak lezárul. Túl vagyunk egy turbulensebb párkapcsolati időszakon, együtt. Elkészültünk a lakásfelújítással, ami előtte be- és kiszámíthatatlan vállalkozásnak tűnt, de egyszer azért véget ért, kisebb-nagyobb kompromisszumokkal. Amikor feszülten várunk egy orvosi vizsgálat eredményére – szereteteinkére vagy magunkéra –, és megnyugtató válaszokat kapunk.

A megúszás, a sikerélmény és a hála mind megkönnyebbülést okozhatnak, mégis más-más felismeréssel. A megúszásban az egyszeri szerencsét, a sikerélményben a saját képességeinket, a hálában az ajándékot, a kegyelmet látjuk.

Így, év elején, annyi hősies célkitűzés és kijózanító hétköznap küszöbén először is érdemes lenne jól megkönnyebbülnünk. Legalább háromféleképpen. Megkönnyebbülnünk azért, mert túl vagyunk a pandémia negyedik hullámán. Mert megúsztuk az évet és egy újba léphetünk. Mert elvégeztük, amit el kellett és amit el tudtunk. És mert annyi mindent kaptunk. Legfőképpen újabb lehetőséget, egy új évet, 365 napot, hogy legyen min jövőre is megkönnyebbülni, hogy legyen miért jövőre is hálát adni. És a megkönnyebbülés után? Már jöhet is 2022! ◆



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„Álmod láttam, szent helyen jártam

„Suno me dikhlem,
po Sunto than phirdem ...”

A fenti sor egy archaikus oláh cigány énekből származik, *Varga Helena* iparművész-énekesnő szólaltatta meg a *Körforgásban* című kiállítás megnyitóján. Az idézet a tárlat mottója is, az itt bemutatott hat öltözék alkotója pedig *Varga Erika* és *Varga Helena*, a *Romani Design* alapító tervezői. A testvérpár most hat szakrális öltözetet mutatott be. **Varga Erikával** a *Romani Design* alapítójával beszélgettem.

◆ – **Az öltözékeik fő motívumát katolikus hitükből, Mária tiszteletükből merítették. Olyan témához fordultak, ami a mai világban egyáltalán nem számít „trendinek”. Ünnepek, templom, áldás, ártatlanság, földi Paradicsom, az Úr Mennyországa. Szakrális öltözékeket készítettek a XXI. századi embernek.**

– A 80-as években sem volt trendi elmenni Máriapócsra, búcsúba, a családom mégis mindig ott volt. Gyalog mentünk, énekeltünk. Az oláh cigányság Mária-kultusza az egyik legerősebb, ha nem a legerősebb Mária-tisztelet egész Európában. Vannak az ember életében víziók, értékek, örökségek, kötődések, imádságok, amelyeket nem a múlandó trendek határoznak meg. A tradíció, amely az életem része, sem trendi. Amikor dolgozom, többek között ezeknek az öltözékeknek a tervezésénél is a saját víziómat követtem, és azokra a egyszerű asszonyokra gondoltam, akik meghatározó alakjai voltak az életemnek. Részben az ő arcuk és a Szűz Mária arca cserélődnek a kiállított ruhák mintázatán. Többek között az anyai nagyanyám, Kender mámi, akihez a legjobban kötődtem, és

akitől a legtöbbet tanultam, akinek a hiánya mind a mai napig megvisel. A világháború kegyetlen időszakában ő tartotta életben a családját, a férfiakat elvitték katonának, csak az asszonyok maradtak. Kender mámi pedig tapasztott, vályogot vetett, énekelt, irányította a családot, gondot viselt róluk. Egész gyermekkoromat végigmesélte, és minden mesét, történetet énekelve mondott el. Ő tanított meg álmod látni, és az ő segítségével sikerült szent helyeken járnom. A kiállított ruhák mintavilágában a családuknak és köztünk, önmagunk és a Teremtő, a testünk és a lelkünk között létrejött szent kötelék jelenik meg.

– **Mátészalkán született. Ott nőtt fel a Kádár-korszak alkonyán egy sokgyermekes, oláh cigány családban. Mit jelentett cigánynak lenni abban az időben az ország egyik legelmaradottabb régiójában?**

– Annak a régióknak Mátészalka volt a kis fővárosa. Nekem a gyermekkoromat jelentette. A gyermekkorom pedig felidézi bennem a sok ünnepet, együttlétet, a szép, színes lakásbelsőket, a lovainkat, a gyerekzsivajt.



Rengeteg gyermek vert körül, nemcsak a testvéreim, az unokatestvéreim is hozzátartoztak ahhoz a nagycsaláddhoz, amelyben felnőttem. A szüleim mindkét ága ragaszkodott az oláh cigány tradícióhoz. Viseletükben és életvitelükben is ezt a hagyományt követték. Az édesanyám felmenői faluban éltek, állatokat tartottak, gazdálkodtak, földet műveltek. Édesapám családja Mátészalkán lakott, lókereskedők voltak. Miután a szüleim összeházasodtak, édesanyám is bekerült a városba.

– Számtalan beszélgetésben, interjúban beszámolt már arról, milyen biztonságot jelentett a családja, amelynek nőtagjai, nagynyák, keresztanyák és az édesanya erős, karizmatikus egyéniségek voltak. A belőlük áradó erő, hit, büszkeség formálta az erős, független nőt, önazonos iparművészt, aki most itt ül velem szemben?

– Alkotó emberként csak abból meríthetsz, ami a bensődben van. A bensőm ezekből az asszonyokból táplálkozott. Az ő tanításaikból, útmutatásaikból inspirálódtam, azokat raktároztam el magamban. Igen, ők formáltak azzá, aki vagyok. Sajnos máig intenzíven él a társadalomban az a hazug kép a roma nőkről, hogy teljes mértékben kiszolgáltatottak, alávetettek, akaratgyengék, bántalmazottak, és a férjüktől függenek. A mi családjunkban nem ez volt jellemző. Nálunk a nők sokat vállaltak, kiálltak magáért egy tradicionális közegben, megvalósították a női emancipációt.

Varga Erika és Varga Helena

”

ELDÖNTÖTTEM,

hogy le fogok érettségizni.

Édesanyám mindig véghezvitte azokat a dolgokat, amiket elképzelt. Megvívta a harcait apámmal, és megnyerte őket, pedig apám lobbánékony, erőskezű ember volt. Szeretném felülírni ezt a fajta előítéletet a roma nők tehetlenségéről a saját és a felmenőim történetével.

– Tizenöt éves volt, amikor egy fiú megkérte a családját, hogy önhöz járhasson. Ön pedig elutasította. Bátor lépés volt.

– Lett is nagy sértődés. Nemet mondtam. Iskolába jártam, kitűztem magam elé a célt, hogy le fogok érettségizni. Nem otthon ültem, mint sok korombéli roma lány. Nekik máshogy kell mérlegelniük. Édesanyám, nagyanyám azt a példát állították eléink, hogy egy nőnek nem szabad anyagilag a férjétől függeni, mert az kiszolgáltatottá teszi.

– Gondolom nem volt könnyű cigány kislánként beülni az iskolapadba.

– Talán az volt a legjellemzőbb arra a korszakra, amelyben felnőttem, hogy nagyon kevés cigánygyerekek adatott meg a lehetőség arra, hogy iskolába járhasson. A családom bent élt a városban, amelynek a szélén egy nagy cigánytelep volt. Azok a gyerekek, akik a telepen éltek, mind a „gyogyiba” jártak. Esélyük sem volt arra, hogy részt vehessenek az oktatásban. Szüleim nagy hangsúlyt fordítottak a taníttatásunkra.

Az általános iskolában tapasztaltam meg először, hogy másként reagálnak rám, mint a közvetlen környezetemben. Két nagyon meghatározó élményem van ezekből az időkből a kirekesztésről. Az elsős tanító nénim rögtön az elején a hátsó padba ültetett. Alig járt cigánygyerek az iskolába. Hárman-négyen lehettünk összesen.



Azt láttam, hogy a magyar gyerekek elől ülnek, én meg hátul. Otthon elmeséltem az édesanyámnak, aki bement a tanító nénihez, és a dolgok elrendeződtek. A másik negatív élményem harmadik osztályos koromban ért. Egyik osztálytársam, egy kislány cigányozott, mire én elsírtam magam. A tanító néni védelmébe vett, és az egész osztály előtt megbüntette a csúfolódót, körmöst is kapott. Nekem pedig azt mondta, hogy legyek büszke arra, hogy cigány vagyok.

– Nem könnyű elfogadnia magát az embernek ellenséges közegben.

– És nem könnyű egy kirekesztett nép tagjának lenni, még akkor sem, ha a roma közösségek évszázadok óta jelen vannak Európában. Fent tudtak maradni a számtalan üldöztetés és kirekesztés ellenére is. Mindezek közepe meg tudták őrizni a nyelvüket, hagyományaikat és hitüket, sőt mindezekhez erősen kötődnek. Azt gondolom, hogy mindez azért sikerült, mert a romákban hihetetlen nagy az élni akarás és az életszeretet.

Magyarországon beazonosítható vagy mint cigány. Itthon nem lehet eljátszani, hogy nem az vagy, de soha nem is akartam kibújni a bőrrömből. Megtagadni a származásomat, őseimet, tradícióimat. Azt tanultam apámtól, hogy legyek büszke arra, aki vagyok. Ez ad egyenes gerincet az emberi testnek, meg a léleknek is ez ad tartást.

Ha megtagadnám a cigányságomat, megtagadnám mindazt, ahol felnőttem, az elődeimet, a hagyományokat, a hitemet. Én ezt elképzelhetetlennek tartom. Azért is értem meg nehezen azokat, akik idáig eljutnak, de a társadalmi okait meg a pszichológiai folyamatot természetesen tudom elemezni, és végig tudom követni, de akkor sem értek vele egyet.



Nem tudom elfogadni, hogy idáig kell eljutni egy kirekesztett népnek, hogy ennyire föladja magát. Ez egy kulturális önpusztítás, egy kulturális holokauszt.

– Bátorság kellett ahhoz is, hogy létrehozza a saját divatmárkáját, amiről indulásától fogva köztudott volt, hogy az oláh cigány tradicionális öltözékek és hagyományok inspirálják. A Romani Design név magáért beszél. Annak ellenére, hogy soha nem akart divattervező lenni, rövid időn belül szép sikereket ért el a csapatával.

– Az öltözéktervezés, a divat csak egy eszköz arra, hogy eljuttassam az üzenetet a befogadókhoz. Kommunikációs csatornaként és művészeti alkotás-ként is tekintek a ruhákra, ékszerekre. Korábban évtizedekig szerkesztettem egy magazint fiataloknak, amelyben a roma kultúrát népszerűsítettem közöttük. Tulajdonképpen most is ezt teszem, csak az eszközeim mások. A Romani nehezen indult. Senki sem hitte, hogy sikerülni fog ez a vállalkozás. A családom, szeretteim mindenben mögöttem álltak, támogattak ugyan, de nem bíztak benne. Nagyon nehéz időszak volt ez az életemben. Sok dolgot kellett egyszerre megugrani. A csapatépítést, az anyagbeszerzést, a varroda felépítését, megtanulni a ruhatervezést, magában a szakmában, a divatvilágában eligazodni. Olyan dolgot kellett létrehozni, ami előtte nem létezett, úgysem, mint koncepció, és úgysem, mint modell. Amikor azt látrák, hogy megyek előre, és nem adom fel, a szeretteim is felbátorodtak, jöttek utánam, és egyre jobban kezdtek hinni abban, hogy ez sikeres lehet. A legerősebb támaszom testvérem, Helena volt. Nélküle nem

létezne a Romani Design. Ő a másik felem, a közös kreatív alkotómunka tett minket igazán jó testvérekké. Nem hiszem, hogy tudnánk élni egymás nélkül. Káprázatos alkotások születnek a keze között, és mindezek mellett olyan csodálatosan énekel, mint a mámink. Olyan háterszágot biztosít nekem, ami nélkül nem boldogulnék.

– Gyermekkoruk óta ilyen erős önök között a testvéri kötelék?

– Mindig erős volt, de nem mindig voltuk igazán jó testvérek. Sok jót, és sajnos számos nehéz dolgot éltünk meg együtt, az idők során összekovácsolódtunk. Mindig és minden körülmények között számíthatunk egymásra, és mindketten tudjuk, hogy ezt semmi nem írhatja felül. Kiegészítjük és inspiráljuk egymást.

– Nem csak a Romani Design tervezője, hanem etnográfus is. Ha jól tudom, a vállalkozás indulásakor az volt az alap koncepciója, hogy a gyűjtőútjairól származó oláh viseleteket, textíliákat építi be egy-egy kollekciójába.

– Most már csak show-elemként vannak jelen a gyűjtői darabjaim a kollekciókban. Nem eladók. A gyűjteményem részei, hiszen ma már egyre kevesebb szőttest, ruhát, kendőt lehet gyűjteni. A Duna-deltát is bejártam kutatásaim során. A roma kultúrában a halottal együtt az elvesztett családtag ruhátára is lekerül a kriptába, ez még inkább megnehezíti a gyűjtést.

Saját printeket, mintákat készíttünk Helenával a Romani kollekciókhoz, és a vízióimat követem a tervezésnél. Álmodok, látok, szent helyen járok. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

DINOSZAURUSZ A CSALÁDBAN

A szenvedélybeteg szülők gyermekei számára is van remény a boldogságra

„Édesanyám hatvanöt éves zugivó. Ez súlyosbodik azzal, hogy mellé gyógyszereket is szed (nyugtatókat, altatókat). Mióta élek, tudtommal így él, próbálunk rajta segíteni édesapámmal, testvéremmel, de mindhiába, lassan rámegy a családnk, és lassan ő is” – írja egy kétségbeesett hozzászóló az alkoholfüggők hozzátartozói számára indított fórumon. Becslések szerint Magyarországon minden tizedik felnőttnek van problémája az alkoholfogyasztással, és mivel többségük családban él, életvitelük hozzátartozóik mindennapjait is meghatározza.

- ◆ A Magyar Máltai Szeretetszolgálat évek óta segíti programokkal és kiadványokkal a szenvedélybetegeket és szeretteiket a gyógyulás útján. „Nagyon sokáig nem igazán tudtam megfogalmazni magamnak, hogy milyen is volt ez az egész. Aztán egyszer egy könyvben olvastam egy jó metaforát: egy dinoszaurusz ott ül a nappali közepén, és tilos tudomást venni a létezéséről. És tényleg: tökéletesen visszaadja az érzést. Ott az a behemót valami, egyáltalán nem illik oda, csatogtatja a fogait, kapkod a körmeivel. A gyerek legszívesebben sírna és menekülne, de megbénítja a tapasztalat, hogy a felnőttek úgy viselkednek, mintha minden rendben lenne. Pontosan ilyen érzés egy alkoholistá szülő mellett felnőni” – így emlékszik vissza gyermekkorára Mattik Dóra, aki Magyar Máltai Szeretetszolgálat által kiadott *Dinoszaurusz a nappaliban* című könyvében mutatja be, hogyan befolyásolja az alkoholfüggőség a család életét.



Bár az alkoholizmusról sokaknak a leépült, szerencsétlen sorsú, magányosan dülöngélő fedél nélküliek jutnak eszébe, Magyarországon becslések szerint minden tizedik felnőtt ember küzd alkoholproblémával, a szenvedélybetegek többsége pedig családban él, így függőségük erősen befolyásolja hozzátartozóik életét is. Szakértők szerint mintegy négyszázezer gyermek élhet hazánkban, akinek az egyik vagy mindkét szülője alkoholbeteg. Ez olyan nagy szám, hogyha a gyerekek étláncot alkotnának, Budapeستől Pécsig tartana a sor. Ráadásul, ha az érintettek körét kibővítjük azokra, akik alkoholfüggők közelében nőttek fel, akkor még magasabb az arány.

SZERETEM A BORT, ALKOHOLFÜGGŐ VAGYOK?

„Pálinkás jó reggelt!” „Borban az igazság” „A sör nem alkohol”. Ezek a mondatok minden magyar fülében ismerősen csengenek, ami jól mutatja, hogy hazánkban az alkoholfogyasztás mélyen beágyazódott a kultúrába, sőt a társadalom olyannyira támogatja a fogyasztását, hogy sokan számolnak be arról, hogy ha nem isznak, akkor magyarázkodniuk kell a társaságban. A kulturált alkoholfogyasztás nem összetévesztendő az alkoholizmussal, de éppen a társadalmi beágyazottság miatt olyan nehéz éles határt húzni a kettő között. „Ha valaki egy kicsit többet iszik a kelleténél, akkor általában nem nézik ki, nem szólják meg, mert az emberek nem gondolják, hogy ez probléma, hiszen »csak részeg« és »ez belefér«, ezért azt is nehezebb látni, hogy mikor beszélhetünk függőségről. A függésnek több ismérve van, de azt szoktuk mondani, hogy amikor már az alkoholfogyasztás az életvitelemre is befolyással van, vagy amikor a környezet jelzi, hogy gond van, akkor mindenképpen érdemes elgondolkozni!” – hangsúlyozza Kormos Piroska szociálpedagógus, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Apa anyja pia (AAP) programjának koordinátora.



