

KÉPMÁS

2022
02 nőknek és
férfiaknak



”

**Képességet
kaptam arra,**
hogy elmondjam

KERESZTES
ILONA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7 980 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



9 771586 423002



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 7.980 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **14.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 895 Ft helyett 665 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére)



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Negyedikesek voltunk, és kitűzték ránk a szalagot.

Bár a két évszám a sírkőfeliratok komolyságával futott végig a textilcsíkon, mégis úgy éreztük, valamiféle célszalag, amelyet át kell szakítanunk. Kézzel tapinthatóan ott volt benne a sok terv, erőfeszítés, siker és kudarc, ami már észrevétlenül mi magunk vagyunk. Persze, aztán meg is feledkeztünk róla, várt az érettségi, a felvételi, az élet, tavasszal amúgy is lekíváncozott rólunk a kabát. De mégis fontos volt ünnepelni, hálát adni, szusszanni.

Most a Képmást is felszalagoztuk. 2002-ben született, ma 2022-t írunk, 20 évesek vagyunk. (Ha konyítanék a számmisztikához, biztosan le lennék nyugözve a kettesek és nullák misztikus kombinációjától, és igény szerint fényes jövőt olvashatnék ki belőle.) „Hordjuk” most egy ideig a szalagot, jelezve hálánkat az alapítóknak, a támogatóknak, az egykori és mai munkatársaknak, az olvasóknak és a Gondviselésnek. Hiszen magazinként sem kis dolog húszévesnek lenni, és közben mégis azt érezni, hogy rengeteg a tennivaló, hisz előttünk az élet.

**KERESZTES ILONA
A CÍMLAPFOTÓZÁSON**



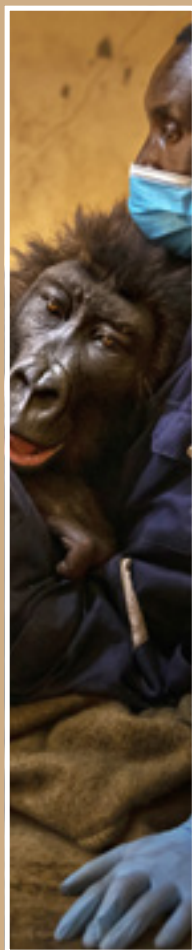
Kép: Szakál Szilvia





JELENLÉT

34



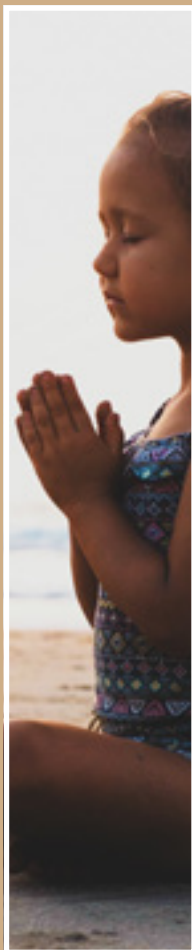
TANDEM

38



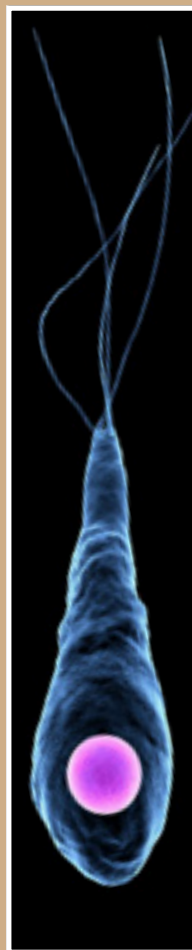
TÜKÖR

48



HÁZITREND

62



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, szám.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Éder Vera • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** www.erikkancs.hu • **Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron:** elofizetes@kepmas.hu • **Terjesztés:** Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjesztői: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSaT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2022. február 26-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Képességet kaptam arra, hogy elmondjam”
Interjú Keresztes Ilonával 6

KÖZKINCS

Mínusz egyről a kettőre 12

Ki itt belépsz, hagyj fel minden
reménytelenséggel” 18

A Média a Családért-díj 2021 díjazottjai 22

LÍVIA BESZÉLGET

Nem vezetjük-e félre a gyerekeket
a mesék boldog végével? 24

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Andrássy Gyula, a szép akasztott 26

„Bepillantathatunk egymás gondolkodásába”
Beszélgetés Szántó T. Gábor íróval 30

MÉDIA A CSALÁDÉRT 33

VILÁG-KÉP

Andre az utolsó pillanatokban is vele volt 34

KETTŐ AZ EGYBEN

„Egymásnak ajándékoztuk az életünket” 36

Mégsem a gólya hozza?
A szexuális nevelés tanulható 40

Altatási leckék kezdőknek és haladóknak 44

APA, KEZDŐDIK!

Apaműhely 45

Külön lehet-e választani a munkát
és a családi életet? 46

Kapcsolódás a valósággal:
hálásnak lenni 48

ÉPÍTŐKOCKÁK

Térfélcseré 52

KÖZVILÁGÍTÁS

Praktikus döntés 53

Logikusan gondolkodom, tehát jól vagyok 54

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Virtuális népszerűség, vagy barátság?
Miért szippantja be a fiatalokat
az online világ? 56

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Megmértetés 60

RENDELŐ

Biztos, hogy mindent tudsz a tetanuszról? 62

ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Nem csak macskáknak
Az orvosi macskagyökér 64

ZÖLD MOZAIK

66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Mivel etették a babákat? 70

A SZALON

Farsangi maszkok, alkalmi báli ruhák 72

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ha meghal az ember, hol van ő? 76

HUNGARIKUM

Nem fekete-fehér 78

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Mesevilág oltalmában
Lewis Carroll, a gyermeklelkű férfi 80

LEZSER

Kerek percc 83

FEHÉR RÓZSA

Sophie Scholl a Harmadik
Birodalommal szemben 84

Mire jók a könyvek? 86

FEBRUÁRI KIMENŐ

89

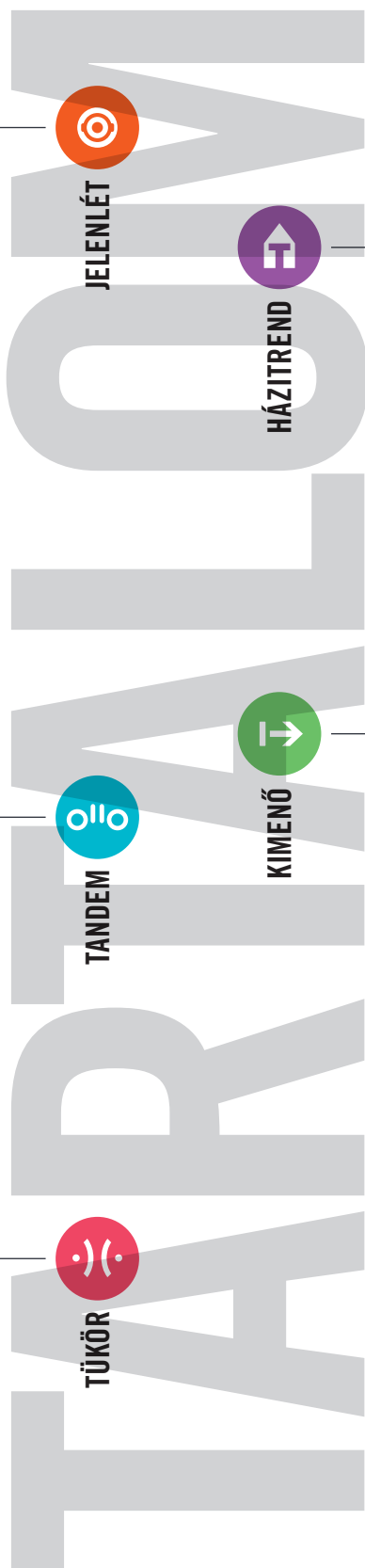
Hazai, téli úti célok 94

#JÓÉJTPUSZI

Túlóra-prémium 97

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Lehetetlen 98





Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Végő Virág, stylist: Domán Melinda, ruhák: Weekend Maxmara – 1051 Budapest, Dorottya u. 3.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

” KÉPESSÉGET KAPTAM ARRRA, HOGY ELMONDJAM...”

Ilonával sokszor beszélgettünk a médiaszakmáról, együtt ültünk a Média a Csaláért-díj zsűrijében is több mint 10 évig. Nagyon hasonlóan gondolkodunk a média küldetéséről, egyáltalán arról, hogy létezik ilyen, és nem csak a nézettségi, hallgatottsági, olvasottsági mutatók határozzák meg. Ugyanakkor mindig lenyűgözött a higgadtsága. A higgadtság, amelyről sejthető volt, hogy nem a kényelem és a „jólvánazúgy” filozófia következménye, hanem a bátorságé és az elszántságé. Tudatosan készült a nagy feladatra. Amikor átadta a fiataloknak a zsűritagságot, a következő generációra hagyta kamaszokról szóló műsorát, végül a Kossuth Rádió *Vendég a háznál* című legendájából is kilépett, tudtuk, hogy valami sokkal fontosabbra készül.

◆ – A munkád során olyan műsorokat készítettél, amelyek gyerekekkel, kamaszokkal foglalkoznak, most pedig az életvédelem kapcsán fiatal felnőttekkel dolgozol. Ezek a gyerekeid hasonló életszakaszait is követték. Miután már saját tapasztalatot és magabiztosságot szereztél, szeretted volna benne maradni ezekben a témákban?

– Amikor a *Vendég a háznál* rádióműsorba kerültem, még kicsik voltak a gyerekeim, és tudtam, hogy a fiatal szülők milyen élethelyzetben vannak. Horváth Ida szerkesztő kolléganőm akkor már ezen túl volt, és emlékszem, hogy ez segítséget jelentett neki, ahogy később nekem is a 15 évvel fiatalabb kollégák aktuális tapasztalatai. A kamaszok viszont már jóval korábban érdekeltek. A VÁLASZ-UTAK elődje már évekkal azelőtt megszületett az Új Ember hasábjain, írásban. Ott találtuk ki először, hogy tizenévesek kérdezzenek felnőtteket valami sarkalatos kérdésben. A cím pedig Szigeti Laci ötlete volt. Nagyon érdekelt, hogyan beszélgetnek a középiskolás fiatalok, és ezért a rádiós változatban már csak akkor hívtunk vendéget hozzájuk, ha a téma miatt nagyon fontos volt.

– A Vendég a háznál cím jól összefoglalja azt a szemléletet, hogy a gyerekeinket bármennyire is szeretjük, nem birtokoljuk, egyszer útjukra kell engednünk őket. Neked a saját életedben ez könnyen ment?

– Alapvetően igen. A műsor címébe is azonnal beleszerettem. És arra is emlékszem, hogy amikor 22 éves koromban karomba vettem az első fiunkat, belelátam abba a kicsi emberbe a férfit, az apát, a nagyapát, mindent, ami benne rejlik. Nem tudtam csak úgy nézni, mint egy édes babát, sokkal inkább, mint egy embercsomagot, amelyből mindez egyszer ki fog bontakozni. Az természetes, hogy egy anyának nehéz érzés, hogy a fia egyszer elmegy a háztól, hogy mást fog legjobban szeretni, ezt is átéltem, de mindig tudtam, hogy ez a világ rendje, ez az egészséges. Készítettem magam erre.

– Nemcsak elengednünk kell, el is kell gyászolnunk a veszteségeinket, az élet minden területén. Amikor a műsorodat otthagytad, vagyis tulajdonképpen mindazt, ami neked addig szakmailag fontos volt, akkor sem negatív fogalmakat használtál, azt mondtad: „szabaddá tettem magam a számomra legfontosabb küldetésre”. Tudatos stratégia, hogy a negatív érzéseket is pozitív szavakkal oldod fel?

– Ha valaki bántott volna, és azért kellett volna eljőnnöm, akkor gyászoltam volna. Ha elküldtek volna, abból fel kellene állni. A szabadság azért tud ilyen pozitív lenni, mert a váltás valóban a saját döntésem volt. Küldetést és hívást éreztem erre az új útra. Úgy éreztem, az elsődleges feladatom az, hogy a legkisebbek élethez való jogát képviseljem. Nem jó, hogy gyermekek életével kapcsolatban ekkora értetlenség van világszerte. Ez annyira tolt engem előre, hogy lépnem kellett. De az igazság az, hogy félttem ettől a lépéstől, mert tényleg az álommunkát hagytam ott. A presztízst, a sikert, a csapatot.

– Mindazt, amiért addig küzdöttél, és emellett egy jól bejáratott életritmust is.

– Abszolút. Nagyon nehéz volt mindezt elengedni, mert mindig azt hittem, én a Kossuth Rádióban fogok meghalni, soha nem megyek onnan sehová. De a Jóisten néha elhív onnan is, ahová korábban helyezett. Próbáltam pontosan megérteni, mi a szándéka, és nem tudom elmagyarázni, hogyan válaszolt. Csak azt éreztem, hogy körbeölel... és mutatja az irányt. Később, amikor nehéz szakaszok jönnek, elsimitja a nehézségeket, hinti elém a virágszirmokat... ezt nem lehet elmagyarázni, hogy hogyan is zajlik az a párbeszéd, ami egy ilyen döntést előidéz...

De a gyászt azért mégsem lehetett elspórolni. El kellett gyászolnom a 23 évet, a kollégáimat, a VÁLASZ-UTAK csapatot, mindent. És ez hosszú folyamat. Annyira szeretem őket! Most például megyek velük forró csokizni.

– Nem bizonytalanítanak el a hűséges hallgatód, akik még most is sajnálkoznak?

– De. Sok ilyen visszajelzést kaptam, hogy hiányzom, és ilyenkor feljön a gondolat, hogy maradhattam volna. Ez kísértés is lehet, de arról szentül meg vagyok győződve, hogy nincs pótolhatatlan ember. Bármikor meg is halhatunk, és a világ megy tovább. Az fontos, hogy úgy éjünk, hogy maradjanak utánunk utódok – nemcsak a családban, hanem a szakmában is. Sokat dolgoztam azért, hogy legyenek, akik folytatni tudják a műsort. Most ott vannak a többiek, akik ugyanolyan klasszak. De a magzatok élethez való jogáról nagyon kevesen beszélnek. Én viszont meg tudom tenni. Nem temet magam alá ez a nehéz téma, elbírom. Sok információt szedtem róla össze, és képességet kaptam arra, hogy el is mondjam. Látom azt is, hogy az egyesületünk (Együtt az Életért Egyesület és benne a Fiatalok az Élet Szolgálatában közösség) ügyei nagyon sokat haladtak azóta, mióta ezzel komolyabban tudok foglalkozni.

– Ezt a képességet fokozatosan fedezted fel magadban, vagy valamiféle villámcsapás és megvilágosodás volt?

– Érdekes, hogy gyerekkoromban sosem szerettem szerepelni, izgultam a színpadon, nem én voltam az, aki a verseteket mondja az ünnepeken. De mindig kimondtam, amit fontosnak tartottam, kiálltam az igazságért. A rádiózás is főleg ezért érdekelt. És rájöttem, hogy tudok szépen beszélni, jól kérdezni és ítéletmentes is lenni. Eljutottam odáig, hogy mindezt a családok szolgálatába állítsam, és közben foglalkoztatni kezdett, hogy nem mondjuk ki, mikor kezdődik a gyermekkor. Gyermekvédelmi szakemberek, elismert gyermekjogi szaktekintélyek sem tudták (vagy nem merték) pontosan meghatározni. A születéstől? És mikor születik meg a gyerek? Hány hetesen? 26? 42? Attól lesz gyerek, hogy átmege a szülőcsatornán?

– Az ember nyilván a saját hitrendszer alapján értelmezi a világot. Ugyanakkor, főleg egy közszolgálati műsorban mégis elvárás, hogy úgy kérdezz, mintha ez nem létezne, és olyan válaszokat is kell találnod, amelyek enélkül is megállják a helyüket. Ahogy te szoktad mondani, a kovászt óvatosan kell adagolni, senki nem tud megenni egy tál kovászt. Nehéz neked ez a nézőpontváltás?



”

Féltem ettől a lépéstől,

mert tényleg az álommunkát
hagytam ott. A presztízst,
a sikert, a csapatot.

– Ebben nekem a Kossuth Rádió nagyon sokat segített. Megadta a rutint ahhoz, hogy ne csak a keresztény fejekkel gondolkodjak, és ne a keresztény közösségek zsargonján beszéljek több százezer hallgatóhoz. A közszolgálatban úgy kell tálalnom a keresztény értékrend szerinti témát is, hogy azt bárki be tudja fogadni. Annak idején egyszerre jött munkalehetőségként a Katolikus Rádió és a Kossuth Rádió. Örülök, hogy végül úgy alakult, hogy előbb hívtak föl a Kossuth Rádióból a válaszáért, ezért oda mentem. Az a habitus, szakmai tudás, amelyet ott szereztem, nagyon jól jöhet a katolikus médiában is.

– Az, hogy bizonyos szabályoknak már nem kell megfelelned, megkönnyíti vagy megnehezíti a döntéseidet? Jöttek új dilemmák?

– Az nagyon jó, hogy akadálytalanul kimondhatok dolgokat, és nem kell óvatosnak lennem. Annak is örülök, és tervezem is, hogy a keresztény hittel kapcsolatos kérdéseket feldolgozhatom műsorokban. Új dilemmák? Igen. Jöttek...

– Például?

– Hogy mit kell elvállalni. Amikor híre ment, hogy felszabadultam, rengeteg helyre hívtak. Még otthon sírdogáltam az első napokban, és már ezer felkérés érkezett. Ez hamar összezavarhatja az embert. Úgy kell válogatni a lehetőségek között, hogy amit elterveztem, azt tudjam elvégezni, és hatékonyan dolgozzak. A fő tevékenységem most az élet védelme az újságírásban és a civil tevékenységemben is. A Fiatalok az Élet Szolgálatában (FÉSZ) közösség az Együtt az Életért Egyesület ifjúsági csoportja. Velük dolgoztuk ki tíz évvel ezelőtt a Kilenc hónap az életről című képzést, amelyben 9 témán keresztül mutatjuk be a magzat fejlődését a fogantatástól a szülétségig. Kezdetben kevesen voltak a résztvevők, de egyre több fiatal jött, maradni akartak, és mostanra már elérte azt a szintet a közösség, hogy ha csak én tartom össze, nem nőnek tovább. Úgyhogy ma már saját vezetőségünk van. Mi úgy hívjuk, „keménymagképző”. Ők arra készülnek, hogy átadják a tudásukat azoknak, akik még nem ennyire elkötelezettek. Kapnak egy vezérfonalat az orvosi, jogi, pszichológiai kérdésekről, az abortuszt övező társadalmi gondolkodásról, a kommunikációs stratégiákról. Megtanulják, hogy ne haragudjanak arra, aki kevésbé felkészült, vagy másképp gondolja. Szeretettel, ítéletmentesen adják át az információt. A szabadság légköre párosítva a színikétség egyenes kimondásával. Ez a stratégiánk. Aki pedig alkalmas a nyilvános szereplésre, az már a médiában is képviseli az ügyet.

”

Úgy látom a világot,

az emberi történeteket,
mint egy kincsesbányát.
Belemarkolok és átadom...

– Fontos a médiaszereplés, de az igazi csaták sokszor a privát élethelyzetekben, beszélgetésekben dőlnek el. Én is voltam már olyan helyzetben, hogy az abortuszra készülő ismerősömet igyekeztem lebeszélni, és rengeteg dilemmát jelentett minden egyes mondat megfogalmazása. Éreztem, hogy egy rosszul megválasztott kifejezés is mindent a visszájára fordíthat. Ott és akkor nem feltétlenül a tudományos tények és hitigazságok a jó érvek...

– Ez így igaz. Élesen elválik egymástól a médiában való megszólalás és a segítő beszélgetés, amikor valaki egy személyes kapcsolattal megmenthet egy kisbabát. Mindegyik más adottság, más karizma. De ugyanakkor mindkettőhöz fontosak a hiteles információk.

– Mert ha nem is adjuk tovább, magabiztosabbak vagyunk tőle?

– Pontosan. És a hitelesség miatt is, mert nem mindegy, hogy a szomszéd néni mondja neked, hogy ne egyél sok cukrot, vagy egy orvos.

– Most mentálhigiénés képzést is végeztél. Valójában ugyanazt az ügyet szolgálják, egymást támogatják, mégis nagyon más a segítő, az újságíró és a szervezetestovábbé perspektívája. Nem nehéz ezeket szétszálazni? Néha rádöbben, hogy hoppá, most nem az újságíró vagyok?

– Tavasszal fejezem be a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés képzését. Nagyon sokat segít ez a tudás abban, hogy a megfelelő módon forduljak azokhoz, akiknek segítek, és akiknek előadok vagy műsort készítek. Amikor mentálhigiénés segítőként lépsz be egy helyzetbe, az ajtó

előtt kell hagynod az újságíró, aki kíváncsi, aki információt szeretne kicsalogni az interjúalanyból, és megmutatni a történetét. A segítőknek az a feladata, hogy olyan elfogadó, szeretetteljes mentális teret biztosíts, amelyben a másik emberben lévő erő mozgolódni kezdhet. Ez az empátikus, figyelmes meghallgatás és a szelíd tükrömutatás útja, nem a kíváncsi kérdéseké. Olykor hajlamos vagyok újságíróként is belecsúszni a segítő szerepbe, erre nagyon oda kell figyelni, mert még etikai kérdéseket is érinthet, hogy az őszinte figyelem olyat is kihoz az interjúalanyból, amit nem akart volna elmondani. Volt már, hogy utólag magam húztam meg egy interjúmat emiatt. A titoktartás pedig egy újságíró, ugyanúgy kötelez, mint egy gyóntatót vagy egy ügyvédet. Vagyis, ami nem jelenik meg, annak titokban is kell maradnia.

– Mit válaszolnál, ha megkérdeznék, mi a foglalkozásod?

– Elsőként zenetanári diplomát szereztem, de ez vargabetű volt az életemben. A tanári vonal viszont megmaradt. Szeretek tanítani. De elsősorban újságíró vagyok. Úgy látom a világot, az emberi történeteket, mint egy kincsbányát. Belemarkolok és átadom, hogy látjátok, mennyire gyönyörű, mennyire igaz, mennyire izgalmas. Ezt jelenti számomra az újságírói hivatás, a kincsek felkutatása, a közös gondolkodás és a fontos igazságok kimondása.

– És nem nehéz elereszteni a kincseket, nem utána menni, hogy merre gurultak?

– Hát, de... sokszor követem is őket, most is találkozni fogok egy interjúalanyommal, aki az elmúlt 10 évben sorra valósítja meg az álmait, amelyekről akkor 17 évesen beszélt nekem. És volt, hogy egy örökbefogadás-történetet követtem, ahol már a gyerekeknek is gyerekeik születtek.

– Higgadság, életszeretet, figyelem. Újságíróként is ezt sugárzol. Volt azért olyan helyzet az életedben, amikor azt érezted, hogy nem jó újságírónak lenni?

– ...nem. Nem volt. Olyan volt, hogy hihetetlen fáradtság és telítettségérzés volt bennem, hogy azt kívántam, most már ne beszéljen senki, csöndet szeretnék. Nagyon fontos lenne, hogy időnként minden újságíró pihenjen egy nagyot!

– És a foglalkozási ártalom? Anyósom például tanító néni volt, és az érkező vendégeket rendszerint elküldte kezét mosni... Kaptál ilyesfajta visszajelzést a családtól?

– Igen, és magam is észrevettem, hogy a magánbeszélgetéseim strukturáltabbak. Ez ártalom? Vagy csak mellékhatás?

Hangzó médiumban az ember megtanul kereken fogalmazni, mert ha nem, utána lehetetlen megvágni. A hétköznapi embernek furcsa, ha valaki összeszedetten beszélget egy vacsoraasztalnál. Néha, amikor például a tesóimmal „csajos rötyét” tartunk, és mindenkiről mindent akarok tudni, szólnak, hogy Ili, ez most nem egy nyilvános kerekasztal. És tényleg feltűnt, hogy fejben beosztom az időt, hogy mindenki szóhoz juthasson. Kaptam már olyan visszajelzést is magánbeszélgetésben, hogy te itt most nem újságíró vagy. Rosszul is esett, meg is ijesztett.

– Van azért olyan, hogy Ili a lovak közé dobja a gyeplőt?

– Van egy közvélekedés, hogy kell lennie egy vad oldalnak, amikor kieresztesz, tombolsz, bulizol. Szerintem nekem nincs vad oldalam. Elbírok nehéz dolgokat, de mi van, ha nekem nem a tombolás jelenti a kiengedést? Hanem például az, hogy elheveredek a napon, zenét hallgatok, csendben ülök a templomban, nevetünk a férjemmel, vihogunk a barátnőmmel, mint egy hetedikes kamasz.

– Azért elfogadod, hogy a fiatalok szeretnek bulizni?

– Azt igen, de azt nem tudom értelmezni, hogy ehhez be kell rugni. Megijeszt, ha valakinek az oldottsághoz és a kapcsolatteremtéshez erre van szüksége.

– Empátikus vagy, de a saját életedet ritkán teszed bele egy-egy beszélgetésbe...

– Jól látod. A férjem azt mondja, nagyon meg tudok nyitni másokat, de én zárkóztam meg. Ugyanakkor bármit szívesen elmondok egy interjúban, ami releváns, viszont nagyon sok minden van bennem, ami nem tartozik oda, vagy ami nem érdekes mások számára. Az viszont igaz, hogy nem szeretem, ha valaki mindent a saját tapasztalatán keresztül szűr át, és azért, mert vele történt valami lényeges, rögtön közhírré teszi egy online felületen. Például indít egy blogot, mert gyereke született, megírja, hogy kell pelenkázni meg gyereket nevelni, aztán amikor elmegy a gyerek a bölcsibe, megszűnik a blog, faképnél hagyja az olvasóit, mert őt már nem érdekli a téma. A másik, hogy a családi életem a gyerekeimről és a férjemről is szól. Nincs jogom ahhoz, hogy róluk osszak meg történeteket.

Azt gondolom, hogy a nyilvánosság előtti megjelenés akkor jogos, ha olyan ügyet szolgál, olyan dolgot teszel, amivel előbbre viszed a világot. Teljesen felesleges, hogy a személyes történeteimmel traktáljak bárkit. Ha egy jó ügy azzal megy előrébb, hogy nyilvánosság előtt beszélünk róla, akkor viszont kötelességünk megszólalni, tisztán és igaz szavakkal beszélni. ♦



MÍNUSZ EGYRŐL



A KETTŐRE



JELENLÉT



SZÖVEG –
MOLNÁR-BÁNFFY KATA

SOROZAT –
KÖZKINCS

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„A csillogás a szemükben – mondja Maca –, onnan tudom, hogy melyik gyerek akar egyről a kettőre jutni. Vagyis inkább a mínusz egyről az egyre.” Vörösné Bangó Melinda 2016 óta helyi segítő, mentor a tarnabodi tanodában. Kilencéves volt, amikor megismerkedett a településre érkező Máltai Szeretetszolgálat munkatársaival. Nemrég, az esküvője alkalmával levelet írt **Vecsei Miklósnak**, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alelnökének, a Felzárkózó Települések program miniszterelnöki biztosának, amelyben felidézte ezt az első találkozást „Miklós bácsival”, aki az utcára mezítláb kiszaladó kislánynak egy pár rózsaszínű cipőt ajándékozott. Azóta 16 év telt el, Maca az egyik legkarakteresebb támasza, motorja lett a tarnabodi fejlesztő munkának.





◆ Tarnabodra utazunk, hogy a máltai munkatársak megmutassák, hova lehet szívós munkával eljutni a Felzárkózó Települések programmal. A máltaiak csaknem két évtizede dolgoznak a Jelenlét program keretei között Magyarország legrászorulóbb településein, Tarnabodon is. A program lényege, hogy először mindenhol megteremtik a jelenlétet, egy közösségi házat, ahol szakavatott munkatársak türelmes munkával diagnózist állítanak fel a helyi közösségről, és a diagnózis alapján, egyedi megoldások mentén folytatják a fejlesztő munkát. A nagy ívű kormányzati program a máltaiak módszertanán alapulva hazánk 300 legszegényebb települését próbálja a felzárkózás útján elindítani... „Az integrációt éppen fordítva kell kezdeni: elsőként nekünk kell integrálódnunk ezekbe a közösségekbe, megértenünk a gondolkodásmódot, a mozgatórugókat, a belső erőviszonyokat, vagyis a közösség működését. Utána tudunk segíteni, utána tudunk jól segíteni” – mondja a miniszterelnöki biztos az autóban.

A több évtizedes, empirikus tapasztalattal bíró és elkötelezett Vecsei vezetésével zajló program jelentősége, hogy egyszerre rendszerszintű és egyéni diagnózisokon alapuló. A programba különféle statisztikai adatok alapján bekerült 300 településből eddig 118-nak van gazdája, ennyi helyen indulhatott meg a program. Ezekre a településekre egy-egy civil szervezet munkatársai telepednek le, létrehozzák a központot, és elkezdik szisztematikus munkával felállítani a diagnózist. A máltaiakon kívül a Református Szeretetszolgálat, a Katolikus Karitás, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet és a Baptista Szeretetszolgálat adja a program gerincét, de a görögkatolikusok, a bencések, a szaléziaiak, a jezsuiták és néhány nem egyházi kötődésű, civil szervezet is vállalt egy-két települést.

A megoldandó feladatok összetettek, sokfélék, és olykor a lehetetlennel határos megoldani őket. A legtöbb helyen rendezetlenek az ingatlanok tulajdonviszonyai, ugyanakkor hatalmas jelzások vannak rájuk terhelve. Sokszor hiányoznak az alapvető ellátáshoz szükséges közművek, ahol vannak, ott viszont vigyázni kell rájuk, mert nagy a kisértés a „szabálytalan” csatlakozásra. Egész járásokban nincsenek munkahelyek, nem megoldott az utaztatás a munkába vagy az iskolákba, mindenhol megjelennek a legszegényebbeket kihasználó uzsorások és ügyeskedők is. Az itt élők egy része a túlélésre koncentrál, és amikor a túlélőösztön diktál, az felülír mindent: emberi kapcsolatokat, értékrendet, távlati célokat, méltóságot. „Ez különbözteti meg a nyomort a szegénységtől – mondja a miniszterelnöki biztos –, különösen az úgynevezett tisztas szegénységtől.

Nem könnyű azt elképzelni, hogy milyen állapotban vannak azok a családok, akiknek már tényleg nincsen sem fizikai, sem mentális energiájuk arra, hogy mondjuk felássák az udvart és veteményezzenek. Különösen nehéz ezt azoknak megérteni, akik szegénységként élték meg az életük egyes periódusait, és abban tisztességgel helyt álltak.”

Amiről itt szó van, az a Magyarország előtt álló legnagyobb, biztonságos megoldókulccsal nem rendelkező probléma. Ezen a háromszáz településen annyian laknak, mint Komárom-Esztergom megyében, de a komfort nélküli lakások száma ötször, a nyilvántartott álláskeresők száma hatszor akkora, mint máshol, miközben a születések száma csaknem kétszerese az országos átlagnak. Ha egymás mellé tesszük a háromszáz legszegényebb települést és a roma népesség területi megoszlását mutató térképeket, jól látszik az átfedés. Ha figyelembe vesszük a születési adatokat, beleértve a szülő nők életkorát, a reprodukciós sebességet, kiszámolható, hogy egy húszéves időszámban a lakosság 8-10%-a fog ezekben a falvakban megszületni.

„Nagyon nagy a tét” – teszi hozzá Vecsei Miklós. „Itt dől el Magyarország sorsa, nem ott, ahol mi szeretnénk. Nemcsak szociális, hanem súlyos gazdasági kérdés, hogy ezeken a településeken mi történik, mi lesz ezekkel a gyerekekkel. Vajon húsz év múlva ők eltartók vagy eltartottak lesznek, adófizetők vagy segélyezettek? Ezek nemcsak őket, hanem valamennyiünket érintő kérdések.”

Tarnabodon a sok összedőlt ház és a szegénység számos szomorú nyoma ellenére jó hangulatú, nyüzsgő élet zajlik. Nyírfalvi Melinda intézményvezető sorra mutatja nekünk a gyermekek tanítására, nevelésére, fejlesztésére alakult máltai intézményeket, amelyekben végigkísérik a gyermekeket a fogantatásuktól egészen a középiskolás korig, lehetőség szerint ezt követően is. „Az emberi élet első ezer napjára koncentrálnak” – részletezi a programot, –, „nemcsak Tarnabodon, hanem az egész programban, mert azalatt minden eldől.” Ez azt jelenti, hogy odafigyelnek már a kismamagondozásra is, például a dohányfüstmentes várandósságra, majd a csecsemő-, és a koragyerekkor összes fejlesztési területén igyekeznek minden lehetőséget megadni az egészséges fizikai, mentális és érzelmi fejlődéshez, a tornától a neurofeedbackig. Engem különösen lenyűgözött, hogy valamennyi intézményben mozgásfejlesztés is zajlik: speciális eszközök segítségével a kicsiknek, sport- és társas tánc foglalkozásokon a nagyoknak. Megtudtuk, hogy a roma kismamák, akik sokszor nagyon fiatalok, nem szívesen adják ki a kezükből a kisbabájukat. A jelenség mögött nemcsak az anyai féltés áll, hanem inkább a körülményekkel függ össze: sok házban nincs



hová letenni a gyermeket (nincs kiságy, a padló nem alkalmas rá). A kézben tartott gyermek viszont nem tanul meg időben mászni, amiből később rengeteg hátránya származik. A tarnabodi Biztos Kezdet Gyermekházakban az anyukákat is megtanítják arra, mit gyakoroljanak a gyerekekkel. Az anyukáknak szóló egyéb ajánlatok – mint például a manikűr vagy a fodrász – azt a célt szolgálják, hogy a gyermekkel együtt eljöjjenek az intézménybe.

„A Jelenlét program azon a reményen alapszik, hogy öt-hat év eltelte után mára a helyiek közül találunk munkatársakat. Már sok segítő munkatársunk van, aki maga is ezekből a programokból nőtt ki. A lányok vonzónak látják a gyermekgondozással összefüggő foglalkozásokat, mert nekik maguknak is jó élményűk volt gyermekként. Apránként minden településen nő az intézményekben foglalkoztatottak száma. Aki innen nő ki, azt kevesebb gyanakvással fogadják a helyiek, jobban is érti a közösségi mintázatokat, a számunkra rejtett vagy különös viszonyrendszereket. Nálunk sokszor eredményesebbek tudnak lenni, mondjuk egy-egy fiatal iskoláztatásában, a szülők meggyőződésében. Ők a biztosítékai a program hosszú távú működésének. Mi már rég nem leszünk Tarnabodon, de Maca még mindig itt lesz” – fejt ki Vecsei Miklós.

Azok a gyerekek, akiknek már a korai fejlesztésére is sikerült odafigyelni, és utána gondos óvodai, iskolai és tanodai nevelést kaptak, nagyobb eséllyel válnak aktív, önálló és nem utolsósorban elégedett, önbecsüléssel bíró tagjaivá a társadalomnak. Ehhez fontos, hogy jó mintákat lássanak. A legszegényebb településekre született gyerekek zárt közösségekben nőnek fel. Ha nincs jövőképük, azért nincs, mert nem látnak maguk előtt jó példákat, dolgozó, hasznos hivatással bíró felnőtteket. Ezért is nagy a jelentősége azoknak az elkötelezett és bátor vállalkozásoknak is, amelyek bekapcsolódnak valamelyik településnek a munkába. Tarnabodon elektronikus hulladékfeldolgozó telep működik, de az azt üzemeltető vállalkozó, Bencsik Attila, már idehozott egy biotechnológiai labort is, és újabb lehetőségeken töri a fejét. A tanodában pedig Bangó Maca meséli, hogy amikor a Felzárkózó Települések program keretében szociális bérlakások minitaházait építették fel – ezek épp most válnak pályázhatóvá a helyi családok számára –, a gyerekek rögtön elkezdték mondani, hogy építésmérnökök vagy kőművesek, villanyszerelők akarnak lenni. Egy-egy olyan máltai munkatárs, mint Maca, aki nemcsak szakmát szerzett önerőből, de aztán estin leérettségizett, és ma már kétféle egyetemre jár, az életével szintén jó példakép a gyerekeknek. A környéknek ő az egyik CSOK-tanácsadója is, a segítségével számos fiatal család jut saját otthonhoz.

Maca a Szimfónia program keretében hozzájuk érkezett zenészek között párt is talált magának. Ez a zenei program minimálisan csökkenti az elméleti tananyagot, a közös zenélés sikerélményét, örömét adja a gyerekeknek, a legtehetségesebbeknek pedig egy továbblépési, fejlődési lehetőséget is.

Az elkötelezettség, amivel a program munkatársai vezetnek be minket munkájuk apró részleteibe, örömköbe és elképesztő nehézségekbe egyaránt, hamar levesz minket is a lábunkról. Szokták mondani, hogy nem szabad a segítő foglalkozásokban érzelmileg bevonódni. Itt egy másik dimenziót ismerünk meg: nem távolságtartóak, de az érzelmeiket is tudatosan kezelik, és főleg segítik egymást ezek kezelésében. Jól érezhető a mentori kapcsolat kimondatlanul is vezető és munkatárs, tapasztaltabb kolléga és pályakezdő között. Ismerik, szeretik és támogatják egymást.

„A nagypapámtól tanultam a legtöbb dolgot az életéről. Eredetileg cipészmeister volt, de parasztemberként élte le az életét. Az ő lábai mellett nőttem fel, tőle tanultam azt a világos józanságot, hogy közel megyünk a feladathoz, megvizsgáljuk, megmérjük, és annak megfelelően cselekszünk. Ahogy a cipőt készítik. Ezt gyakoroljuk a Jelenlét programban is. A jó diagnózis mindennél fontosabb. Az, hogy ehhez most forrásokat is párosíthatunk, hogy a beazonosított feladatokra van kormányzati pénzünk, kegyelmi állapot. Ahogy az a lehetőség is, hogy rendszerszinten tudjunk egy kicsit javítani a helyzeten. Türelem és sok idő kell hozzá –, de az anyagi források éppen ezt az időt tudják lerövidíteni. Tarnabodon 17 éve vagyunk jelen, úgy érezzük, itt talán kezdenek átbillenni a dolgok, ez a település már jó úton van afelé, hogy önműködő legyen. De még addig is sok időnek kell eltelnie.”

Hallgatom a miniszterelnöki biztost, és szinte hallom, ahogy az olvasó velem együtt kérdezi: miben tudok segíteni? Beszélgetőtársam pólján a felirat: „Míd van, amit nem kaptál?” „Ahhoz, hogy jól segítsünk – mondja –, először ezt a kérdést kell jól megválaszolni. A talentumainkat, a lehetőségeinket, és az ezekből fakadó életkörülményeinket mind úgy kaptuk. Ha olyan talentumokat kaptam, amivel sokat tudok termelni, az a megtermelt sok talentum kié? Megtartom magamnak, építetek belőle egy birodalmat, vagy odaadom azoknak, akiknek kevesebb van? Ha néha rá tudunk csodálkozni itt a jóléti erkélyünkön, hogy mennyi mindent kaptunk, és hálat tudunk ezért adni, akkor könnyen fogunk tudni adni is belőle. Adni persze okosan kell: a lekedésesen és a jószándékon kívül számtalan ismeretre, tapasztalatra, összetett tudásra van szükségünk, és még így is rengeteg a kudarc. Akiben erős az elszántság, meg fogja találni a kapcsolódást azokhoz a jól működő szervezetekhez, amiknek megvan ez a tudásuk. Ilyenekkel dolgozunk mi is.” ♦



Tarts Velünk!

EGY
AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT

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

Drávucz Rita

DRÁVUCZ RITA

VILÁG- ÉS EURÓPA-BAJNOK VÍZILABDÁZÓ,
A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM
JÓSZOLGÁLATI NAGYKÖVETE

Flóra

FLÓRA
CSODALÁNY



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

WWW.TARTSVELUNK.HU



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
ÉDER VERA

Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménytelenséggel!

Zöld kapu, kétszintes, nagy teraszos családi ház. Mindenhol szép rend: nem a pedáns, hanem a pihentető. Finoman tükrözi a választásokat, amelyek nyomán a magyar Bárka közösség immár harminc éve berendezte az életét: kapcsolatból nem a ráutalt, hanem a kölcsönös; törődésből nem a munkaköri, hanem a baráti; életből nem a fogyatékos, hanem a teljes. Az értelmi sérült embereket szolgáló Bárka Alapítvány lakóotthonában jártunk.

♦ „Mit akarsz a boldogságtól, miért várod úgy, miért várod úgy, hogy majd elér?” Kedvenc Jimmy-számát fújva Elvi egy pillanatra meglepedezik arról, amire az imént még ő figyelmeztetett engem: a szomszéd szobában lakó Józsi nem bírja a hangzavart. Ideges lesz tőle. Most tehát én jelzem neki, hogy csöndesebben. A tekintetem újra körbejár a harmincnégy éves, értelmi fogyatékkal élő nő színes birodalmán: Krisztus-képek a szekrényeken, játék lovak a polcon, plüssök az ágyon, díszgömbfűzér a párkányon, Zámbo Jimmy-poszterek, feliratok, újságkivágások, nos... mindenhol. A dal refrénje csak úgy zeng, és most már nem csak ebben a szobában. „Elvi, te boldog vagy?” – vetem közbe gyorsan, először csak Józsi lelki békéjéért aggódva, majd a kérdés jelentőségétől megilletődötten. „Én igen” – feleli Elvi. „Itt jó. Kimondtam az igent. Rózsát is ültettem.”

A közösség vezetőjétől, Jeney-Tauzer Katalintól megtudom: nem műkedvelő kertészeti elfoglaltságról, hanem

az újrakezdés szimbólumáról van szó. „Amikor meghívjuk egy sérült barátunkat erre az életformára, és kölcsönösen kimondjuk egymásra az igent, akkor elköteleződünk a közös élet mellett. Nekik ez lesz az otthonuk, a családjuk a földi életük végéig, a beköltözéssel így azt is vállalják, hogy nem házasodnak meg. A segítők is csak addig lakhatnak bent, amíg nincs saját családjuk” – magyarázza a Bárka Alapítvány vezetője.

” **NEKIK EZ LESZ
AZ OTTHONUK,**
a családjuk a földi életük végéig, a beköltözéssel így azt is vállalják, hogy nem házasodnak meg.





Misére indul a család: a Bárka otthonának lakói és segítők



A csapat legsportosabb tagja, Csilla büszkén mutatja érmeit



Hímzett ajándékok és fonódó sorsok a Bárka Műhelyben



Elvi és a „Király”

BELÉLEGEZHETŐ VIGASZ

Az 1964-ben Franciaországban, Jean Vanier által alapított, világszerte elterjedt Bárka Közösség az értelmi, illetve halmozottan sérült embereket szolgálja úgy, hogy a segítők és önkéntesek életközösséget vállalnak velük. A magyar Bárka 1991-ben alakult meg Dunaharasztiiban: először a lakóotthon, majd a néhány utcával arrébb található kézműves műhely nyitotta meg kapuit. A műhelyben a lakókon kívül a helyi és környékbeli értelmi fogyatékkal élő fiatalok részesülhetnek nappali ellátásban, fejlesztő foglalkoztatásban. Az otthonnak pedig tizenkét lakója van, főleg olyan rokon nélküli, értelmi sérült vagy halmozottan fogyatékos emberek, akik korábban az állami intézményrendszerben éltek. Vagy túléltek.

A nagy létszámú intézetekről a Bárkába költözőknek többnyire keserves emlékeik vannak. Aki a fizikai bántalmazás, az elzárás, a hideg zuhany, a rengeteg nyugtató, sőt a vélhetően nem csak ciklusszabályozás miatt adagolt fogamzásgátló tabletták világában élt, azt sokáig, kitarotán és jól kell szeretni ahhoz, hogy elhiggye: tényleg szeretik. Ám aki a Bárkába belép, előbb-utóbb felhagy minden reménytelenséggel. Itt még a vendég is érzékeli: benne van a levegőben az a vigasz, hogy ha a sérültségre nincs is, a szerzett sebekre van gyógy mód.

ÉLŐ KÖLCSÖNÖSSÉG

Elvi és a szobájából kimerészkedő Józsi a szárítóhoz irányítanak: a lakóotthon alsó szintjén lévő mosószobából nagy kosár tiszta ruhát hoznak elő. Elvi holmija: a rend szerint



A közösség ünnepi misén ad hálát a Bárka harmincéves fennállásáért

ma neki van mosásnapja. Gyakorlott mozdulatokkal, szélsebesen tereget. Közben meséli: legjobban a főzésben szeret segédkezni. A háztartási teendőket a lakók a segítőkkel együtt végzik, heti beosztás alapján. Képességeihez mérten mindenki az önállóságra törekszik.

„Azon túl, hogy a praktikus dolgainkban együttműködünk, a kapcsolatunk lelki szempontból is kétirányú. Például mindig megérik és odajönnek, ha levertek vagyunk, hihetetlen radarjuk van erre. A gondnokuktól kapott zsebpénzüket a jogszabályban minimumként kijelölt havi hatezer forint, amiből még arra is szánnak, hogy megajándékozzák egymást, sőt minket is” – mondja Brenner Sári, a közösség másik vezetője. Katalin hozzáfűzi, hogy míg egyes külföldi közösségekben a segítők inkább személyzetként vannak jelen, akik odaadón, de alapvető gesztusok elvárása nélkül szolgálják ki a fogyatékosokkal élő embereket, addig a magyar Bárkában a bocsánatkérés, a konfliktusrendezés és az odafigyelés a sérült tagok felelőssége is. Enélkül nem lenne valós az egyenrangúság.

A Bárka szellemisége és életvitele a kereszténységben gyökerezik. A vallásos meggyőződés sem a sérült emberek, sem a segítők felé nem elvárás, de mindenkinek el kell fogadni, hogy a közös ima, mise és a keresztény értékrend része a közösség mindennapjainak. A lakók vasárnaponként a saját felekezetükbe járnak istentiszteletre, Zsolti harangozik a helyi katolikus templomban, Ferkó ministrálni szokott. A műhelyben egy hitoktató ötlete alapján gyermekeknek készül „imadárkát” – az imák tanítására szolgáló filmmadarakat – is varrnak. „Egész apró





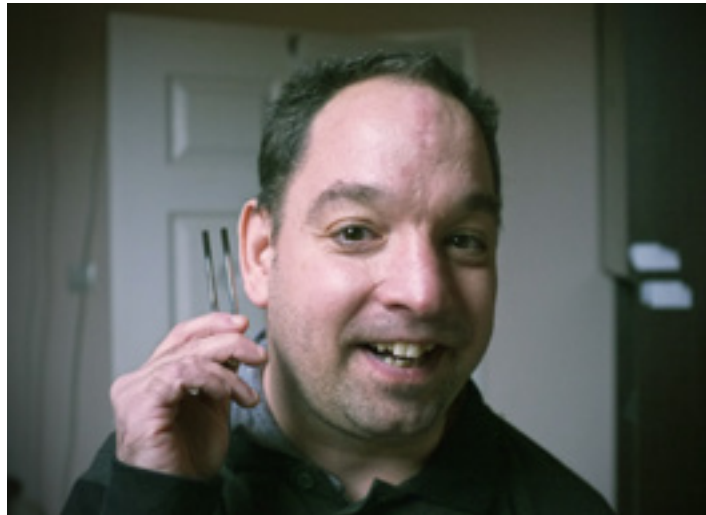
Csilla sok viszontagság után került a Bárkába, ahol igazi otthonát és önbizalmát is meglelte

dolgokért is lelkesen adnak hálát. Én még sosem köszöntem meg Istennek, hogy borsófőzelék volt az ebéd, ők igen. Amikor Katalin főiskolára járt, és a vizsgáira készült, teljes komolysággal kérték: »Add, Uram, hogy Kata tanuljon, ne legyen buta!« Rafkósak, mert amikor együtt imádkozunk, beleszövük az imáikba azt is, amit valójában tőlünk várnak: »Add, Uram, hogy Sári hazavigyen magához vendégségbe.« Mikor haláleset történik, ők erősítenek minket, annyira megingathatatlan a mennyországban való bizonyosságuk” – mondja Sári.

MAGUNKBÓL SZERETETET VAGY SZERETETBŐL MAGUNKAT ADNI?

Sokan vannak a lakók által csak Bárka Barátoknak nevezett emberek: ők azok, akik akár adományozóként, akár korábbi önkéntesként, segítőként visszajárnak, és időt töltenek velük. Ám önkéntest, főleg bentlakó segítőt találni egyre nehezebb: Jenei-Tauzer Katalin szerint azért, mert a fiatalokat hajtják a teljesítménnyel kapcsolatos elvárások, így ritkábban szánnak egy-két évet önkéntességre, és ha mégis, azt nyelvtanulás céljából külföldön teszik. A Bárkában a tizenkét lakóval most négy teljes és egy félállású segítő dolgozik, akik nem laknak bent. „Nagy álmunk, hogy legyen még egy házunk, és további négy sérült embert meghívva a közösségi életre, mindkét lakóotthonban nyolcan-nyolcan legyenek, tehát elfogadhatóbb létszámban éljenek. Ehhez persze segítőkre is szükség lesz” – mondja Katalin.

A közösség eddigi harminc éve alatt háromszor fordult elő, hogy egy lakótól meg kellett válni, mert ellehetetlenült a biztonságos együttélés. Aki azonban a fél éves



Józi igazán ragaszkodik a hangvillájához, és énekelni is szeret

próbaidő után kimondja az igent, és elkezd a közösségi életet a társaival, az tényleg otthonra lel, gyógyulni kezd, tehetségei szárba szökkennek. A Bárka Műhelyben eladásra készített vászontáskák, gyertyák, karkötők, szőttesek, bábok, szappanok bevételi forrást is jelentenek. Fontosabb szerepük azonban, hogy készítőik „belső tartalékait” töltik fel: a tevékenységben meglelt öröm ugyanúgy táplálja a sérült emberek önbecsülését is, mint bármelyikünkét.

Az elfogadó közegben a személyiség megismételhetetlen szépségei kerülnek előtérbe. Ezek persze nem szüntetik meg, de valamiképpen hiányból adottsággá „szelídítik” a fogyatékoságot. Így bontakozhat ki például Vilmos rendíthetetlen Csillagok háborúja-rajongása, Robi nyugodt összpontosítása, amellyel rajzolja a virágokat, vagy az áhítat, amellyel Józi tartja füléhez a hangvilláját. Így lehet önfeledt Elvi rajongása Jimmyért, vagy Csilláé az illatos cipőkért. Biztonságos, szerető otthonban lehet csak a gyengeségeinket is felvállalni: felmordulni olykor, hogy „én világgá megyek”, hogy „felrobbantam a koronavírus”, vagy hogy „nem szeretnék tovább Down-szindrómás lenni, ennyi elég volt”.

A Bárka-léggört nem lehet egy csapásra általánossá tenni vagy „kiterjeszteni”, hiszen a személyes találkozás, ami további találkozások által hat tovább, semmivel sem pótolható. Az egymásra bukkanás öröme mindig egyedi. Akár a másik emberben vesszük észre a kapcsolat lehetőségét, akár a kapcsolódásban fedezzük fel a másik embert. ♦



Kácsor Zsolt



Péter Beáta

A Média a Családért-díj 2021



Média a
Családért-díj

- ◆ A szakmai zsűri döntése szerint **a Média a Családért-díj 2021 győztese Kácsor Zsolt** (Népszava) „Irigység” című írásával. Az 1 000 000 forint pénzjutalommal járó elismerést a Magyar Telekom biztosította.

A magyarországi közönségdíjat

az online szavazás eredménye alapján **Uzsalyné Pécsi Rita** (Magyar Kurír) nyerte el „Beteljesedés vagy leépülés? A második félidő dönt!” című munkájával.



Külhoni Média
a Családért-díj

- A külhoni és hazai szakmai zsűri **a Külhoni Média a Családért-díj 2021 elismerést Péter Beátának** ítélte oda „És a gyerekkel mi lesz?” című írásáért. Az 1 000 000 forintos elismerést a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárság-Bethlen Gábor Alap támogatta.

A külhoni közönségdíjat

az online szavazás eredménye alapján **Kállai G. Nikoletta** (Magyar Szó) kapta „Folyamatosan frissíteni kell az »adatbázist«!” című írásáért.

A közönségdíjasok jutalma egy-egy családi hétvége a Kolping Hotelben és egy-egy ZAX exkluzív csokoládécsomag.

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ TÁMOGATÓJA:



A KÜLHONI MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ TÁMOGATÓJA:

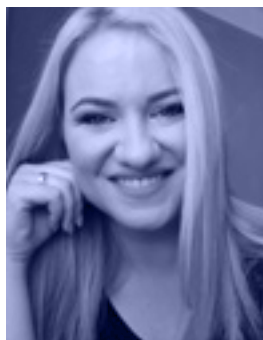




Farkas Adrienne



Uzsálné
Pécsi Rita



Kállai G.
Nikoletta

díjazottjai

**A Családbarát Média –
Miniszteri Különdíjat
Farkas Adrienne** kapta, aki a Kossuth Rádióban
sugárzott „**Kháron ladikján –
a gyász kísérés a gyakorlatban**”
című műsorával magas színvonalon támogatta
a családbarát média ügyét. ♦

A KÜLÖNDÍJ TÁMOGATÓJA:



MINISZTERELNÖKSÉG



CSALÁDBARÁT
MÉDIA DÍJ
MAGYARORSZÁG

A KÖZÖNSÉGDÍJAK TÁMOGATÓJA:



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

Lívia beszélget

dr. Sándor Ildikó
néprajzkutatóval, mesemondóval

NEM VEZETJÜK-E FÉLRE A GYEREKEKET A MESÉK BOLDOG VÉGÉVEL?



- ◆ **Kölnei Lívia: A mesék boldog vége gyakran szemben áll a hétköznapi tapasztalattal. Nem vezetjük-e félre a gyerekeket, ha mindig csak boldogan végződő meséket olvassunk nekik, amelyekben a jó elnyeri jutalmát?**

Sándor Ildikó: A népmesék, elsősorban a tündérmesék kötelező műfaji jellemzője, hogy a jók elnyerik a jutalmukat, a negatív, gonosz szereplők pedig megkapják a méltó büntetésüket. Azt gondolom, nagyon fontos erkölcsi alapvetés és üzenet, hogy ennek a világban is így kellene működnie.

– Közben a valóságban csak töredékesen érvényesül. Nem fekete-fehér, hanem szürke jellemekkel és döntési helyzetekkel találkozunk.

– Nézzük meg, miért nem vezet félre a mese! Az első, hogy a mesehősnek általában nemcsak úgy az ölébe pottyan a jutalom, hanem megküzd érte. Általában a mese elején történik valami probléma. Például a királynak az udvarában van egy körtefa, de még sosem evett belőle, mert mindig ellopják a termést, mire megérik. Vagy a király lányát rabolja el egy sárkány. Valami történik, ami nem jó, aminek mínuszos állapot lesz a következménye. A mese főhőse útnak indul, hogy megoldja ezt a problémát, és próbatételek sorozata éri őt. Milyen fajta küzdelmek fordulnak elő a mesékben? Lehetnek fizikai természetűek, amikor az erejét kell bizonyítania, mondjuk megküzd egy sárkánnyal. Lehetnek morális jellegűek, ha például nálánál kisebb, gyengébb, elesettebb ember vagy épp állat segítséget kér tőle, és látszólag hátráltatja őt. Mondhatná, hogy „bocs, koma, de nem érek rá”.