Sajnos az alkoholfüggőség egyik jellemző kísérőtünete

az önáltatás és a tagadás, ami megnehezíti a gyógyulást, hiszen csak annak lehet érdemben segíteni, aki belátja, hogy problémája van.

APA, ANYA, PIA

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat *Apa, anya, pia* programját Waltraut Barnowski-Geiser azonos című könyvéből kiindulva indította útjára, amelyet a szervezet 2018-ban adott ki Magyarországon. A könyv segít megérteni a szenvedélybeteg családban felnőtt gyermekekben zajló folyamatokat, a tabusított érzéseket, a gyermekkorban szerzett sebeket, amelyek akadályozhatják az egészséges felnőtt személyiség kialakulását. A kiadvány segíthet az érintetteknek a traumafeldolgozásban és abban, hogy annak ellenére, hogy rossz dolgok történtek velük, mégis megtalálhassák a boldogságot. Azok a gyerekek ugyanis, akik alkoholfüggővel élnek, nagyon nehéz helyzetben vannak kiszolgáltatottságuk miatt. Kormos Piroska rávilágított arra, hogy míg normális esetben a család működését elsősorban a gyerekek igényei határozzák meg (főleg amíg kicsik), mégis, ha szerfüggő van a közvetlen környezetben, akkor minden körülötte forog: ha ő jól érzi magát, akkor mindenki boldog, ha viszont rosszul, akkor az is hatással van a családra. A statisztika szerint az alkoholfüggők gyermekei hatszor nagyobb eséllyel küzdhetnek később hasonló problémákkal, és nagyobb sebezhetőséget mutatnak a mentális sérülékenységek terén is. A szakemberek ugyanakkor fontosnak tartják, hogy a függők gyermekei ne szorongjanak ezektől a számoktól, hiszen a folyamat nem törvénytörés.

NE BESZÉLJ! NE BÍZZ! NE ÉREZZ!

Az alkoholfüggők gyerekei sokszor alacsony önbecsüléssel küzdenek, mert nem kapják meg azt a szeretetet, értő figyelmet, gondoskodást, elfogadást, ami járna nekik. Minél kisebb egy gyerek, annál inkább gondolkodik énközpontúan. Ebből kifolyólag, ha az alkoholbeteg

körül szenvedélybetegsége miatt összeomlik minden, beindulhat egy önhibáztatási folyamat. Ilyenkor úgy gondolhatják a gyerekek, hogy ők okozzák a bajt, mert ha jobban viselkednének, teljesítenének, nem fordult volna minden rosszra. „Gyerekként rendszeresen imádkoztam, hogy Isten bocsássa meg nekem azokat a bűnöket, amiket apám ellen elkövettem, és ami miatt ő olyan szomorú, hogy innia kell” – írja Mattik Dóra a könyvében. „Ezekben a gyerekekben hármas szabály működik: ne beszélj, ne bízz, ne érezz! Utóbbi úgy alakul ki, hogy a gyerek nem kap az érzéseire adekvát választ, visszacsatolást a családban, mert nem ez lesz a fontos, hanem az, hogy a szenvedélybeteg józan vagy részeg, és az, hogy a családtagok valahogyan túléljék azt a napot. A gyermek gyakran választja azt a megküzdési stratégiát, hogy lefagyasztja az érzéseit, mert az a legbiztonságosabb. Csakhogy nem lehet kizárólag a rosszakat elnyomni! Felnőttkorukban emiatt gyakran előfordulhat, hogy például nem tudnak megfelelően kötődni a párkapcsolatukban” – fűzi hozzá Kormos Piroska.

A szakember azt tapasztalja, hogy bár sokat számít, ha valaki gyerekként kap segítséget, sosem késő elkezdni a traumafeldolgozást, hiszen felnőttként is korrigálhatjuk, ami bennünk történt. Van, akinek segít például a pszichodráma, a zene- vagy irodalomterápia és egyéb csoportos foglalkozások, mások számára az egyéni alkalom (pszichológussal, mentálhigiénés szakemberrel, addiktológiai konzultánssal való beszélgetés) nyújtanak valós támogatást. Sajnos az alkoholfüggőség egyik jellemző kísérőtünete az önáltatás és a tagadás, ami megnehezíti a gyógyulást, hiszen csak annak lehet érdemben segíteni, aki belátja, hogy problémája van. Emiatt azok a hozzátartozók, akik látják a bajt, egy idő után csapdában érezhetik magukat, és azért térnek be a Máltai Szeretetszolgálat Fogadózába, hogy tanácsot kérjenek, hogyan segíthetnének szenvedélybeteg családtagjukon.

Kormos Piroska hangsúlyozta, hogy az alkoholfüggő belátása nélkül csak úgy segíthetünk, ha folyamatosan visszatükrözzük, hogy a helyzet nincs rendben. Hozzátartozóként nem tudunk nem inni vagy terápiára menni, vagyis helyette dönteni. Amit megtehetünk az az, hogy határokat szabunk, hitelesek maradunk, felelősséget vállalunk magunkért (és a gyerekekért), ugyanakkor nem vesszük el a függőségben szenvedőtől a felelősséget, és rávilágítunk arra, hogy a tetteknek következménye van. „Ha azt mondja valaki a szenvedélybetegnek, hogy ha még egyszer részegen jön haza, akkor elvállik, akkor vagy tényleg



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

váljon el, vagy ne mondjon ilyet! A következetesség fontos, különben a szavak elveszítik a súlyukat, a másik pedig elveszíti a tettei következményeit. Ez azért is nehéz, mert egy családban minden mindenkire hat. Ha nem megy be az alkoholfüggő dolgozni, és a másik szülőnek nincs bevétele, mert otthon van három kicsi gyerekkel, akkor érthető, hogy falaz neki, és betelefonál a munkahelyére, hogy beteg. Ezzel persze a felelősséget is leveszi róla, ugyanakkor saját magát is menti, mert ha a másikat kirúgják, az egész család bajba kerül. Sokszor jön hozzánk hozzátartozó, hogy a családtagjának segítségre van szüksége, de mi nem tudunk a szenvedélybetegnek segíteni úgy, ha a hozzátartozó van itt. De neki tudunk segíteni abban, hogyan érezze magát jobban” – magyarázta Kormos Piroska. A szociálpedagógus szerint sokszor úgy vagyunk érintettek az alkoholfüggők gyerekeinek életében, hogy távolról figyeljük a helyzetet, például nagynéniként vagy szomszédként látunk rá a problémára. A szakember szerint ilyenkor nincs szükség varázslatra, csak jelenlétre. „Persze nem szabad túlvállalni sem ezt a szerepet, de azzal tudok a legtöbbet segíteni a gyerekeknek, ha elérhető vagyok számára, ha biztonságos pont tudok lenni az életében, valaki, akire számíthat, ha baj van.”

Szakértők szerint az alkoholfüggőség tabusítása nagy károkat okoz, mert ezekben a helyzetekben gyakran marad egyedül a gyerek az érzéseivel. Vagy azért, mert a szülők úgy próbálják védeni őket, hogy bagatellizálják a problémát, vagy ők maguk is teljes tagadásban élnek. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat tabudöntő szándékkal indította el a www.kimondhato.hu (A szenvedélybetegség kimondható) címen elérhető oldalt, amelyen további hasznos információk érhetőek el a témában. ♦



IDE FORDULHAT SEGÍTSÉGÉRT, HA A KÖRNYEZETÉBEN ALKOHOLFÜGGŐ ÉL:

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat pszichoszociális szolgálata elérhető a 06 1 201 1045-ös és a 06 1 355 0337-es telefonszámon, hétköznap 9–17 óra között, a fogado@maltai.hu email címen és az El-fogadó Facebook-oldalon is. Mind az egyéni, mind a csoportos alkalmaknál lehetőség van online konzultációra. Emellett felkereshetik a www.kimondhato.hu oldalt, és írhatnak a segits@kimondhato.hu címre.

20
22
Családi naptár



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

Készült a  KINCS  együttműködésével.



ÍME, A JÖVŐ CSALÁDBARÁT MAGYAR STARTUP VÁLLALKOZÁSAI

A digitalizáció és az innovatív fejlesztések használata az élet számos területén jelen van. A családok életében is már alapvető fontosságú, hogy elérhetőek legyenek a modern, okos megoldások. **2021 tavaszán Európában is egyedülállóan, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) először hirdette meg a KINCS Smart Family startup versenyt.** A kezdeményezés célja, hogy minél több olyan magyar innováció jöjjön létre, amely a családok életét megkönnyíti, hozzájárul az okos családi megoldások alkalmazásához, és ezzel a családok nagyobb jólétéhez és jóllétéhez. A versenyen 80 pályázó közül 44-en jutottak a döntőbe, közülük 17-et jutalmazott a zsűri. A fődíjakban és a különdíjakban részesülő vállalkozások olyan megoldásokat kínálnak a családoknak, amelyek megkönnyítik a mindennapjaikat. **Írásunkban az első három helyezett vállalkozását, családbarát applikációit mutatjuk be.**

◆ I. HELY GYEREKKEL.COM

A Gyerekkel.com egy országos gyerekbarát programkereső felület. Az oldal egyik alapítója, Szilágyi Virág mesélt nekünk.

– Hogyan indult a Gyerekkel.com?

– Szente Alíz, az oldal fejlesztője, gyerekbarát éttermet keresett, de nem talált olyan oldalt, amelyen erre rá tudott volna keresni. Így fogalmazódott meg benne a weboldal ötlete, amelyet 2018-ban hoztunk létre. Egy évvel később az applikáció is elindult.

– Azóta több mint nyolcvanezren töltötték le és használják a Gyerekkel.com alkalmazást. Miben különbözik más programkeresőktől?

– A honlap összetett keresője egyedülálló mind magyar, mind európai viszonylatban. A szülők nemcsak családi programokra kereshetnek rá, hanem gyerekbarát

helyszínekre is – jelenleg több mint 1500 helyszín és esemény található meg az oldalon. Ehhez különböző szűrőket állíthatnak be, például hogy van-e pelenkázó a keresett étteremben. A felületen térképes kereső is működik. A felhasználók emellett véleményezhetik a helyszíneket, amelyeket egy skálán tudnak értékelni, és fényképeket is feltölthetnek azokról.

– Mi tesz egy helyet a családok számára gyerekbaráttá?

– Több dolog szükséges hozzá, hogy egy helyszín megkapja ezt a címkét, ami kategóriától függ. Éttermek esetében nem elegendő, ha van etetőszék, hanem az is számít, biztosítanak-e játékokat, például színezőt, társast, és hogy van-e kerti játszórész. A szállásoknál ugyan csak fontos, hogy a babaágyon kívül játszórészleg is várja a családokat. Már fejlesztjük a táborkereső funkciót, ami tavasszal lesz elérhető az oldalon.



KINCS Smart Family Fesztivál díjátadó

II. HELY FEHÉRVÁR HERO

Székesfehérvár hőseit keresi a Fehérvár Hero játék. Az ötlet gazdája, Kovács Péter célja, hogy közelebb hozza egymáshoz a város lakóit.

– Milyen céllal hozta létre az applikációt?

– A közösségépítés motivált: a helyieknek a játék során lehetősége nyílt jobban megismerni egymást. Az egyik nap például az volt a játékosok feladata, hogy készítsenek süteményt a szomszédjuknak, akivel talán még sosem beszélgettek. A Fehérvár Hero a családokat is összehozta, akik gyakran közösen oldották meg a feladatokat, együtt kutatták fel a helyszíneket. Egyik felhívásunkra például rengetegen indultak piknikezni. Emellett a segítségnyújtás és a másokra való odafigyelés fontosságát hangsúlyoztuk – a játékosok egy ízben a kukájukra írt kedves üzenettel köszönték meg a szemétszállítók munkáját.

– Hogyan zajlik a játék?

– A Fehérvár Hero felhasználói egy hónapon át minden nap kaptak egy-egy feladatot, amit éjfélig kellett teljesíteniük. Ezt négy módon igazolhatták: fotóval, egy QR-kód beolvasásával, és a feladatban megadott helyszínről való bejelentkezéssel, ha pedig ezekre nem volt mód, a lelkiismeretükre bízunk.

A játék során olyan helyszínekre vezettük el őket, amelyek nincsenek a lakosok látókörében, de érdekesek, például meg kellett keresniük egy József Attila-szobrot.

A helyszíneken aztán újabb feladat várta őket: az egyik ponton lyukas zoknikat kellett gyűjteniük, amikből az újrashinosítás jegyében zoknikigó készült. Gyakran ösztönöztük őket kreatív tevékenységekre, mint a tökfárgás vagy a perselykészítés PET-palackból. Az összes feladatot teljesítők közül kiválasztott játékosokat a végén értékes nyereményekkel díjaztuk, például utalványt kaptak különböző helyi szolgáltatásokra.

III. HELY

MONEYMATE – DIGITÁLIS PERSELY APPLIKÁCIÓ

A gyermekek pénzügyileg tudatos fejlődését támogatja az alkalmazás. Pap Dávid alapító mesélt a projektjükről.

– Hogyan jutott eszébe a MoneyMate?

– Közgazdász apaként fontosnak tartom, hogy a szülők minél korábban átadjanak a gyerekeiknek pénzügyi ismereteket, magam is erre törekszem. Kilencéves kislányomnak szerettem volna zsebpénzt adni, hogy az iskolai büfében vagy az uszodában felhasználhassa, de nem találtam olyan, számomra szimpatikus alkalmazást, amellyel bevezethettem volna őt a témába. Kovács Gábor barátommal összefogva ezért kifejlesztettük az alkalmazást.

– Miben más, mint a hasonló alkalmazások?

– A MoneyMate egy jutalmazáson alapuló ösztönzőrendszer. A szülők nemcsak pénzzel, hanem matricákkal, azaz „tappancsokkal” vagy a kettő kombinációjával is jutalmazhatják gyermekeiket. Ehhez a program letöltésekor kell a keretet és a jutalmazott feladatokat megadni, a gyerekek viszont maguk határozhatják meg céljaikat, amikre gyűjtenek. A szülők grafikonokon tudják követni, gyerekeik milyen tevékenységekkel keresték a pénzüket, mire költenek a leggyakrabban, mire gyűjtenek, és hogy mekkora a megtakarításuk összege.

– Mikor érdemes elkezdni a gyerekek pénzügyi nevelését?

– Az appot már öt éves kortól ajánljuk. A gyerekek óvodásként is szeretnek gyűjteni dolgokat. Zsebpénz helyett a szülők ezekkel is megjutalmazhatják őket, de ugyanilyen motiváló lehet egy családi program vagy a képernyő előtt töltött idő is. A gyerekeket a pénzügyi tudatosság mellett más tevékenységekre is ösztönözhetjük: a lányom nem annyira szeret olvasni, a képernyő előtt töltött időhöz szükséges tappancsokat viszont csak ezzel tudja megszerezni. ♦

(x)



SZÖVEG –
SZABÓ FRUzsINA

Élet

AZ ÉLSPORT UTÁN

Hét évvel ezelőtt, tízévnyi versenysport után hagytam abba az úszást. Nem mondom, hogy nem voltam tehetséges, de az ízületeim nem bírták a heti hét- vagy nyolcedzéses terhelést. Így az egészségem miatt is döntést kellett hoznom. A saját bőrömmön tapasztalhattam meg, milyen, amikor az embernek hirtelen rengeteg szabadideje lesz, és új kérdések fogalmazódnak meg benne. Keressek új hobbit? Tanuljak tovább? Kezdek dolgozni?

Kíváncsi voltam, milyen mindezt átélni élsportolóként.

◆ MÉRKŐZÉSEK NÉLKÜL

Szántai Levente számára egyik csapattársának megjegyzése jelentett fordulóponzt: „Levi, te olyan jól megtudod hallgatni az embereket, miért nem mész el pszichológusnak?” Az iskolapadba újdonsült apukaként ült vissza, így lényegessé vált a hatékonyabb időbeosztás és a tervezés. Az edzéseket is tudatosabban kellett csinálnia, hiszen nem maradt ideje a tréning után a mozdulatai tökéletesítésére. Az esti időszakban tudott a családjával lenni, otthon a pelenkacseré, a fürdetés és az altatás mesterévé vált.

„Amikor abbahagytam, a mérkőzések hiányoztak a legjobban. Megmérettetsz a célodért küzdve, ez csodálatos érzés. Az edzéseket még csak-csak megoldottam és megoldom mind a mai napig, főként rekreációs céllal. Azonban a versenyszellem kulcskérdés a sportolói identitás megélésében. Ebben az időszakban sokat segítettek az új kihívások és a második gyermekem születése. Mivel több mint 30 évig védtem magas szinten, akadémiai feladataim ellátásában könnyebbé vált a hitelesség, amit sportolói múltam jelentett. Ez azonban hosszú távon nyilván nem elég. Folyamatosan fejleszteni kell magunkat, hogy újra és újra meg tudjunk újulni” – meséli a labdarúgó.



SZABÓ SZILVIA

KI VAGYOK A KORCSOLYA NÉLKÜL?