A „jó elnyeri jutalmát” üzenethez

hozzátartozik, hogy ehhez erőfeszítéseket kell tenni, és ki kell állni azokat a köztes próbákat, amiket az élet, az úton levés elénk sodor.

Ez egy döntési helyzet, hogy lehajol-e és segít-e azon az elesetten, gyengébben, vagy csak a maga érdekeit nézi. Akkor cselekszik helyesen, ha félreteszi egy pillanatra a fő célját, és segít a bajba jutottnak. Időnként van a mesékben olyan próbatétel, ami az elmét, az intellektust firtatja, például a „Mátyás király és az okos leány” című mesében.

Hasonlít a hétköznapi tapasztalatokhoz, ahogy a mesehősök igyekeznek felnőni azokhoz a próbatételekhez, amelyekkel találkozhatnak, ráadásul olykor kudarcot is vallanak. Hiába mondják nekik például, hogy ne egyenek abból a körtéből, vagy ne nyissák ki azt a hetvenhetedik ajtót... Gyarló és kíváncsi emberek vagyunk, olykor elbukunk, de mindig jön egy második vagy harmadik esély. Fel tudunk állni vagy a magunk erejéből – ilyen mesék is vannak –, vagy külső segítséggel. A lényeg, hogy a hős végül kiállja a próbákat, helyénvalóan cselekszik, és így jut el ahhoz a céljához, ami miatt útnak indult. Megszerzi, ami hiányzott a mese elején, és akár a királylány kezét is elnyeri.

A „jó elnyeri jutalmát” üzenethez hozzátartozik tehát az is, hogy ehhez erőfeszítéseket kell tenni, és ki kell állni azokat a köztes próbákat, amiket az élet, az úton levés elénk sodor. Nem ingyen kapod, a jutalom nem a lottó 5-ös. Ez így együtt adja azt a morális üzenetet, hogy ha te az erőfeszítéseket megteszed, akkor megkaphatod a méltó jutalmadat, a rossz pedig megbűnhődik.

– Van értelme tehát a jó szándék és a jó tettek győzelméről mesélni a gyerekeknek.

– Van egy másik nagyon fontos jellemzője is a mesének, ami megkülönbözteti a többi elbeszélő műfajtól. A mese egy olyan kitaláció, amely rögtön az elején és folyamatosan a mesemondás közben is jelzi a saját kitalált mivoltát az olvasó számára, vagyis hogy amiről szól, az nem a való, hanem egy elképzelt világ. Eléri ezt azokkal a nyelvi elemekkel, amikkel kezd és befejez. „Hol volt, hol nem volt...”

tehát vagy igaz, vagy nem, vagy hiszed, vagy nem.

A végén pedig: „Aki nem hiszi, járjon utána!”, „Itt a vége, fuss el véle, ha nem hiszed, dobd a jégre, ha úgy se hiszed, járd utána, én is úgy találtam rája!” Ezek a kezdő és záró formulák, együtt a csodás tárgyakkal és a mesei segítőkkel, folyamatosan azt üzenik, hogy ez nem egy tényfeltáró riport, nem egy dokumentarista beszámoló, hanem egy kitalált világban zajlik mindaz, amit elmesél.

– Vagyis nem a valóság látszatával manipulál, így nem is verheti át az olvasóit vagy hallgatóit.

– Sőt, végig hangsúlyozza, hogy ne gondold valósággnak! Hasonló kettős tudatállapotban hallgatjuk, mint ahogyan a gyerekek játszanak: benne vannak a saját valóságukban, de elképzeltnek bármit magukról és maguk köré. A bot, amit fognak, lehet egy varázspálca, vagy ők maguk tündérek, táltosok... Ugyanez van a mesében is: tudom az „itt és most” valóságát, de közben átadom magam ennek az elképzelt világnak. E kettősségnek a megteremtése a mese esztétikuma.

Négy-öt éves korában egy gyermek anélkül, hogy külön elmagyarázták volna neki, ezzel a kettős tudatállapottal hallgatja a mesét. Ezért nem csap be bennünket a mese. Azt mondja, hogy ebben a mindennapoktól elemelt valóságban léteznek az az igazság, hogy a jó elnyeri a jutalmát. Egyszerre tudunk hallgatóként, olvasóként azonosulni mélyen, megrendítő módon azzal a meseigazsággal, hogy győzni kell a jónak. Amikor megkapja a mesehős, ami jár neki, és az ellenfél is meglakol, olyankor megtörténik bennünk a katarzisa, a nagy megigazulás. Közben tudom, hogy tíz perc múlva, ha kilépek az ajtón, velem nem ez és nem így fog megtörténni. Mégis, a mesei igazság az, amelyik a hétköznapijainkban is útmutatást adhat, és segíthet abban, hogy helyesen döntsünk. Segít, hogy a jót válasszuk. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Andrássy

A kiegyezés és az utána következő fél évszázad értékelése a történetírásban, de a közgondolkodásban is folyamatos vita tárgya. Annyi azonban kétségtelen, hogy 1867 teremtette meg – még ha a Habsburg Birodalom keretei között is – a modern magyar államot, annak gazdasági, politikai és kulturális felzárkózását Európa szerencsésebb nemzeteihez. Ebben a folyamatban jutott kulcsszerep a 19. század egyik nagy formátumú magyar politikusának, államférfijának, **gróf Andrássy Gyulának**.

◆ A BÉKEPÁRTI SZABADSÁGHARCOS

Csíkszentkirályi és krasznahorkai gróf Andrássy Gyula a Rozsnyó közelében fekvő Oláhpatakon látta meg a napvilágot 1823-ban gróf Andrássy Károly és gróf Szapáry Etelka fiaként. Az Andrássyak a családi hagyomány szerint vérvonalukat az Árpád-korig vezették vissza. Az akkor még székely, erdélyi famíliáról az első okleveles adatunk 1543-ból van, amikor egyik ősük János Zsigmond szolgálatában állt. A katolikus család 1676-ban nyert bárói rangot, grófi címet pedig a Rákóczi-szabadságharc után, a 18. század derekán kapott. A 19. században birtokaik a keleti Felvidéken, Tőketerebes környékén feküdtek, a család férfitagjai komoly részt vállaltak a reformkor megyei és országos közéletéből. Ilyen környezetben nőtt fel az ifjú Gyula gróf is, akit szülei hazafias szellemben neveltek, a budai katolikus gimnáziumba járt, majd jogot tanult. Ezután külföldre utazott, az ország modernizációjáért és Széchenyi Istvánért rajongott, aki ezt azzal a megjegyzéssel viszonzta az ifjú tehetségére utalva, hogy „egyszer még nádor is lehet belőle”. Hazatérve 1847-től Zemplén országgyűlési követe volt, Kossuth oldalán lépett fel, a következő évben pedig már ő volt Zemplén vármegye főispánja. A szabadságharc idején átvette a megyei nemzetőrök parancsnokságát, részese volt a pákozdi és a schwechati ütközeteknek. A tavaszi hadjárat idején már ezredesi rangban Görgey segédtisztjeként szolgált, 49 derekán diplomáciai küldetésben megfordult Konstantinápolyban, Londonban, Párizsban. Mint diplomata, a haza és Európa ügyéért elfogult volt és megbékélést képviselt, amelyről már a forradalom kezdetén így fogalmazott: „Európa népei a szabadságban egybeolvadtak.

Kép: Wikimedia Commons



Gyula

A „SZÉP AKASZTOTT”



A szabad népek egymás ellen harcot nem folytathatnak, mert a szabadság győzelmeinek gyümölcsei nem a csatatéren és nem a meghódított népek rabláncairól, hanem a magán tűzhelyek körül szedetnek.” A történelem azonban ekkor nem neki adott igazat, a magyar szabadság elbukott. A szabadságharc bukása után nem tért haza, a hadbírótság pedig távollétében halálra ítélte, jelképesen fel is akasztották. Néhány évig Párizsban élt, ismert alakja volt az emigrációnak és a helyi szalonoknak, ahol különösen szép férfiú lévén főleg a hölgyek között tett szert nagy népszerűsége, akik csak a „szép akasztottként” emlegették. Párizsban vette nőül gróf Kendeffy Katinkát, akivel haláláig élt együtt. Házasságukból egy leány és két fiú született. Egyikük, ifj. András Gyula, az I. világháború végén a Monarchia utolsó külügyminisztere lett.

A MÁGNES KÉT OLDALA

1857-ben tért haza, amnesztiát nem kért és nem kapott, de azonnal a monarchiával való megbékélés előkészítésének Deák Ferenc által képviselt ügye mellé állt, a békés megegyezést szorgalmazó Felirati Párt mellé állt, tudva azt is, hogy „a politikai pártok hasonlítanak a mágneshez: van egy oldaluk, amely vonz, és egy, amely eltaszít”. 1861-től Sátoraljaújhely országgyűlési képviselője volt, két éven keresztül házelnök, a kiegyezést előkészítő „hatvanhetes bizottság” meghatározó alakja. Meggyőződése volt, hogy a kiegyezés mindkét fél érdeke: Ausztria



A szabadság győzelmeinek gyümölcsei

nem a csatatéren és nem a meghódított népek rabláncairól, hanem a magán tűzhelyek körül szedetnek.

léte és nagyhatalmi státusa függ tőle, az európai politikai egyensúly, ráadásul pedig a magyar nemzet feltámadása számára ez az egyedüli alkotmányos keret. Ettől az időtől kezdve komoly segítséget kapott a közismerten magyarbarát Erzsébet császárné és királynétől, akihez korabeli pletykák szerint plátói szerelmi szálak is fűzték, ketjük kapcsolata azonban inkább személyes barátság és politikai szövetség volt. Miután a kiegyezés megszületett, létrejött az Osztrák–Magyar Monarchia, és mivel a miniszterelnöki címet Deák nem vállalta, Ferenc József 1867 februárjában Andrásst nevezte ki, akit az a megtiszteltetés ért, hogy júniusban mint a nádor helyettese, az esztergomi érsek társaságában megkoronázhatta az uralkodót. Négy évig állt a magyar kormány élén, a háttérben a parlamenti többséget biztosító Deák Ferenc támogatásával, de átmenetileg felügyelte a pénzügyeket és a honvédelmet is. Miniszterelnökként ő hozta tető alá a horvát kiegyezést, létrehozta az önálló magyar honvédséget, megszületett a nemzetiségi törvény, végbement az államigazgatás és a jogszolgáltatás szétválasztása, megalakult a számvevőszék, a határőrvidék megszüntetésével helyreállt az ország igazgatási egysége, beköszöntött a „boldog békeidő”, az ország számára komoly fejlődést jelentő fél évszázad. Az uralkodó is megbízott benne, aminek legfontosabb bizonyítéka az volt, hogy 1871-ben kinevezték az Osztrák–Magyar Monarchia közös külügyminiszterévé. A birodalom ebben az időben, a Németországtól elszenvedett vereség és az Itáliából való kiszorulás idején elszigetelt helyzetben volt. Andrásy fő törekvése ennek az elszigeteltségnek a felszámolása volt. Már 1873-ban tető alá hozta

Oroszország, Németország és a Monarchia közeledését Franciaország elszigetelése érdekében. Rendezte az egyetemes Olasz Királysághoz fűződő kapcsolatokat, partnernek és nem ellenségnek tekintette a cári Oroszországot, elérte a német–osztrák megbékélést, sőt stratégiai szövetséget, amelynek megvalósításában nagy segítséget jelentett, hogy baráti kapcsolatba került a hozzá hasonlóan távlatosan gondolkodó Otto von Bismarck herceggel, a német birodalmi kancellárral. Ezeknek a lépéseinek is volt az eredménye az 1878-as Berlini Kongresszus, amelynek fő témája a balkáni rendezés, az osztrák–magyar és az orosz érdekszférák német támogatással megvalósuló elhatárolása, rendezése volt. A Monarchia ekkor kapott mandátumot Bosznia-Hercegovina megszállására, ám ez és a vele járó mozgósítás elleni széles körű tiltakozás 1879-ben Andrásy lemondásához vezetett. Külpolitikai eredményei végső gyümölcse így csak később ért be, hiszen a Monarchia és Németország néhány évvel később – bár csak rövid életű, de akkor fontos – katonai szerződést kötött Oroszországgal és Olaszországgal is, ami némi stabilitást jelentett a kontinensen.

EGY IGAZI MAGYAR ÚR

Lemondását követően Andrásy már nem vállalt komoly politikai szerepet. Parlamenti mandátumát megőrizte, támogatta a Deák-, majd Szabadelvű Pártot, Tisza Kálmán másfél évtizedes, a kiegyezés eredményeit kamatoztató kormányzását. Ideje java részét azonban a családi birtokon, a tőketerebesi kastélyban töltötte, onnan figyelte a közélet eseményeit. Egészsége is folyamatosan romlott, főleg veseproblémák keserítették az életét. A halál is így köszöntött rá 1890 februárjában. Temetése országos, a Monarchiát és az európai politikai életet is megmozgató esemény volt, ravatalánál Erzsébet királyné is megjelent egyik lánya, Mária Valéria kíséretében. Végző nyughelye a családi kriptá lett a tőketerebesi kastély parkjában, egyéniségéről pedig a politikai méltatásokat félretéve az egykori képviselőtárs, az író Mikszáth Kálmán emlékezett meg a legszebben, amikor így írt: „Andrásy Gyula gróf csúcsa volt a magyar úri nobilitásnak és a magyar szellemnek. Ha Deák Ferenc a magyar paraszt inkarnációja, azoknak összes bölcsessége egy fejben, akkor Andrásy a magyar úr finomsága, charme-ja és szeretetreméltósága desztillált alakban.” Az azóta eltelt bő egy évszázadban azután hol magasztalták, hol gyalázták Andrásy Gyulát és politikai művét. Kapott szobrot a Parlament szomszédságában, amelyet idővel ledöntöttek, beolvasztottak, ma azonban újra áll a történelemalakító politikus szobra. ♦





MAGYARORSZÁG

ÉLVEZD A TÉL LEGSZEBB PILLANATAIT!

Utazz itthon, és töltsd fel
élményekkel!

DOBOGÓKŐ

csodasmagyarorszag.hu



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
SZAKÁL SZILVIA

”

Bepillanthatunk egymás gondolkodásába

Szántó T. Gábor regényeiben, az *Európa szimfóniában*, a *Keleti pályaudvar, végállomásban* vagy *1945 és más történetek* című elbeszéléskötetében a 20. század sorsfordulóival, máig velünk élő traumáival foglalkozik, és sokféle perspektívából közelít közép-európai történeteinkhez.

◆ – **Nem tart attól, hogy megszólják, amiért interjút ad egy konzervatív magazinnak?**

– Ki és miért szólna meg? Komplex a világnézetem. A világ kihívásaira nincs egyetlen érvényes válasz, ezért is kell szót értenünk. Bajos lenne, ha a különböző beállítottságú emberek nem cserélnének eszmét. A kooperáció globálisan is nélkülözhetetlen, lásd a járványkezelést. Másrészt az egész országra ráférne az empátia. Erre is jó az irodalom. Bepillanthatunk egymás gondolkodásába, netán megérthetünk valamit, amit addig nem.

– **Nemrégiben egy podcastban beszélt gimnáziumi magyartanáráról, az ellenzéki, konzervatív, katolikus Csorba Simon Máriaéről, aki meghatározó alakja volt írói pályája indulásának, és talán annak is, hogy Ön 16 évesen, a Kádár-korszak alkonyán bátran felvállalta zsidóságát. A *Tanárnő* című tárcájában is neki állított emléket. Később is tartották a kapcsolatot?**

– Egy gimnáziumi alkotóköri felolvasóestre válogattunk verseket. Tartottam egy zsidó témájú írás felolvasásától. Biztatott, a verset végül felolvastam, és

az osztálytársaim elismerően fogadták. A tanárnő édesapja Horthy vezérkari tisztként 1944 telén nem akarta a biztos halálba vezényelni a leventéit, ezért átállt az oroszokhoz. Besúgták a németeknek, majd tisztázatlan körülmények között, golyó által halt meg. A hivatalos jelentés szerint önkézzel vetett véget az életének. Az én szüleim ausztriai deportálás gyerektúlélői voltak nagyanyáimmal, nagyapáim a keleti fronton, munkaszolgálatban veszték oda. A Kádár-rendszer múltat övező hallgatásának világában mi beszélgetni tudtunk a tanárnővel. Olvasmányokat javasolt, köztük akkoriban csak másolatban terjedő szövegeket, segítette kibontakozásomat. Nyomot hagyott a gondolkodásomon. Legutóbb tavaly nyáron beszéltünk.

– **Amikor írói pályáján elindult a kilencvenes évek elején, akkor nem volt ekkora trend a zsidó témához nyúlni, mint napjainkban. Mit gondol, mi lehet az oka, hogy ez a korábban elhallgatott téma ekkora népszerűségnek örvend most az irodalomban? Nem veszít így a hitelességéből?**





– A rendszerváltáskor kevesen gondolták, hogy ekkora teher lesz a 20. század megemléztése. Az emlékezetpolitikai viták, olykor dacból, sokakban felkeltették az érdeklődést, a nyílt azonosságvállalást üldözött elődeikkel. Az ország is tanul, sokan ráébrednek, mit veszített félmillió deportált, meggyilkolt áldozattal. Bízom benne, hogy lesz békésebb időszak, lesz nagyobb empátia, ha nem is lesz homogén az emlékezet. Sokáig a trauma csendje övezte a témát. A túlélő családok gyakran átörökölték ezt a gyerekeikre, a társadalom nagy részének pedig talán ma is nehezebb esik szembenézni az egykori állami felelősséggel, a közönnyel, a részeseiséssel a deportáltak javaiból. A diktatúra örökségével is nehéz szembenézni

sokaknak, ha személyesen érintette őket. Én harminc éve írok a vészidőszak és a diktatúra utóhatásairól. Ma is születnek fontos könyvek, de akik csak divatból írnak ezekről a súlyos témákról, ritkán alkotnak maradandót.

– Tárcanovelláiból és A szabadulás íze című kötetének verseiből az olvasó betekintést kap az Ön szorongásokkal teli gyerekkorába, ezen kívül üldözött és jórészt meggyilkolt családja történetébe is. Ahogy említette, a gyerekek megöröklik a fájdalmakat. Ki beszélt először Önnek a családi traumákról, és hogyan fogadta mindezt, voltak-e félelmei a származása miatt?

– A veszteségek nyomán a szüleimből elvesztett a vallásos hit. Amikor iskolába mentem a 70-es évek elején, elmondták, hogy zsidók vagyunk, számos rokonunkat ezért ölték meg, és ma is vannak olyan emberek, akik pusztán a származásuk alapján ítélnék meg másokat, de ez helytelen, mert minden ember egyenlő. Ha bárki bántana a zsidóságom miatt, ne hagyjam magam. Volt valami bizalmas beavatás jellege a dolognak, de inkább terhes titokként működött bennem, nem szerves identitásként. Elszigetelt, egészen addig, amíg nem társult hozzá saját magam által szerzett kulturális tudás, társasági élmény. Később a vallási hagyományból is sikerült valamennyit beépíteni az életembe: pozitív identitást építeni a velünk élő veszteségélményekre és a családban megtapasztalt elfojtott és továbbadott gyászra.

– Úgy gondolom, Ön túllát a sérelmeken. Elbeszélés-kötetében, az 1945 és más történetekben a holokauszt túlélők mellett empátiával fordul kitelepített felvidéki nemesekhez, svábokhoz, megvetett leányanyához, regényében, az Európa szimfóniában a kolozsvári magyarokhoz. A Szombatban, amit szerkeszt, zsidók és keresztények egyaránt közölnek írásokat.

– Az, hogy a lapban nem a származás, csak a téma számít, magától értetődő. Az, hogy írásaimban próbálok többféle közép-európai perspektívát felmutatni, a kisebbségi élményt női és gyerekszemmel is minél sokrétűbben érzékeltetni, az alkat, írói érzékenység kérdése. Ugyanakkor azt is fontosnak tartom, hogy az általam leginkább ismert élményanyagot dolgozzam fel, mert íróként ez a legfontosabbat tenni, akkor is, ha ezt adott pillanatban, a kultúra egyik vagy másik táborában nem értékelik, vagy nem is érzékeli kellőképpen. Témaválasztásaimat visszaigazolja az írásaim iránti filmes érdeklődés, illetve hogy opera is született két elbeszélésemből. Meglátjuk, utóbbiak színpadra jutnak-e.

– Gondolt arra, hogy 1945, Hazatérés című novellája meghódítja majd a világot?

– Tudtam, hogy fontos, elbeszéletlen történetet írtam meg, és erős novella született belőle, de hogy másfél évtizeddel később világsiker arat a belőle készült 1945 című film, arra nem gondolhattam. Arra azonban igen, hogy jó filmes alapanyag, ezért adtam Török Ferenc rendező kezébe, és ezért közreműködtem a forgatókönyvírásban is.

– Nemrég újra kiadták Keleti pályaudvar, végállomás című regényét. Három nő sorsán át mutatja be a Rákosi-korszak rémségekkel teli éveit. Regényeinek női szereplőiben általában hangsúlyos az erotika. Friedmann Benjaminsé Judit viszont teljesen eltér női szereplőitől – köszönhetően annak is, hogy egy ortodox asszonyt formált meg. De hadd lépjek egy kicsit tovább: korábban megjelent A szabadulás íze című kötetének egyik verséből tudom, hogy az Ön egyik nagymamájának is juhtúró-kereskedése volt, mint Friedmann Juditnak. Csak én gondolom mindezt az asszony karakterébe?

– Három házaspár jelenik meg főszereplőként a regényben a társadalom különböző rétegeiből. A diktatúra mindnyájuk életét felforgatja, a házasságokat, a szülő–gyerek viszonyokat is konfliktusokkal terheli meg. A szereplők hús-vér figurák. Küszködnek az elnyomással, de kétségtelenül vannak vágyaik is, amelyeket meg tudnak élni, vagy éppen csak késve ébrednek rá, hogy mulasztottak. Író vagyok, hivatásom része, hogy az embert a maga háromdimenziós mivoltában ábrázoljam. Juhtúróval egyébként valóban foglalkozott az egyik dédnagyapám és nagyanyám is, de államosították őket. A regénybeli figura fikciós, csak a juhtúrógyártás apró mozzanatait merítettem a valóságból.

– A Keleti pályaudvar, végállomás bemutatóján azt mondta, hogy dühből írta meg a regényt. Válaszként a rendszerváltás utáni antiszemita közbeszédre, miszerint az ávó a zsidók bűne volt. Mit gondol, hozott-e a műve akkor némi változást a magyar társadalom gondolkodásában?

– Szeretném remélni, hogy könyvem olvasói árnyaltabban, pontosabban látják a kort, amelyről írok. Előítéletes, felszínes gondolkodás a kommunista rendszert a zsidók nyakába varrni, ráadásul a zsidó közösség és a polgárság is súlyos csapást szenvedett, a cionista mozgalmat is szétverték, sokakat bebörtönöztek, megfosztottak javaitól. Többeket a keresztény családi háttér sem védett meg attól, hogy kommunisták, sőt a párt vezetői legyenek. Aki akar, okulhat a történelemből.



– A kortárs magyar irodalomban Ön érintette elsőként a békepapok kényes témáját is. Mószter című regényének főalakja egy III/III-as rabbi. Hogyan fogadták regényét a vallási közösségében?

– Érdeklődést keltett. Ez a valamennyi egyházat sújtó jelenség fájdalmas és nehezen feldolgozható. Ezért is kell tennünk azért, hogy se a besúgórendszer, se a megfélemlítés ne térhessen vissza.

– Ha jól tudom, elkezdtek dolgozni Európa szimfónia című regényének megfilmesítésén. Beszélne erről egy kicsit?

– Egy kolozsvári és egy nyugat-berlini család története kapcsolódik össze a múltban egy 1945-ös szovjet foglyotábor révén, csak hogy felnőtt gyerkeik mit sem tudnak erről. Az erdélyi főszereplő édesanyja egy kétségbeesett helyzetben, amikor a fiát beszervezné a Securitate, felfed valamit a titokból, hogy a fia szabadulhasson. Mint anyai 20. századi trauma, ez is felforgatja a szereplők sorsát, még negyedszázaddal később is. Pályázat előtt állunk, reméljük, támogatják a tévésorozat tervét. ♦

A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

**GRÁD-KOVÁCS MÁRTA -
PALÁGYI BARBARA**

**„Ő nem az anyukám, hanem
a nagymamám, csak addig
az anyukám, amíg nem jön
az anyukám”**

24.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

HOMOLYA HORVÁTH ÁGNES

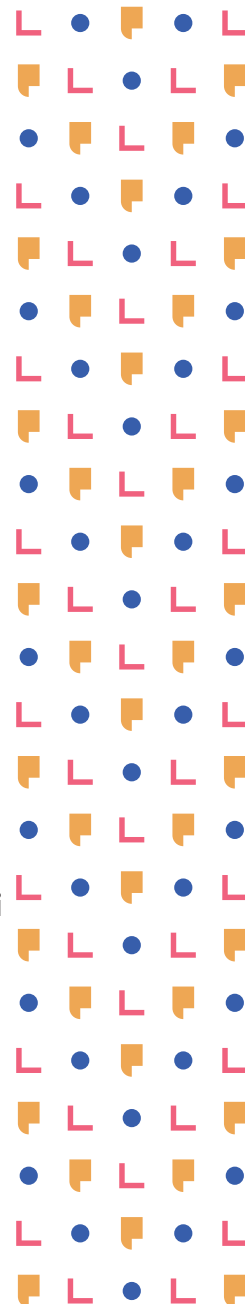
**Csillagszemű hármásikrek
Ünnepekről és hétköznapokról a zentai
Horváth családdal, akiknél három
kislány édesíti meg az életet**

Magyar Szó

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Ndakasit 2019-ben egy szelfi tette híressé: a Virunga Nemzeti Park (Kongói Demokratikus Köztársaság) egyik munkatársa a Föld napja alkalmából osztotta meg a fényképet, amin a háttérben Ndakasi és társa, Ndeze úgy pózolnak, mintha emberek lennének. A felvétel készítője, Mathieu Shamavu szerint a gorillák gyakran utánozzák a park munkatársait, azonban ez a tökéletes beállítás még őket is meglepte.

A Virunga Senkwekwe Központja a világ egyetlen hegyi gorilla menedéke. Ndakasi volt az egyik első lakó, az elárvult nősténygorillakölyköt Andre Bauma találta meg 2007-ben, amint halott édesanyjába kapaszkodott, akit orvvadászok lőttek fejbe. A parkőr az elmúlt 13 évben gondozta Ndakasit, aki pótmamaként tekintett rá. Az itt látható fénykép 2021. szeptember 21-én készült, alig néhány nappal Ndakasi halála előtt. A gorilla több hónapig tartó, súlyos betegség után pusztult el, **Andre az utolsó pillanatokban is vele volt.** A többszörös World Press Photo díjas dél-afrikai fotós, Brent Stirton megható felvétele többek között a Time magazin 2021-es fotóválogatásába is bekerült, és könnyen elképzelhető, hogy az idei World Press kiállításon is megnézhetjük majd a Getty vezető fotósának alkotását. ◆

Kép: Brent Stirton / Gettyimages Hungary







” EGYMÁSNAK AJÁNDÉKOZTUK AZ ÉLETÜNKET ”

„Kölcsey Ferenc volt a kerítők” – mondja **Szigethy Gábor** Kossuth-díjas színháztörténész, rendező, író, egyetemi tanár és felesége, **Gábor Júlia**, *Ruttkai Éva* és *Gábor Miklós* lánya, a részletek művésze: könyvtáros, szerkesztő, aki a (nemzetközi) színház világában is alaposan elmerült. Közös életük 47 éve felbecsülhetetlen értékű kincsekben bővelkedik.