Tóth Ivett hatszoros felnőtt magyar bajnok műkorcsolyázónak két hónappal ezelőttig az életét jelentette a sport. A sportoló tavaly december óta küzdött egészségügyi problémákkal, ami megnehezítette a felkészülést a szezonra. „A nyár folyamán gondoltam arra, hogy ha nem tudok olyan formát hozni, amit elvárok magamtól, akkor nehéz lesz folytatni. Én még éreztem magamban erőt, viszont már lehetőségeim nem nagyon voltak, hiszen nem tudtam biztosítani magam számára a jégfelületet. Nem sikerült a válogatottba felküzdenem magam.”

Tizenhét év versenysporttól búcsúzott Ivett 22 évesen, és egyelőre nehezen gondol arra, hogy a jégre lépjen. Ugyanakkor nagy izgatottság van benne, hiszen hamarosan megkezdődhetnek az egyetemi évei a Testnevelési Egyetemen. A hétköznapjaiban arra lett figyelmes, hogy



TÓTH IVETT

mennyire alváshiányos volt eddig, és mennyi kipihenőnivalója van. Ivett a barátaira is szeretne több figyelmet fordítani, megerősítené ezeket a kapcsolatokat, hiszen mint sportoló nem sok ideje volt időt töltenie a barátaival. „Bele kell tanulni újra a hétköznapokba, és meg kell találni a korin kívüli valódi éneket, hogy ki is vagyok én a korcsolya nélkül. Úgy kell valahogy magamról lefejtennem a korit, hogy közben az ember ne sérüljön. Még az elején vagyok, de vannak terveim, céljaim” – meséli.

FÉLIG BENT MARADTAM A BUROKBAN

Szabó Szilvia háromszoros olimpiai ezüstérmes, tizenháromszoros világbajnok, kilencszeres Európa-bajnok magyar kajakozó jó szívvel gondol vissza a sportkarrierjére, hiszen számos olyan dolgot megélhetett és megtapasztalhatott, amit csak a sport tud adni.

Jelen volt olimpiai megnyitó ünnepségen, állt a világbajnoki dobogó legfelső fokán, amikor a szurkolók egy emberként énekeltek. Ahogy Szilvi egyre távolabb kerül a sporttól, annál inkább felértékelődik benne mindaz, amit elért – akkor szinte teljesen természetes volt minden, hiszen az volt az élete. A kajakozó a sport mellett is igyekezett tanulni, és sportmenedzser diplomát szerzett. „Nem volt nehéz visszarázódni a hétköznapi életbe, hiszen félig bent maradtam abban a sokat emlegetett sportolói burokkban. Miután befejeztem a kajakozást, nem szakadtam el a sportágamtól, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség marketingeseként dolgoztam 12 évig. Jelenleg pedig a saját vállalkozásomban dolgozom esküvői szertartásvezetőként és esküvőszervezőként.” Szilvi a sportolói múltjának köszönhetően nagyon kitartó, mindent alá tud rendelni az adott cél megvalósításának, ennek köszönhetően a feladatok megoldását kihívásnak veszi, nem pedig tehernek. A sport után megküzdnie azzal kellett, hogy nem más, hanem ő maga az, aki meghatározza az elvégzendő feladatokat, és saját magával szemben is következetesnek kellett lennie. „Önterápiával tudtam fejlődni. Szerintem nagyon fontos, hogy jól legyünk saját magunkkal, ismerjük a saját gyengeségeinket és erősségeinket, és ezeket az adott szituációkban a saját hasznunkra tudjuk fordítani. Megtanultam, hogy nem biztos, hogy mindig az a legjobb, amit elképzelünk magunknak! Sokszor jobb, amit az élet ad!”

SZERELEMBŐL SZERETET

Szántai Levente pszichológusként úgy látja, hogy a családra is fontos szerep hárul a kettős karrier kialakításában, és el kell fogadniuk az edzőknek is, hogy felvételi vagy akár vizsgaidőszak során a sportoló kevesebb edzésen tud ott lenni. A szakember kiemeli, hogy ennek tolerálása nagyon fontos, illetve a kitartás, az elhivatottság, a kreativitás vagy éppen autonómia értékeinek közvetítése az edzések során.

„Legyen a sportolók kezében egy szakma, valamilyen képzettség, esetleg az élet más területén szerzett tapasztalat. Nem tartom jó stratégiának, ha egy sportoló pályafutása vége felé kezd el ezen agyalni. Egy sérülés bármikor közbeszólhat, ezért érdemes továbbtanulni az érettségi megszerzése után. Mikor volt egy nehéz időszakom pályafutásom során, benne volt a pakliban, hogy csapos leszek. Készen álltam a váltásra, ha úgy alakul. Mindig legyen B terv!” – mondja a sportpszichológus.



SZÁNTAI LEVENTE

Az élsportot követően tipikus, hogy a napi szinten korábban levezetett feszültség felgyülemlik. Ezért sem szabad, hogy a sportolók egyik napról a másikra elhagyják az edzést. Ha csak rekreációs céllal is, de érdemes heti szinten legalább 2-3 alkalommal sportolni. Emellett új célokat kell találni az életben, amelyek megvalósítása kihívást jelenthet, és kitartásra van szükség hozzá. Továbbá fontos a szupportív közeg, legyen szó családról, barátokról. Ezek a tényezők preventív faktorként jelenhetnek meg akár a depresszió kialakulásánál is. „Amikor egy profi sportoló befejezi az élsportot, keretbe foglalhatja pályafutását, megköszöni a versenysporttól kapott értékeket, amelyeket majd a civil életben is tud kamatoztatni. Nagyon jó átmenetet adhat, ha a versenyző valamilyen formában a sport közelében tud maradni. Így továbbra is élete egyik nagy szerelme mellett tud maradni, és ahogy mondani is szokták: »A szerelmem egy idő után szeretetté szelődik«” – teszi hozzá. ♦

Kép: szantaipsichologus.hu

A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



Média a Családért-díj

BOGNÁR PÉTER-MELLIK ÉVA

„Nem tartom magam szupernagynak”

nlc.hu videó

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

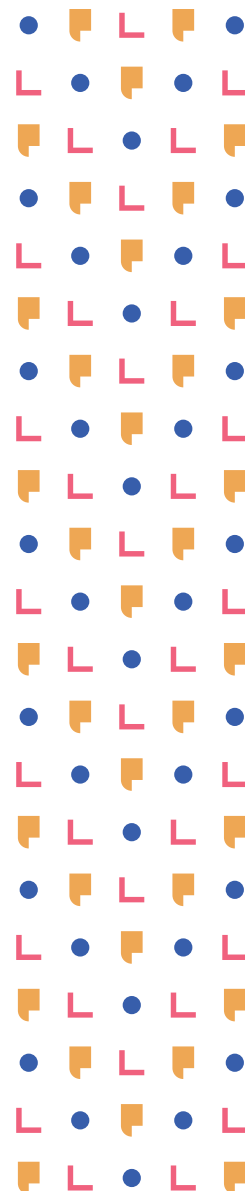
D. BALÁZS ILDIKÓ

Meglátni az embert és megszeretni
liget.ro

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 –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



Cseles magvetők

A növények többféle terjedési stratégiát fejlesztettek ki, hogy a magokat minél messzebbre juttassák az anyanövénytől.

♦ ÁLLATI FUVARRAL

Ha az ember márciustól novemberig az erdőt járja, a nád-rágja és a haja telis-tele van mindenféle maggal. Így ismerkedtem meg a bojtorjással vagy a biciklim gumiját kiszűrő királydinnyével. Az állatok és az emberek által terjesztettek felülete horgas, a magok tépőzárszerűen megtapadnak az állatok bundáján vagy az emberek ruháján. Ilyenek a bojtorjás koldustetű, a közönséges ebnyelvűfű vagy az Amerikából jött veszedelmes gyomnövényünk, az átoktüske. Ide tartozik fontos gyógynövényünk, az apróbojtorján is. Több növény igénybe veszi a madarak szolgáltatását úgy, hogy a ragadós termések rátapadnak a madarak csőrére, és így szállíthatók el nagyobb távolságokba. Ilyen például a fehér fagyöngy ragadós álbogyója. A hangyák fontos terjesztői az ibolyamagnak, például az illatos ibolyának vagy a foltos árvacsalánnak. Egyes állatok bizonyos esetekben táplálékként összegyűjtik a terméseket, gondolva a szűkös télre, és odúba vagy a földbe elásva raktározzák azokat. Sok ilyen elfelejtett mag tavasszal kicsírázik, és így terjed. A madarak sokszor elfogyasztják a magokat, amelyeknek csírázását kedvezően befolyásolja a tápcsatornán való áthaladás. Ilyen az agresszívan terjedő inváziós növényünk a nyugati ostorfa vagy az ugyancsak gyorsan megletelepedő fekete bodza és a hamvas szeder. A húsos terméseket a gyümölcssevő madarak eszik meg, amelyeknek nem olyan fejlett a zúzógyomruk, így a magok kevésbé sérülnek.





KÉPMÁS-EST

a MOMKultban

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.

RAKÉTÁK, EJTŐENYŐSÖK, VITORLÁZÓK

Több őshonos növényünknel jellemző a belső folyadéknyomás túlfeszülése miatt kirepülő termés. Ezeket a fajokat önterjesztő növényeknek hívjuk. Túrázásaink során gyakran találkozhatunk a kisvirágú nebánsvirággal vagy a virágrugó kakukktormával, amelyek félárnyékos helyen a turistaösvények mentét szegélyezik. Nemrég megjelent Magyarországra temetőiben a mediterrán uborkás magrugó vagy kirobbanó uborka, amely faj termésének kocsánya lassan elbomlik, a legkisebb érintésre is működésbe lép, és a terméseket képes 9-10 méterre is kilőni. Létezik olyan hüvelytermések, amelyek a külső és a belső termésfal rétegei, az eltérő szilárdságú és hidratáltságú részek miatt kialakuló feszítő erő hatására csavarodnak meg, és repítik el a magokat többméteres távolságba. Ilyen növényünk például a tavaszi lednek.

A szél segítségével terjedő magok nagyon aprók, vagy repítőkészülékkel vannak ellátva. A gyermekláncfű és a nagy bakszakáll esetében repítőszőrös kaszattermésről beszélünk, amely leginkább egy ejtőernyőre hasonlít. Az is előfordulhat, hogy a mag külső toklásának 10-20 centiméterrel meghosszabbodott szálkája lesz a szélvitorla, és segíti a növényt a terjedésben. Ilyen például a védett pusztai árvalányhaj. 2006-ban az év fája volt a magyar kőris, amely esetében lependékről beszélünk, a juharoknál pedig ikerlependékről. Ezek forogva repülő szárnyas termések. Nagyon apró magjuk, amelyeket a szél könnyedén felkap és továbbfúj, a kosborféléknek van.

VÍZEN JÁRÓK

A vízzel terjedőkre jó példa a védett sulyom és a fehér tündérrózsa termése. A sulyom esetében a folyóvíz áramlása több kilométerre szállíthatja a termést. A magyar sóbolla, a homoki ballagófű és egy másik ilyen terjedésű növényünk a mezei iringó, amelyeknél a szél a kiszáradt növényi részeket több száz méterre elfújja, és csak később szóródnak ki az érett magok. Ezek a föld felszínén guruló termésterjesztő növények, amelyeket egyébként a spagettiwesternfilmekben előszeretettel használtak a kietlen és magányos vidék szimbólumaként és az izgalmak fokozására. ♦

2022.
Január
27.
19:00

NEKEM A KÉRÉS NAGY SZÉGYEN...

Miért nehéz kérni, és miért nem könnyű elfogadni? Mire van szüksége annak, aki nem szeret kérni, és mit lehet adni annak, aki nem mer elfogadni? Jelenetek és beszélgetések arról, mi rejtőzhet a ki nem mondott kérések és el nem fogadott szívességek mögött, és körbejárjuk kicsit az adással kapcsolatos közhelyeinket is.

Improvizációs estjeinken három jelenetet adnak elő a Nézőművészeti Kft. vendégművészei.

Színészek: Parti Nóra és Jaskó Bálint
Szakértő: Éger Csaba, pszichológus

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

A rendezvényt az aktuális járványügyi rendelet szerint fogjuk megtartani.

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

FŐTÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Drón hozza az ebédet?

Mire jók a drónok? A svédok szerint ételkiszállításra is, ahogyan ezt egy Aerit nevű cég Nimbi elnevezésű repülő szerkezetével bemutatta. Elegendő volt a már lebegő drónhoz az elküldésre szánt ételt felerősíteni, és az önműködően a megrendelőhöz vitte szállítmányát.

Az akkumulátormeghajtású kis drón 4 kilogrammig képes terhet szállítani. Automata csőrlőrendszere a rendeltetési helyen leereszti szállítmányát. Az Aerit üzemszerűen 2022-ben tervezi a drónos kiszállítást elindítani, egyelőre csak Svédország meghatározott helyszínein, de a távlati cél a szállítási módnak egész EU-ra kiterjesztése.

ZÖLD mozaik

Papír talajtakaró

Némely haszonnövény termesztéséhez sok helyen talajtakaró fóliákat alkalmaznak: ezek visszaszorítják a gyomosodást, visszatartják a nedvességet, és a talaj is hamarabb melegszik fel alattuk. Mivel e fóliák jelenleg kizárólag műanyag alapanyagúak, a lecserlésükkor keletkező, nem lebomló hulladéktömeg nem kevés gondot jelent. Ezért újabban lebomló, papír alapú fóliákkal kísérleteznek, a Fraunhofer Intézet vezetésével. A papír nagy előnye, hogy maradéktalanul és gyorsan lebomlik, sajnos túl gyorsan is: a papírfólia nem bír ki egyetlen szezont a talajon. Ha eső áztatja, nyomban felpuhul, és szétszakadozik. A szükséges élettartamot különféle bevonatokkal próbálják meg biztosítani. Ezek mellett ún. funkcionális cellulózzal, illetve nanocellulóz-anyaggal kísérleteznek, utóbbi esetén a cellulózzrostok megváltoztatott hosszúság-vastagság aránya már önmagában is nagyobb tartósságot biztosít.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Akkumulátor fából

A jelenleg leghatékonyabb lítium-ion-akkumulátorok elektrolitjainak kedvező hatásfoka mellett hátrányuk, hogy mérgező és gyúlékony anyagokat tartalmaznak, és a nagy áramerősségeknél kialakuló apró lítiumszálak, a dendritek pedig rövidzárlathoz vezethetnek. Egy kutatócsoport most fából fejlesztett ki olyan új anyagot, egyfajta nanoszálás cellulózt, amelynek – rézzel párosított – papírvékony rétege a polimereknek a tízszeresénél is nagyobb ionvezető képességű lehet. A velük kialakított szilárdtest-akkumulátorok problémamentesek, és csökkenthető általuk a környezetnek ártó lítiumbányászat is. Az eddigi szilárd, kerámia alapú akkumulátorokhoz képest, a hasonló jó ionvezető képesség mellett az az előnyük, hogy rugalmasak, így nem törékenyek. Tömeges alkalmazásuk forradalmasíthatja – és messzemenően környezetkímélővé – teheti az akkumulátorgyártást.

Szén-dioxid-kibocsátó erdők

A világörökség részeként 257 erdőt tartanak nyilván, ezek összterülete két németországnyi. Ezek között sajnos tíz olyan van, amely már több szén-dioxidot bocsát ki, mint amennyit elnyel. Ennek okai lehetnek aszályos periódusok, erdőtüzek és viharok, továbbá emberi beavatkozások, azaz legeltetés és mezőgazdasági tevékenység érdekében végzett illegális fakitermelés.

A kutatók szerint az elmúlt húsz év változásai az erdők 60 százalékát érintették, és a szén-dioxidot kibocsátó erdők száma a közeljövőben jelentősen megnövekedhet.

4



5



Terjedő villanyrollerek

Az egyre népszerűbb elektromos rollerek használatához még nem alakultak ki egyértelmű közlekedési szabályok, ezeket a KRESZ-ben is hiába keresnénk. Ezek a közlekedési eszközök 5–14 kilométeres távolságra használhatók célszerűen, főként a városi forgalomban. Elterjedésükhöz a Covid-járvány is hozzájárult, ugyanis sokan kerülni akarták a zsúfolt tömegközlekedési eszközöket. A legtöbb uniós országban, így nálunk is most dolgozzák ki az e-rollerekre vonatkozó szabályzatot, hiszen a járdán cikázó rollerek nem kis veszélyt is jelenthetnek. Fontos tehát, hogy a rollereket használók ne lógjanak ki a környezetükből haladásuk tempójával, különösen a zebrákon áthaladva, ezeken egy gyalogos tempójával kell közlekedniük. A vadul cikázó rollerezőket a rendőr már ma is megbüntetheti. Vita folyik a kötelező sisakhasználatról és arról, hogy például 12 év alatti gyerekek használhatják-e az e-rollert. Szóba került rollersuli indítása is.

Az e-rollerek egyébként strapabírók, 4–5 ezer kilométert is megtesznek problémamentesen. Súlyuk 15 kilogramm alatti, és összecukhatók, így autókban, tömegközlekedési eszközökön is szállíthatók.



Új kávéízhez kell szoknunk

Az aromája miatt legnépszerűbb arabica kávéfajta a klímaváltozás folytán visszaszorulóban van, rövidesen termesztésével már nem lehet kielégíteni a keresletet. Ez nemcsak a fogyasztók számára rossz hír, de termesztőinek megélhetését is veszélyezteti. Az arabica kávéfajta az Egyenlítő közelében 1000-2100 méter tengerszint feletti magasságban érzi jól magát, a térítők közelében már alacsonyabb termőhelyeken, 400-1200 méter között. Fontos, hogy a napi középhőmérséklet 18-22 °C között legyen, és fagy nem, vagy csak ritkán forduljon elő, és akkor is csak 0 °C közelében. A tartós szárazságot a növény rosszul tűri, viszont nagy a vízigénye, évi 1200-1500 mm csapadékra van szüksége, de arra is egyenletes eloszlásban, havonkénti minimum 70 mm mennyiségben. Ha három, ennél „szárazabb” hónap követi egymást, azt a növény már nem viseli el. A klímaváltozás folytán e feltételek egyre kevesebb helyen teljesülnek, emellé még újkeletű betegségek is társultak.

A kiútnak a Coffea Stenophylla kávécsereje ígérkezik, ez hasonlít legjobban az arabica ízére, emellett a klimatikus viszonyokra is kevésbé érzékeny. A növény egykor elterjedt volt Nyugat-Afrikában, az 1920-as évektől azonban termesztése gyakorlatilag megszűnt. A természetből is majdnem kiveszett, csak 2018-ban, 50 év után találtak vele újra. A stenophylla szárazságtűrő, melegebb helyeken is termesztethető, és ellenálló a kávérozsa nevű betegséggel szemben.

Napelempark és legelő

A napelemparkok számára alkalmas, nagyobb területek gyakran átfedésben vannak a legeltetésre alkalmas térségekkel. Elvileg tehát a napelemek elvennék a területet a mezőgazdasági tevékenységtől. De mi van, ha a kétféle hasznosítást egyesítik? Erre már rájöttek az USA-ban, ahol a napelem-telepítő vállalatok fizetnek a napelemekkel lefedett legelők tulajdonosainak, hogy juhaikkal a napelemek közti és alatti területeket lelegeltessék. Így a haszon kettős: a gyomok eltávolításával azok nem nőnek a napelemek fölé, leárnyékolva azokat, miközben az egykori legelők gazdái is jól járnak, hiszen pénzhez jutnak. A tevékenységhez már egyesület is alakult, Napelemes Legeltetési Szövetség (ASGA) néven. New York államban az iparág 2017 óta egyre bővül.

Felmerült, hogy a kecskék a juhoknál is alkalmasabbak lennének, mivel azok maradék nélkül minden zöldet lerágnak, de sajnos nem csak a növényzetet – félő, hogy a napelemek vezetékét is megkárosítanák. A tehének vagy lovak legeltetését pedig azért vetették el, mert azok túl nagyok, így ha a napelemekhez dörgölőznének, azokat könnyen tönkre is tennék.





Kipusztuló fafajok

A világ faállományának felmérése alapján az elmúlt öt évben 58 497 fajfajt állapítottak meg. Ezek 20 százalékát fenyegeti a kihalás veszélye, és 141 fafélése már el is tűnt természetes élőhelyéről.

A fajgazdagság Közép- és Dél-Amerikában a legnagyobb, 23 631 fajfajjal, ezeket Dél-Ázsia és Afrika követi, viszont utóbbi helyen és Madagaszkáron van a legtöbb veszélyeztetett fajfaj. Európa, Ázsia és Amerika mérsékelt éghajlatú területein ezzel szemben a számuk kevesebb, azonban annak következtében, hogy e helyeken eleve kisebb a fajgazdagság és az erdősűrűség.

Egyelőre a szárazföldek 31 százalékát borítja (még) erdő, ezek fontos szerepet töltenek be a víz, a tápanyagok és a szén körforgásában. Egy brit tölgyfa például 2300 más élőlényel áll kapcsolatban. A Föld szénkészletének a felét tárolják az erdők, és az édesvíz háromnegyede is erdők vízgyűjtő területeiről származik.

Az erdők pusztulása egész ökoszisztémák összeomlásához vezethet, amiben az emberi tevékenységnek döntő szerepe van, bár olyan okok is közrejátszanak, mint az egyre gyakoribb erdőtűzek, például Kaliforniában, Ausztráliában és Indonéziában (amelyek közvetetten szintén az ember környezetpusztításának következményei).

Pazarló fogyasztás

Közismert dolog, hogy a fogyasztási cikkek gyártásában az egyik, ha nem a fő szempont, hogy azokat minél hamarabb lecserélni kényszerüljön a tulajdonosa, így egyre újabb és újabb készülékeket lehessen gyártani és eladni.

Különösen kritikus a helyzet az elektronikai és elektromos termékek piacán. 2021-ben 57 millió tonnánál is több elektronikai eszközt dobtak ki.

Egy 2019-es jelentés szerint a világ összes elektronikai hulladéka 62,5 milliárd \$ értékű, ami több mint sok ország GDP-je. Ugyanakkor egyetlen tonna leselejtezett mobiltelefon több aranyat tartalmaz, mint 1 tonna aranyérc. Az ún. e-hulladék, amit a mobiltelefonokon kívül leselejtezett vízforralók, tévék, hűtőszekrények, elektromos játékok alkotnak, évente 2 millió tonnával lesz több. A problémát nemcsak az egyre több ilyen jellegű hulladék jelenti, hanem az is, hogy a felhasznált nyersanyagforrások végesek. Ezekbe az eszközökbe számos esetben gyakran már ritka és máshol is szükséges anyagot építettek be. Így például a mobiltelefonokban felhasznált gallium napelemeknek, távcsőeknek, LED-eknek, orvosi hőmérőknek is fontos alkotórésze. Az ezüstöt tükrökhöz, napra sötétedő, ún. reaktív lencsékhez, továbbá érintőképernyőkhöz való antibakteriális textilekhez és kesztyűkhöz is felhasználhatják. Az arzén tűzijátékok, favedő szerek fontos alapanyaga. Az indium tranzisztorokba, mikrochipekbe építhető be.

A gyártók és a felhasználók hozzáállásának megváltoztatása mellett fontos még e hulladékoknak a szervezett gyűjtése és újrafeldolgozása. Minden tonna e-hulladék újrafelhasználása 2 tonna szén-dioxid kibocsátását akadályozza meg.





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

ETTÉK-E

A MAGYAROK TEKNŐST?

Ha felütünk egy szakácskönyvet, számtalan izgalmas ételneven akadhat meg a szemünk. A közelmúltból a rántott löncshús láttán szaladhatott fel a szemöldökünk, a régi, gasztronómiával foglalkozó könyvekben pedig a medvetalp szúrhatott szemet. Nekem mind közül a teknős tetszett meg leginkább, ezen hökkentem meg legelőszőr, és ezt kezdtem el keresni aztán minden szakácskönyvben. Meg is találtam jó néhányszor, így aztán, amikor blogot kezdtem írni az elfelejtett magyar ételkultúráról, a teknőssel kezdtem a sort. De vajon tényleg meg is ették? Kik? És hogyan?

◆ Hiába szerepel egy csomó régi szakácskönyvben a teknős, ez még nem bizonyít semmit. Fordítások is akadnak ezek között, ráadásul semmi nyoma ennek az alapanyagnak a mai konyhánkban. Másfelől viszont, több évszázadra visszamenően megtaláljuk gyűjteményeinkben a teknős-recepteket, márpedig ennek nem sok értelme lenne, ha egyáltalán nem lett volna rá igény. A néprajz és néhány régi számadáskönyv eldönti a kérdést.

HOGY KERÜL A BÉKA A LEVESBE?

A teknőslevesről a Távols-Kelet juthat eszünkbe. Először én is A palota ékköve című koreai sorozatban láttam az asztalon lassan mászó állatra ráközelítő kezét, amely gyorsan bedobja az állatot a főzővízbe. A mocsári teknősről ugyanakkor azt írja a Néprajzi Lexikon, hogy még a 19. század végén is ették a Nagykunság mocsaras részén. Száz évvel korábban a Sárrétről ezres nagyságrendben került Esterházy Pál hercegi asztalára belőle, és a bécsi udvart is jóllakattuk párszor ezzel az állattal. Páncéljával a fájós torkot, vérével az ötvert próbálták gyógyítani a népi orvoslásban bízók. Az Alföldön a moslékhoz keverték, hogy elkerüljék a disznót a járványok, a pásztorok

pedig botfejek, ostornyelek díszítéséhez használták a teknős páncélját. Benda Borbála kutatásaiból tudjuk, hogy már az 1600-as években része volt a böjti ételsornak, Szécsényben a ferences kolostor melletti halastóban pedig a tenyésztéssel is megpróbálkoztak.

TÁNYÉRBAN ÉS PÁNCÉLBAN

Mégiscsak érdemes tehát felütni régi szakácskönyveinket egy-két teknőcös receptért – akár fordításról van szó, akár nem. Bornemissza Anna 1680-as szakácskönyvében (ami egy német könyv magyarra ültetése) kilenc ételt találunk: készíthették ez alapján pástétomként, levesként, sültjét citrom- vagy bormártással, esetleg egreslével kínálva, illetve a teknőbe visszatöltve is asztalra tették. A Czifray-könyvben (1829) ott van a klasszikus leves, amihez az apróra vagdalt húst vajon pirították, petrezselyemmel, majd liszttel meghintették, borsólevet (borsóhéjból főzött alaplé) öntöttek rá, borssal, szerecsendió-virággal fűszerezték, végül pedig tejföllel behabarva, pirított zsemelével tálalták. Magyar Elek (1939) azt írja, minden kanál új szenzációt jelent a teknőslevesből, amelybe ekkor már madeira bor, konyak, zöltség is került,





A hamis teknősbéka leves németországi változata, gombával

levesbetétként pedig teknőshúsból készült gombócok. De nemcsak leves lehetett, *Németh Zsuzsána* (1858) gyűjteményében ott van a töltött, a véres mártásban úszó, valamint a rántott teknős. *Kugler Géznál* (1899) megtaláljuk például a teknőshasé elkészítésének fortélyait, és ő az, aki már megemlíti a boltokban kapható teknőskonzervet. Ezzel dolgozni a teljesen kezdőknek sem lehetett gond: a konzervet spanyol mártással leöntve, gombával, paprikával megszórva tálalták. A teknőskonzervet egyébként *Podruzsik Béla* 1928-as receptje is említi.

Konzerv hiányában viszont a hús előkészítése a háziasszonyra maradt. Ennek mikéntjét egészen horrorisztikus leírások őrzik például *Kugler* és a tortájáról ismert *Dobos C. József* könyvében (1881), ezek idézését inkább mellőzzük.

JÁTÉKOS JELEN

Ma a mocsári teknős hazánkban védett állat, életterének drasztikus csökkenése miatt. Mentőötletként viszont itt a teknősleves borjúfejből készült „hamis” változata, mely a 19. századtól kezdve egész Európában elterjedt volt. Épp *Dobos* említi, hogy Angliából „bádogszelenczékbe” zárva „küldik szét mindenfelé”. A receptet a jelen is felfedezte,

Heston Blumenthal három Michelin-csillagos éttermének egyik ikonikus fogása lett, sőt egy londoni múzeum kiállítási tárgya.

A RÉGI FOGÁS LENYŰGÖZŐ, BLUMENTHALRA JELLEMZŐEN JÁTÉKOS KÜLSŐT KAPOTT:

a levesalap például aranyfüsttel beborított zsebóra formájában került az asztalra, egy teáscsészében (a vacsora a *Bolond Kalapos* teapartiját idézi meg), hogy a ráöntött forró víz oldja majd fel.

Az *Alice Csodaországban* klasszikus illusztrációja által ihletett fogást egy különleges, viktoriánus vacsora-est keretében szolgálták fel először, 11 évvel ezelőtt. Én is ennek révén találkoztam a teknősfogyasztás európai hagyományával – ezért is örültem meg annyira, mikor először találtam magyar könyvben ilyen receptet. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A menyasszonyi IGAZI SLOW FASHION

Első méretre szabott, magyar dizájnertöltözékemet Mileji Claudiától rendeltem tíz évvel ezelőtt. A fiatal, zalaegerszegi lány akkor még el sem kezdte a MOME-t, de már olyan ismert nevekkel együtt vonultatta fel a ruháit Budapesten, mint Makány Márta vagy Tóth Bori.

- ◆ Személyes találkozásunkkor, az üzletelés során szimpatikusak lettünk egymásnak, így követtük egymás életútját. Claudia elhívott a MOME-s diplomavédésére, majd a mestermunka-kollekciójának bemutatójára.

Első menyasszonyiruha-kollekciója tavaly debütált. Az öltözéksor a Design Hét szervezőit is megfogta, és beválogatták a programba, amely a járványhelyzetre reflektáló alkotásokra fókuszált.

A legbizonytalanabb időkben ihletődött öltözékek egyedisége abban rejlik, ahogy az alkotó páratlan odafigyeléssel reagál az esküvőjüket tervező menyasszonyok helyzetére. Az utóbbi két év történései megnehezítették a szervezéseket: gyakran vált kérdésessé a dátum, a helyszín, hogy kik és hányan lehetnek ott. A fiatal tervező úgy készítette el az öltözékeket, hogy minden ruhában benne van legalább két alternatíva. Így alakul át a három méter uszályú, alkalmi, fekete csoda két mozdulattal magasan sliccelt, kapucnis estélyivé, vagy lesz a szűk körű, polgári esküvőre alkalmas, kis fehér miniruhából egy organza rátéttel uszályos látványosság.

Claudiát már kislányként hívta a szakma, állandóan rajzolt, a Barbie-jait öltöztette, majd a nagymamájától varrni is megtanult. A családi elvárás azonban komolyabb pályák felé terelgette:

„Tizennyolc évesen odamentem az apámhoz, hogy az Iparművészeti Egyetemre akarok jelentkezni. Apám nem támogatta az ötletemet, kérte, hogy tanuljak egy megfoghatóbb szakmát. Jelentkeztem hát a közgazdászra és a jogra. Mind a kettőre felvettek, a közgázt választottam és végeztem el. Utána megint odamentem apámhoz, hogy megvan a diplomám, most már szeretnék egy művészeti képzést is” – meséli. Claudia 25 éves volt, amikor először találkozott divattervezőkkel.

Kép: Udvardi Attila



ruha





Mivel a többség a MOME-n diplomázott, ő is azt vette célba. Pár éve végzett, ma már ő is tanítja a tervezést.

Ruháit már tíz éve vásárolták, amikor rászánta magát, hogy saját brandet indítson. „Szerintem Magyarországon még fejlődik a hétköznapi dizájnerviseletnek a kultúrája. Nincs annyi megrendelő, hogy egy márka csak ilyen ruhákból nyereségesen fenn tudja tartani magát. Az esküvői ruha az egyetlen szegmens, ahol ugyanaz az igényesség jellemzi a keresleti és a kínálati oldalt. Egy menyasszonyi ruha készítésében ott van az egész szakma esszenciája. Ez valóban arról szól, hogy lassú divat, slow fashion. Megismerem a személyt, akinek szól az öltözék, a méretére készül, az ő egyedi igényei szerint, miközben én is minőségi anyagokkal dolgozhatok. Haute couture – a legmagasabb szintje a divatnak.”

Claudia az ELUSIVE kollekciónak ihletéséhez már a 2022-es trendeket vette figyelembe, amely a viktoriánus kor öltözékeinek stílusához nyúl vissza. Ahogy a második világháború után Dior is ráért a nők vágyára, hogy az egyenes vonalú, férfias ruhák helyett

az idomaikat hangsúlyozó, nőies ruhákat szeretnének viselni. „Kifejezetten egy olyan kollekciónak akartam létrehozni, ami nem a futurisztikus, rohanó hangulatot adja vissza, mint most az életünk, hanem megtestesíti mindazt a báj, romantikát, lassúságot, amire egy házasságra készülő nő vágyik. Miközben megjelenik a ruhákban a viktoriánus kor eleganciája, a vonalvezetésben a mai, modern nő igényeit követem, aki tudatos, kézben tartja az életét, és maga választ.”

A viktoriánus érára jellemző stílusjegyek jelennek meg a sonkajakkban, a puffos vállakban, a fűzőkben, a finom csipkében, a gombokban és az íves sziluettekben. Kiegészítőként kesztyűket és kalapokat társítottak a kreációkhoz. A styling goth kiegészítővel bővült, utalva a korszak gótikából eredő jegyeire. A ruhák beépített fűzővel formálhatóak alkatok szerint: „Fontos szempontom volt az alakformálás, mindegyik ruhában van beépített fűző, ami a viselőjének előnyös, és tartást ad.”

Az egyén személyes stílusához és az esküvője hangulatához ajánlott és változatosan alakítható öltözékek





egyedi módon variálhatók, nemcsak a kiegészítőikkel, hanem extra szoknyákkal, ujjakkal, vállakkal: „Törekedtem arra a tervezés során, hogy a korszak romantikáját ötvözzem a modern idők megkövetelte variálhatósággal. A ruhák klasszikus, mégis érzéki és játékos öltözékek: a forma és stílus váltásával különböző hatást érhetünk el egy adott öltözéken belül, attól függően, hogy polgári és templomi szertartásokon, vagy baráti koccintáson viseljük őket.”