◆ – **Júlia színészi szerepe mellett nőtt fel; nemcsak szüleit, édesanyja későbbi szerelmét, Latinovits Zoltánt is első-sorban mint magánembert ismerhette. Milyen értéket, illetve inspirációt kapott ebben a nem mindennapi családban?**

Júlia: A legfontosabb, amit kaptam a szüleimtől, hogy az életben a munka nem feladat, amit kínkeseresven végre kell hajtani, hanem örömforrás. A szüleim rengeteget, éjt nappallá téve dolgoztak, így magánéletükben és szerepeiken keresztül is sokféle emberrel, különféle élethelyzettel találkoztak, amelyek gazdagították életüket. Gyerekként öntudatlanul hatott rám a példájuk. Ma is úgy gondolom: minden munka, amelyet az ember örömmel végez, többé, jobbá, értékesebbé teszi őt. Kisgyerekkorom óta a könyvek bűvöletében élek. Hasonló környezetben nőttem fel, mint a mai otthonunk: körben, a padlótól a plafonig könyvespolcok sorakoztak két szobában. A rengeteg könyv között szabadon garázdálkodhattam, de hamar elkezdtem saját könyvtárat is

gyűjteni. Apukámat szinte mindig könyvvel a kezében láttam, így észrevétlenül számomra is napi szükséglet lett az olvasás. A szüleim nagyon különböző módon olvastak. Édesapám érdeklődése szerteágazó volt, nem kizárólag az irodalommal, a színházzal vagy a filmmel kapcsolatos könyveket halmozta fel, de a krimitől a matematikáig, a sci-fitől az útleírásokon át a képzőművészetig sokféle kötet megtalálható volt a könyvtárában. Amit olvasott, értelmiségiként dolgozta fel: gondolkodott róla, beépítette az egyéniségébe, tudását, műveltségét, világlátását gyarapította; rendszeres naplóíró volt, azok lapjai is őrzik az olvasmányokkal kapcsolatos benyomásait. Anyukám számára az olvasmányok inspirációs forrást jelentettek. Ha ő elmesélte egy könyvnek – vagy akár egy filmnek – a történetét, az már nem a könyvről vagy a filmről szólt. Mindig színészként látta a világot, a történeteket drámai helyzetként élte át, amelyek benne folytatódtak, és ezt az élményt mesélte el, amely sokszor többet árult el róla, mint az eredeti műről, viszont nagyon izgalmas volt.



– **Gábor, önt milyen meghatározó hatások érték gyermek-, illetve fiatalkorában?**

Gábor: Nekem kicsit másképp alakult a gyerekkorom. Ötéves koromban halt meg édesapám, édesanyám belerokkant, haláláig betegeskedett. Voltam rokonoknál, egy évig árvaházban, sokfelé jártam iskolába. Tizenhárom éves koromtól kezdve a nagymamámmal, édesanyám édesanyjával éltünk kettesben. Ő hallatlanul okos ember volt. Tizennégy éves korában kezdett dolgozni, tizennyolc éves korában ment férjhez: a ketszoba-konyhából és hat testvére mellől emelte magához nála tizenkét évvel idősebb, székesfővárosi számtanácsos nagypapám. A kislányból nagyságos asszony lett. Fiatalon megözyegyült, nagypapám barátai segítették: a családi legenda szerint az első levelezőn érettségizett magyar nő volt, és levelezőn a számviteli főiskolát is elvégezte. Kiváló pénzügyi szakember volt. Sokat olvasott ő is. A családi könyvtárunk azonban 1945-ben elégett. „A gyerekeknek enni kell” – mondta édesapám, és könyvekkel fűtötték a kályhát, mert tüzelőnk az nem volt. Édesanyám hordta haza kiskamasz koromban az üzemi könyvtárból az olvasnivalót, beleszerettem az olvasásba, a könyvekbe. Az elmúlt hatvanöt évben gyűlt össze a körülbelül tízezer kötetes könyvtáram. Művészember nem volt a családban, a színházat kamaszkoromban magamnak találtam ki. Julit a Vígszínházban láttam meg először, hétéves volt, én 18 éves díszítómunkás – nem jutott eszünkbe a szerelem.

– **A hetvenes évek első felében ért aztán valóban össze az életük, Júlia Gábor tanítványa volt az ELTE bölcsészkarán. Mesélnének a találkozásuk körülményeiről?**

Gábor: Juli angol–magyar szakos hallgató volt a bölcsészkaron. Szemináriumi társainak be nem állt a szája, Juli egész órán némán figyelt. A félév végén megkérdeztem: „Júlia, magának hány dioptriás a szemüvege?” Rám nézett: „Miért kérdezi, tanár úr?” „Szerettem volna egyszer hallani a hangját.” Nem tudtunk egymásról semmit. Juli ott akarta hagyni az egyetemet, körülöttem csapkodtak a szakmai és politikai hullámok, a családi életben is gondok voltak. Juli nem írta meg a félévi dolgozatot, kértem, jöjjön a Múzeum kávéházba péntek délután három órára a dolgozatával. Engem éppen aznap rúgtak ki a rádióból, hónom alatt egy könyvcso-maggal fordultam vissza a találkozóra, amit majdnem elfelejtettem. Feldúlt voltam, indulatosan kérdeztem: „Elhozta a dolgozatát?” Ijedten válaszolt: „Nem”.



Megijedtem én is: keserűségemet, dühömet nem önthetem egy egyetemi hallgatóra. Hirtelen nem jutott más az eszembe, megkérdeztem, mit iszik. „Cseresznyét” – felelte. Beszélgetni kezdtünk, és azóta is beszélgetünk.

Júlia: A történet másik fele: Gyűlöltem a gyerekként ezerszer hallott mondatot, hogy „ugye te is színész leszel?”. Amikor fiatalon a jövőmet terveztem, egy dolgot tudtam biztosan: színházzal semmilyen körülmények között nem akarok foglalkozni. A bölcsészkart választottam, és annak ellenére, hogy nem szerettem oda járni, ma már tudom: azért kellett odamennem, hogy Gábort megismerjem. Másodévből tanított, szigorúan tanár-diák viszony volt közöttünk. Egyetlen magánemberi megjegyzése számomra kimondottan bántó volt. Egy alkalommal összetalálkoztunk a színházban apukám egyik premierjén. Utána én beteg lettem, és amikor újra találkoztunk az egyetemen, a tanár úr azt kérdezte: „Ugye attól a szörnyű előadástól betegedett meg?” Akkor azt hittem, gonoszodik, nem tudhattam, hogy talán ő az egyetlen, aki nem tudja, hogy kik a szüleim. A Gábor által említett kávéházi találkozás után aztán komolyan beteg lettem, egy hónapig kórházban feküdtem, Gábor ott látogatott. Akkor mált éreztük, tudtuk, hogy összetartozunk. Ezután sem voltak titkos találkáink, Gábor, aki nő ember volt, otthon is tisztázta a helyzetet.

Gábor: Nem emlékszünk arra, hogy miről beszélgettünk negyvenhét évvel ezelőtt a Múzeum kávéházban, azt viszont, hogy miért vagyunk együtt azóta is, azt nagyon pontosan tudjuk.



– **Figyelek.**

Gábor: Nagyon sok minden tarthat egymás mellett két embert. Mi mind a ketten munkamániások vagyunk, és nagyon hasonló az érdeklődési körünk. Kapcsolatunk kezdetén reggeltől estig együtt ültünk a könyvtárban. Azokban az években szerkesztettem a *Gondolkodó magyarok*-sorozatot, Juli még egyetemre járt, a szakdolgozatát írta. 1989-ben együtt álmodtuk és teremtettük meg a Ruttkai Éva-emlékszobát, ami tizenöt évig volt közös örömünk, közös munkánk. Az utóbbi tizenöt évben pedig már mozdulni sem tudok Juli nélkül: íróasztalom alatt felejtettem az írógépemet, csak kézzel írok, még könyvet is. Csodálatos „titkárságom” van, a számítógépes ügyintézés Juli birodalma. És remek szerkesztő: kiadói szerkesztőimnek nem sok dolga akad gondosan előkészített kézirataimon. Igaz, szorongva várom, milyen javításokat fog javasolni. Boldog-szomorú öröm: Julinak szinte mindig igaza van. Változatlanul a közös munkánk a közös örömünk. Amúgy pedig nagyon különbözőek vagyunk: én gyors vagyok, Juli lassú; én felületes, ő alapos; én szangvinikus, ő melankolikus. Én átlátom az egészet, ő nagyon pontosan látja a részleteket.

Júlia: Ha arról beszélünk, mi a legfontosabb, számomra a kezdete kezdete: a halálos szerelem. Magyarázat nincs rá, csak azt érzed, nem tudsz levegőt venni a másik nélkül. „Az ember először beleszeret valakibe, és aztán nézi meg” – ahogy egyszer egy barátunk mondta. Hihetetlenül hálás vagyok, hogy a rózsaszín ködben megtaláltam az igazit. Van, akinél egyszer csak felszáll a köd, és aztán nézi: „Jé, ki ez?”. Annyi közös örömteli élményt éltünk

át! A színház. Mert végül csak beszippantott a színház, 16 éven keresztül voltam a Nemzetközi Színházi Intézet Magyar Központjának ügyvezető titkára. Akkor hetente három-négy előadást néztünk meg. Gábor közben ott hagyta a bölcsészkart, rendezett – szinte mindenkit ismertünk a magyar színházi életben.

Gábor: Amikor a Duna Televíziónál dokumentumfilmet forgattam, Juli mindig jött velem.

Júlia: Máig tartó barátságok születtek ezeken a forgatásokon.

Gábor: A Ruttkai Éva-emlékszobában is tökéletes volt közöttünk az összhang. Belépett a látogató, és pontosan tudtuk, melyikünk fogja kísélni. Sajnálom azokat az embereket, akik állandóan váltogatják társaikat, szerelmüket, feleségüket. Mi negyvenhét éve élünk együtt, elmondhatatlanul sok közös élményünk van. Egymásnak ajándékoztuk az életünket. Ami azt jelenti: fenntartás nélkül, folyamatosan egymásra figyelve élünk. Ez nem elhatározás kérdése, hanem közös hullámhossz.

– **A szeretet harmadik iránya, az istenhit, a vallás milyen szerepet játszik a közös életükben? Ha jól tudom, Gábor evangélikus, Júlia pedig katolikus.**

Júlia: A családban egyedül anyai nagymamám járt templomba, a másik nagymamámmal együtt, titokban vittek el megkeresztelni háromévesen, 1956-ban. Talán ez az első emlékem, hogy a pap leönti a fejemet szenteltvízzel, én pedig tiltakozom. Aztán '89-től Gábor gyakran járt Pannónhalmára, előadásokat, órákat tartott. Egyszer elvitt magával, ahol összetalálkoztam Godofréd atyával, nagymamám egykori gyóntatójával, aki akkor térhetett vissza a bencés közösségbe. Mise, zsoltosma, vesperás – a lenyűgöző pannónhalmi bazilika falai között felébresztette lelkemben a gyerekkori emlékeket, amikor nagymamámmal mentünk misére. Sok időt töltöttünk a szerzetesekkel: beszélgettünk, ebédeltünk, sétáltunk együtt – de soha senki nem akart megtéríteni. Valószínűleg ez hatott rám. Így ma már Gábornak „kell” velem járnia a katolikus misére.

Gábor: Juli felnőttkorában lett hívő ember, én első elemista koromban még kötelezően hittant tanultam az iskolában, nyolcévesen az evangélikus árvaházban minden este olvastuk a Szentírást. Juli számára fontos a vasárnapi szentmise, nekem pedig fontos, hogy minden reggel együtt olvassuk a Bibliát. Néha a Károli-fordítást, néha a Káldi-félét. Vasárnap reggel zoltárokat olvasunk, este együtt megyünk szentmisére. Az égiek is összekötik mindennapi életünket. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

MÉGSEM A GÓLYA HOZZA? – A SZEXUÁLIS NEVELÉS TANULHATÓ

A szexuális tartalmak ömlenek ránk a médiából, mégis, amikor egy gyerek a menstruációról vagy a szexualitásról kérdez, a szülő sokszor zavarba jön, mert nem tudja, hogyan kezelje a témát. Nem kétséges, hogy elsődlegesen a szülő feladata, hogy olyan nevelést biztosítson gyermeke számára, amelynek köszönhetően képes lesz az egészséges kötődések kialakítására, amelyekbe a szex is beletartozik. De mégis hogyan fogjunk hozzá?

Kép: Gettyimages Hungary

- ◆ Egy baráti összejövetelen ismerősöm tizenkét éves lányával az iskoláról beszélgettünk, és szóba került az osztálya. A társalgás egy pontján kibukott belőle, hogy nem ismeretlen a közösségben a pornó, és látott olyan aktusokat, amelyekben nem tudja elképzelni, hogy valaha is partner lenne. Ettől láthatóan szorongani kezdett. A fiúk ugyanis kinevették, bénának nevezték, és attól tart, hogy nőként a párja nem fogja elfogadni, ezért igyekszik erőt venni magán, hogy „ne okozzon csalódást”.

Miután végighallgattam, feltettem a kérdést, hogy miért nem beszél az édesanyjával, amire azt válaszolta, hogy ezt a témát kínos felhozni a családban.

A SZEX MÉG MINDIG TABU SOK CSALÁDBAN

Egyre élesebb vita zajlik arról, hogy kinek a feladata a gyermekek szexuális nevelése. Vannak, akik arra hivatkoznak, hogy a környezetükben sok szülő nem foglalkozik ezzel a kérdéssel, ezért az iskoláknak kell nagyobb szabadságot adni abban, hogy elvégezzék ezt a munkát. A szülők nagy része tiltakozik ez ellen, és azt hangoztatja, hogy kizárólag nekik van joguk meghatározni azt, hogyan találkozik gyermekük a témával. Az iskola szerepvállalása mellett kardoskodók erre azt mondják, hogy sok szülőnek fogalma sincs arról, hogyan fogjon hozzá a szexuális neveléshez, és mire észbe kapnak, már kicsúszik a kezükből az irányítás. Egy részük már attól is zavarba jön, ha gyermeke arról kérdez, hogyan született, vagy hogyan került a kistesó anya pocakjába. Ebben a kérdésben is erősen érvényesülnek a transzgenerációs hatások, tehát akinek a szülei tabusították ezt a kérdést, sokszor maguk sem tudnak mit kezdeni a témával.

„A legtöbb családban az elmúlt generációk számára valóban tabu volt a szex, sőt sok esetben negatív színezetet kapott a szégyen és a büntudat mentén. A gyerekek szexuális fejlődésének van egy természetesen, a biológiai és pszichés fejlődés mentén lezajló része, de a szexualitáshoz fűződő viszonyban a társas környezet meggyőződései, elvárásai és mintái egyáltalán nem elhanyagolhatók. A szülői szerepnek, attitűdnek sok eleme tudattalan automatizmusokból áll, amelyeket a saját szüleitől és nagyszüleitől kaptunk. Nagy feladata és egyben lehetősége lehet egy új generációnak, hogy egy-egy transzgenerációs mintát megváltoztasson” – magyarázza Molnár Zita.

A Bebalanced Pszichológiai Pont pszichológusa felhívja a figyelmet arra, hogy amikor szexuális nevelésről beszélünk, akkor nem arra kell gondolni, hogy belemegyünk a részletekbe, hanem arra, hogy a gyerekekben felmerülő kérdések természetesek, és fontos, hogy ezek ne maradjanak megválaszolatlanok, mert ezzel mérsékelhető a médiából és a közvetlen környezetből érkező káros hatások.

PORNÓT? AZ ÉN GYEREKEM?

Felnőttként sem könnyű felvenni a versenyt a digitalizációval, a kutatásokból pedig az derül ki, hogy szülőként le vagyunk maradva a gyerekeink online szokásainak megismerésében.

Egy 2018-as tanulmány szerint a megkérdezett férfiak ötvenegy százaléka és a nők harminckét százaléka találkozott pornográf tartalmakkal tizenéves kora előtt. Feltételezhető, hogy ma Magyarországon nincs olyan osztály, amelyben kisebb vagy nagyobb klikkekben ne lenne téma a pornó, a szülő ezt nem védheti ki teljesen, de fontos, hogy olyan bizalmi kapcsolatban legyen a gyermekével, hogy ellensúlyozhassa a hallottakat, látottakat.

Nemrég a fiatalok között nagy népszerűségnek örvendő amerikai énekesnő, Billie Eilish mesélte el Howard Stern rádióműsorában, hogy tizenegy évesen találkozott a pornóval, ami rémálmokat okozott neki, és hosszú ideig rossz hatással volt a szexualitáshoz való viszonyára. „Korábban nem értettem, hogy ez miért káros. Azt hittem, így tanuljuk meg a szexet. Még érveltem is mellette. Én voltam az, aki nyíltan beszélt róla, és nagyon menőnek tartotta, hogy nincs problémája ezzel” – nyilatkozta a sztár, hozzátéve, hogy ma már látja a pornónézés negatív következményeit.

A Unicef online elérhető Kézikönyv a szexuális edukációról szülőknek című kiadványában azt javasolják, hogy szabjunk kereteket gyermekünk okoseszköz-használatának, és használjunk szűrőprogramokat. A szakértők továbbá felhívják a figyelmet arra, hogy a korlátozásokon túl fontos, hogy szánjunk elegendő időt arra, hogy a gyerekünkkel az online jelenlétről, az ott zajló eseményekről beszéljünk. Érdeklődjünk a kedvencei iránt, kérjük meg, hogy mutassa meg az általa legérdekesebbnek ítélt alkalmazásokat, nézzük meg közösen a kedvenc videóit és youtubereit. Ismerjük meg az ízlését, és egyben biztosítjuk arról, hogy bármit is lát az online térben, a kérdéseivel mindig fordulhat hozzánk. Így, ha véletlenül nem neki szánt tartalmat talál, vagy valaki ilyet mutat neki, tudni fogja, hogy szólhat nekünk erről.

Molnár Zita hangsúlyozza, hogy a szexualitás témaköréhez tartozik a biológiai tényeken túl az értékrend, a szexualitás szerepe egy párkapcsolatban, és ezzel együtt az érzelmi vetülete is. A pszichológus szerint az egészséges szexualitásra való nevelés elengedhetetlen része a téma érzelmi oldalról való megközelítése, hiszen ezzel is azt üzenjük, hogy a szex nem csupán fizikai aktus, hanem az intimitás és szerelem megélésének egy formája, amely beágyazódik a párkapcsolatba. A szakember állítja, hogy mint oly sokszor, itt is érdemes önvizsgálatot tartani szülőként, mert ha számunkra egy elszigetelt, tabu jellegű téma a szexualitás, akkor értelemszerűen a beszélgetés során is nehezebb mást képviselni.

HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ? – A FEHÉRNEMŰSZABÁLYTÓL A ROSSZ TITKOKIG

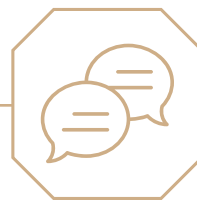
A szexuális nevelés már a születés után megkezdődik, hiszen másképp viszonyulunk a fiú és a lány gyermekekhez, amit ők is éreznek. Kíváncsiak arra, hogyan működik a testük, és miben mások, mint az ellenkező neműek.

„Nem véletlenül használjuk a témában »szexuális szocializáció« vagy »szexuális életre nevelés« kifejezéseket. Ezzel is hangsúlyozni szeretnénk, hogy folyamatról van szó, nem egy egyszeri, mindent-vagy-semmit típusú felvilágosító beszélgetésről. A szexuális neveléshez tartozik többek között a testtudat, a saját testi határok ismerete és védelmezése, valamint az egészséges testkép is. Egy kisgyermek számára például a testrészek megnevezése, a testtel kapcsolatos bármilyen szégyenérzet eloszlata és a saját testi határainak tudatosítása lehet cél (ki érhet hozzá, a beleegyezés és a nemet mondás jogossága). Magához a beszélgetéshez pedig rengeteg alkalmat biztosítanak a mindennapjaink, egy-egy rádióban elhangzó mondat vagy filmbeli jelenet is lehet az apropója egy párbeszédnek” – teszi hozzá a szakértő.

A Unicef kötetében javasolják többek között, hogy adjunk autonómiát gyermekünknek puszki-kérdésben, mert szerintük amikor arra kötelezzük, hogy akarata ellenére közel engedjen valakit magához annyira, hogy puszt adjon neki, azzal azt erősítjük benne, hogy nem ura a saját testének. „Számos oka lehet, hogy egy gyerek miért nem akar puszt adni és kapni valakitől: rossz illata van, izzadt, ijesztő, vagy egyszerűen csak nincs kedve hozzá. Nagyon fontos, hogy ezekben a kérdésekben a gyerekünk érdekeit védjük, és őket képviseljük: semmi rossz nem történik, ha nem ad és kap puszt a távoli nagy-nagynénitől, ettől nem lesz később udvariatlan felnőtt. Ha támogatjuk a gyereket abban, hogy maga döntse el, kit mennyire enged be a személyes terébe, azzal segítünk neki, mert tudatosítjuk benne, hogy rajta kívül senki másnak nincs joga rendelkezni a teste felett, sem gyermekkorban, sem később, felnőttként” – írják.

A szexuális visszaélések elkerülése és az intim testrészekről való megfelelő gondolkodás érdekében érdemes megtanítani gyermekünknek az úgynevezett „fehéreneműszabályt”. Ez arról szól, hogy már 2-3 éves korban megtanítjuk a gyerekeknek, hogy vannak olyan testrészei, amelyeket fehérenemű fed, és ezekhez a területekhez senki nem nyúlhat hozzá engedély nélkül. Nyilván fürdetés vagy orvosi vizsgálatok során ez elkerülhetetlen, de szakértők szerint ilyenkor fontos elmondani, hogy mi és miért történik, és ezekben a helyzetekben is hangsúlyozzák a hozzájárulás fontosságát.

A Unicef iránymutatása szerint fontos megmagyarázni gyermekünknek a jó és a rossz titok közötti különbséget is annak érdekében, hogy megóvjuk őt a zaklatásoktól. A szexuális bántalmazók gyakran kihasználják a gyermeki naivitást, és azt mondják, hogy amit tettek, azt titokban kell tartani.



Míg a jó titkokat csak meghatározott ideig tartjuk meg, és amikor kiderül, mindenki örül (ilyen például egy születésnap meglepetésbuli), a rossz titkok kellemetlen érzést keltenek, örökre szólnak, és nem okoznak senkinek boldogságot, ha kiderülnek. Érdeemes rávezetni a gyermekeket arra, hogy felismerjék a kettő közti különbséget, és tudják, nem árulkodás, hanem segítségkérés, ha elmondják a rossz titkokat.

„ISTEN TERVE TÖKÉLETES” – A KERESZTÉNY SZEXUÁLIS NEVELÉS

„A jó ételek vagy a szeretetteli szex öröme isteni eredetű, és az egyház néha túl szigorúan ítélte meg ezeket. A szexualitás, a szex Isten ajándéka. Nem tabu” – mondta Ferenc pápa egy róla szóló interjúkötetben. Az, hogy a keresztények a 21. században is tabusítják a szexualitást, az egyik legélesebben élő sztereotípa a vallásos emberekkel szemben. Ezt a tizenegy gyermekes házaspár, Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor könyve is alátámasztja. Mindketten házassági tanácsadók, coachok és lelkipásztorok, Feketénfehéren – gyermekünk szexuális nevelése című könyvükben hangsúlyozzák, hogy a keresztény nevelés soha nem jelenthet szellemi/lelki leuralást, indokolatlan fegyelmezést, megfélemlítést, megszégyenítést, törvénykezést, annak középpontjában ugyanis az áll, hogy a szülők minél korábban tudatosítsák gyermekeikben, hogy Jézus szereti őket, és akkor is fordulhatnak hozzá támaszért, ha a szülők éppen nincsenek a közelben. Emellett a keresztény szülők számára a szexualitás elválaszthatatlan a szerelemtől, a házasságtól, a biztonságos kötődéstől, így amikor kisgyerekeknek beszélnek a szexről, akkor is a szeretetkapcsolatot helyezik a középpontba, ezzel is megerősítve a kicsikben azt, hogy tiszteljék a saját testüket, és lássák az érzelmi biztonság jelentőségét. „Őszinte szívvel ajánljuk Marie-Claude Monchaux A sehány éves kislány című gyerekkönyvét, amely nekünk is sokat segített, amikor az óvodáskorú gyermekeinknek el kellett magyarázni, hogy milyen a fiú, milyen a lány, és hogy mi történik az anya pocakjában, amikor már benne van a kistesó. El lehet nekik mondani, hogy anya és apa nagyon-nagyon szeretik egymást, és amikor senki nem látja, akkor mindenhol megpusztilgatják és megsimogatják egymást, a testük mindenhol egymáshoz simul, és ebből a szerelemből lesz a kisbaba. Fontos ilyenkor elmondani, hogy ilyet csak férj és feleség csinálhat, ahogy apa is ilyet csak anyával csinál, mert őt szereti úgy, ahogy senki más, és ennek mindketten örülnek” – hangsúlyozzák a könyv szerzői. ♦

KÉRDÉSEK, AMELYEKET TEGYÜNK FEL MAGUNKNAK, HA A SZEXUÁLIS NEVELÉSRŐL VAN SZÓ

Forrás: Unicef

- 1. Mikor hallottam először a szexualitásról? Voltak olyan filmjelenetek vagy könyvrészletek, amik erről szóltak, és én láttam vagy olvastam őket gyerekként? (Nem feltétlenül pornófilmre vagy pornográf irodalomra gondolunk itt, hanem sima játékfilmek csókjeleneteire, ágyjeleneteire, regényekre és hasonlókra.)**
- 2. Ki beszélt nekem először a szexualitásról? Az iskolában voltak olyan gyerekek, akik sokkal többet tudtak a témáról, és ezt meg is osztották a többiekkel?**
- 3. Kaptam valamilyen kiegészítő segítséget ahhoz, hogy a témát fel tudjam dolgozni? Voltak erről szóló, gyereknyelven íródott könyveim? Emlékszem bármilyen hasznos anyagra, amit ezzel kapcsolatban kaptam vagy láttam valahol?**
- 4. A fenti jellemzők közül mi az, ami egyértelműen rossz ötlet, rossz tapasztalat volt, amit máshogy csinálnék szülőként? Hogyan tudnék rajta változtatni, hogy az én gyerekemnek ez másfajta élmény legyen? Van-e ráhatásom, vagy tudok-e megelőző intézkedéseket tenni, esetleg csökkenteni a negatív hatásokat?**
- 5. A fenti jellemzők közül mi az, ami jó emlékként, hasznos tapasztalatként maradt meg, amit szeretnék továbbvinni szülőként? Hogyan és mikor tudnám ezt beilleszteni a hétköznapjaimba?**



SZÖVEG –
SZÉKELY BALOGH SZILVIA

ALTATÁSI LECKÉK

KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK

A jó szülő ismerve a kipihent, kiegyensúlyozott, életvidám gyerek.
Hogy ez így is legyen, íme a legfontosabb szabályok:

◆ Éljétek meg együtt, közösen az álombamerülés csodálatos élményét!
Hallgass a körülötted élők tanácsaira! A bölcs ember merít mások tapasztalatából.
Csakis arra hallgass, amit a szíved súg!
Relaxáljatok közösen!
A gyermek fusson sokat alvás előtt, hogy csak beledőljön az ágyba!
Tanítsd meg neki, hogyan kell egyedül elaludni!
Olvass neki Ulysseset!
Adjál neki pálinkás kenyeret! Ha nem, hát jöhet a mákos guba!
Bármiféle nyugtató hatású szer használata szigorúan tilos! A citromfűtea is ide tartozik. Kissé feszültnek tűnsz. Igyál inkább valami te, az majd ellazít!
Olvass el egy szakkönyvet! Jajj, azt pont ne, amit a kezedben tartasz! Borzalmas tanácsok vannak benne.
Mindennek alapja a szigorú rendszer. Az esti rutinon sose változtassatok!
Fordulj hozzá válaszkészen, mindent csináljatok igény szerint!
Búgjál mély hangon, kitartóan!
A hajszárító és a porszívó jó barátod.
Sírjon csak! Erősödni kell a tüdejének.
Sose hagyj sírni! Örökre kötődési problémái lesznek.
Vigyázz, nem egészséges, ha a fark csóválja a kutyát!
Minden este ülj egy kicsit távolabb az ágyától, mígnem egy este már be se kell menned!
Bújj hozzá, sose hagyj magára!
Légy oposszum, tessed megad halottnak!