A tervező luxusanyagokat használt a kreatív alkotásoknál: selyem, organza, szatén, düssesz, tüll, zsinóros csipke, kézi csipke, 3D-s csipke. Az alkotói folyamat érdekessége, hogy a járványhelyzet bezártságában Claudia életében először mindent online koordinált. A tervezés a pandémia alatt zajlott, maga a rajzolás pár hét volt, talán egy hónap. Claudia ilyenkor Zalaegerszegen lemegy az otthoni műhelybe, és bezárkózik. Eltűnik akár egész napra. Néha enni is elfelejt, miközben repkednek a papírok, és több száz vagy több ezer terv készül, amikből kiválasztja a legjobbakat. „Amikor mindenki a legnagyobb

fájdalmakat élte át, és azt sem tudtuk, mi lesz, én rajzoltam” – idézi fel azokat a napokat. Az anyagokat is úgy rendelte meg, hogy katalógust kapott kicsi darabokkal. A különböző munkafolyamatokat is online egyeztetették a modellezővel és a varrónővel.

Az elkészült öltözéksor különlegessége, hogy a fehérek mellett nemcsak piros, de fekete ruha is készült. A fekete nagyon sokáig nem a gyász, sokkal inkább a tekintély, a hatalom és az ünnepélyesség öltözéke volt. Vannak kultúrák, ahol ma is az, és a fehér a gyász színe. Az első híres nő, aki fehér ruhát készíttetett az esküvőjére, I. Mária skót királynő volt. A népszerűségét Viktória brit királynő hozta el, aki 1840-ben szintén a fehér menyasszonyi ruha mellett döntött – a többi pedig már történelem. Claudia a történelmi háttér ismerete mellett saját személyes élményeit is belefűzte ezekbe a ruhákba, és tudatosan döntött a fekete mellett is: „Akartam bele valami meghökkentőt. Ami nem szokványos, kilóg, különc, elsőre úgy tűnik, hogy nem oda való, aztán meg kiderül, hogy az a legjobb választás...” ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A NŐ, HA KARRIERT SZERETNE

A nők karrierútja a férfiakénál általában nehezebb, más kihívást jelent számukra a vezetői pozíció. Mik az erősségeik és a nehézségeik, mi jelenti számukra a legnagyobb kihívást? Mennyit számít, ha a munkahelyek figyelnek arra, hogy a család a karriernek ne lássa kárát?

◆ Női karrier mint olyan, csupán néhány évtizede létezik, de ma már a munkavállalásban az anyagiak mellett a karrier és az önmegvalósítás szerepe is egyre nő. A statisztikák ennek ellenére is azt jelzik, hogy a legtöbb országban a nők karrierlehetőségei jelentősen különböznek a férfiakétól. A helyzetet jól mutatja, hogy eleve kevesebb nő dolgozik, viszont ők általában többet – mégis kevesebbet keresnek. A vezetői pozíciókban a nők aránya jellemzően alacsonyabb, aminek hátterében általában az áll, hogy miközben rájuk hárul a munka és a magánélet összeegyeztetésének terhe, az ilyen posztoknál sokszor még kevésbé van lehetőség a rugalmas munkavégzésre, a váltott, otthoni munkamegosztásra. Mindeközben a nők életében sokkal többet számítanak azok az időszakok, amelyek pusztán a „női létből” adódnak. Klasszikus példa erre, amikor a gyerekvállalás miatti többéves kiesés után a nők eleve nehezebben tudnak visszatérni a munkahelyükre, kevésbé képesek visszailleszkedni a munka világába.

ELŐNY VAGY HÁTRÁNY?

A nők karrierjük során olyan nehézségekkel is találkozhatnak, amely a női neveltetésből, a társadalmi szerepeknek való megfelelésből adódik. Például hogy a lányokat arra

nevelik, hogy kedvesek, szerethetőek, türelmesek legyenek. Ami persze szép dolog, de vezetői beosztásban nem szerencsés, ha a főnök elsődleges célja az, hogy elnyerje mindenki szeretetét, átvállalja a másik munkáját. Hiába ösztönös ez, a bajbajutottakat sem kell automatikusan védelmezni, mindig fel kell mérni ennek jogosságát. Ha ugyanis szó nélkül hagyjuk a hibákat, rossz szokásokat, akkor azzal csak megerősítjük az amúgy helytelen viselkedést. Az is gyakori, hogy a nők ezt a késztetést felismerve túlkompenzálnak, ellensúlyozni kívánják tulajdonságaikat azzal, hogy hidegnek és ridegnek, a kelleténél szigorúbbnak mutatkoznak. Mert egyszerűen félnek attól, hogy ha kiderül „gyengeségük”, akkor azt a munkatársak, beosztottak kihasználják. Emiatt fontos, hogy a női vezetők (és persze a férfiak is, de a nők általában nehezebb helyzetben vannak) asszertív kommunikációra törekedjenek. Ezzel a megoldással érdekeinket úgy tudjuk érvényesíteni, hogy közben a beosztottakat, kollégákat nem nyomjuk le, de alájuk sem rendelődünk.

KEDVESEN, DE HATÁROZOTTAN

Az asszertív kommunikációnak öt fontos lépése van, az első, hogy a helyzeteket mindig tárgyilagosan



mutassuk be. Például ha egy munkatárs már sokadszorra késett a héten, akkor ezt mondjuk el neki, de csak tény-szerűen, kommentárok nélkül. A következő lépés az úgynevezett énközlés, amelynél azt kell elmondanunk, hogy mit érzünk a helyzettel kapcsolatban. Például hogy az a benyomásunk, számára a pontosság nem annyira fontos, mint nekünk vagy a többi kollégának. Nem szabad elhagyni a harmadik lépést sem, amelyben megértésünket, empátiánkat fejezzük ki. Tehát el kell mondani: tudjuk, hogy mostanában nehéz a családot és gyerekeket összeegyeztetni a munkavégzéssel, ezzel a problémával magunk is találkozunk, de léteznek erre megoldások. Negyedik lépésben azt kell a munkatárs tudomására hozni, hogy mit szeretnénk tőle kérni. A példaként használt helyzetben azt, hogy a jövőben jobban figyeljen a pontos érkezésre. A beszélgetést záró ötödik lépésről sem szabad elfeledkezni, amelynek során azt kell a kollégával tudatni, hogy mire számítson, ha a helyzet nem változik. Például hogy a kiesett időt pótolnia kell, vagy le kell vonni a fizetéséből. Ez az ötlépcsős kommunikációs módszer a legkülönbözőbb problémák megoldását segítheti anélkül, hogy annak káros következménye lenne, rontaná a munkahelyi hangulatot.

AZ APAKÉP ÉS A FŐNÖK

Gyakori probléma az is, hogy a nők a ranglétrán feletük álló férfiakban egyfajta apaképet keresnek. Viszont ha a főnökre apafiguraként tekintünk, akkor olyan elvárásaink lehetnek vele szemben, amelyeknek nem fog megfelelni, ráadásul az sem lesz világos számára, miért viselkedünk vele furcsán. A lefelé történő kommunikációval is óvatosan kell bánni, az ugyanis szintén árthat a női karriernek, ha a munkatársaknak túlzottan kitárulkozunk, megosztjuk velük személyes ügyeinket, dilemmáinkat. Persze lehetnek barátságok úgymond házon belül, de az „egyszerű” kollégáknak nem jó ötlet mindent elmesélni, mert azzal egyrészt visszaélhetnek, másrészt azt a látszatot keltheti, hogy a vezető gyenge. Kitárulkozni a felettes felé sem szerencsés, mert ő tekintheti ezt olyan vészjelzésnek, ami miatt igyekszik megóvni bennünket a további stressztől, a komolyabb munka jelentette kihívásoktól. Látszik tehát, hogy nagyon vékony mezsgyén kell egyensúlyozni, a sikerhez pedig a munkahely támogatása is elengedhetetlen. ♦



FIGYELNI A CSALÁDRA

A nők karrierjét a vállalatoknak is segíteniük kell, még akkor is, ha ez a cégek részéről is áldozatot kíván. A magyarországi Tescónál például világviszonylatban is magas a nők aránya a vezetők között, de úgy gondolják, hogy ennek még jobban igazodnia kell a lakosság és a felsőoktatásban végzetek nő-férfi arányaihoz. A cégnél jelenleg a munkaerő 67 százalékát adják a nők, míg a felsővezetők és igazgatók körében 44 százalékos ugyanez az arány. A további javulás érdekében a vállalat mindent megtesz azért, hogy beosztástól függetlenül egyenlő lehetőséget biztosítson a nők és a férfiak számára, ezt a munkatársak beszámolóí is alátámasztják. Szederkényi Dóra, a cég mezőkövesdi áruházvezetője például kiemeli, hogy az életében nagyon meghatározó volt a gyermeke születése, és mivel a munkája rugalmasan végezhető, így minden a gyermeke számára fontos eseményen részt tud venni. Farkas Renáta jelenleg bolti eladó, a munkakeresés során pedig alapvető szempont volt számára, hogy olyan helyet találjon, ami összeegyeztethető a családdal. Boltvezetője olyan munkaidő-beosztást biztosít számára, ami lehetőséget teremt arra, hogy kislányával minőségi időt tölthessen. Részt tud venni a vállalati képzéseken is, amelyeknek köszönhetően magasabb pozíciókat is megpályázhat, ebben főnökei is támogatják. Hosszú távú célja, hogy előbb műszakvezetői, majd boltvezetői pozíciót töltsön be a cégnél.



MESÉKBE MENEKÜLVÉ

Hans Christian Andersen szomorú világa

Andersen meséi varázslatosak és szórakoztatóak, de egyben búskomorak és felkavaróak is. Aki megismeri az író életútját, nehezen tudja megállni, hogy össze ne kösse azt a szomorú mesékkel.

◆ Andersen születésekor minden körülmény adott volt ahhoz, hogy egy teljesen átlagos család teljesen átlagos tagja váljon belőle, aki soha semmiben nem tűnik ki a tömegeből, és a társadalom számára észrevétlenül hal meg néhány évtizeddel később. Apja cipész volt, anyja egyszerű, írástudatlan mosónő. Dániában, Odense városának szegénynegyedében született 1805-ben, szegények számára fenntartott iskolába járt. Ráadásul itt is átlagon aluli teljesítményt nyújtott: írni és olvasni is csak kínkeservesen tudott megtanulni. A család egy pici házban, egy szobában aludt, aztán amikor a kis Hans Christian megszületett, anyagi helyzetük tovább romlott. Két évre rá még ennél is rosszabb körülmények közé kellett költözniük. Itt már három család osztozott egy házon, tizenketten zsúfolódtak össze néhány apró szobában.

Mivel magánélet ilyen viszonyok között egyetlen pillanatra sem volt lehetséges, a kisfiú befelé menekült: a saját képzeletvilágában töltötte az ideje



”

Hiába lett messzi földön tisztelt, világhírű író,

mindig érezte, hogy
a világ nem fogadja be.

nagy részét. Apjának volt néhány régi könyve, ezeket olvasta föl a gyerekek estéenként. Hans kedvence az *Ezeregyéjszaka* volt, akárhányszor képes volt végighallgatni ezeket az egzotikus, valószínűtlen történeteket.

Amikor tizenegy éves lett, megtörtént, amitől minden munkáscsalád a legjobban rettegett: meghalt az apa, és a család bevétele hirtelen a töredékére zuhant. A fiú elvesztette azt az embert, aki enyhítette a mindennapok nehézségeit a szeretet és a mesék erejével. Andersen alig-alig járt be az iskolába, minden tantárggyal küszködött. Eközben munkát vállalt, ahol csak tudott. A mesék imádata töltötte ki az életét: ezeket kívülről tudta, és mivel olvasni nem nagyon tudott, fejből mondta el, akinek csak lehetett.

Tizennégy évesen rábeszélte az anyját, hogy engedje el egyedül Koppenhágába szerencsét próbálni. Itt persze csöbörből vödörbe került. Nyomortanyákon lakott, és megpróbálta alkalmi munkákból fenntartani magát. Előbb egy takács segédje lett, aztán egy szabóé. Egy tánc csoportba is bekezdkedett, de olyan ügyetlenül botladozott, hogy elküldték. Később a Dán Királyi Színház kórusában próbált énekelni, de hiába volt szép szoprán hangja, amint elkezdett mutálni, kipenderítették. Verseket írt, meséket talált ki, a színházon és a költői mesevilágokon kívül semmi nem érdekelt. Erre az időszakra nyilvánvalóvá vált, hogy „nem erre a világra való”, és gondjai lesznek a társadalomba való beilleszkedéssel.

Egyszer mégis szerencséje volt. A színház igazgatója, Jonas Collin kedvelte a csetlő-botló gyereket, és nagyra értékelte az írásait. Azt javasolta neki, hogy próbáljon meg ebbe az irányba elindulni, ráadásul VI. Frigyes királytól szerzett neki egy ösztöndíjat. Így Hans Christian

Andersen tizenhét évesen beiratkozhatott egy bentlakásos középiskolába. A magába forduló, furcsa gyerekek persze itt sem volt nyugalma. Nemcsak a diáktársai, hanem a tanárai is gúnyolták, megalázták, büntették azért, mert író akart lenni. Az oktatási rendszer minden eszközevel megpróbálták „tisztességes állampolgárt” faragni belőle. Hosszú évek szenvedése után Collin végül kivette a fiút az iskolából, és Hans magántanulóként készült tovább az egyetemi felvételire, amely kínkeserve-sen, huszonhárom éves korára sikerült neki.

Korai írásai kezdetben mérsékelt, majd egyre komolyabb sikert arattak. Harmincévesen jelentette meg az első négy meséjét tartalmazó kötetét, egyre ismertebb lett a neve az olvasóközönség körében, a király jóindulatának újabb megnyilvánulásaként pedig utazási ösztöndíjat is kapott. Bebarangolta egész Európát, és újtá-írói később hatalmas sikert arató útleírásokat publikált. Egymás után jelentek meg a meséskönyvei, negyvenes éveire már világhírűvé vált. Voltak írásai, amelyek előbb jelentek meg egy amerikai magazinban, mint Dániában.

A siker ellenére Andersen magányos volt, pedig mindennél jobban vágyott arra, hogy valaki végre szeresse. Számos nőbe lett halálisan szerelmes, de mindegyikük visszautasította a közeledését. Végtelenül ügyetlenül és gátlásosan próbált udvarolni, a nők inkább barátot és testvért láttak benne. Életéről részletes naplót vezetett, ezért tudjuk, hogy család híján időről időre bordélyházakban próbált társaságot találni magának. Négy ilyen bejegyzés szerepel a naplójában, és mind a négy ugyanazt a forgatókönyvet követi. Andersen bemegy, beszél a madammal, kiválaszt egy lányt, bemennek a szobába, majd megsajnálja, pénzt ad neki, és távozik anélkül, hogy bármi történt volna. Nem tudta elviselni, hogy léteznek olyan helyek, ahol „emberi húst” árusítanak. Egy idő után a férfiak felé fordult, megpróbált például szerelmi kapcsolatot kialakítani *Edvard Collinnal*, egykori jóakarója fiával, aki udvariasan visszautasította. Andersen korábban *Edvard hűgának*, *Louise-nak* is szerelmet vallott. Viszonyt folytatott több férfival is, többek közt a szász-weimari-eisenachi nagyherceggel. Ezekből a vonzalmaiból egyáltalán nem csinált titkot, ezzel sok fejcsóválást és gúnyt váltott ki a tizenkilencedik század közepi társadalomban. ➤



Egyik kedvenc időtöltése szinte jelképe lehetne az introvertált ember magába fordulásának. Papírkivágásokat készített, méghozzá nagy mennyiségben. El lehet képzelni, hány ilyen sziluettet vágott ki, ha még ma is négyszáz megtalálható különböző gyűjteményekben. Persze ezek sem hétköznapi darabok. Az egyik lezárt palackban táncoló balerinát ábrázol, egy másik egy sarkantyús csizmás, virágfejú botanikust, egy harmadikon pedig egy nagy szélmalom tövében kedvenc mesefigurájának, Ole Luköiének két példánya esernyőket feszít egy-egy gyerek feje fölé. Az utolsó darab olyan bonyolult és kifinomult munka, mintha egy furcsa csipketerítő tucatnyi figuráját nézegetnénk.

A szeretetkeresés utat talált magának az Andersen mesékbe is. A kis hableány annyira vágyakozik az emberek közé, hogy egész harmonikus világát hajlandó hátrahagyni a gyönyörűséges, fiatal királyfi szerelméért. Vállalja, hogy soha többé ne tudjon beszélni, sőt azt is, hogy halfarka helyett lábat varázsoljon neki egy boszorkány, és minden lépése annyira fájjon, mintha késpengék járnak. A végén mindent elveszít, meghal, és habként szétfoszlik a tenger vizében, miután a királyfi egy emberlányt vesz feleségül. Hasonló mélabú, reménytelen szerelem és kirekesztettségérzése árad A Rendíthetetlen ólomkatona történetéből. A féllábú katona veszélyről veszélyre bukácsol a balerina szívéért, míg végül mindketten a kályhában halnak tűzhalált.

Érdekes adalék, hogy azok a történetek, amelyeket ma Andersen-mesékként ismerünk, erősen cenzúrázott változatok. A kis hableány nyelvét például az eredeti változatban kivágják, ezt azonban átírták a puritán elveket valló, Viktória királynő kori Nagy-Britanniában, így az új verzió szerint a vízi boszorkány fizetségképpen egyszerűen elveszi a hangját.

Az egyik legismertebb meséje Ole Luköie világát jeleníti meg. Ez a furcsa lény – manó vagy ember, nem tudni pontosan – este, lefekvésidőben oson a gyerekek szobájába. Csöndesen, papucsban, színes kabátban jár, és két esernyőt hord a hóna alatt. Az egyikben gyönyörű képek vannak, a másikon semmi. A gyerekek szemébe varázstejet hint, hogy ne lássák őt, majd a nyakukra lehel, amitől elnehezül a fejük, és elalszanak. A jó gyerekek feje fölé a színes ernyőt terjeszti ki, ők szépeket álmodnak, az engedetlen gyerekek viszont a fekete ernyőt kapják. Ők úgy alszanak reggelig, mint a tuskó, és nem álmodnak semmit.

Nem szokványos gyermekese ez, lehet érezni, hogy valami sötétebb dolog húzódik meg a háttérben.

Az eredeti történet E. T. A. Hoffmann meséje, amelyik régi legendák alapján a Homokemberről szól. Ő nem olyan kedves manó, mint Ole Luköie: az aludni nem hajlandó, rossz gyerekek szemébe homokot szór, hogy ne tudják nyitva tartani. Ekkor a Homokember kiveszi a szemüket az üregéből, összegyűjti őket sok-sok házból, majd elviszi a hold túlsó oldalára, a fészkébe, és megeteti a gyerekeivel. A történet végén kiderül, hogy Ole Luköiének van egy testvére, akit ugyanígy hívnak. Ő csak egyszer jön el az ember életében, mert ő a Halál.

Andersen nem minden meséje szól gyerekeknek. Vannak olyanok is, amelyek kifejezetten felnőtteknek szólnak, és felkavaró dolgokról szólnak. Az egyikben egy férfi árnyéka függetleníti magát, és belopózik egy házba, hogy az ott felhalmozott titkokat kilesse, majd emberként él, zsarolással meggazdagszik, és árnyékává, rabszolgájává teszi az egykori gazdáját. Más történetekben olyan témák szerepelnek, mint a sírgyalázás, a lefejezés, egy udvarlót lemészárló sorozatgyilkos herceg, egy gonosz herceg, aki nőket és gyerekeket gyilkol, majd hadsereggel támad a mennyországra, vagy egy anya, akinek elragadja gyermekét a Halál, neki pedig tüskés ágakkal kell véresre marcangolnia a mellkasát, hogy megtudja, merre vitte.

Hans Christian Andersen egész életét sötét gondolatok között élte le. Hiába telt életének csaknem a fele utazással, hiába lett messzi földön tisztelt, világhírű író, mindig érezte, hogy a világ nem fogadja be. Ennek talán legjobb példája a Charles Dickensszel folytatott, rossz véget ért barátsága. Megismerkedésük után évekig leveleztek, egymás iránt mély tiszteletet tanúsítottak, majd Andersen megint félreértelmezett egy kapcsolatot. Meglátogatta a nagy író és családját, de annyira jól érezte magát, hogy nem jutott eszébe távozni, és hetekig kéretlenül náluk vendégeskedett. Dickens – amikor végre megszabadult tőle – megszakította vele a kapcsolatot, és a leveleire sem válaszolt többé.

Andersen hatvanhét éves korában egy éjszaka kiesett az ágyából, és olyan súlyos sérüléseket szenvedett, hogy nem tudta őket kiheverni. A halál hetvenévesen érte. Nem sokkal korábban azt kérte, hogy a temetésén olyan ütemű zenét játsszanak, amilyenre a gyerekek is kényelmesen tudnak lépkedni az aprócska lábukon. Amikor az ágyában holtan találták, a mellkasán egy vékony bőrtárca feküdt. Benne az egyik, évtizedekkel korábbi, viszonzatlan szerelme, egy Riborg Voigt nevű lány levele volt elrejtve. ♦

Karikó Katalin
mRNS alapú vakcina

VILÁGRASZÓLÓ MAGYAROK, VILÁGFORMÁLÓ TALÁLMÁNYOK

Bennük a jelen.
Benned a jövő.

INTERAKTÍV
KIÁLLÍTÁS
FEBRUÁRTÓL

ÁLMOK 20
ÁLMODÓI



MINISZTERELNÖKSÉG

MLIR
MILLENÁRIS

almokalmodoi.hu



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
HUNGARIKUM

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

A CIKK TÁMOGATÓJA:



AGRÁRMINISZTERIUM

ÁTLAGSZÉP NORMÁLSÚLY- KISASSZONY

◆ Hol volt, hol nem volt, a férjem egyik este mesét olvasott a lányainknak.

„Fekete-tengernek a hetvenhetedik szigetjében vagy három nádszál, a középsőben van a világszép királykisasszony, a két szélsőben a két szobalánya. Hiszen a királyfinak sem kellett egyéb...„

Ezen a ponton anyaként úgy éreztem, közbe kell avatkoznom.

– Bocs, de miért pont ezt a mesét olvasod nekik? – susogtam a fülébe. – Annyira torz ez a testkép, amit közvetít! Csak akkor vagy jó csaj, ha nádszálvékony vagy? Hát ez egyenes út az anorexiához. Nem próbálsz meg inkább egy olyat keresni, ahol normál testalkatú lányok szerepelnek?

Apa máris lekeveri a mesét, keres másikat.

„Zöld Péter megtudta, hogy a királyleány olyan fiúhoz akar férjhez menni, aki úgy elbújik előle, hogy ő meg nem látja soha. Ha meglátja, nyomban fejét veszi. De ha nem látja meg, akkor az övé a királylány és a fele királyság. Hát az első reggelt megérte Zöld Péter, elindult...„

Na jó, ezt már nem bírtam tovább hallgatni.

– Figyelj, az igaz, hogy normális testalkatú, de amúgy meg egy nárcisztikus hisztérika, ne már, hogy ilyen bántalmazó kapcsolatmodellt mutatsz a gyerekeknek!

A férjem sóhajtott, és nagyot lapozott a Magyar Népmesékben. Olyat keresett, ahol férfi a főhős, hogy elkerülje a további súrlódásokat.

„A furfangos cigány. Volt egyszer egy cigány, akinek nem volt egyebe, csak két garasa egy pohár sörre. Megvette a sört, és letette az asztalára, ott iszogatót bánatában. Egyszer csak elszunnyadt, és kidöntötte a sört. Odagyűlt a sörre egy csomó légy. Amikor a cigány felébredt...„

– Ugye ezt most nem gondolod komolyan? Ezzel kriminalizálsz a roma embereket!

– Most mivel kriminalizálsz, hogy sört iszik?

– Nem, azzal csak egy mihaszna alkoholistának állítod be. A címmel kriminalizálsz. „Furfangos” – érted, finomodó kis célzás arra, hogy nyilván tolvaj. Légy szíves, mesélj nekik olyan mesét, amitől gazdagszik a lelkük, és nem lesznek egyre előítéletesebbek, jó?

– Oké, gyerekek, most apa mesél nektek egy vicces mesét, amiben nem lesz semmi hiba! „Volt egyszer egy szegény ember, annak volt három fia. A legnagyobbikat Nyakiglábnak, a másodikat Csupahájnak, a legkisebbiket Málészájnak hívták. Ezek annyit tudtak enni, hogy...„

Nem akartam elhinni, hogy ennyire érzéketlen tud lenni az ember, akivel az életemet összekötöttem!

– Te normális vagy? Fogyatékkal élő embereket gúnyolsz ki, ahelyett, hogy az akadálymentesítés fontosságáról beszélnél a gyerekeknek?

– Nem én gúnyolom ki őket, hanem a MAGYAR NÉP! – kiabált magából kikelve a férjem – mert EZEK A MAGYAR NÉPMESÉK!

– Lehet, hogy ezért tart itt ez az ország! – morogtam.

– Jó, akkor elmesélem az én gyerekkori kedvenc mesémet: lányok, a Macskacicó következik! „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy király. Ennek a királynak volt három fia. Hát ezek a fiúk már mind házasodnivalók voltak. Azt mondta az apjuk...„

– Még mit nem!!! Ezt a nőket tárgyiasító rettenetet az én lányaimnak ugyan elő nem adod! Nem zavar, hogy a Macskacicóban a férfiak csak használják a nőket?

– De a mi hősrünk pont hogy bátor volt, bevállalta, hogy macskát szeret!

– Persze, de csak amikor már királylánnyá változott...

– Most ne lyukadj ki megint anyámékra, mert felrobbanok. Na jó, akkor mesélj nekik te. Mondd el a tökéletes mesét.

Hiszen nekem se kellett egyéb! Már mondtam is.

– Volt egyszer, hol nem volt, élt egyszer egy kedves, hétköznapi, egészséges testalkatú leány, úgy hívták: Átlagszép Normálsúly-Kisasszony. Megismerkedett egy nagyon tehetséges Roma Informatikus Királyfival, akire hamarosan oda is költözött. Remek párt alkottak, a királyfi hamar rendszergazda lett az összes környékbeli királyságban, Átlagszép Normálsúly-Kisasszonyból pedig közigazdász vált. Kicsit jobban is keresett, mint a királyfi, de nem volt ebben semmi különös. Három gyermekük született: Nyakigláb, Csupaháj és Málészáj. Mindhárman különleges nevelési igényű gyerekek voltak, de nem adódott ebből probléma, pikk-pakk, akadálymentesítették a királyi udvart. Informatikus Roma Királyfi nagyon odafigyelt rá, hogy Átlagszép Normálsúly-Kisasszonynak legyen elég én-ideje, hogy tudjon töltődni a gyerekek mellett, Málészájjal pedig már egyenesen ő ment gyesre, mert Átlagszép Normálsúlynak pont akkoriban adódott egy visszautasíthatatlan álláslehetősége. Jól éltek, ha nagy ritkán adódtak is közöttük konfliktusok, asszertív kommunikációval hamar elsimították őket.

És boldogan éltek, amíg meg nem haltak.

Aki nem hiszi, járjon utána!

A Pannónia Filmstúdió Kecskeméti Műtermének egyik legnagyobb sikere a *Magyar népmesék*, amely a hazai rajzfilmgyártás aranykorából való. Az alkotók a képi anyag kialakításánál a történelmi Magyarország területéről 100 évvel ezelőtt összegyűjtött díszítőművészeti kincseket használták fel, a *Kaláka* együttes pedig magyar népdalokat dolgozott fel a kísérőzenéhez. A népmesék kedvessége, humora, ravaszsága, pajkossága nemzetünk karakterét jeleníti meg.



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÚJÉVRE

◆ Szilveszter és újév napja az öröme és a vigasságé. Valami lezárul, valami új kezdődik. A költő a lezárás és az újrakezdés örömének legmélyebb, ritkán vagy talán sohasem tudatosuló spirituális okát, forrását ragadja meg a versben. Egy új nap reggelén le lehet tenni a tegnapot terheivel, gondjaival, mulasztásaival, elhibázott pillanataival együtt, s az új évben a tavalyi esztendő úgyanígy. Mert a kereszt óta a hívő ember megvallott „vétke, mulasztása Jézus vére alatt” van, immár megbocsátva, sőt elfeledve. Isten ugyanis, amikor már a kereszt előtt évszázadokkal új szövetséget helyezett kilátásba az embernek, e szövetség egyik legfőbb újdonságaként ilyen ígéretet tett: akkor majd „megbocsátom bűneiket, és vétkeikre többé nem emlékezem” (Jeremiás könyve 31, 34). Nemcsak bocsánatot ad tehát a múltbeli bűnökre – ezt megtette addig is, a kereszt előtt, az új szövetség előtt, az Ószövetség embereivel is –, hanem el is feledi azokat. Márpedig amit a mindentudó Isten, úgymond, „elfelejt”, amit ő nem tud, az *nincsen*, nem létezik többé, és mi tisztán

léphetünk tovább az új napra, az új esztendőre. Ez az új szövetség legnagyobb kegyelme. Miért? Azért, mert Jézus Krisztus a bűnöket, minden ember minden bűnét felvette magára, és testében felvitte a keresztre, elszenvedve értük a büntetést – márpedig Isten ugyanazért a bűnért nem büntet kétszer, egyszer Jézust, majd még egyszer az embert is. Ilyen még az emberi bíróságokon sem lehetséges, még kevésbé Istennél. Ezért van meg minden okunk, jogunk arra, hogy tisztán léphessünk tovább tegnapjaink után, az elmúlt esztendő után, hogy „a tegnap útja már mögöttünk maradjon”. Mindemellert per sze tapasztalatom szerint nagyon hasznos, ha újév napján, a szilveszter utáni kialvatlanság óráiban az ember összeszedi, sőt le is jegyzi magának az elmúlt esztendő sikereit, eredményeit, különösen szép perceit, és természetesen kudarcait, bal lépéseit is, az utóbbiakat csakis tanulságul.

Ugyanakkor minden napjára úgy is tekint a költő, mint a lehetséges utolsóra, hogy „úgy váljék valóra, legyen terve tette, mintha soha többé holnap nem követné”, hiszen nem lehet bizonyos abban, hogy adatik még egy. „Hadd nézzek Istenem, minden új napomra, mintha első lenne és utolsó volna.” Első és utolsó: ez a dialektika a garanciája annak, hogy a továbblépés a tegnapi vétségektől nem vezet felelőtlenséghez. ◆

Túrmezei Erzsébet:

ELSŐ ÉS UTOLSÓ

Mintha minden napom a legelső volna,
új feladatokba vezetne, sodorna;
hisz a tegnap útja már mögöttem maradt,
vétke, mulasztása Jézus vére alatt.
Előre siettet mindig új kegyelme,
mintha minden napom a legelső lenne!

És mintha utolsó lenne minden napom,
végső lehetőség, utolsó alkalom...
Úgy váljék valóra, legyen terve tette,
mintha soha többé holnap nem követné.
Hadd nézzek Istenem, minden új napomra:
mintha első lenne és utolsó volna.



Jan Vermeer van Delft (1632–1675): Nő mérleggel. Olaj, vászon, 1664 körül



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

KARÁCSONYI

◆ Miközben végeláthatatlanul esett a hó, farkasordító hidegben meneteltek a tengerészgyalogosok, és mindenki a szeretteire gondolt. Meg arra, hogy az ellenség ott van a hátukban, napról napra többet és gyorsabban kell haladni, mert túlerőben vannak. Olyan hideg és sötét volt már napról napra is, hogy a friss hó szürkésnek látszott. Zölde egyenruhájukat, sisakjukat is teljesen befedte. Egy idő után pedig a súlya is nyomasztóvá vált, mert a teljes menetfelszereléssel együtt minden gramm és deka számított.

Úgy érezte magát, mint a mitológiai Atlasz, aki a hátán cipeli a Földet. Joe egy ideje már nem is érezte a lábát, annyira hideg volt itt az európai hadszíntérré gyártott bakancsokban. Előző este, a táborútnél látta, hogy szakasza egyre több tagjának elfagytak a lábujjai, ami nem is volt csoda: a hőmérő higanyszála a napokban már mínusz harminc fokot is mutatott.

Két hónapja, amikor még kellemesebb őszi idő volt, a foglyul ejtett ellenséges katonáknak sokszor nemhogy kesztyűje, de még bakancsa sem volt. Akkor még az amerikai, a hazai és a főleg britekből álló ENSZ-csapatok felgyorsították az előrehaladást az északi határ felé, és úgy tűnt, hamarosan a teljes ország az irányításuk alá kerül. A győzelem elérhető közelségben volt – de azóta fordult a kocka, jött a december, és 80 000 kínai katona özönlötte el a határt, megállítva az amerikai-ENSZ sereget. Ők mindössze 15 ezren voltak – az I. hadosztály, a X. hadosztály és még egyszer ennyien az ENSZ zászlaja alatt.

Egy hete már csak visszavonultak, több tízezer menekülttel. Századosként személyesen több tucat katona életéért felelt. Különösen nyomasztóan hatott rá az, hogy csapdába kerültek – és egyetlenegy út maradt: a menekülés. Rengeteg embert veszítettek az utóbbi néhány hétben.

Ahogy kiértek a kisebb erdős vidékről, még a nap sem látszott a nagy szürkéségben, mint ahogy a menetelő sor legeleje sem. Hirtelen elállt a hóesés, és a nap elől is elhúzódtak a felhők. Lassan kirajzolódni látszott, hogy pontosan hol vannak. A százados fölemelte és ökölbe szorította a kezét, a sor megállt, valósággal megdermedt. Volt, aki kis mozdulatokkal elkezdte lerázni magáról a havat, mire a többiek püsszogni kezdtek, hogy ne csináljon őrültséget, ne könnyítse meg a távoli mesterlövészek dolgát.