Mesélj neki a munkádról! Az elég altató hatású.
Sose vigyél be munkát a hálóba!
Hadd süssön a nap a szemébe, kénytelen lesz becsukni.
Ha nincs nap, mert éjszakai altatás van, helyettesítsd valami erőteljes fényforrással!
Használj LED-lámpalázas macskás éjszakai fényt!
Megéri minden forintját! (Látogass el honlapunkra: www.ledlampalaz.hu/)
Mantrázz latinul! Imádkozzatok együtt! Vagy imádkozz sűrűn egyedül, hátha meghallgatásra találsz!
Milyen altatás? Jóéjtpuszi, és már alszik is. Végig. Egész éjszaka.
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, ne engedj többet kikelni!
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, és megitta az utolsó pohár esti vizet, ne engedj többet kikelni!
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, megitta az utolsó pohár esti vizet, és megkerült az alvós állata, ne engedj többet kikelni!
Na jó, a pisi tényleg nem tréfadolog!
Legyen változatos altatódal-repertoárod!
Énekeld ugyanazt az egy dalt végtelenítve.
Sose gondold arra, hogy ez holnap kezdődik előlről!
Ha valamiért ezek után sem sikerül elsajátítanod az altatás művészetét, a következő oldalra lapozva tornagyakorlatokat, nyújtó feladatokat találsz, amelyek kifejezetten a gyerekágyban elaludt szülők meggyűrt izmaira lettek kifejlesztve.

Kitartó gyakorlást! ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

APAMŰHELY

Minden apának jó, ha van egy helye, ahol lehet magányosan, senki által sem zavartatva dolgozni. Egy pince, egy garázs, egy sufni a hátsó kertben. Ahol elmélyülten bütykölhetünk anélkül, hogy megzavarnának. Ez az a hely, ahol megjavítjuk az elromlott tárgyakat, és a nagy művek is készülnek. Néha hosszabb időre elvonulunk, mint Krisztus a pusztába, hol van apa, kérdezik a gyerekek, még mindig a műhelyben, vacsorára biztos jönni fog. De miért van ilyen nagy szükségünk erre?

◆ Mert a belső világunkat is ezekben az oroszlánbarlangokban farigcsáljuk. A gyengeségeinket, a beteljesületlen vágyainkat. Forgatjuk, kalapáljuk, próbálunk belőlük valami formásat készíteni. És nagyon nem szeretnénk, ha mások szeme elé kerülnének, míg mi magunk nem kezdünk velük valamit. Ahogy egy félig kész, lábatlan széklet sem szívesen teszünk a nappaliba. De bármennyire is egyedül akarunk dolgozni, elkerülhetetlen, hogy a gyerekeink egyszer felnőnek, és bekopognak az ajtón.

Ilyenkor kétféleképpen dönthetünk. Az egyik, hogy kulcsra zárjuk az ajtót belülről, és kikiabálunk, hogy mindjárt jövünk. Mert ha megtudnák, hogy amit ők eddig láttak az apjukból, az csak a jéghegy csillogó, fehér csúcsa, akkor minden tekintélyünket elvesztenénk. Onnantól hiába próbálnánk rávenni őket bármire: hisz hogyan is várhatnánk el, hogy rendet tartsanak a szobájukban, ha bennünk egymás hegyén-hátán állnak a penészes dobozok? Nem beszélve a súlyról, amelyet a vállukra tennénk. Mert ha legbelül még az apád is egy elesett, gyenge ember, akkor kire számíthatsz az életben?

De ki is tárhatjuk a műhely ajtaját sarkig, és felkapcsolhatjuk a villanyt, mint egy tárlatvezető. Tessék fiam, nézz csak körbe nyugodtan. Azon a polcon a függőseim vannak, próbálom minél ritkábban levenni őket. Alattuk a múltban elkövetett hibáim, jobb oldalt azok, amelyeket valamennyire sikerült kijavítanom, a baloldaliakon még dolgozom. Azt a dobozt az apám műhelyéből hoztam el, csak még nem mertem kinyitni, szerintem egy gyerekkori trauma van benne. Ott a sarokban egy félig kész asztalt látsz, próbálom egyenlő hosszúra farigcsálni a lábait: házasság, gyerekek, imádság, munka, hogy a lapja vízszintes legyen, és kényelmesen tudjunk majd enni róla. Ez a műhelyem, itt készülök én. Nézz körbe, és kérdezz bármit, szívesen válaszolok.

Bármelyik utat választjuk is, egyet érdemes fejben tartanunk: ha akarjuk, ha nem, a műhely kulcsát a gyerekeink fogják örökölni. Tehát előbb-utóbb úgyis benyitnak. És egyáltalán nem mindegy, hogy ott vagyunk-e mellettük abban a pillanatban. ◆



Külön lehet-e választani a munkát és a családi életet?

Életünk két meghatározó területe a munka és a család, amelyek összeegyeztetése sokunknak okoz kihívást, emellett számos nehézség forrása is lehet. Az utóbbi két évben a koronavírus-járvány miatt elterjedt otthoni munkavégzés pedig még inkább összemosta a két területet. A Hungarostudy 2021 vizsgálata, amelyet a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért és a Semmelweis Egyetem közösen készített, arra is kereste a választ, hogy a koronavírus-járvány hogyan befolyásolta a válaszadók munkaerőpiaci helyzetét, és hogy az emiatt történt változások milyen hatással voltak a családok, az egyének életére.

◆ A Hungarostudy lakossági felméréseket Kopp Mária és Skrabski Árpád indították el még 1988-ban, amelyet többször megismételtek. A kutatássorozatban azt vizsgálták, hogyan befolyásolják a testi-lelki egészséget a pszichológiai és szociális tényezők. Az eredmények számos hazai és nemzetközi kutatást indítottak el a témában, és világhírű kutatóvá tették Kopp Máriát, akinek tiszteletére a 2022-es év (születésének 80., halálának 10. évfordulója) Kopp Mária Év lett.

A munkahelyi és a családi szerepek összeegyeztetéséből adódó nehézségekről végzett kutatást csaknem ezer, 18 és 40 év közötti magyar nő és férfi bevonásával végezték. A munkahely-család konfliktus az úgynevezett szerepkonfliktusok egyik formája, amikor az embernek olyan feladatokat kell egyszerre elvégeznie, amelyeknek a megoldásai egymást nehezítik. Kialakulásában három dolog játszik szerepet: a szocio-demográfiai és a munkahelyi tényezők, mint a nem és a kor vagy a partner megléte, a munkaterhelés mértéke, valamint a családi háttér, például az eltartottak száma, a pénzügyi helyzet vagy a családi támogatás.

A munka-család konfliktus lehet a munkából származó család-konfliktus és a családból származó munka-konfliktus is. A megkérdezett magyarok életében inkább az előbbi van jelen – körülbelül ötből négyen haza szokták vinni a munkahelyi stresszt. A felmérés eredményei szerint ez meglepő módon sokkal inkább a gyermekekre igaz: a munka-család konfliktus közel kétszer nagyobb eséllyel fordul elő azoknál, akiknek nincs saját gyermeke. A pandémia megnövelte ennek előfordulását: a járványhelyzet okozta munkaerőpiaci változások másfélszer gyakrabban váltottak ki konfliktust a magánéletben. A gyermektelen párok esetében a feszültségnövelő hatás nagyobb volt, mint a gyermekeseknél, mind a munkából származó család-konfliktust, mind a családból, magánéletből származó munka-konfliktust tekintve.

IDŐZSONGLÓR KERESTETIK

A munkahely-család konfliktusnak három típusa van: az időhiány, a stressz és a magatartásformák miatti konfliktus. Az általam kérdezett fiatal felnőtteknél főleg az okoz problémát, hogy nem tudnak elég minőségi időt



tölteni a gyerekekkel, ami miatt gyakran éreznek lelkifurdalást. Szilvia és férje, Zoltán változó munkarendben dolgoznak. Beosztásuk összehangolása állandó stresszforrás, és sok logisztikát igényel, hogy valaki mindig foglalkozzon a gyerekekkel. „Van, hogy a hét közepén jelzik, hogy szombaton be kell mennie a férjemnek, amikor én is dolgozom, így kuncsoroghatok a főnökömnél, hogy aznap engedjen el” – mondja Szilvia. Olgáéknál a munka miatti korán kelés okoz sok feszültséget: párjával reggel nyolcra járnak be dolgozni, és ahhoz, hogy előtte mindhárom gyereküket ki tudják tenni az óvodában és az iskolában, már fél hatkor talpon kell lenniük.

A háromgyerekes Ilona szerint képtelenség egyszerre ennyi területen helytállni. „A munkahelyemen nem tudtam csak a munkámra koncentrálni, ott is az otthoni szervezési dolgok jártak a fejemben, hazaérve pedig a munkahelyi feladatoktól nem

tudtam elszakadni” – meséli. Emiatt a férjével úgy döntöttek, pár évig inkább főállású anya lesz. Kicsit szűkebbre kellett húzniuk a nadrágszíjat, de azóta nyugodtabb és türelmesebb a gyerekekkel is, ha pedig megbetegszik, nem kell szabadságot kérnie.

A MEETINGEN BEFIGYEL EGY GYEREKFEJ

A kutatásban a válaszadók közül körülbelül ötből három számoltak be családból származó munka-konfliktusról. Noémi gyermeke féléves korában ment vissza dolgozni, jelenleg otthonról végzi a munkáját, ez azonban nem túl kényelmes számára. „A meetingek során a háttámon lóg a gyerek, vagy a háttérben veszekedik a testvérével. Bár a kollégáim megértőek, mégis ezektől úgy érzem, nem vagyok elég professzionális” – mondja.

A koronavírus-járvány következtében a fél ország kénytelen volt home office-ba vonulni, ami miatt még vékonyabbá vált a határ a munka és a magánélet között. Éva is otthonról dolgozik, a munkáltatója már a világjárvány előtt engedélyezte neki a home office-t. Hatalmas segítség számára ez a lehetőség, mert így egyszerűbb a családot és a munkát összeegyeztetni.

FELFORGATTA AZ EMBEREK ÉLETÉT A COVID

A koronavírus-járvány a megkérdozettek csaknem 30 százalékanak változtatta meg a munkaerőpiaci helyzetét és munkakörülményeit. Sokan (39%) tértek át home office-ra, és ugyanennyien számoltak be arról, hogy módosult a munkaidejük. Az énekesnő Audrey a Covid előtt kizárólag a zenélésből élt, így életét teljesen felforgatta a járványhelyzet. Mivel elmaradtak a fellépései, más állást kellett keresnie, közgazdász végzettségével azonban csak több hónap után sikerült elhelyezkednie. „Az első év borzalmas volt: minden tartalékomat feléltem” – emlékezik vissza erre az időszakra. Amióta ismét lehet zenés rendezvényeket tartani, azóta újra ad koncerteket, de a jövő bizonytalansága miatt úgy döntött, a zenélés mellett megtartja 8 órás munkáját is, mert nem lehet tudni, meddig lesz az életünk része a járvány, vagy hogy jön-e helyette valami más.

A felmérés eredményei ugyanakkor azt mutatják, a járványhelyzet miatti megváltozott munkaerőpiaci helyzet nem befolyásolta jelentősen a családi kapcsolatokat. Audrey például éppen a szerettei segítségével tudta átvésszeli a munka nélkül töltött hónapokat.

Ahogy pedig a megkérdozettek is beszámoltak róla, az otthon és a munkahely nemcsak a konfliktusok színtere lehet, sőt, éppen ellenkezőleg, sokkal inkább a másik terület okozta stressz előli menedék is. ♦



KAPCSOLÓDÁS A VALÓSÁGGAL: hálásnak lenni



Az ember itt kevés a szeretetre.
Elég, ha hálás legbelül
ezért-azért; egyszóval mindenért.

Pilinszky János: Az ember itt (részlet)

Vágyunk az elégedettségre és a vidámságra, olykor mégis azon kapjuk magunkat, hogy a nehéz érzések maguk alá gyűrnek bennünket. Ilyenkor gyakori gondolat, hogy ha jobban élnénk, több vagy jobb dolgot birtokolnánk, esetleg elérnénk a hőn áhított céljainkat, akkor megérkeznénk végre a boldog egyensúly állapotába. Valóban ez lenne a kulcs? Mi a titka azoknak, akik a körülményeiktől függetlenül képesek a hála megélésére, kifejezésére és elfogadására?

◆ A HÁLA PSZICHOLÓGIÁJA

Sokáig a különböző lelki betegségek kialakulása és gyógyítása állt a pszichológia érdeklődésének középpontjában. A pozitív pszichológia térhódításával azonban egyre inkább az a kérdés került fókuszba, hogy milyen az az élet, amit érdemes élni, így a hangsúly eltolódott a jóllét, az emberi erősségek és a fejlődési lehetőségek feltérképezésének irányába. Ebben a gondolkozási keretben fontos szerepet kap, hogy miként értékeljük azokat az eseményeket, amiket átélünk. Seligman, a pozitív pszichológia atyja a hálát így írja le: „Tudatában vagy annak, ha jó dolgok történnek veled, és sohasem tekinted őket természetesnek. Mindig

szánsz rá időt, hogy kifejezd köszönetedet. A hála valaki más kiváló erkölcsi jellemvonásainak értékelése. Mint érzelem, egyfajta csodálat és köszönetérzet, és magának az életnek az értékelése.” A hála tehát nemcsak egy társas érzelem, hanem egy életszemlélet. Nagy Beáta tanulmányában idézi Wood és munkatársai kutatását, amelyben a hála nyolc különböző, de egymással összefüggő összetevőjét azonosították. Ezek az aspektusok mind arról szólnak, hogy képesek vagyunk-e megállni néhány pillanatra, hogy meglássuk és értékeljük a minket körbevevő kedvességet, szépséget és jóságot, és tudunk-e időt szánni arra, hogy tudatosítsuk és kifejezzük a hálánkat és megbecsülésünket.



Kifejezhetjük a köszönetünket mások irányába, vagy azért, mert ráeszmélünk, hogy milyen szerencsések vagyunk mindazért, amink van. Vannak, akiket a pillanat szépsége ragad meg, mások a természet csodáit látva számolnak be az áhítat és a megilletődöttség érzéséről. Paradox módon az élet végességének felismerése is segítheti a hála megélését, hiszen emlékeztet arra, hogy minden napot a maga teljességében éljük meg.

A jó hír az, hogy a hála kifejezése egyrészt tanulható-fejleszthető, másrészt pedig erősíti a lelki jóllétet. Aki hálás, az él – értelmileg és érzelmileg is. Az érzés, ami ilyenkor szétáramlik a testünkben és a lelkünkben, nemcsak pillanatnyi boldogsággal ajándékoz meg bennünket, hanem hozzájárul ahhoz, hogy a múlt történeteinek átkeretezésével azok negatív hatásait csökkentsük, a jelent teljesebbnek, a jövőnkét pedig reménytelibbnek éljük meg. Ha hálásak vagyunk, tudjuk, hogy a világ nem értünk van. Felismerjük, hogy minden, amiben részesülünk, ajándék. Erről az érzésről számolnak be azok is, akik valamilyen különösen nehéz vagy életveszélyes helyzetet átéltek, és így megtapasztalták létük törékenységét. A sok hiány vagy szükség, illetve veszély átélése nem feltétlenül károsítja a személyiséget, hanem segít a hála

belső megépítésében az életért, az élelemért, az emberi szóért... Általa olyan valóságosabb, részletesebb és reflektáltabb világlátás jelenik meg, amely gazdagítja az életet. Így a hála érzete mélyen gyökerezik a realitásban.

AMIÉRT NEHÉZ A HÁLA

A hálához csupa pozitív gondolat kapcsolódik, mégis azt tapasztaljuk, hogy a megélése kihívások elé állít bennünket.

Nemzedékek nőttek fel abban a szellemben, amelynek jellemző mondatairól így mesélnek a családterápiákon: „Ha jó vagy átlagos teljesítményt értem el, azért nem járt dicséret. Csak a rendkívüliért.” „Először mindig a kifogásolni valót keresték az elvégzett feladataimban.” Így nem csoda, hogy felnőve nehezen érezték elégedettséget saját eredményeik láttán, vagy ritkán voltak képesek hálát kifejezni az életükben elértékért, hiszen számukra ezek egy része saját érdemnek tűnt, a másik részét pedig nem sikerült kapott ajándékként azonosítani.

Ha nem nevelték a belső hála megfogalmazására, nehéz lehet hálát éreznünk és felismernünk mindazt, amiért hálásak lehetünk. Ezáltal az élet valóban embert próbáló időszakaiban hiányzik egy fontos eszköz, hiszen

nehezebben tűnnek fel a pozitívumok. Ilyen felfogással élve bosszantóan emlékezetes marad, amikor lerobban az autó és nem érünk be a munkahelyünkre, ám nem idézzük fel azt, hogy ugyanaz az autó előtte ezer alkalommal eljuttatott bennünket úti célunkba.

Mivel a szolgáltatások világában élünk, úgy érezhetjük, bármi megvehető, amit csak az elkényeztetett emberi elme kieszelni képes. Persze mindenért fizetni kell, de elméletileg minden megszerezhető. A jogosultságon és kötelezettségeken alapuló, szerződés- vagy teljesítményközpontú világlátás megszünteti a hálát, mert nem kezelhető fogalom számára. Mindennek ára van, amelyet elfogadhatunk vagy elutasíthatunk, de nem kell érte hálásnak lennünk. Így például azt képzeljük, hogy a munkánkért járó jövedelem a világ legtermészetesebb dolga, sőt évről évre többet kellene keresnünk. Bele sem gondolunk, hogy a világ szerényebb helyzetű felén ugyanazzal a munkával a jelenlegi töredékét keressük meg. Az életszínvonalunk nemcsak az egyéni teljesítményből, hanem a bennünket körülvevő összetett rendszerből is következik.

Elterjedt a „mert megérdemlem” szlogen, amely azt hirdeti, hogy bennünket megilletnek dolgok. Bár minden embernek egyformán jár a szeretet és gondoskodás, elfelejtkezünk arról, hogy ezt nem mindenki kapja meg. Magát az életet is ajándékba kapjuk, csak úgy belecsoptunk. A szeretetet, az elfogadást, a növekedést ugyanúgy kapjuk, mint az anyatejet. A hihetetlen mennyiségű tárgy és élmény megszerzése is azért lehetséges, mert rengeteg most élő és korábban élt ember gondoskodott rólunk. Hány száz ember munkájának köszönhetjük a napi szükségleteink fedezését: hány ember munkájának eredménye a víz, amely folyik a csapunkból, mire a föld mélyéből a poharunkba jut, a gáz, amely messzi tájakról érkezik, az eszközök, amelyeket használunk... Sok-sok ismeretlen gondoskodik és gondoskodott rólunk a világ számtalan részén, hiszen mindenben sok évszázad gondolkodása és munkája rejlik alapként.

Legyenek bármilyen jók is az anyagi juttatások, könnyen elveszthető a hála érzete az olyan hivatásokban, amelyeknek „vevői” hálátlanok, azaz kritikusak vagy elutasítók. Ugyanakkor örömteli az a hivatás, amelynek végzői gyakori köszönetben részesülnek, vagy magukat jutalmazhatják annak tudásával, hogy jót és értéket tettek. Magunkban ugyanis nagyon is számontartjuk azt a belső egyenleget, amely megmutatja, hogy hozzátettünk-e a világhoz, vagy inkább csak elvettünk.



A HÁLA MINT A SAJÁT MAGUNKHOZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS ÚTJA

A kritikus gondolkodás („igen, de”) elveti a hála fogalmát, mert csak a tökéleteset hajlandó elfogadni. Márpedig szinte semmi sem az, így minden csak korlátozottan jó, tehát nem elfogadható. Az önkritikus gondolkodás ugyancsak hozzájárul a hála érzetének megszűnéséhez. Többségünk ismeri azt a belső hangot, amely szeretné leértékelni az elérteteket, keresi a hibákat, és csak ritkán elégedett. Ebből a szemszögből semmi sem elég jó, ezért nem is lehetünk hálásak semmiért.

Ha képesek vagyunk hálát érezni, sikerrel vesszük fel a harcot az élet értékelésének egyik legnagyobb ellenfelével, a hedonista hozzászokással. Ezzel a fogalommal azt a jelenséget írjuk le, hogy bármilyen jól megy is a sorunk, egy idő után hozzászokunk a körülményeinkhez. Olyan normális feltételrendszernek tartjuk, amely már nem okoz akkora örömet, mint az első időkben, így újabb vágyak teljesülésétől várjuk a boldogságérzetet. Ebből az egyik kiút az, amikor szemügyre vesszük, miben is élünk, és kifejelesztjük magunkban a hálát a kapottakért. Így jutunk vissza a realitásba és annak megbecsüléséhez. Ez a szemléletmód segíthet abban, hogy a fókusz újra a jelen és a belső valóság felé fordítsuk, és immár ne a külső javak hajszolásától várjuk a boldogságot, hanem képesek legyünk szemügyre venni mindazt, ami belül zajlik.



HOGYAN KERESHETJÜK MEG A HÁLÁT MAGUNKBAN?

A hála kifejezése a fentiekből következőleg nem az automatikus „nagyon köszönöm”, hanem annak belső megfogalmazása, mi az, amit kaptunk, miként hatott az ránk, milyen érzést keltett bennünk, mire indított, illetve mi a másik személy szerepe ebben.

Érdeemes a nap lezárásaként az ilyen átélt, talán fel sem tűnt eseményeket előszámlálni, hogy tudatosítsuk, mi minden segítette az életünket egy átlagos napon: eljutni valahova, elintézni valamit, találkozni valakivel, megoldani egy nehézséget, inni egy finom kávét. A gyakorlat első időszakában biztosan találunk naponta 4-5 ilyen hálaért indító eseményt. Néhány hét után felismerjük az apró, tűnő események jelentőségét, és 10 és 20 közötti számban is fel tudunk idézni ilyeneket. A profik gond nélkül azonosítanak több mint 20 napi eseményt.

Ebből következik a felismerés, hogy a lét sajátossága, hogy mindig van miért hálásnak lennünk. Ezt a belső munkát elvégezve eljuthatunk egy reflektáltabb létmódhoz, amelyben világosan látjuk, kik is vagyunk ebben a világban. Ezért a hála érzete a mély belső kapcsolódás útja saját magunkhoz, Istenhez, másokhoz és a világ dolgaihoz.

A HÁLA MINT A MÁSOKHOZ KAPCSOLÓDÁS ÚTJA

A hála kifejezése nemcsak abban segít, hogy újra találkozzunk belső valóságunkkal, vagyis önmagunkkal, hanem kifelé is lehetőséget teremt az érzelmi kapcsolódásra. A belülről fakadó köszönetnyilvánítás emeli a másik önbecsülését, és nagymértékben hozzájárul a jóllétéhez. A hála össze is köt a másik személlyel, megtisztelő, ha kapunk, és megtisztelő az is, ha elfogadják az ajándékunkat. Sokaknak éppen az előbbi okoz nehézséget, számukra nehezen bírható a megajándékozottság érzése, ezért sietve viszonzni igyekeznek a szívességet. Nehéz elfogadni, hálásnak lenni, ha függésnek és leértékelésnek véljük. Bár az önállóság, az „egyedül is mindent megoldok” büszkesége segít, hogy hatékonyan éljük meg magunkat, de el is távolít a másik embertől. Gyengeségünk és sebezhetőségünk felvállalása valódi bátorság, az együttműködés és segítség elfogadása pedig hozzájárulhat a kapcsolat épüléséhez.

A családokkal való munka során gyakran látjuk, hogy a családtagok sok dolgot tesznek egymásért, de mindez

természetesnek tűnik, így a hála kifejezése elmarad. Ilyenkor hasznos lehet, ha a családtagok összegyűjtik, hogy mi mindent adnak, és mi mindent kapnak egy kapcsolatban. Jó, ha ez a kétoldalú mérleg egyensúlyba kerül, hiszen Kozma-Vízkeleti Dániel szavaival élve „a kölcsönösség legitimálja a kapcsolatokat”.

A lista összeállításakor ne feledkezzünk meg arról, hogy szeretjük a saját részünket és hozzájárulásunkat nagyobbnak látni, mint a másikat. Amikor egy kutatás során házaspárokat kérdeztek arról, hogy becslésük szerint a házimunka hány százalékát végzik el, a számadatok összege minden esetben meghaladta a száz százalékot. Míg például az egyik fél úgy látta, hogy ő végzi a munka 80 százalékát, addig a másik fél azt gondolta, hogy bár nem övé a munka oroszlánrésze, de sok dolgot elvégez, a feladatok 40 százalékát. Gyakori tapasztalat, hogy minél kevésbé fejezik ki a felek az egymás iránti hálájukat, annál inkább igyekeznek hangsúlyozni a hozzájárulásukat. A házastársi konfliktusok gyakran bontakoznak ki annak mentén, hogy szeretnénk, ha a másik visszaigazolná, hogy szerethetők vagyunk, olyan emberek, akire a másikkal szüksége van.

A családterápiás folyamatok elején a családok gyakran nem tudják az egymás iránti hálájukat kifejezni, de az érzelmi megnyíláshoz vezető úton, a terápia végére egészen meglepő szempontból meglátott, nagyon reális megfogalmazásokat hoznak, miért is hálásak a másikkal. Így például a folyamat elején a család, aki a nagyfiú kezelhetlenségéről panaszkodik, arról számol be, hogy a gyermek „tönkreteszi a családi békét”. A terápia előrehaladtával a családtagok felismerik, hogy a tünet mennyi mindenre rávilágít a család működésével kapcsolatban. Például a kezelhetetlennek címkézett nagyfiú akkor kezdi el szekálni a kisöccsét, amikor észleli, hogy a szülők között fokozódik a feszültség. A felismerés segíti őket, hogy a valódi konfliktussal kezdjenek foglalkozni. A folyamat során a fiú a család fekete bárányából azzá a személlyé válik, aki hozzájárult az egész család gyógyulásához azáltal, hogy megmutatta a rendszer feszültségét. Ahogy rendeződnek a kapcsolatok, a családtagok már nem hibáztatják egymást, hanem képessé válnak a jószág megbecsülésére önmagukban és a másikkal is. ♦

Forrás:

Nagy Beáta Magda: A hála pszichológiája = The psychology of gratitude. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

TÉRFÉLCSERE

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

◆ A balesetem után hosszú ideig semmi mást nem csináltam, csak tespedtem az önsajnálát mocsarában. Arra vártam, hogy egy reggel úgy ébredjek, csak rosszat álmodtam, és nem is történt baleset. Ingerült voltam, tehetetlen és csalódott, frusztrációm a hozzám legközelebb álló emberek ellen fordítottam. Titokban azt kívántam, tapasztalják meg, akár csak pár perc erejéig is, mi mindenben kell keresztül mennem. Azt akartam, hogy megértsék, milyen terhet rakott rám az élet, hogy átérezzék a fájdalmamat, a tehetetlenségemet és a tétlenség okozta feleslegességérzést. Igazán átjöhetnének az én térfelemre is, hogy lássák, amit én, gondoltam magamban dühösen.