Amikor a távoli hegyek kontúrjai egyre erősebben rajzolódtak ki a szemük előtt, egy kisebb völgyben találták magukat, majd sietve továbbindultak. Hamarosan, ahogy áthaladtak egy újabb dombon, feltűnt a megváltást hozó kikötő is, ahol hajók tömegei várakoztak. Ahogy közeledtek a kikötőhöz, a százados meglátta az I. tengerészgyalogsági hadosztály parancsnokát, Oliver Prince Smith vezérőrnagyot, amint az út szélén parkoló dzsipjében áll, és tisztelőleg a menetelő oszlopnak, bátorítva a katonákat a gyorsabb haladásra. Körülötte álló beosztottjai is idegesen hajtották a holtfáradt katonákat, csokoládékat osztogatva nekik, hogy minél hamarabb kihajózzanak.

Illusztráció: Balassa Nikolett

FÉNYEK



Joe megállt, megtörölte izzadt homlokát, tisztelettel a vezérőrnagynak, aki felismerte, és név szerint üdvözölte őt.

– Vezérőrnagy úr, ez már a harmadik világháború, és visszavonulunk?

– Még hogy visszavonulunk, százados?! Egy fenét, előre haladunk – egy másik irányba! – csattant fel a mindig szelíd parancsnok, aki Szöült foglalta vissza nemrég. Mintha elmosolyodott volna, majd előrehajolt, és azt suttogta:

– Legyen büszke arra Joe, hogy túlélte egy ekkora túlerővel szemben! A chosin-i kevesekhez tartozik! Siessen haza Joe, karácsony van!

Az esti órákban, amikor az utolsó katona is a fedélzetre lépett, s egyszerre 190-nél is több hajó hagyta el a partot, egy, a tengert is megrázó robbanássorozat futott végig a kikötőn, és percekkel belül lángokban állt az egész városrészt.

Sok ezer megmenekült és magát kiválasztottnak érző katona a hajókorlátra támaszkodva nézte az égő kikötőt, s szemükben könny gyűlt a lángoló várost látva, ahogy az otthoniakra gondoltak. Aztán arra, milyen meghiúsult a karácsony otthon, ha a fenyőfa csillagszóróját láthatják szereteteik csillogó tekintetében, s nem a saját szemükkel Hungnam pusztulását. ♦

(Részlet a szerző novellájából)

Changjin-ho medencéje (angolul: Chosin Reservoir) az első és egyetlen olyan ütközet és háború helyszíne volt, ahol

az amerikai és a kínai népi (kommunista) hadsereg közvetlenül úgy csapott össze 1950 decemberében, hogy becslések szerint közel 60 ezer ember esett el a nagyjából két hétig tartó villámháborúban. Ezt, a harcoló felek jelentőségét nézve, akár egy eltitkolt, gyorsan lezajlott, harmadik világháborús csatának is lehet tekinteni. 1950-ben az amerikai harcoló katona lett az Év Embere a Time magazin címlapján (az illusztrált képen szereplő férfi nevét nem írták ki, katonaként szerepel), ahogyan 1956-ban a magyar szabadságharc is a fedőlapjára kerül.

Akik túléltek, kiérdemelték a The Chosin Few nevet (szabad fordításban: a chosin-i kevesek). Őket az amerikai tengerészgyalogosok történetének legnagyobb hőseiként tartják számon, a történetben szereplő Oliver Prince Smith vezérőrnaggyal együtt.

A közel 100 ezer menekülttel együtt visszavonuló csapatok Hungnam kikötőjéből 193 hajó fedélzetén távoztak Korea északi részéből a dél-koreai Puszan felé. A kínai, észak-koreai seregek a 38. szélességi fokig hatoltak vissza, elérve a jelenlegi határokat a két Korea között.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

RENDEZNI KÖZÖS DOLGAINKAT

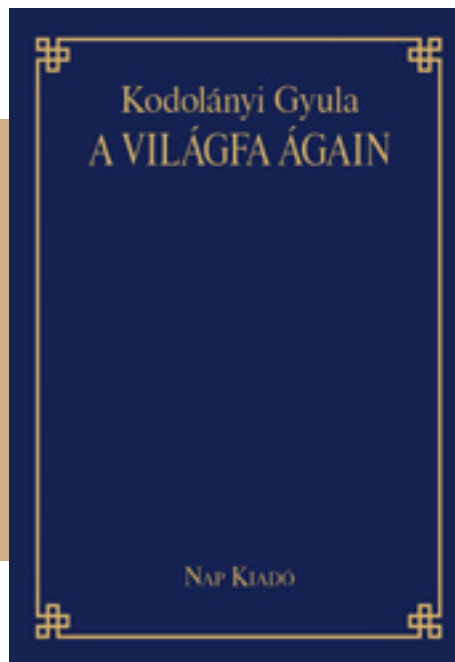
Múltunk, sőt jelenünk is tele van kibeszéletlen kérdéssel, problémával. Olyan köteteket veszünk most sorra, amelyek tisztánlátásunkat segítik elő.

- ◆ **SZÁNTÓ T. GÁBOR KELETIPÁLYAUDVAR, VÉGÁLLOMÁS** című regényét először 2002-ben jelentette meg a Magvető Könyvkiadó. Az 1966-ban született szerző, a *Szombat* című zsidó kulturális és közéleti lap főszerkesztője, most a javított változattal állt elő. A Rajk-per idején játszódó történet olyan izgalmas, mint egy krimi. Két főszereplője hajdan együtt indult a cionista mozgalomban, ám 45 után egyikük, *Benedek György* az államvédelmi hatóságnál kezdett dolgozni, másikuk, *Friedmann Benjámín* nem cserélt köpönyeget. Az ambiciózus Benedeket azzal bízzák meg főnökei, hogy Friedmannból beismerő vallomást csikarjon ki, miszerint Rajk a cionistákkal együttműködve ásta alá a népi demokráciát. Ha Benedek nemet mond, kiderül be nem vallott cionista múltja, s akkor vége, ha igent, elárulja régi barátját. Két tűz között őrlődik, nem úgy, mint felesége, a polgári családját megtagadó *Engel Kata*.

A regény minden egyes szereplőjének sorsa a magyarországi zsidóság előtt álló lehetőségeket, morális dilemmákat jeleníti meg. Hazug leegyszerűsítés, hogy 45 után a magyar zsidók az átélt borzalmak hatására egyként álltak be a kommunista táborba, hogy Rákosiék szekerét tolták. A zsidó polgárságot éppúgy üldözték, mint a rendszer nem zsidó ellenfeleit. Felekezeti alapon nem volt különbség. Ezt példázza a könyvben az Engel család meghurcolása. Ha csak ezt vésné az agyunkba Szántó T. Gábor regénye, akkor is fontos műnek tartanánk, de vannak egyéb erői is. 2002-ben azt vetették a szerző szemére, hogy lektúrt írt, sok-sok olvasócsalagató fordulattal. Ma már azt mondhatjuk, tudatos volt a krimi és a szerelemi szál beiktatása, ezek miatt juthat el a szélesebb közönséghez ez a nagyon fontos üzenetet hordozó regény.

(*Scolar Kiadó, 4999 Ft*)





GRANASZTÓI PÁL EGY PATRIÓTA ÉLETE. MAGYARORSZÁGON A XX. SZÁZADBAN

című félezer oldalas könyvének kéziratát a hagyatékban találták meg a leszármazottak, s a szerző unokája, *Granasztói Olga* irodalmár, textológus rendezte sajtó alá, s látta el jegyzetekkel. Granasztói Pál (1908–1985) az 1960-as, 70-es évek egyik legismertebb városépítész-e és írója. Szépirodalmi munkái (köztük a *Vallomás és búcsú*, a *Liane*, a *Múló világom*, az *Ifjúkor a Belvárosban*, az *Alakok, álmok*) több tízezer példányban keltek el, mert hiányt pótoltak, arról szóltak, amit a művelt közönség is a bőrén érzett, hogy a polgári világot elsodorta a történelem. Granasztói minden műve önéletrajzi írás, ő mindig saját élményeiből építkezik. Elmegy a Kádár-kori kimondhatóság végső határáig, ezért kerülhetett be az olvasók által nagyra becsült, túrt írók közé. Könyveit nem tiltották, de nem is támogatták. És most kiderült, hogy a pragmatikus, konfliktuskerülő városépítész-író az utókornak is írt egy nagy önéletrajzi munkát, amelynek egyes részeit a megjelent művekből

ismerheti a közönség, de valós világképét, élete nagy élményeit nem hozhatta nyilvánosságra. Hogyan lesz egy felső középosztálybeli, társasági kedvenc, sűrűn bálozó fiatalemberből felelős értelmiségi? Kik hatnak szellemi fejlődésére? Mit jelent a Horthy-korszakban baloldalinak lenni? Hogyan működött a Rákosi-féle kommunista diktatúra? Megoldás-e a félreállítás vagy az emigráció? Mi tarthat Magyarországon egy hazája jövőéért aggódó városépítőt? Ki az igazi patrióta?

Az életrajz legszebb része az 1956-os forradalom eufóriájának leírása. A hirtelen fellobbanó magyarságszeretet, s az életfilozófia újrafogalmazása. A hátralévő éveket is átható „itt élned, s halnod kell” gondolat megerősítése.

(*Magvető Könyvkiadó, Tények és Tanúk sorozat, 5499 Ft*)

KODOLÁNYI GYULA A VILÁGFA ÁGAIN címmel visszatekint életútjára. *Csűrös Csilla* újságíró inspiráló kérdései készítetik számvetésre. Az 1942-ben született Kossuth-díjas költő beszél gyermekkoráról, tétova



pályakezdéséről (csak Műegyetemi próbálkozás után jött a bölcsészet, ahol az amerikai költészet tudós értőjévé, később remek műfordítójává vált). Vall arról is, hogyan, milyen nehézségek után talált rá költői hangjára. Mit jelentett neki nagybátyja, *Kodolányi János* tanítása, mit tanult apósától, *Illyés Gyulától*, milyen ismeretsegeket, barátságokat kötött amerikai útjai során. Hogyan kapcsolódott be a közéletbe.

A ritkán megnyilatkozó Kodolányi Gyula emlékezéseinek legizgalmasabb lapjai a rendszerváltás első éveit idézik meg, az *Antall József* közelében töltött esztendőket. Sokan sok mindent írtak már a rendszerváltás utáni első miniszterelnökről, de közelről – Kodolányi kormányfőtanácsos volt, gyakran utazott együtt Antallal, részt vett a kormányüléseken, módja volt bizalmas beszélgetéseket folytatni főnökével – kevesen ismerték. Kodolányi élményszerűen elemzi az antalli külpolitikát, rámutat arra, miért volt a 90-es évek elején Közép-Európa legtekintélyesebb államférfija, milyen nehézségekkel kellett szembenéznie. Milyen belpolitikai, gazdasági gondokkal kellett megküzdenie, miért következett be szakadás az MDF-ben?

Ezekről az évekről sok emlékezés, sőt még fiktív Antall-napló is született, de ilyen alapos és lényeglátó elbeszélés még nem. A szemérmes Kodolányi bevallja, hogy élete egyik legnagyobb élménye ez az Antall közelében eltöltött három és fél év. A másik nagy élmény *Mádl Ferenc* tudósi, emberi, politikusi nagysága. Neki is tanácsadója volt Kodolányi Gyula.

(*Nap Kiadó, 3900 Ft*)

HELGA FLATLAND EGY MODERN CSALÁD című könyve nem a múlt értékeléséhez kíván hozzájárulni, hanem napjaink nagyon is izgalmas társadalmi kérdéséhez. Mit jelent az egyes ember életében a család, szükség van-e rá, avagy végzetesen idejét múlt, kiüresedett intézmény? A fiatal norvég írónő feltűnően érett regényében szellemes, okos választ ad.

Apa, anya, a legidősebb lány férjével és két gyermekével, a középső lány élettársával, a lázadó legkisebb fiú pedig magában Rómában ünnepli az apa hetvenedik születésnapját. A nagy vacsorán a köszöntők után a szülők bejelentik, hogy elválnak, mivel a gyerekek felnőttek, már nincs közös feladatuk, kihűlt a kapcsolatuk.



A gyerekeket sokként éri a bejelentés, és kutatni kezdenek a múltban. Hiába, mert az apró testvéri összezördüléseken kívül csak a közösen töltött nyaralásokra, ünnepekre, nagy ebédekre tudnak visszaemlékezni. A két lány olyan családot szeretne, mint az övék volt, azon igyekeznek, hogy újra összehozzák szüleiket. Az elkényeztetett fiú, aki az alkalmi kapcsolatok híve, és soha nem akar megnősülni, folyamatosan szülei döntését élteti. Nem meséljük el, mi történik a fiatalok életében, csupán annyit mondunk, óriási, drámai változások mennek végbe. Családban élni nem könnyű, üzeni a regény, de hozzáteszi, család nélkül sokkal nehezebb. Az üzenet azért nem üres frázis, mert az írónő remek, lélektanilag hiteles figurák sorsán keresztül mondja el véleményét a modern világról. Az élvezetes, okos regényt *Medgyesi Ágota* fordította magyarra.

(*Prae Kiadó, 3990 Ft*) ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

Dagonyázás

◆ Ezek ott a templomban mit verik a mellüket, hogy így meg úgy, de bűnösök, jaj, én vétkem?

Ha azok is, minek dagonyáznak folyton a bűntudatban, tudhatnák az okos pszichológiai cikkekből, hogy nem segít, sőt...

Inkább lépjenek tovább, koncentráljanak a fejlődésre, és felejtsek el, nem?

Van ebben igazság, de ez most más. Mikor belépek Isten elé, hogy találkozzak vele, megrendít, hogy a jóra törekedve is mennyi rosszat vagyok képes művelni.

Ha nem vallom meg, a napnál világosabb valóságot tagadom le.

Az pedig eltorzítaná a látásomat.

Kétségkívül szeretetlen voltam, hiú, önző, habzsoló, erőszakos.

Ez pusztán ténymegállapítás.

Ha kicsit is szeretnék fejlődni, szembenézni magammal, ezt fel kell vállalni.

Lepakolom Isten elé a terheket, tessék, kezdjen ő velük valamit most már.

Van hatalma felszabadítani, ne szolgáljam többé saját gonoszságomat.

Így tisztulok meg a találkozás előtt.

Nem az én erőmből, hanem az övéből.

Ő a ház gazdája, én meg focilabdával betörtem az ablakot.

Lehet, nem akartam, de megtörtént.

Nem fogja leharapni a fejemet,

de az a minimum,

hogy ne fogjam rá a szomszéd sráca.

Az első lépés a gyógyulás felé.

Felesleges fetrengeni a bűnbánatban,

tapicskolni a székenben,

színészkedve megalázni magamat.

De szabad teljes szívvel átéreznem,

hogy sok mindent elszúrtam,

és kérhetem a tartozás elengedését.

Isten annyiszor vár vissza,

ahányszor eltávolodtam tőle.

Ahogy az átlagosan jó szülő

sem mondja gyermekének:

kétszázötvenháromszor bekötöztelek,

itt a határ, a kétszázötvennegyedik

sebtapaszt nem ragasztom fel, vess magadra,

nem futok többé gyógyszerért.

Tehát amíg Isten tart készleten

megbocsátást, addig érdemes újra

és újra lába elé hordani bűneimet,

és kérni a feloldozást. ◆





François Gilot: Keleti város II. 1977. olaj, vászon, 65x54 cm



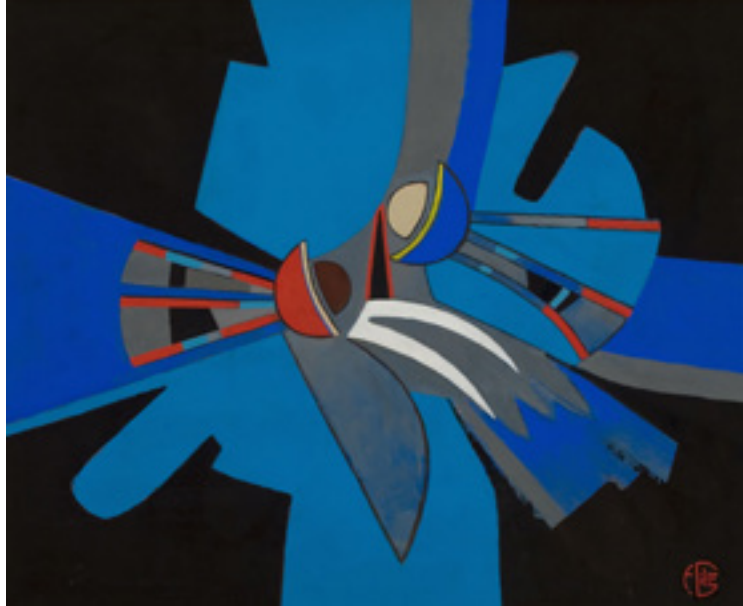
SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

BELSŐ FÉNY

Bár már régóta a saját útját járja, a mai napig Picasso múzsájaként emlegetik a New Yorkban élő *François Gilot*-t, akinek 100. születésnapján konferenciákat és kiállításokat rendeznek többek közt Magyarországon is.