Sokáig gyötört a bűntudat az eltitkolt érzéseim miatt, a mai napig szégyellem magam, hogy egyáltalán felmerült bennem mindez. Ugyanakkor hálás is vagyok ezeknek az érzéseknek, mert fontos üzenetet kaptam tőlük. Rájöttem, hogy valójában megértésre, együttérzésre és arra a bizonyosságra vágyom, hogy a környezetem akkor is szeretni fog, ha az adott pillanatban képtelen vagyok fegyelmezten a felépülésemre koncentrálni, és nem katonás fegyellemmel haladok a gyógyulás útján.

Egyszerre volt megnyugtató és felszabadító ez a felismerés, mert egyrészt közelebb engedett saját magamhoz, lehetőséget adott arra, hogy a racionális gondolkodás

merev kereteit az érzelmeim által tágítsam ki. Másrészt abban is segített, hogy rájöjjek, a megértés és a szeretet hiánya okozta őrít nem biztos, hogy elsősorban a környezetemnek kell betöltenie – ez sokkal inkább az én dolgom.

Azonban volt még valami ebben az érzésben. A saját szenvedésemben a szeretteim, barátaim, családtagjaim tehetetlenségét és kilátástalanságát láttam visszatükröződni, ami bár végtelenül ijesztő volt, segített átmenni az ő térfelükre. Betekintést engedett az érzéseikbe, és megérttettem, hogy amíg a felszínen erősnek és támogatónak mutatják magukat, legbelül kimondhatatlanul aggódnak értem.

Mindezek a felismerések nagy lendületet adtak ahhoz, hogy a nehéz pillanatokban beleképzeljem magam a szeretteim helyzetébe, sőt ahhoz is, hogy beengedjem őket a saját térfelemre. Már nem félttem megmutatni a sebezhetőségemet. Megszületett bennem a bizonyosság, a biztonságérzet és a bizalom a környezetem felé. Megérttettem, hogy ebben a helyzetben nincs olyan, hogy ők és én. Itt egyetlen csapat létezik, ami ugyan több kisebb részből áll össze, és sokszor úgy tűnhet, hogy ellenkező térfeleken játszunk, a cél mindig közös: erőt adni és erőt meríteni egymásból. Mert messzire jutni csak akkor tudunk, ha együtt megyünk. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

PRAKTIKUS DÖNTÉS?

Rengeteg készülés, folyamatos munka, megújulásra való képesség, mások iránti nyitottság, jó gazdasági érzék – ez mind biztosan kell hozzá. No, és persze hosszú távú tervezés, önfeláldozás, kockázatvállalás. Mint a legtöbb, igazán komoly hivatásnál, itt sem lehet megúszni a sok tanulást, versenydrukkot, az erőfeszítést. Finoman szólva sem adják könnyen a sikert ezen a pályán, és sokan elbuknak az úton. Ilyen egy igazi munka, ilyen egy valóban fontos állás, ilyen egy felelős foglalkozás, nem igaz? Pont olyan, mint amilyen... a youtuberé. Tudják, azé a médiatartalom-gyártóé, aki a világ legnagyobb videómegosztó oldalára rendszeresen tölt fel hosszabb-rövidebb tartalmakat.

◆ Tudom, hogy csalódtak... Mert nem azt írtam, hogy közgazdász, marketingmenedzser, mert nem azt írtam, hogy tornatanár vagy informatikus... Mert alapvetően jobb társaságban illik lenézni ezeket a pillanatvadászoknak tartott „influenszereket”, akik – legalábbis kellő értelmiségi távolságtartással szólva – bohócot hajlandóak magukból csinálni. Most, hogy zajlanak a jelentkezések a hazai felsőoktatási intézményekbe, valószínűleg kevés szülő repesne a gondolattól, ha a gyermeke első helyen jelölné meg az – eddig még nem létező – youtuber-képzést. De közben nosztalgikus szeretettel emlékezünk a '70-es-'80-as évek bemondóira, aki pusztán attól lettek sztárok, hogy műsorokat konferáltak fel. Barátainkkal azon nevetünk, hogy majdnem mindenki csinált magának WC-gurigából mikrofont, hogy egy kicsit a médiában érezhesse magát. És áhítattal néztük-nézzük a korszellemhez soványított és szépített külsőjükből élő divatmodelleket is... Mögöttük igazi teljesítmény van, véljük. Pedig az influenszerkedés is teljesítmény. Ha valaki eltalálja a globális figyelem mozgatórugóit, ha valaki

tanulást, pénzt fektet a csatornájába, akkor 1 millió feliratkozó után akár havi 2 millió forintot is kereshet. De idáig hosszú út vezet. 1000 feliratkozó és 4000 megtekintés a belépő szint, amikortól egyáltalán számítani lehet minimális bevételre. És ezt elérni sem egyszerű. Ki kell ismerni hozzá, hogy a tartalom milyen technikát kíván, reklámokat visel el, milyen egyéb gazdasági érdekeltséget vonzhat; hogy milyen partnerséget kínál a platform.

Valóban kérdés tehát, hogy meddig tartjuk még az utánunk jövő generációt azokhoz a kissé torz sztenderdekhez (ld. tévébemondók és divatmodellek), amelyek a maguk korában éppen ennyi kritikát érdemeltek volna. De talán még nagyobb kérdés, hogy hogyan tudjuk elmagyarázni, most a nagy döntések időszakában, hogy az egyetlen mégsem (csak) a foglalkozáshoz vezető út. Több, sokkal több annál. Valamiféle egyetemességből – tudásból, figyelemből, közösségből – való részesülés. Épp ezért kár túl praktikusán, érdemes kissé filozofikusabban választani. Mert ha tényleg praktikusak akarunk lenni, akkor ki kéne követelni végre azt a youtuber-szakot. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZŰCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

LOGIKUSAN GONDOLKODOM, TEHÁT JÓL VAGYOK

Jellemzően nem beszélek sokat magamról a pácienseimnek, de azt olykor elárulom a rosszul teljesítő serdülőknek, hogy csaknem megbuktam matematikából az érettségim. Gyakran fedezem fel rajtuk a meglepetéssel vegyes megkönnyebbülést, mintha csak azt kiáltanák: „Hát nem ér véget az élet az algebra egyessel?”

- ◆ Számomra a matematika túlságosan elvont tudománynak bizonyult, hiszen elsősorban az életszagú problémák és azok megoldásai érdekelnek, amelyek közelebb visznek az elemi logika törvényszerűségeihez, mint a számok világához. Talán ezért is kedvelem annyira a 2021-ben, mindenszentek napján, százévesen elhunyt Aaron T. Beck által kidolgozott kognitív terápiás eljárást, amelynek lényege a logikai hibákat tartalmazó negatív automatikus gondolatok azonosítása és pozitív átkeretezése. Magyarul, ha reálisan, józan paraszti ésszel gondolkodom, akkor jól fogom érezni magam.



BECK SZERINT A DEPRESSZIÓ

hátterében olyan gondolkodási hibák rejtőznek, mint az önmagunkra, a világra és a jövőre vonatkozó negatív elképzelések.

A SÖTÉTSÉG RABSÁGÁBAN

„Mégis minek örüljek? Semmiben sem lelem kedvem. Minden össze-jött, az élet elviselhetetlen. Teljesen reménytelen a helyzetem. Egy csőd vagyok. Az élet értelmetlen.” Ugye, mennyire elsötétül a hangulatunk, amikor ilyen gondolatokon járhatunk az agyunkat? Vagy ez jut eszünkbe: húha, ezek a mondatok egy depressziós ember észjárására utalnak. Beck szerint a depresszió hátterében olyan gondolkodási hibák rejtőznek, mint az önmagunkra, a világra és a jövőre vonatkozó negatív elképzelések. A logikai torzítások sokfélék lehetnek, ám a hangulatzavar esetében többnyire túláltalánosítás, címkézés vagy a pozitívumok figyelmen kívül hagyása jellemző. Miért képes vajon pár rosszkor elejtett, helytelenül megfogalmazott szó elrontani a kedvünket?

„A SZÓNÁL KÖNNYEBB SINCS, NEHEZEBB SINCS”

Erdélyi származású anyósom népi bölcsessége frappánsan foglalja össze a megfogalmazott és kimondott gondolatok erejét. Milyen egyszerű odavetni valakinek egy megfontolatlan, durva kritikát, ami olyan mélyen bevésődhet a személy elméjébe, hogy talán egész életében kínozni fogja.

Ádámot serdülőkorában csúnyán elutasította a szerelme, akinek bántó szavai még felnőtt férfiként is a fülében csengnek. Ennek kapcsán nyomban ki is mondja a negatív automatikus gondolatait: „Folyton olyan nőkbe szeretek bele, akiknek nem vagyok elég jó.” „Igaz, hogy a feleségem szerelmes volt belém, de rá sosem tudtam olyan mély szenvedéllyel vágyakozni, ezért is váltam el.”

A férfi néhány esemény alapján általános, negatív színre vetítést von le a kapcsolataira nézve (folyton így történik, nem vagyok elég jó). A pozitívumokat figyelmen kívül hagyja vagy leminősíti (hiába szerette a felesége, ha rá nem tudott úgy vágni, mint egy elérhetetlen nőre).

A bennünk élő gondolatok foglyaiként elveszíthetjük kezdeményező képességünket és hitünket önmagunkban, bátoratlanná válhatunk kapcsolatainkban, reménytelenné az élet buktatói közepette. Minél korábbi életszakaszokban vésődnek belénk a negatív gondolatok, viszonyulások és sémák, annál markánsabb a hatásuk.

RÁGÓDNI A MÚLT VESZTESÉGEIN

A depressziós emberek gyakran esnek tudatműködéseik csapdájába. A múlt veszteségeinek vermébe vezető út a negatív automatikus gondolatokkal van kiköveztve.

Tamással hirtelen és megokolás nélkül szakított a randipartner. Még csak az ismerkedés fázisában tartottak, ezért indokolatlannak tűnt az a heves fájdalom és indulat, ami eltöltötte a fiatalembert. A csalódás és veszteségérzés nyomán eljutottunk azokhoz a negatív automatikus gondolatokhoz, amelyek a súlyos

reménytelenségérzést fenntartották: „Mindig ez történik, amikor igazán megtetszik egy lány. Előbb-utóbb faképnél hagy.” „Sosem jön össze egy normális párkapcsolat.” „Született balek vagyok.” „Hát, igen, az első szerelem is óriási csalódás volt. Tényleg mindig elhagynak.”

A túláltalánosítások tömege után (mindig..., sosem...) eljutunk ennek a logikai hibának a végletes formájáig, amikor a kliens egyetlen negatív jelzővel illeti saját magát (balek), mellőzve minden egyéb tény, amely a drasztikus, önmagára akasztott címkének ellentmondana (értelmes, a munka világában jól teljesítő, saját egzisztenciát teremtő, barátaival együttérző, társaságból szórakoztató személy). A friss tapasztalat fájdalma a múltbéli emlék gyötrelmével karöltve bizonyítja Tamásnak, hogy a nők számára nem vonzó, nem szerethető.

MIKÉNT KERETEZÜK ÁT NEGATÍV GONDOLATAINKAT?

Többféle technika létezik az automatikusan megjelenő negatív gondolatok pozitív átalakítására, ám ezek közül azt szeretném kiemelni, ami már gyerekek esetében is működőképes. Lássuk a címkézés átkeretezését!

„Született balek vagyok!”

Először összegyűjtjük az összes olyan bizonyítékot, ami alapján a személy ezt a következtetést vont le. Például sikertelenség éri magát a párkapcsolataiban. Ezt követően az ellenérveket keressük meg, vagyis azokat az állításokat, amelyek a címkézés ellen szólnak. Tamás esetében összeszedjük azokat a pozitív tulajdonságait, amelyek vonzóak lehetnek az ellenkező nem számára, továbbá azokat a korábbi tapasztalatokat, amikor tetszett egy nőnek, vagy sikert ért el. Fiatalabb férfiaknál előfordulhat, hogy erre nincs elég élményük, ilyenkor a jó tulajdonságokra helyezük a hangsúlyt, és arra, hogy még elég kevés ellenkező neművel találkoztak közelebbről, így nem ítélik meg jogosan az egész női nemet. Tapasztaltabb személyeknél szinte biztosan találunk pozitív élményeket is. Végül közösen kijavítjuk a hibás gondolatot egy reálisabbra. Például: „Ezzel a nővel most nem jött össze, de vannak olyan sajátosságaim, amelyek miatt vonzó lehetek.” Majd megvizsgáljuk, miként változott a negatív gondolathoz tapadó érzés (reménytelenség), amelynek intenzitása vagy csökken, vagy pozitívba (halvány reménysugár) is fordulhat.

Ha szemfülesen nyakunk csipjük és kitartóan átkeretezzük negatív automatikus gondolatainkat, elég rugalmas és fogékonyá válhatunk az észszerű gondolkodás elsajátításához, egyúttal alkalmasabbá egy kiegyensúlyozottabb, harmonikusabb és vidámabb élethez! ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

VIRTUÁLIS NÉPSZERŰSÉG VAGY BARÁTSÁG?

Miért szippantja be a fiatalokat az online világ?

Fontos hajtóerőnk a valahová tartozás érzése. A hírnév, a pénz, a siker vagy a népszerűség gyakran épp ennek a társas igénynek a kielégítését szolgálja. Úgy hisszük, ha elegendően csodálnak bennünket, szerethetővé és szeretetté is válunk. A legfontosabb emberi kapcsolataink azonban nem így működnek. Az igaz barátok ritka kincsek, akiket nem a netes profilunk ismertsége vagy a kedveléseink száma, hanem a köztünk lévő kölcsönösségen alapuló, valódi kapcsolat érdekel.

◆ A TÖRTÉNET

A *Hibás Ron* című film főhősei nem hétköznapi figurák. Barney életvidám, kíváncsi kisfiú, akit édesanyja korai halála után az édesapja és a nagymamája nevel. Az apa megállás nélkül dolgozik, hogy mindent megadhasson egyetlen gyermekének, de emiatt kevés ideje van igazán és mélyen figyelni rá. A nagymama szeretetteljes, ám kissé furcsa figura: nagyon beleváló nőszemély, képes jókedvében az asztalon táncolni, ügyesen bánik a hússzeletelő bárdal, ám életigenlő magatartásával és homályosan bölcs tanácsaival a lassan kiskamasz Barney nem igazán tud mit kezdeni.

Kép: Profimedia – Red Dot



50%

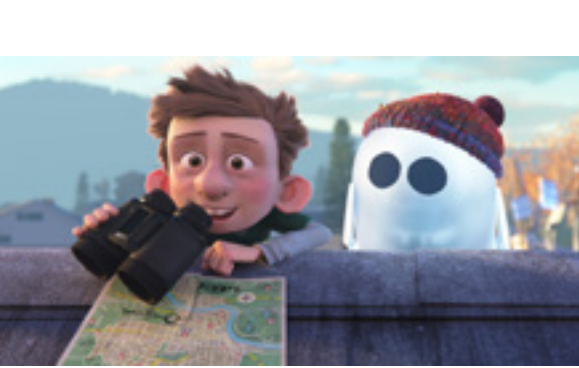
**A 12-17 ÉVES
FIATALOK TÖBB MINT
ÖTVEN SZÁZALÉKA
FELNŐTKÉNT**

nagyobb kontrollt
szeretne gyakorolni
a gyereke netes
tevékenysége felett,
mint a saját szülei.

Az iskolában látszólag mindenki megtalálta a helyét vagy azt, hogy miben jó, de Barney kicsit kilóg, és általában egyedül tölti az órák közötti szünetet. Kortársai éppen egy új örületnek hódolnak: sorra megkapják szüleitől a legújabb robotot, aki kiismeri őket a szokásaikkal

és a kedvteléseikkel együtt, illetve azon túl, hogy a legjobb barátjukká válik, segít nekik új barátokat is szerezni, vagy éppen némi népszerűsége szert tenni az online és a való életben egyaránt. A gyerekeket teljesen magába szippantja az új technológia, amelyen keresztül szinte mindenhez és mindenkihez kapcsolódnak. Barney kicsit régimódi, de egy idő után ő is elkezdi vágyakozni egy ilyen kis robot után, mert nagyon szeretne már barátokat.

A nagyi és az édesapa végül szerez is egy robotot Barney-nak, ám a Ron nevű szerkezettel valami nem stimmel, mert teljesen másképp viselkedik, mint a többi csillogó-villogó színes masina. Ron ugyanolyan különc a robotok között, mint Barney az emberek között: nem kapcsolódik a hálózathoz, rengeteg frissítése hiányzik, sokszor bénázik, és teljesen más algoritmus szerint működik. Amikor a gyártó felfedezi a kilétét, mindent elkövet azért, hogy a Ron nevű robot a darálóban végezze. Ám Barney megmenti a kis szerkezetet és titokban, a maga módján elkezdi őt taníttatni a barátság természetére, és szépen lassan összecsiszolódnak.



AZ ONLINE KIREKESZTÉS ESETÉBEN

a kamaszoknál ugyanaz az agyterület aktiválódik, mint amikor az életük kerül veszélybe.

NÉPSZERŰSÉG MINDENÁRON

A mese jó érzékkel és remek szimbolikával mutatja be az emberiség és a technológia összefonódását, különösen mindennek a gyerekekre gyakorolt hatásait. A robotok és az okostelefonok közti hasonlóságot nem nehéz észrevenni, a Z generáció élete nagy részét Barney iskolatársaihoz hasonlóan a virtuális világban éli, és ezt a folyamatot a világvárvány még inkább felgyorsította. Számukra az online térben kialakított identitás legalább olyan fontos, mint a való világ történései. Ráadásul a világhálón megjelenő cégeknek nem érdeke, hogy a gyermekek egészséges személyiségfejlődését támogassák, hiszen potenciális fogyasztókat látnak bennük. Kutatók szerint a gyermekek két éves korukra már jelentős direkt és indirekt hatást gyakorolnak a szüleik vásárlására, így az ő megnyerésük igen fontos a különböző márkáknak. Nehéz ebben a világban önazonosnak vagy éppen másmilyennek lenni a többiekhez képest. Minden a külsőségekről szól, a minőség helyett a mennyiségről. Kinek van több követője, barátja, ki a népszerű, ki a vicces? Ha nem állsz be a sorba, akkor szinte mindentől kimaradsz, mert nem osztozol azokban az élményekben, amikben a többiek.

Számukra az online népszerűség legalább olyan fontos, mint a benyomás, amit a való világban tesznek másokra. Sterner Zoltán internetbiztosági oktató az online népszerűségről szóló tanulmányában leírja, hogy „az online népszerűség nem állandó, hanem egy törekeny állapot, amit folyamatosan gondozni kell, hogy ne veszítsen az értékéből”. A kamaszok számára ez különösen nagy jelentőséggel bír, amelynek magyarázata a fenti tanulmány szerint a prefrontális kéreg és a limbikus rendszer fejlődésében rejlik. Míg az előbbi a felelősségteljes döntésekben és megfontolt cselekvésekben, addig az utóbbi a motivációban és a jutalomérzetben játszik nagy szerepet. Mivel ebben az időszakban a prefrontális kéreg még fejlődésben van, ám a limbikus rendszer erőteljesen működik, ezért a kamaszok igen beállalósak az online térben, és szinte mindent megtesznek azért, hogy népszerűbbek legyenek. Ugyanakkor az, ami az interneten népszerűvé tesz, a való életben eltávolíthat a barátoktól. A népszerűség nem egyenlő azzal, hogy valójában kedvelnek-e minket. Tipikusan ilyenek a másikat megalázó helyzetbe hozó képek, videók, megosztások és kommentek, amik sok kedvelést hozhatnak, és növelhetik a feltöltő népszerűségét, ám sok fájdalmat okoznak egy másik embernek, és eltávolítanak a valódi, bensőséges kapcsolatokról. Ráadásul az online kirekesztés esetében a kamaszoknál ugyanaz az agyterület aktiválódik, mint amikor az életük kerül veszélybe, így az online megszegyenülés szinte egyenlő a lét megsemmisülésével. Ugyanakkor a fiatalok érzelmi intelligenciája még fejlődésben van, és nem mindig látják át a következményeit a posztjaiknak, illetve túlságosan nagy jelentőséget tulajdoníthatnak mások véleményének, ezért a felnőttek felelőssége megkerülhetetlen ebben a kérdésben.



SZÜLŐI DILEMMÁK

A fenti nehézségek nehéz dilemma elé állítják a szülőket is, hiszen ha nem engednek meg valamit, vagy nem biztosítják a digitális eszközöket, akkor maguk rekesztik ki a saját gyermeküket a társaságból, ha pedig mindenben a tömeg után igyekeznek, akkor könnyen elveszhet útközben az eredetiség és az egyéniség. Hogyan lehet hát segíteni a gyermekeinket, hogy megőrizték a saját értékrendüket, és egyúttal beilleszkedjenek a társaságba és megtalálják a helyünket?

Talán a legfontosabb a minta ereje, hogy a gyermekeink mit látnak arról, ahogy a körülöttünk lévő emberekhez, a családtagjainkhoz és a barátainkhoz viszonyulunk. Azt látják, hogy a másik csak értünk van, használjuk és kihasználjuk a kapcsolatainkat, vagy bensőséges viszonyt ápolunk a számunkra fontos emberekkel?

Mindemellett szülői felelősség tájékozottnak és naprakésznek lenni az internet világában is. Ha a gyermekeink életük számottevő részét a virtuális térben töltik, akkor nekünk is fel kell vértézünk magunkat hasznos információval és tudással, mert már nem csak a való életben kell eligazítást nyújtanunk számukra, hanem ebben a kvázi-valóságos térben is. A kutatások azt mutatják, hogy a gyerekeknek erre nagyobb igényük van, mint gondolnánk.

2017-es vizsgálati adatok szerint a gyermekek negyven százaléka gondolja úgy, hogy a szüleik kevésbé vagy egyáltalán nincsenek tisztában azzal, hogy mire használják az internetet. A gyermekek beszámolója szerint a szülők hatvan százaléka nem tudja, hogy milyen adatokat töltenek fel és osztanak meg magukról, mint ahogy azt sem, hogy kik a barátaik. Nyolcvan százalékuknak pedig arról sincs tudomása, hogy milyen oldalakat látogat vagy kivel és miről beszélget a gyermekük a neten.

Ezzel nincs is feltétlenül probléma, hiszen a mai világban gyakran tapasztaljuk azt, hogy a szülők helikopterként köröznék a gyermekeik feje felett, és mindent igyekeznek az ellenőrzésük alá vonni. De vajon hol húzódik a határ a mindent megengedő szülői hozzáállás és a túlzott kontroll között?

MI HIÁNYZIK A GYEREKNEK?

Elgondolkoztató adat, hogy a 12-17 éves fiatalok több mint ötven százaléka felnőttként nagyobb kontrollt szeretne gyakorolni a gyereke netes tevékenysége felett, mint a saját szülei. Úgy tervezik, hogy többet beszélgetnek majd a saját gyerekükkel arról, hogy miket láthat vagy tapasztalhat az interneten, határozottabb otthoni szabályokat állítanak fel a netezéssel kapcsolatban, illetve jobban ellenőrzik majd, hogy a gyermekük mit néz/használ a világhálón.

Úgy tűnik, bármennyire is ellenükre van a kontroll, valami mégis fájoan hiányzik nekik. Valószínűsíthetően nem a határsértő ellenőrzésre van szükségük, hanem a pozitív példára, a beszélgetésre, a támogatásra és a határozott iránymutatásra. Ebben az időszakban építgetik az identitásukat, és a felnőttek jelenléte nélkül ez a kényes folyamat könnyen félresiklik, bizonytalanság, félelem uralkodhat el rajtuk, és ilyenkor jól jönne az értő figyelem vagy egy váll, amin kisírhathatják magukat.

Lehet, hogy a felnőttek számára érthetetlen, hogy miért kell annyit a telefonon lógni, miért számítanak a kedvelések és a kommentek, miért ciki nem ismerni egy felkapott YouTube- vagy TikTok-videót, vagy miért kell összeomlani azon, hogy valaki már napok óta nem nézi az Instagram-történeteiket. Ugyanakkor a világ folyamatosan változik, az idő kerekét nem lehet visszaforgatni, meg kell tanulnunk bánni a jelennel és megérteni azt, ami éppen most történik, és abban segíteni gyermekeinket, hogy biztonságban érezzék magukat, bármilyen legyen is az a világ, amiben élniük kell. És ki tudja, lehet, hogy pont egy butuska videó mentén indulnak be a nagy beszélgetések és a gurgulázó nevetések. Kapcsolódni mindig lehet, csak meg kell látnunk a lehetőséget hozzá. ♦

A cikkben szereplő kutatási adatok A média hatása a gyermekekre és a fiatalokra IX. (2018) kötetből származnak. Kiadja: Nemzetközi Gyerekmentő Szolgálat Magyar Egyesület



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

MEGMÉRETTETÉS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardróbszekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

◆ **1** Legfeljebb látásból ismerjük egymást. Húzos vizsgaidőszakunk volt. A tanulósk a folyosó végében az ölükben lévő laptopba merülnek, ők az utójára bemenők, az egyikük ütemesen rágózik, a másik mellett két üres energiatalos doboz, csak az ajtónyitásokra néznek föl. Egy magas srác le-föl járkál előttünk, idegesíti, hogy valaki még most is tanul, csipkelődve oda-odaszól nekik. Egy kis pattogós lány folyamatos közvélemény-kutatást tart, ki mit olvasott el, kijegyzelt-e, reggeliztünk-e, hoztunk-e tollat, működik-e a csokiautomata. Egy kigyúrt fiú, aki jegyzetek, táska és laptop nélkül érkezett, vizsgasztorikkal szórakoztatja a nem túl lelkes közönséget. Kicsit alábbhagyott ugyanis a hangulat, mióta az előző vizsgázót meghúzták. Körbeálltuk, mint valami balesetést, összedobtuk papírzsepit, vizet, olyan mondatokat, hogy „ez csak egy vizsga” meg „micsoda szemétség”, még valami pia is előkerült. Mikor a „sérült” elmegy, visszarendeződünk.

– Már húsz perce bent van – mondja vészjóslóan egy copfos lány, aki az éjjel csak 2 órát aludt, és 3 tétele ki sincs dolgozva. Kettőt ugyan átküldött neki a mellette ülő szemüveges srác, ő konstatalta, hogy „megjött, köszi”, de még bele se nézett.

– Ja, nem jó jel – erősíti meg egy miniszoknyás csaj, aki otthon a szekrény előtt még bízott benne, hogy a férfi vizsgázatot nem marad közömbös sportos combjai láttán, most viszont elkezdhetett ebben kételkedni, mert a szoknyáját húzogattja.

Egyszerre mindannyian az ajtóra nézünk. A vizsgaterem ablakából beömlő délelőtti napfény dicső glóriát rajzol a kijövő feje köré, pár pillanatig nem látszik, mosolyog-e vagy sem. A copfos lány egy utolsó rántva

a miniszoknyán elindul az ajtó felé, ő a következő, és akkor már mindannyian látjuk a kijövő üdvözült arcán, hogy igen, neki sikerült.