François Gilot: Tájkép oszloppal és fejjel. 1966. akvarell, papír, 56x76 cm



François Gilot: Üstökösök ütközése. 1994. olaj, vásznon, 60x73 cm

◆ A Várfook Galéria egyik termében pergő portréfilm főszereplője lenyűgöz. Hiába várom az öntudatos művészt, a 20. század nagy tanúját vagy a mély bölcsességek oraculumát, a kilencvenen túli François Gilot fizikailag, szellemileg is frissen maga a természetesség. Európai műveltsége, intelligenciája, művészi sikerei és az alkotómunka folyamatos diszkurzivitása olyan magától értődő közeg számára, mint a levegő. Tapasztalataimat megerősíti Kovács Krisztina művészettörténész, a galéria munkatársa, aki néhány évvel ezelőtt még személyesen, New York-i otthonában találkozhatott Gilot-val, és tanúja volt a művész számtalan gesztusának, amelyek szintén a fentieket bizonyítják.

Gilot-nak személyes kötődése is van Magyarországhoz: a művész ifjúkorában Párizsban, Rozsda Endrétől kezdett el festészetet tanulni. Különleges barátságuk Rozsda haláláig megmaradt, ennek néhány, csaknem zavarbaejtően bensőséges dokumentumát láthatjuk a galériától néhány méterre található Várfook Projekt Roomban.

A fiatal Gilot Picassóval kötött házasságát máig szívesen tárgyalja a sajtó egy-egy kiállítása kapcsán, ő maga magyarul is megjelent könyvében már megírta ennek részleteit. Készségkívül hatottak egymásra művészi szempontból, ennek nyomait még a laikus látogató is felfedezheti a mostani kiállításon is. Ugyanakkor, mint Kovács Krisztina elmondja, házasságuk alatt Gilot művészete szinte csak grafikák készítésére szorítkozott, sokkal jelentősebb volt az az állandó beszélgetés, amelyet a házaspár a művészetről folytatott együttélésük tízéves periódusa alatt. Gilot hosszú művészi pályájának sokszínűségét is

reprezentálja a mostani tárlat. Láthatjuk a konstruktív irányzat és Matisse hatását is, ezek mellett a szimbólumok nyelvén is szól a nézőhöz. Mindig fontos számára, hogy a nézőnek kapaszkodót nyújtson. Gyerekkorában édesapjától hallott mitológiai szereplők, motívumok konkrétan vagy elvontabban is témává válnak ecsetje nyomán. A vándorlás, a hajó, a tenger vagy a gordiuszi csomó többször is megjelenik, ezek az alkotások sorozatokat is alkotnak. Gilot egyik legtöbbször használt szimbóluma a madár. A megformálás módja gyakran ősi, keleti ábrázolásokat idéz, és egy idő után Gilot madarai már a vászon és keret kötelékét is levetik magukról. Az 1980-as években „lebegő festmények” születnek a japán fali tekerckép és a tibeti pamutra vagy selyemre kerülő tankák mintájára, sokszor hatalmas méretben. E képek egyszerre meditatívak, harmóniát sugározóak a szigorú kontúrok miatt, de ugyanakkor dinamikusak is a hordozófelületnek köszönhetően.

Gilot későbbi férje, akivel csaknem húsz évig voltak házasságok, Jonas Salk amerikai orvos és kutatóorvos lett, aki felfedezte és tökéletesítette az első oltást, amely biztonságosnak és hatékonynak bizonyult a gyermekbénulás ellen. Mikor egy riporter a nagyformátumú férfiakhoz való vonzódását firtatta, Gilot így válaszolt: az oroszlanok oroszlanokkal párosodnak, nem pedig egerekkel.

Egy újításokkal teli életpályát, különleges színvilágot, az antik mitológia újrafogalmazását, valamint egy különleges egyéniséget ismerhetünk meg a Várfook Galéria kiállításának köszönhetően. ◆

**MEGTEKINTHETŐ 2022. JANUÁR 15-IG
A VÁRFOOK GALÉRIÁBAN.**



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



TÖRTÉNELMI FÜRDŐHELYEK, AMELYEKET MÁR ÜKAPÁINK IS LÁTOGATTAK

Nagy múltú fürdőhelyeink vizében római császárok és török pasák is előszere-
tettel mártóztak meg, gyógyító erejükben *Rákóczi Ferenc* és *Jókai Mór* is hitt.
A legkellemesebb ilyenkor, a téli, hideg napokban megmártózni bennük, ezért
érdemes közelebről is megismernünk őket.

◆ ÓKORI FÜRDŐPARADICSOM

A pezsgő fürdőélet már a Római Birodalom virágzása idején is jellemző volt a Kárpát-medencére, amelyre a rómaiak „fürdőparadicsomként” tekintettek. A Római Birodalom bukása után a fürdőélet Európa-szerte hanyatlásnak indult, a vallás ugyanis sokáig tiltotta a nyilvános fürdést. Ennek vetett véget a török hódoltság korszaka. A törökök vallásának mindig is elengedhetetlen része volt a fürdő kultúra, ezért ha teheték, a meghódított területeken is fürdőket emeltek. Országunkban több fürdőt is építettek – Budán, Szegeden, Esztergomban, Szolnokon és Egerben –, köszönhetően a hatalmas gyógyvízkészletnek. Az általuk alapított számos fürdőből Egerben és Budán ma is látogatható hamamok, azaz törökfürdők, valamint gazdag fürdő kultúra maradt ránk.

A ma is teljes pompájában látogatható egri Török Fürdőt *Arnaut pasa* emeltette, a gyönyörű, arany kupolás fürdőben a híhú mohamedánok tisztálkodhattak. 100 évvel a fürdő alapítása után, amikor a törökök elhagyták az országot, a fürdőt birtokba vették a magyarok. A Rákóczi-szabadságharc idején állítólag többször is járt itt a fejedelem, hiszen az általa felszabadított országrésznek Eger volt a központja. A Török Fürdőben található víz gyógyhatását ma is élvezhetjük, köszönhetően a benne oldott radonnak, amely gyulladáscsökkentő, és fokozza a szervezet endorfintermelését, így a közérzetre is kedvezően hat.



TIPP: Ha Egerben töltünk egy hosszú hétvégét, barangoljunk be a környéket is, amely tele van csodás látnivalókkal! Olyan gyöngyszemekre bukkanhatunk, mint a bélapátfalvai ciszterci apátság, amely az egyetlen olyan középkori apátsági templom, amely túlélte a történelem viharait eredeti formájában. Vagy látogassunk el hazánk egyik legtisztább levegőjű, festői szépségű falujába, Noszvajra, és nézzük meg a falu határában a puha riolitufába vájt 70 barlanglakást. Ugyancsak kihagyhatatlan élmény Egerszalók: az ott csörgedező hévízforrás helyi védelem alatt áll, a több száz méter mélyről feltörő 65–68 Celsius-fokos víz által létrehozott képződményhez hasonló csak Törökország ázsiai részén, Pamukkaléban, valamint az egyesült államokbeli Yosemite Nemzeti Parkban található.

A TÖRÖKFÜRDŐ, MELY SOSE LÁTOTT TÖRÖKÖT

Az Osztrák–Magyar Monarchia idején Magyarország 200 fürdőhellyel rendelkezett. A legnépszerűbbek közé tartoztak Hévíz és Balatonfüred, amelyekhez csodatévő legendák is fűződtek. Ám leggazdagabbak gyógyvizekben kétségtelenül Buda és Pest voltak, amelyek termálforrásai napjainkban is összefüggő vízrendszert alkotnak. A város „fürdőtörténelmében” van néhány különlegesség is: ki gondolná például, hogy a Széchenyi fürdő egyik hőforrása épp a Hősök tere kellős közepén, Árpád vezér

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





Törökfürdő, Eger



Saliris Resort, Egerszalók



Tófürdő, Hévíz



Rudas Gyógyfürdő, Budapest

lovának lába alatt bújik meg mintegy ezerméteres mélységben? Vagy hogy a Gellért-hegy sziklái alatt húzódó alagútban, a Gellért és Rudas fürdő között végigsétálva tucatnyi kútra akadunk, amelyekből forró víz tör fel? Hogy a télen-nyáron meleg, a budai Malom-tó partján álló, kupolás „török fürdő” bizony sohasem látott törököt, hiszen alig másfél évszázada emeltette egy merész vállalkozó? Hogy Budapest legpompásabb fürdőpalotája a termálvízben gazdag Margitszigeten állt? A Margit fürdőt, amely a háborúban megsérült, 1958-ban bontották le.

Így mosta el az idő jó néhány más nagy hírű hely emléket is. De azért a Monarchia időszakának fürdőkulturájából szerencsére sok minden megmaradt. Gondoljunk csak az akkoriban átépített török fürdőkre, így a Császárra, a Lukácsra vagy a „békebeli idők” eleganciáját sugalló, máig Európa-hírű Széchenyi és Gellért fürdőre, amelyek most is jó ismerősei minden budapestinek és azoknak, akik felkeresik a magyar fővárost.

AHOVÁ JÓKAI IS GŐZÖSSEL ÉRKEZETT

A 19. század második felében leginkább a vasút gyors fejlődése hozta meg a közönség kedvét, hogy felkeresse a hazai fürdőhelyeket. Jókai Móri is gőzhajón érkezett kedvenc helyére, Balatonfüredre, amelynek sokféle nyavalyára javallott számos gyógyforrása betegeket és egészségesekek seregét vonzotta ide.

Hévíz kicsiny, télen-nyáron meleget árasztó tavában a középkorban még csak a környék lakói merítkeztek meg, maguk és jószágaik fájós tagjait kúrálva a vízben. Alig kétszáz éve fedezte fel az orvostudomány, hogy a tó medrét évmilliók energiáját magában rejtő tőzeges lúp alkotja, és gyógyító erejét a vízben szétszóródó finom iszapszemcsék adják. A mai modern terápia is az ősi tapasztalaton, a víz és az iszap áldásos hatásán alapul. Ez tette nevezetessé Hévizt a Monarchia idején, és ez teszi ma is a legnépszerűbb magyarországi gyógyfürdővé a hazai és a külföldi látogatók körében.

TUDDAD?

- › A Balaton térségében nagyjából évi 2000 a napsütéses órák száma, pont annyi, mint a francia Riviérán.
- › A legnagyobb valaha kifogott balatoni harcsa 103 kilót nyomott.
- › Európa legrégebbi vitorlásversenye, a Kék Szalag, 1934-ben került először megrendezésre.
- › A Zánka mögött található Hegyestű egy olyan félig elbányászott hegy, amely valójában egy egykori vulkán.
- › Az Édenkertet és a bibliai Frigyládát is mitikus kerubok őrzik, mint a Hévízi-tó bejáratát.
- › A hévízi kifolyón télen kenutúrákat szerveznek.

KŐOLAJ HELYETT GYÓGYVÍZ!

A korábban virágzó vidéki fürdőhelyek életében jelentős visszaeséssel járt az első világháború. Viszont a 20. században a fürdők száma mellett kínálatuk is szélesedett. Egyre több alkalommal épültek fürdők a tervszerűen a mélyből felszínre hozott, vagy a kőolajkutatás eredményeként felszínre tört vizekre. Ilyen módon létesült többek között Bükfürdő, Zalakaros, Hajdúszoboszló és Sárvár fürdője is. Ha kőolaj-nagyhatalom nem is lettünk, gyönyörű és nemzetközi szinten is rendkívül népszerű fürdőinket ennek a kutatásnak köszönhetjük. Dr. Bodnár János (1889–1953) vegyész professzor, valamint dr. Dalmany Zoltán (1880–1934) szerint „a hajdúszoboszlói víz ötszörösen hígított tengervíznek tekinthető, és nem más, mint a triász kori tenger felidézett szelleme”.



TIPP: Ha Bükfürdőn jársz, a Répcementi tanösvény szórakoztató és érdekes módja Nyugat-Magyarország és a Répce-vidék élővilágának megismerésére, amelyet hat interaktív tábla segít.

MAGYARORSZÁG KÖZÉPPONTJA

Tudtad, hogy Szarvas volt a Nagy-Magyarország földrajzi középpontja? Bizony, emlékmű is jelöli a különleges helyet a Körös partján. Szarvas egyik legnagyobb vonzereje éppen az, hogy közvetlenül a Körös mentén terül el. Igazi fürdőváros, ahol nagy múltja van a fürdő kultúrájának, hiszen már a török időkben is működött nyilvános gőzfürdő.



TIPP: A Szarvasi Arborétumban kapott helyet az ország számos épített csodájának kicsinyített mása, a Mini Magyarország kiállítás, és a gyerekek örömeire interaktívan kezelhető kisvonatpálya is van.

AHOL A BÁNK BÁN SZÜLETETT

Gyula az a város, ahol a történelem, a kultúra és a gyógyvíz kéz a kézben járnak. A város 800 éves történelmi múlttal rendelkezik. A Gyulai Várfürdő az egykori copf stílusban épült Almásy-kastély 8,5 hektáros természetvédelmi területté nyilvánított parkjában található. Az egyedül, különleges mikroklímájú parkban 300 évnél öregebb kocsányos tölgyek, 50 fajta örökzöld, 200 fajta lombhullató fa és cserje tekinthető meg. A legenda szerint Erkel Ferenc itt írta meg Bánk bán című művét.



TIPP: Ha meguntad a fürdőzést, húzz túrabakancsot, és irány a Mályvádi Óstölgyes, az Alföld második legnagyobb erdősege. Ha igazi különlegességet

akarsz látni, nézd meg a Nagy Bambuszkertetet, ahol 2000 m²-en közel 102 bambuszfajt találhatsz, és ha szeretnéd, akár haza is vihetsz magaddal egy növényt.

AZ ALFÖLD GYÖNGYSZEME

Az Alföld gyöngyszemeként emlegetett Gyopárosfürdő fürdő kultúrája több mint 100 éves múltra tekint vissza. A Gyopáros-tó vizének és iszapjának gyógyító erejét már akkoriban is ismerte és használta a környékbeli községek és tanyák népe. Nyaranta szekerekkel érkeztek a betegek, hogy a tó vizében és az annak partján ásott gödrök iszapjában gyógyítsák magukat. Gyopáros szikós vizét 1999-ben nyilvánították gyógyvízzé.



TIPP: Gyopárosfürdő különlegessége az éjszakai fürdőzés, amelynek igazán romantikus hangulata van, de kirándulni is lehet: a Kardoskúti Fehér-tó természetvédelmi terület, 150 faj átvonulóhelye, csodálatos úti cél, akárcsak a Gyopárostól 70 kilométerre levő Ópusztaszeri Emlékpark.

FÜRDŐZÉS UTÁN MÚZEUM

A 18–19. század kedvelt fürdőhelye volt Parád. Innen ered a sokak által csak bűdös vízként emlegetett Parádi víz, amelynek fogyasztása emésztési zavarok enyhítésére javasolt, külsőleg pedig női betegségek gyógyítására és bőrszépítésre is alkalmas. Ennek a kincsnek köszönhetően épült ki Parádfürdő, ahol a gyógyhatások legszelesebb palettája található Magyarországon: ezen a helyen ugyanis vasas, arzénos, timsós víz és kén-hidrogén savanyúvizek, de természetes szén-dioxid-gáz forrás is fakad.



TIPP: Parád és Parádsasvár több különleges látnivalóval várja az ideérkezőket. Itt található a híres Cifra istálló, amely a hazai kocsis világ emlékeit őrzi. A muzeális értékű darabok között találkozhatsz vadászkocsikkal, konflisokkal és fiákerrel, díszhintókkal meg hajtófogatokkal, de még egy halottaskocsi is helyet kapott a kiállított darabok között. Egy másik különlegességgel, a háromszáz éves múltra visszatekintő üvegfüvász művészetével a parádsasvári manufaktúrában ismerkedhetünk meg. A vezetett túra során láthatjuk, hogyan kerülnek ki a mesterek keze alól az izzó kemencéből a kristálycsodák. ♦

Forrás:
TermalOnline.hu;
Kósa László: Fürdőélet a Monarchiában, Holnap Kiadó, Budapest, 1999

KEZDD AZ ÉVET SOK SZERENCSEVEL!

JÁTSSZ ÉS
NYERJ AKÁR

50
MILLIÓ
FORINTOT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Sok szerencsét! sorsjegyet keresd a lottózókban!

További információ a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjáték

18

Tarts Velünk!

EGY
AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT

A SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
HISZ ABBAN, HOGY
A KORLÁTOKAT LEHETŐSÉGEKKEL
LEHET LEBONTANI.



Fanni Illés
ILLÉS FANNI
PARALIMPIAI BAJNOK

WWW.TARTSVELUNK.HU



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Játsz ünnepi sorsjegyeinkkel,

ÉS TÁMOGASD ÚJ BEFOGADÓ JÁTSZÓTEREK ÉPÍTÉSÉT!

KISKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNY

25 MILLIÓ
FORINT



NAGYKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNY

100 MILLIÓ
FORINT

Tarts Velünk!
EGY AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT

A sorsjegyet keresd a lottózókban!

További részletek a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjatek **18**



2A MEGED



KORMOS PIROSKA

**SZOCIÁLPEDAGÓGUS
ÉVEK ÓTA SEGÍTI
A SZENVEDÉLYBETEG
SZÜLŐK GYERMEKEINEK
BOLDOGULÁSÁT**

Cikk az 54. oldalon