Kérdésekkel bombázzuk, ebben a percben mindannyian boldogan cserélnék vele, hisz a következő vizsgaidőszakig újra szabad.

2. Egy kabát, egy páciens – fegyelmezetten, mint valami sorminta, ülünk a váró székein. Mindannyian hallgatunk, mióta egy negyvenes nő könyves szemmel jött ki. A két bennfentes korosabb hölgy is, akik addig arról csacsogtak, hogy Esztike egy tündér, de sajnos most „a nővér” van itt. A negyvenes nő egy pillanatig mered a papírjára, majd elindul a folyosón, hidegen kopognak a cipői. Magas sarkú. Nagyon csinosan felöltözött ma. Vajon sejtette, ott, a szekrénye előtt állva? Senki nem szólal meg.

A mellettem ülő nő egy könyvre mered, de már 15 perce nem lapozott, szemben pedig egy fiatal lány magazint pörget végig, újra és újra. Ketten a telefonjukat böngésszik, az egyik mintha játszana. Az ajtónál barna kardigános néni. Néha sóhajt egyet és megcsóválja a fejét. Végre megszólal:

– Már húsz perce bent van.

– Alapos a doktornő, sokszor kér kiegészítő felvételeket – feleli az egyik bennfentes, de nem érkezik válasz.

Nyílik az ajtó, a sötétített szoba szemközti falán átvilágított röntgenfelvétel. A nővér szólítja a könyvolvasó hölgyet, hogy írja alá a leletet. Az mosolyogva köszöni meg, nekünk is hangosan köszön. Mindannyian szívesen cserélnék vele. Ruganyos léptekkel siet végig a folyosón, vissza az életébe. A következő kontrollig nem kell „arra” gondolnia. ◆



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ /
PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Február

10.

19:00

MIT FÉLT AZ, AKI FÉLTÉKENY?

Féltékenység a családban, a szakmában, a szerelemben, a barátságban – ezek mind egy töről fakadnak? Könnyű-e magunkban azonosítani a mardosó érzést? Elnyomható, palástolható, leküzdhető-e a féltékenység?

Kozma-Vízkeleti Dániel kiképző családterapeuta és **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélgetéséhez a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészei, **Jankovics Anna** és **Katona László** jelenetei adnak humoros és szórakoztató hátteret.



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





BIZTOS, HOGY MINDENT TUDSZ A TETANUSZRÓL?

A tetanuszoltást senkinek sem kell bemutatni, mindenki tudja, mi ellen véd, a balesetek után a gyerekeket már-már rutinszerűen viszik a szülők orvoshoz, hogy beadassák. Viszont míg a kicsiket, kamaszokat az esetek túlnyomó többségében feleslegesen hurcoljuk el a rendelőbe, addig arról megfeledkezünk, hogy felnőttként nem ártana az emlékeztető – sérülések nélkül is.

◆ Az oltások közül – legalábbis a koronavírus-járvány előtt – a tetanusz volt talán a legismertebb. Közkezen forgó információ, hogy ezt olyan esetekben kell beadatni, amikor egy véréző seb szennyeződik, például föld kerül bele. Ez viszont csak féligazság, ugyanis a tetanuszsal alapvetően kétféle hibát követünk el: vagy túl gyakran adatjuk be, vagy nem kérjük 10 évente. „A tetanuszoltás a merevgörcsöt okozó baktérium, a Clostridium tetani ellen ad védelmet, viszont hiába kapják meg ezt a vakínát a gyerekek a hazai rendszerben kötelezően, az immunitás felnőttkorra gyengülhet. Külön probléma, hogy miközben a kicsik védettsége még megvan, gyakran oltják őket újra fölöslegesen kisebb balesetek miatt” – mondja **dr. Mészner Zsófia** PhD infektológus, gyermek- és csecsemőgyógyász.

MI ELLEN VÉD?

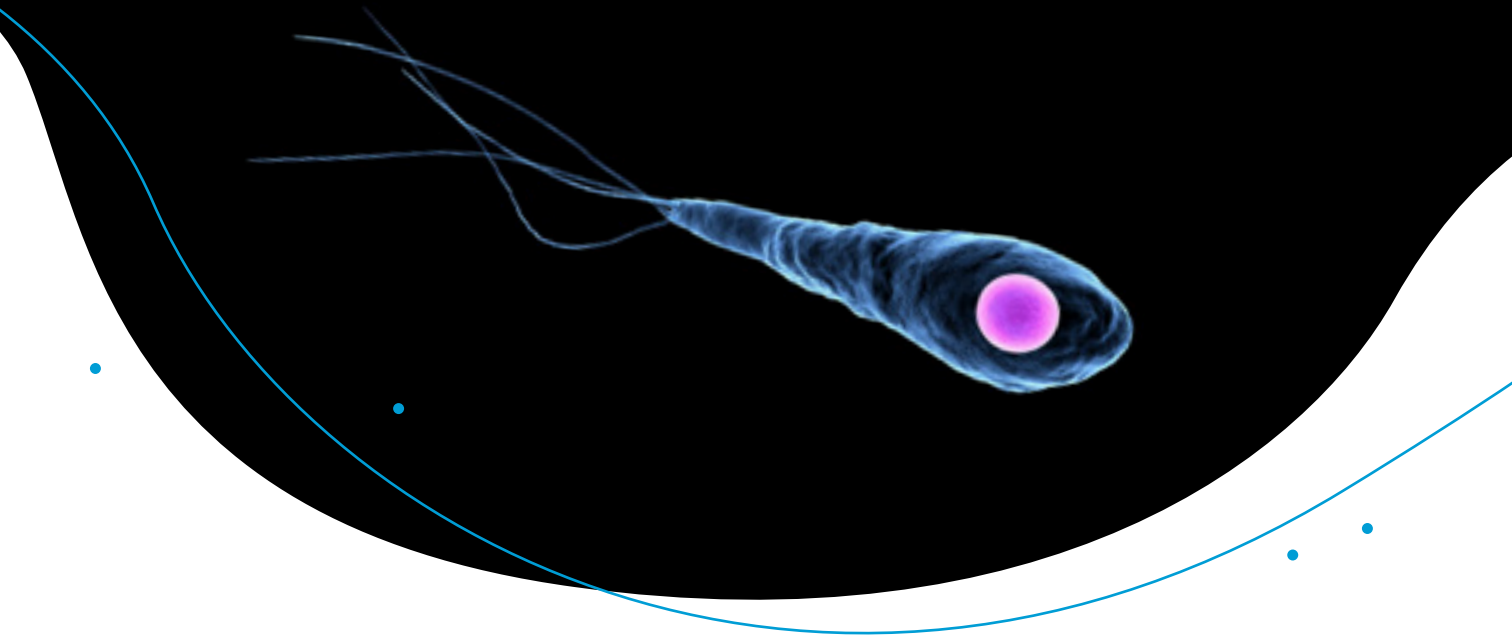
A Clostridium tetani által okozott betegséget vérmérgezésnek hívja a köznyelv, de ez a megnevezés egy sokkal általánosabb problémát takar. Kórokozója sérülések, balesetek során jut be a keringésbe, az általa kiváltott fertőzés pedig azért veszélyes, mert a baktérium toxinja erős izomgörcsöket, úgynevezett merevgörcsrel járó bénulást

okoz. Ez annyira súlyos állapot, hogy még intenzív osztályos ellátás mellett is halálos kimenetelű szokott lenni, ritka, hogy a betegeket meg tudják menteni. Ez a betegség szinte teljesen eltűnt itthonról, de mivel kórokozója folyamatosan jelen van a környezetünkben – szemben például a védőoltásokkal teljesen felszámolt fekete himlőjével –, az oltás nem hagyható el. A gyerekek kombinált oltás formájában kapják meg 2, 3 és 4 hónapos korukban, majd 18 hónaposan, 6 évesen és 11 évesen. A fertőzés emberről emberre nem terjed, kizárólag sérüléseket követően léphet föl, de veszélyessége miatt így is muszáj ellene védekezni. Ennek köszönhetően itthon évente csak néhány – tíznél is kevesebb – idős ember betegszik meg amiatt, mert életkorából adódóan nem kapott oltást (az csak 1954 óta kötelező Magyarországon, azóta a diftériával és a szamárköhögéssel kombinálva adják).

FÖLÖSLEGES RIADALOM

Mivel a gyerekkori oltási sor még bőven védi a kamaszokat is, a 11 éves korban megkapott oltás után 5 éven belül csak akkor kell ismétlés, ha nagyon komoly sérülés történik. Bár erre a figyelmet már régóta igyekeznek felhívni





a gyerekgyógyászok és az infektológus, az oltások száma érdemben nem csökkent az elmúlt években. Illetve a statisztikákból az látszik, hogy tavaly és tavalyelőtt volt némi visszaesés, ám ez vélhetően csak abból adódik, hogy a járvány indulása után a gyerekek sokáig nem jártak iskolába és közösségbe, a helyzet pedig máig nem állt vissza a régi kerékvágásba. Ebből adódóan kevesebb az olyan baleset is, ami miatt a szülőknek orvoshoz kellene rohanniuk. Persze jó lenne, ha a helyzet ténylegesen javult volna, mert a kíváncsok ez lenne. „Annak a gyerekeknek, aki az oltási sorát megkapta, 16 éves koráig nem lenne szüksége újabb tetanuszra pusztán amiatt, mert a kertben vagy a strandon üvegszilánkba lép. Később viszont már indokolt az emlékeztető, mert a védettség nem tart élethosszig” – emeli ki az infektológus.

ROHANÁS HELYETT EMLÉKEZTETŐ

Tetanuszoltásra felnőttként nemcsak akkor lehet szükség, ha valamilyen baleset ér bennünket, és tudjuk, hogy belátható időn belül nem kaptunk ilyen oltást, hanem ettől függetlenül is. Van például olyan nemzetközi ajánlás, amely szerint a beadatással nem kell megvárni, hogy olyan sérülést szerezzünk, amely erre kényszerít bennünket, hanem lehet kérni 10 évente emlékeztető oltás-ként is. Ezzel meg lehet előzni azt – persze csak ha nincs szükség külön ellátásra vagy varrásra –, hogy orvoshoz kelljen rohanni az olyan vérzéssel járó balesetknél, amelyeknél a sebte nyilvánvalóan föld került. Vannak olyan tanulmányok is, amelyek szerint, aki életében már több mint ötször kapott emlékeztető tetanuszt, annak újabb

ismétlésre nincs szüksége. Az ajánlások betartását mindenestre nehezíti, hogy nincs olyan orvosi regiszter, amely az EESZT indulása előtti időkre is betekintést enged, és amelynek alapján az ellátó ki tudná deríteni, kinek milyen az oltási státusza.

KÉT LEGYET EGY CSAPÁSRA

Ha úgy döntünk, hogy a kellemetlen helyzeteket megelőzendő ismétlődő oltást adatunk be magunknak, akkor ahhoz érdemes olyan vakcinát választani, amelyik a szamárköhögés és a diftéria elleni emlékeztetőt is tartalmazza. „Felnőttkorra csökken az ezekkel szembeni védettség is, amire az világított rá, hogy a nyugat-európai országokban még oltatlan csecsemők fertőződtek meg szamárköhögéssel. Ennek oka az volt, hogy valamelyik közeli rokon krónikus hörghurutnak gondolt köhögése valójában atípusos szamárköhögéssel. Az érintett szülő vagy nagyszülő azért betegedett meg, mert gyerekkorában még nem kapott oltást, vagy pedig azért, mert annak ereje gyengült az évtizedek során” – magyarázza dr. Mészner Zsófia. Az ilyen helyzetek azért veszélyesek, mert ugyan felnőttkorban a szamárköhögés nem okoz komoly veszélyt, de a pici, még nem teljesen immunizált csecsemőknél igen. Ők öt hónapos korra kaphatják meg azt a három kombinált védőoltást, ami a szamárköhögés ellen is megvédheti őket. Ugyanez a helyzet a diftériával, amely ellen szintén védelmet jelent az a kombinált tetanuszoltás, amely tartalmazza a diftéria- és szamárköhögés-emlékeztetőt is. Ezt be lehet adni a háziorvossal is, a lényeg, hogy figyelmeztessük erre 10 évente. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

NEM CSAK MACSKÁKNAK

Az orvosi macskagyökér



Kép: Profimedia – Red Dot

Az első emlékem a macskagyökérről egy vértesi túráról származik, Szárról a piros jelzés mentén haladtunk fel Körtvélyespusztára. A ritkás erdőszélen megláttam a lepkéktől hemzsegő macskagyökeret, amely olykor violás, máskor jácintra emlékeztető illatot árasztott. Nemcsak a rovarokat, hanem engem is rabul ejtett. Muszáj volt lepihennem egy kicsit a fűbe. Ahogy a nap magasabbra szállt, tarkalepkék és a boglárkalepkék repdestek körbe, egy-két pattanóbogár felugrott a fűből. Úgy éreztem, megérkeztem az Édenbe.

◆ AHÁNY MACSKA, ANNYI MACSKAGYÖKÉR

Az orvosi macskagyökérnek két alfaját különböztetjük meg, a májusban virágzót, amelyet dombinak is szoktunk nevezni, és a nyár derekán szirmai bontogatót, azaz az igazi orvosi macskagyökeret. Az előbbi inkább szárazabb tölgyesek lakója, elsősorban a középhegységeinkben, a másik a nedvesebb, mocsarasabb élőhelyeket kedveli, és szórványosan az egész országban elterjedt. Van olyan alfaja is, amely a bükkösök ritka és védett lakója: ez a bodzalevelű macskagyökér, amellyel elsősorban a Börzsönyben, a Csóványos környékén találkozhatunk. Egy másik macskagyökérfaj, amely ugyancsak a bükkösök lakója, a hármalevelű macskagyökér, amely a Bükk-fennsík védett növénye. Főként a Dél-Dunántúl lápvidékének ékessége a kétlaki macskagyökér, amelynek szára igen törékeny, és külön egyeden találhatóak meg a fiú- és a lányvirágzatok.

A növény 80-160 cm magas, erőteljes növekedésű, és a földben barna rizómája és vékony gyökerei vannak. Az összetett, kihegyesedő, fogas szélű levelek a száron keresztben átellenesen helyezkednek el, a felsők ülők, alul pedig nyelesen rögzülnek az üreges szárhoz. A virágzata összetett bogernyő, fehér-szürkés. A termése apró kaszattermés, csészelevele bőbitává módosult.

NEM MINDENKINEK NYUGTATÓ

Gyógynövényként termesztik, ezért a vadon élő populációt nem háborgatják. Az első évben augusztus végén még szabadágyba vetik sűrűn a magokat, aztán tavasszal ültetik szét őket 20-30 centiméteres tőtávolságra. Amikor kicsíráznak a magvak, a levelek még picik, sérülékenyek, ezért nem lehet a növényt már az ültetés évében a végleges helyére kiültetni. A két- és hároméves gyökereket gyűjtik össze és dolgozzák fel. Külföldön már nem monokultúrákban gondolkodnak, hanem növény párosításokban: a macskagyökeret a közönséges cickafarkkal szokták együtt ültetni. Az egyik a gyökerét, a másik a herbáját adja a gazdának.

A drog a gyökér, amelyet október végétől egészen március közepéig gyűjtünk. A hatóanyag-tartalom szempontjából a tavaszi gyűjtések jobbak. A kiásott gyökereket vízzel letisztogatjuk, és a visszaszáradt szárreszket és leveleket eltávolítjuk. Érdekes több részre szétvágni már a szárítás előtt, hogy a gyökerekben lévő nedvesség könnyebben tudjon távozni. Körülbelül 5 kg friss szedésű gyökérből lesz 1 kg száraz drog.

A száradás során kissé bűdös szagot áraszt, ez a fiú macskákat izgatja. Régebben vékonyan kiterítve száraz és huzatos padlásokon szárították. Este a ház lakói nem tudtak aludni, mert éjjel a macskák szerelmi nászra gyülekeztek, és folyton csak nyávogtak. A gyökérből olykor még a nem szívlelt szomszédok küszöbére is jutott, hogy megvicceljék őket.

MIRE JÓ A MACSKAGYÖKÉR?

Nagyszerű túlzott ingerültségre, a nyugtató hatása kedvezően hat az elalvásra. A macskagyökér a citromfűvel kombinálva kiváló szorongásoldó gyógytea. Fokozza a koncentrációs képességet, a szív ideges panaszaira is jótékony hatású. Erősítheti más nyugtatószerek hatását, ezért az adagolást tartsuk be! A népgyógyászatban vastagbélgyulladásra használják. Napi adagja felnőtteknek 1-1,5 g. Napi egy csészével, kéthetes kúrában fogyasztjuk. Megszokás kialakulhat, ezért célszerű váltogatni más hasonló hatású gyógynövényekkel. 12 éves kor alatt alkalmazása ellenjavalt. Még mostanság is az egyik legnépszerűbb gyógynövény a boltokban. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben hivatalos drog. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Magyar okoserdő-rendszer

Új „okoserdő-rendszert” dolgozott ki a Soproni Egyetem, amely különbözik a például Nagy-Britanniában és Svájcban működő, hasonló, kihelyezett szenzorok vezeték nélküli hálózatától. Utóbbiak adott időpontokban tudnak adatokat felvenni, továbbítani és feldolgozni. A soproni módszer viszont folyamatosan rögzít, akár egy évig üzemképes akkumulátorokról működik. A szenzorok némelyike műholdas kapcsolatú, de többségük GSM-rendszerű. Az erdőben észlelhető hőmérséklet-változásoktól az állatok mozgásán át mindent észlel, a falopást is, utóbbi esetben azonnal riadóztat. A kidolgozott technológiának most a nagyobb léptékű tesztelésén dolgoznak. A rendszer jelzi a tüzeseteket is, így lehetővé téve azok mielőbbi elhárítását. A kártevők elszaporodását és az esetlegesen terjedő fabetegségeket is kimutatja. Követi a fák növekedését, és folyamatosan szolgáltat fontos meteorológiai adatokat.

Az újítástól olyan lefedettséget remélnek, hogy a leárnyékolt, eldugott völgyrészekről is érkezik majd információ.

ZÖLD mozaik

Rekord karbonemisszió

A múlt év kiterjedt, és több kontinenst is érintő erdőtüzei egyes helyeken rekordszintű karbonkibocsátást okoztak. A tüzek nyomán világszerte 1,76 milliárd tonna szén-dioxid került a légkörbe. Ez ugyan nem rekord, de az EU Copernicus Légkörfigyelő Szolgálatára szerint 2003 óta a legmagasabb értékeket mérték az USA, Kanada, a szibériai Jakutföld, Törökország és Tunézia egyes részein. Kaliforniát például történetének legnagyobb erdőtüze sújtotta, de a Földközi-tenger térségében, Törökországban és Görögországban is emberek ezreit kellett kitelepíteni az elharapózó tűzvészek miatt.

Szakértők ezt is a klímaváltozás számlájára írják, a forróbbá és szárazabbá váló éghajlat ugyanis megnövelte a növényzet gyúlékonyságát. Az erdőtüzekből származó karbonkibocsátás a klímaváltozás előrehaladtával a jövőben sajnos várhatóan növekedni fog.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Robotkiszolgálás

A járványok terjedését az emberi érintkezések minimalizálásával kívánják csökkenteni a 2022-es pekingi téli olimpiai játékokon. Ehhez speciális robotokat vetnek be, amelyek például a jégkorongtorna helyszínein, a Vukoszung Arénában ténykednek majd. Az egyik kávét darál és főz, összesen négy perc időráfordítással. Egy másik robot kiszállít, kézbesít: 300 kilogramm árut is képes magával vinni. Célhoz érve üzenetben értesíti a feladót, a vásárló pedig egy ellenőrző kóddal átveheti az árut. Ezután a robot visszamegy a dokkba, ahol fertőtleníti és feltölti magát. Olyan mellékfeladatokat is ellátanak, mint kézfertőtlenítő biztosítása, illetve a látogatók figyelmeztetése, hogy viseljenek maszkot. Ráadásul közlekedésük során képesek kikerülni az útjukba kerülő tárgyakat, embereket.

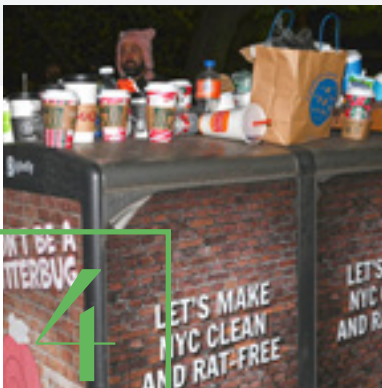
Az USA a szemétbajnok

A világ legnagyobb „szemétermelője” köztudottan az Egyesült Államok, így nem meglepő, hogy a tengert szennyező, és ott az élővilágot veszélyeztető műanyag hulladékok terén is az élen jár. Az USA-ban évente 42 millió tonna műanyag szemét keletkezik, aminek mennyisége az 1960-as évek óta egyre nő. Az USA kétszer annyi szemetet termel, mint Kína, pedig ez utóbbi országban négyszer annyian laknak, mint az Egyesült Államokban.

A műanyag újrahasznosítására tettek ugyan lépéseket az USA-ban is, de évi 2,2 millió tonna műanyag így is a környezetbe juthat. Ezek nagy részét az eldobált palackok, szívószálak, csomagolóanyagok teszik ki, de a hulladéktelepekről is sok kerülhet ki, azok nem megfelelő lehatárolása miatt.

A közölt adatoknál a valóságos helyzet még sokkal rosszabb lehet, mivel a szemét súlyát nem mindig lehet pontosan nyomon követni. A műanyag előbb a folyókba, majd onnan az óceánokba kerül.

Most egy nemzeti szakértő csoport azt ajánlja, hogy új nemzeti stratégiát dolgozzanak ki, különös tekintettel az újrafelhasználásra alkalmatlan műanyagfélésegek gyártásának visszavonására.



4



5

Tisza menti hulladékgócok

Lezárult a Tiszai PET Kupa által két évvel ezelőtt „Tiszta víz, boldog Tisza” elnevezéssel indított program, amely a műanyagszennyezés gócpontjainak feltérképezésére irányult. Ez átnyúlt a határos külföldi területekre is. A magyar folyószakaszokon 2792 szennyezett gócot tártak fel, amiből 300-at sikerült megtisztítani, a határos szerb, román, ukrán és szlovák folyószakaszokon pedig további 1071 szennyezett és 87 megtisztított helyszínt találtak.

A kilenc éve működő PET Kupa résztvevői helyszínen épített pillepalack-hajóikról eddig összesen 180 tonna hulladékot távolítottak el a folyóból és annak ártereiből. A többnapos versenyekből 2021-ben már hármat szerveztek, a Tisza-tavon, a Felső-Tiszán és a Bodrogon. A többszáz önkéntes 32 pillepalackhajóval ténykedett, őket több tucat kenus különítmény egészítette ki. A tavalyi eredmény több mint 20 tonna volt.

A Tisza szennyezettségi állapotának felmérése során a PETCamino keretében először gyalogosan járták be a folyó magyar szakaszait mindkét parton, összesen 2142 kilométert megtéve. Ez a tevékenység végül a Tisza külföldi szakaszaira is kiterjedt, és száz önkéntes 95 napot dolgozott rajta. A határon túli szakaszok feltérképezése tavaly nyáron a Tisza forrásától indult a 2,5 hónapig tartó Tisza expedíció keretében.



Mélyebbre húzódó tengeri lények

A Földközi-tenger felmelegedése következtében a tengerben élő állatok jó része mélyebbre húzódik a felmelegedett felső vízrétegekből. Ennek mértéke akár több tíz méter is lehet. A puhatestűek, rákfélék és halak így például 55 méterrel mélyebbre vándoroltak. Ez akár a közeljövőben még több is lehet, mivel a Földközi-tenger különösen érintett a felmelegedésben, vize az elmúlt 30 évben átlagosan 1 °C fokkal vált melegebbé.

Ugyanakkor a tenger vize nem egyenletes hőmérsékletű: északnyugaton hidegebb, délkeleten ezzel szemben kifejezetten meleg. Ez különösen alkalmassá teszi a folyamatok követésére.

Összesen 236 tengeri állatot vizsgáltak meg, és megállapították, hogy a hidegebb vizekben élő fajok mélyebbre vándorolnak, mint az eleve melegebb vizekben élők.

A jelenség következtében a halászoknak a mélyebb vizek felé kell hajóznuk, ami több üzemanyag elégetését jelenti, azaz az eddiginél nagyobb környezetszennyezést. Ha a tengerfenék már gátolja a mélyebbre ereszkedést, az a fajok egyedszámának a csökkenéséhez vezethet, mint például a tőkehalaknál.

A kedvezőtlen környezeti hatások olyan folyamatot is előidézhetnek a Földközi-tengeren, mint a szardíniák méretcsökkenése: méretük tíz év alatt 15 centiméterről 10 centiméterre zsugorodott, átlagos súlyuk pedig 30 grammról 10 grammra csökkent. Ezenkívül kétévsnél idősebb példányokat nem is találtak – bár ebben a túlzott lehalászás is közrejátszhatott.

Önfenntartó szemétyűjtés

A tengerek felszínén felhalmozódott – és ott úszó szigeteket képező – hulladékot speciális szemétyűjtő hajók szedik össze. Az eddigi gyakorlat szerint e hajók a szemétszigetről minél több hulladékot gyűjtenek be, majd azt feldolgozva a kikötőkbe viszik. Egy új találmány környezetkímélőbb módot kínál ehelyett: alakítsák át a szemetet még a hajón üzemanyaggá, ami a hajó meghajtására alkalmas, így azok útját nem kell minduntalan megszakítani. A kihalászott műanyag ugyanis az ún. hidrottermikus cseppfolyósítás (HTL) révén olajjá alakítható. Ennek során a műanyagot 300-350 °C fokra hevítették fel. A szemétyűjtés során a hajón annyi olaj termelhető, amennyi elegendő annak folyamatos üzemeltetésére. Ennek az olajnak az elégetése is szén-dioxid-kibocsátással jár ugyan, de ez még mindig kevesebb, mint amennyi eddig a hagyományos üzemanyag elégetésével a levegőbe került. A műanyagszemet eltüntetésének célja a környezetszennyezés csökkentése. Annak egy része ugyan mikroműanyagká bomlik, de nagyobb darabjai összeállnak, és úszó szigeteket képeznek. Ezekből legalább öt, különösen nagy területű létezik, a legnagyobb például becslés szerint mintegy 79 ezer tonna műanyagot tartalmaz, 1,6 négyzetkilométeren. A szemétben elsodort bóják, sőt a 2011-es japán cunami óta hajóroncsok is akadnak.

A műanyagszigeteken ugyanakkor új jelenséget fedeztek fel: némelyiken szó szerint megtelepedett az élet, apró rovarok, puhatestűek, rákok, tengeri rózsák formájában. Ezek többsége ún. invazív faj, így a jelenség éppenséggel nem indokolja megkímélésüket.



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Sir Kenneth MacMillan
Liszt Ferenc
John Lanchbery

MAYERLING

BALETT HÁROM FELVONÁSBAN

KOREOGRÁFUS **SIR KENNETH MACMILLAN** ZENESZERZŐ **LISZT FERENC**
LISZT FERENC MŰVEIBŐL A ZENÉT ÖSSZEÁLLÍTOTTA ÉS HANGSZERELTE **JOHN LANCHBERY** SZÖVEGKÖNYV **GILLIAN FREEMAN**
LÁTVÁNYTERVEZŐ **NICHOLAS GEORGIADIS** DÍSZLETFELÜGYELŐ **CINZIA LO FAZIO** JELMEZFELÜGYELŐ **NATALIA STEWART**
VILÁGÍTÁSTERVEZŐ **JACOPO PANTANI** SZÍNPADRA ÁLLÍTÓ BALETTMESTER **KARL BURNETT** BETANÍTÓ BALETTMESTER **GRANT COYLE**

KARMESTER **MEDVECZKY ÁDÁM**

BEMUTATÓ: 2022. MÁRCIUS 14., OPERAHÁZ

BALETT

MAGYAR NEMZETI BALETT
HUNGARIAN NATIONAL BALLET

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

MIVEL ETETTÉK A BABÁKAT?

„Jaj, hát a Tomika már négy hónaposan töltött káposztát evett a Tibiék lagzijában, aztán semmi baja nem volt tőle!” – nagyjából mindannyian hallottunk már hasonló bölcsességet, ha hozzátáplálásról esett szó. Sokszor nehéz a fiatal anyáknak szembeszegülni ezekkel a tipikusan szocializmusbeli berögződésekkel. Mai tudásunk viszont már száz évvel ezelőtt is megvolt, csak később kiszorította az állampárt e téren is barbár, embertelen világnézete.

◆ Kosztolányi Dezső levelei közül kedvenceim azok az 1915-ben írt darabok, amelyekben kisfiáról, Ádámról mesél feleségének. Harmos Ilona tüdőcsúcshurutját a Tátrában kezelték ekkor, így kénytelen volt egy kis időre elszakadni csupán öt hónapos fiától. Vajon hogy oldották meg az etetését? Egyáltalán, mit ettek akkoriban a gyerekek? Régi szakácskönyveinkből ezt is kiolvashatjuk.

HONNAN VOLT TEJ?

„Egészségesek is az anyák, ha magok szoptatnak, mely tejek bévességét [bőségét] könnyebbítik” – írta Pázmány Péter az 1600-as években. A szoptatás népszerűsítése, megbecsültsége jellemző volt a katolikus egyházra (eszünkbe juthatnak a kis Jézus szoptató Máriát ábrázoló festmények), a dajkaság intézménye a felvilágosodás időszakában vált divatossá. Természetesen más volt a helyzet, ha egy anya valami miatt nem tudta táplálni gyermekét, ilyenkor rokonok, szoptatós dajkák siettek a baba segítségére. A védőnői szolgálat szerveződése idején pedig megkezdődött az anyatej gyűjtése, közvetítése. Kosztolányiék mégsem éltek ezzel a lehetőséggel, az öt hónapos Ádám eleinte a főtí Károlyi-uradalomból származó pasztörizált

tejet kapta, amely „kitűnőleg hatott rá”. Ugyan tíz évvel később, 1925-ben jelent meg bánffyhungyadi Hunyadi Erzsébet szakácskönyve, ez még jól tükrözi a hozzátáplálás korabeli szokásait. A szerző budapesti orvosokkal, tanárokkal konzultálva írta meg az alapelveket. Mint írja, a helytelen táplálás későbbi betegségek, emésztési zavarok okozója lehet, ezért fontos, hogy ne sajnáljuk az időt a tájékozódásra. Ő hat hónapos korig a kizárólagos szoptatást ajánlja (a későbbi tévhitet cáfolva már ekkor világhosszá teszi, hogy se víz, se tea nem kell ebben az esetben pótlásként), ugyanakkor nem igény szerint, hanem 3-3,5 óránként. Harmos Ilona is szoptatott, aggódtak is amiatt, hogy a betegség befolyásolhatta az akkor kapott tejet. Szanatóriumba kerülése után jött csak a tehéntej. Hunyady szakácskönyve alapján tudjuk, a tehéntejet ilyenkor vízzel vagy teával hígították, liszttel dúsították. (A Kufefe, a Szitmalin, a Maltosít és a Demaltos nevű ún. gyermeklisztek tejporth, malátakivonatot, tojássárgáját tartalmaztak, cukorral vagy kakaóval ízesítették.) Kosztolányiék a tej mellett teát adtak a babának, előbb zacharinnal (a szakácskönyvben is ez szerepel), majd orvosi utasításra cukorra váltottak.





**A család étrendjét
leghamarabb
négyéves korban
veheti át teljesen
a gyerekek az 1925-ös
ajánlás szerint.**

AZ ELSŐ KANÁL ÉTEL

Zabdarás levessel egészült ki eleinte a kisbaba menüje, majd 1915. október 9-én „kapott először almabefőttet, gondosan átfőzve, kétszer megmelegítve” – írta levelében apukája (az alma foszfortartalma csonterősítő). Október 15-én „a Baby kétszersültet (nagyon szereti) kap forró tejbe beáztatva, sárgarépát stb. Baby nagyon falánk. Csak úgy reszket az ételért. De nagyon jól emészt mindent, a kétszersültet is!” Harmos Ilona alighanem korainak találta ezt, mert Kosztolányi nyugtatásképp többször megírta, hogy a kétszersült sem okoz gondot már a babának. Az anyának azonban igaza lehetett, mert később beöntésre és orvosi látogatásokra is sor került, ezután pedig már csak egy fél kétszersültet kaphatott a kis Ádám. A Hunyady-szakácskönyvben egyébként csak egyéves kortól szerepel a tejbe áztatott zsemle, piskóta vagy kétszersült. Kosztolányiék fia azonban hat hónaposan már kóstolta a kenyeret, és a hónap végétől egyre nagyobb sikerekről tudott beszámolni a kisfiáról mindig gondoskodó szeretettel író apa. „Hízik. Múltkor egy kis málnalevet adtunk neki. Hogy szereti! Ingyenc. Apja fia. [...] Baby most ebédel: krumpli- és almapürét. Az almapürét igen szereti, de a krumpli sehogy se tetszik neki. Visszafújja a kanálba!” – olvashatjuk 1915

novemberéből. Mindez összhangban áll Hunyady útmutatásaival. Szerinte is először a húsleves levével érdemes próbálkozni. Ehhez lehet majd darát, tápiókat főzni, és ezután következtek a pürék – először a leveszöldségből, spenótból, krumpliból. Aztán jöhetett a narancslé, az alma- és szilvapüré és a pépesített banán. Tíz hónapos kortól tejbegríz. Húst csak a második évben javasolt Hunyady könyve, egész tojást pedig csak a harmadik évben – sárgáját lehetett korábban. Leveseket, főzelékeket, könnyebb felfújtakat, piskótát és néhány húsfélét (csirke, borjú, őz, nyúl például) ajánl a szerző a hároméveseknek, a család étrendjét leghamarabb négyéves korban veheti át teljesen a gyerekek az 1925-ös ajánlás szerint. Rántást egyébként csak a második évtől, előtte pürésített, vajjal és tejjel krémesített főzelékeket olvashatunk a szakácskönyvben, például borsóból, karfiolból, lencséből, babból, sárgarépából, spenótból. Töltött káposztáknak és körmös pacalnak tehát nyoma sincs. A II. világháború után előszeretettel adott cukros víz, tápszer, tejbegríz csak végszükség esetén jöhetett szóba. A kizárólagos anyatej, a friss zöldségek, a válogatott és minőségi húсок viszont már az 1920-as években is fontos táplálékai voltak a kisbabáknak. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

FARSANGI MASZKOK, ALKALMI ÉS BÁLI RUHÁK

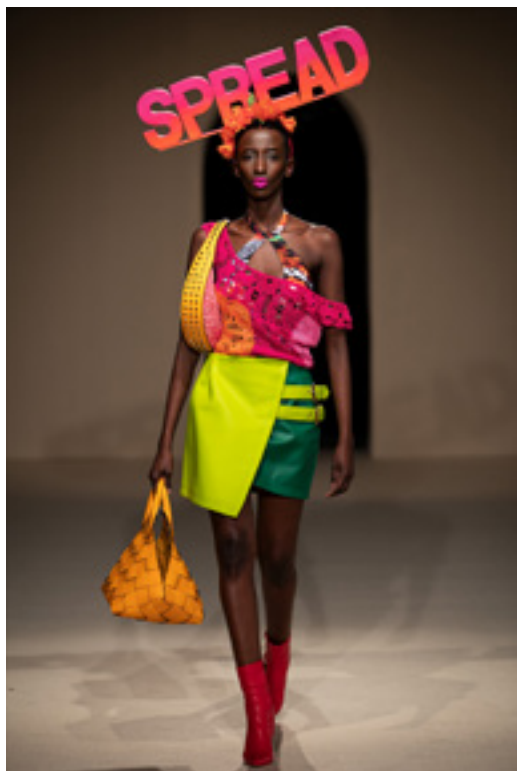
Az ünnepek, a feltöltődés után, a téli, hideg napokon a januárt gyakran érezzük az év leghosszabb hónapjának. Népi hagyományaink és korunk új szokásai az ezt követő februárt már télbúcsúztató és a tavaszhívogató eseményekkel tölti meg. Öltözködési kultúránk bravúrosan követi belső érzéseinket, vágyainkat, történéseinket. A telet búcsúztatni öltözünk látványos jelmezekbe farsangkor, és a tavaszt megidézni színes, elegáns, alkalmi, báli ruhákba.

- ◆ A magyar divattervezők tavaly, az októberi divathéten mutatták be a 2022-es tavaszi-nyári szezonra szánt darabjaikat.

Az esemény egyik legjobban várt bemutatója évek óta **Kerényi Virág** show-ja. A fiatal alkotó nemzetközi filmprojekteken edzett szeme a hétköznapok valóságán túllátva teremt varázslatos látványvilágot. A jelmeztervezőként is aktív Virág figyelemfelkeltő és meghökkentő elemeket épít be a kollekcióiba: strasszos csizmák, látványos fazonok, fényes textúrák. A színeikben és anyagaikban változatos öltözékeket úgy használja a tervező, mint egy festő a vásznat vagy egy költő a papírt: üzenetet fogalmaz meg, amit ezúttal konkrét szövegekként is megjelenített. Kerényi Virág a ruhák és lábbelik újragondolása mellett nagy művésze a fejdíszeknek is. Ezúttal a maszk fogalmának is újabb értelmet adva, azt a fejdísz lehetőségeivel kapcsolta össze. Inspiráló, modern alternatívája a farsangi, maszkos öltözékeknek.

Látványában hasonlóan izgalmas, vonalvezetésében lényegesen klasszikusabb ívet képviselnek **Merő Péter** alkotásai. A szezonra tervezett kollekció elsődleges





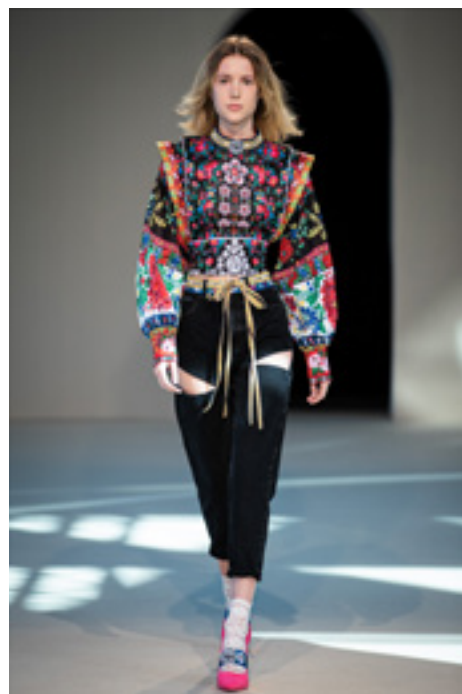
KERÉNYI VIRÁG

MERŐ PÉTER





SUGARBIRD —



ROMANI DESIGN

üzenete az ünneplés öröme, amikor az otthoni és hétköznapi visszafogott viseletek után végre újra ragyogásba öltözhetünk. A korábban balettművészként ismert alkotónak lételeme az ünnepi megjelenés. Most is olyan ruhákat álmodott a kifutóra, amelyeket különleges eseményeken tudunk elképzelni: vörös szőnyeges vonuláson, felemelő báli összejövetelen, vagy akár egy premieren, a felújítás után idén újranyitó Magyar Állami Operaházban. A központi arany mellett finom pasztelleket és élénk színeket is választott a tervező. Anyaghasználatában váltakoznak a markáns, hercegnői nagy sziluettek és a lágy esésű, könnyed anyagokból formált alkalmi öltözékek, amelyek között a különböző testalkatú hölgyek megtalálhatják a magukhoz illőt.

A hagyománytisztelet jegyében nem maradhat ki a felSOROLÁSBÓL a **Romani Design** kollekcója. Megszoktuk már,

hogy a roma testvérpár életigenlő, vidám, szinte már táncolós hangulatban vonultatja fel a modelljeit. Ehhez képest ezúttal egy balladai elmélyülést láthattunk, amit felerősített a könnyeket ábrázoló smink és a zarándoklást idéző, mezítlábas vonulás. A tervező Varga nővéreknek meghalt az édesapja, a gyászfolyamat és a Covid-időszak bezártságából eredő befelé figyelés kettőssége is tetten érhető ebben a hangulatban. A ruhák mintázatainak különlegessége, hogy a nehéz időszakban erőt és kapaszkodót adó hitre reflektálnak vele. Az alkotók az Iparművészeti Múzeumtól kapták a felkérést, hogy a múzeum gyűjteményéből választott tárgyakat gondolják újra. Fő inspirációként Mária-képeket, Madonna-ikonokat és további női szentek ábrázolását választották. Ezt ötvözték saját kultúrájukkal és a családi archívumból vett emlékekkel.

Kép: HFDA / The Sparkle Content





NUBU

Hagyományos motívumokhoz nyúlt vissza a *Sugarbird* csapata is. A magyar öltözködési kultúra hímzéseit és mintavilágát évek óta állandó kiindulópontjának tekintő hazai márka most is olyan öltözéksort készített a tavaszi–nyári szezonra, amelyben bátran ötvözik a népies motívumok újragondolt megoldásait a kortárs, fiatalos alkalmi és partiszettekkel. Egy ilyen szemkápráztató, magyar motívumokat idéző látványvilágban egész más lehet egy farsangi bulira elindulni, mintha egy átlagos, szürke Zara pulóverben. Hangulatba hozza nemcsak a viselőjét, de a környezetet is. A Sugarbird így csempézi be a modern korok szerint alakuló igényekbe a népi kézműves kultúra és a hagyományok megőrzését, illetve továbbvitelét.

A letisztult, fekete-fehér-bézs vonalán öltözködőket sem szeretném ajánlás nélkül hagyni. Nekik nyújt választékot a *NUBU* tavaszi–nyári szezonra szánt öltözéksora. Garam Judit, a márka tervezője előszeretettel működik együtt a kortárs képzőművészet alkotóival. Ezúttal Simon Zsolt Józsefkerámia- és porcelánalkotásainak különleges textúrái adták az ihletet a márka sajátos jegyeinek újraértelmezésére. A klasszikus kis fekete ruha kedvelői egy újfajta megközelítéssel találkozhatnak a fazonnak. A rétegzés hazai mesterének is tekinthető *NUBU* úgy pakolja egymásra a legfinomabb kelméket, olyan variációit vonultatja fel az anyagok kombinálhatóságának, hogy annak minden testalkatú nő ruhatárában van helye. A textúrák és a szabászati bravúrok révén sokszínűvé tett fekete öltözékek között megjelennek a porcelánfehér és a természet ihlette nude árnyalatai is. ♦



HA MEGHAL AZ EMBER, HOL VAN Ő?

A világ legnagyobb kérdése
a szenvedő Jób kérdése:
Ha meghal az ember, hol van ő?
(Jób könyve 14,10)

♦ Mi az, hogy az ember meghal? Hol van az, aki meghalt? Nincs sehol? Eltűnt, megsemmisült, semmivé lett? Hogy lehet az? És ha nem semmisült meg, akkor hol van most? Mi a halál, miben áll, mit jelent? És van-e valami utána? Ha van, micsoda?

Temetéseken gyakran látjuk, hogy az emberek, hívők, nem hívők, milyen tompa belenyugvással viseltetnek a halál iránt. Éltek, és most meghaltak. Elpusztult a növény, az állat – és hát az ember is. Ez a természet rendje.

Hát nem! Hanem borzasztó, elviselhetetlen! A 17. századi francia matematikus, fizikus, vallásfilozófus és teológus, Pascal hasonlata érzékelteti, mennyire abszurd ez. Így ír: „Képzeljük el, hogy van egy csomó ember, akik közül nap mint nap kiválasztanak egyeseket, és a többi szemelattára agyonlövik őket. A többi meg csak nézi, annak tudatában, hogy holnap vagy holnapután rá is sor kerül. Ez az emberi sors.” (Gondolatok, 199. töredék) Ám a szív legmélye ebbe nem tud belenyugodni. A halál mint végleges megsemmisülés elfogadhatatlan az ember számára. Még az a Szabó Lőrinc sem volt képes elfogadni, aki pedig kihívoan hirdette magát materialistának és ateistának:

”

Csak az imént, csak az imént még úgy kellett az öröm, a szépség! oly mohó voltál! nyugtalan! A sok is kevés: lázadoztál: mindent szerettél volna... S most már az is alig kell, ami van. (...)

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

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

(részlet a Csak a semmi című versből)



Edvard Munch (1864–1944): Haláltusa. Olaj, vászon, 174×230 cm, 1915.

„Voltam és nem leszek” – Ez a borzalmak borzalma, amit igazán elfogadni nem lehet. És nem is kell. Elfogadni, hogy az ember tele van létezésrel, törekszik, fárad, jár és kel, szenved és örül, és egyszer csak elvágja a fonalt ez a titokzatos valami, a halál? Hogy elveszítjük azokat, akikkel összefűzőtt a vér, a rokonság kapcsa, a barátság, a szeretet megannyi köteléke, s most mindez egyszer csak megszakad, mintha sose lett volna? Hogy az ember, aki, mint Kosztolányi írja, egyedüli példány, és soha többé nem szülehet a világra még egy olyan, amilyen ő volt – és egyszer csak nincs többé? Isten, a jó és irgalmas Isten erre, a halálra teremtett minket? Ilyet csak egy gonosz, kegyetlen, szadista isten akarhatna. A végleges halál elfogadhatatlan, képtelen, abszurdum. Nem! A halál – nem a testi, hanem a végleges, a második halál, a kárhozat – a bűn zsoldja, ahogy Pál apostol mondja, azaz

az ember önközpontú, önző beállítódásának mintegy természetes következménye. Ez az, ami miatt az élet tele van feszültséggel, konfliktussal, ez felemészti az életerőt, és végül halálba visz. Törvényszerűen, mert nem lehet így örökké élni, ez nem élet, ez halál.

De a halált és annak forrását, a sátánt Jézus Krisztus már legyőzte a kereszten, amikor meghalt a bűn, az ember, az összes ember összes bűne miatt. És innentől kezdve az ő erejével lehetővé válik, hogy most már az ember is le tudja győzni a bűnt a maga életében – ha akarja. „A békeség Istene eltörli a sátánt a ti lábatok alatt hamar.” (Római levél 20,16) Két erő működik itt. A sátánt, a rosszat, a bűnt Isten, Jézus Krisztus ereje győzi le az ember életében, de az embernek kell a lábát a sátán fejére rátennie, neki kell szabadon akarnia legyőzni a rosszat. Isteni és emberi együttműködés ez. ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

SOROZAT –
HUNGARIKUM

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

A CIKK TÁMOGATÓJA:



AGRÁRMINISZTERIUM

NEM FEKETE

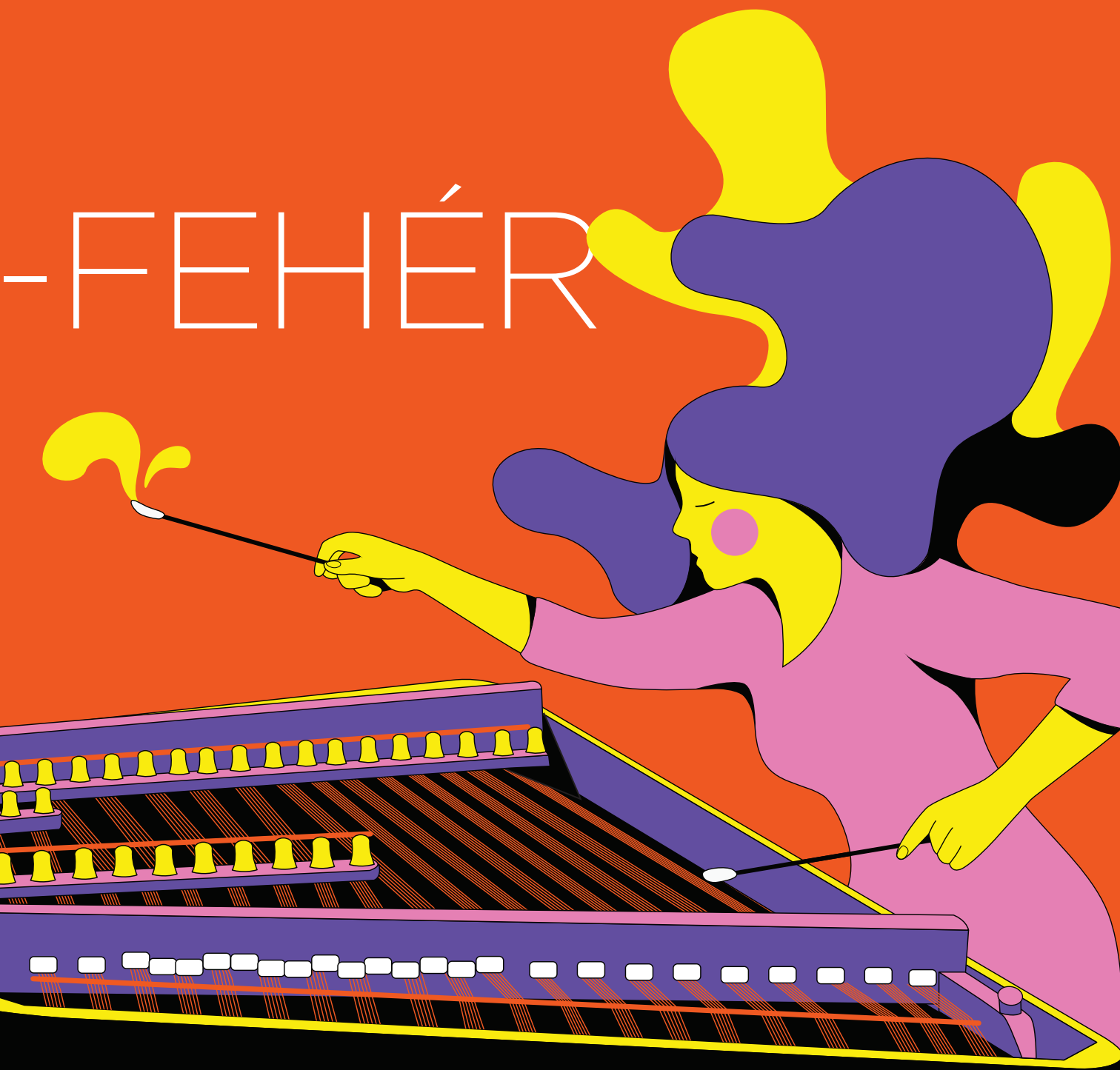
◆ FARKAS RÓZSÁNAK

Nem a zongorabillentyűk finomsága,
a húrok meztelen valósága ez.
A hangok nem feketék vagy fehérek,
hosszan zengnek a szívben.
Színes zenét szősz,
összemosódó jelzők szőnyegét:
fenséges Bach, búsongó Magyar Rapszódia,
Bartók szent örülete,
keserédes klezmer és magányos jazz.
Mind visz magával, át időn és téren,
már nem tudom, ki voltam,
cigány leszek és spanyol kisgyerek,
majd perzsa fűszerkereskedő,
pereg az ütő, mint a szitakötő szárnya,
verem a tempót a kezemmel, lábammal,
közben ezredszerre is meghalok,
de végül mindig újjászületek.
Visszahúz a szenvedély ritmusa,
és mert vágyakozni jó,
új hazák, új szerelmek, új zenék,
otthonunk csak egy, az Istené. ◆

A cimbalom két verővel megszólaltatott húros hangszer, a citerafélék családjába tartozik. Vízszintes helyzetű, trapéz formájú hangszertestén diatonikus vagy kromatikus hangolású húrok sorakoznak. Régi, népi változata, a kiscimbalom magyar nyelvterületen már ritkaság, de az alpesi országokban, Kelet-Európában és a Balkánon ma is használatos. A nagyobb, hangtompító pedállal ellátott, lábakon álló pedálcimbalmot *Schunda Vencel József* budapesti hangszergyáros alkotta meg a 19. század vége felé, majd a 20. században idősebb és ifjabb *Bohák Lajos* fejlesztette tovább. Elsősorban cigányzenekarok fontos eleme, de népi hangszerként is ismert. *Rácz Aladár* cimbalomművész munkássága nyomán komolyzenei koncerteken is szerepel.



-FEHÉR



A hungarikumról bővebben: <https://kepmas.hu/hungarikum-sorozat>



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Mesevilág oltalmában

Lewis Carroll, a gyermeklelkű férfi

A világ egyik leghíresebb meseírójának történetei egy olyan ember belső világának lenyomatai, aki gyerekkorában nem élhette meg a játékoságot, a lázadó fantázia csapongásait, a gyermeki szabadságot – mégis sok olvasójának adja meg ezeket az élményeket.

◆ Az író, Charles Dodgson, szigorúan vallásos angol családba született 1832-ben. Ősei között magas rangú papok, katonák voltak, apja az anglikán egyházban véresen komolynak számító hitvitákban vett részt, halálakor már Richmond város főesperese volt. A Dodgson család mindennapjai szigorú erkölcsi szabályok szerint teltek, megbonthatatlan rendben nevelték tizenkét gyermeküket. Charles a legidősebb fiúként az apja, nagyapja és dédapja keresztnevét örökölte, természetesen a mindezzel járó felelősséggel és méltósággal együtt. Az érzékeny fiú nehezen viselte a nyomást. Apjának nem sikerült belenevelnie a vallással és az egyházzal kapcsolatos megkérdőjelezhetetlen tiszteletet. Életének első tizenkét évében alig mozdulhatott ki otthonról: magántanuló volt, intelligenciájára büszke szülei nem sok gyermeki szórakozást engedélyeztek neki. Hétévesen például *A zarándok útját*, *John Bunyan* súlyos allegóriákkal és vallásfilozófiai eszmefuttatásokkal teli tizenhetedik századi könyvét kellett olvasnia. Az életkorát messze meghaladó kötelezettségek elől a mesék világába menekült. Ebben segítségére volt számos különböző korú húga és nővére, akik kiváló alanyai voltak Charles kibontakozóban lévő történetmondói tehetségének. Minden szabadidejében őket szórakoztatta improvizált meséivel, és ezzel már kora gyerekkorában hálás közönséget mondhatott a magáénak.

Kiskamasz korában végre megkezdhetette az iskolai tanulmányait, de ebben sem sok öröme volt. A legtöbbit a rugby bentlakásos fiúiskola farkastörvényei között szenvedett, ahol kínzó szigor uralkodott, ehhez társult a magány és az állandó fenyegetettségérzése is. Arról nincsenek leírások, hogy őt magát érte-e komolyabb inzultus, de arról igen, hogy rendszeresen keveredett verekedésekbe a nála fiatalabb, bántalmazott fiúk védelmében.

Hamar kiderült, hogy különleges tehetsége van a matematikához, így a középiskola után szinte besétált az oxfordi egyetemre, ahol matematikatanárrá képezte magát. Miután lediplomázott, rögtön állást is ajánlottak neki: az egyetem Christ Church nevű kollégiumában kezdett dolgozni óraadó tanárként és könyvtárosként. Haláláig el sem hagyta ezt a munkahelyet. Ezen a helyen csak papok oktattak, de Charles Dodgson tehetsége és kiváló fellépése révén elérte, hogy az egyetem dékánja meglegedjen azzal, hogy diakónusként tanítson. Így – bár előljárói nem nézték jó szemmel – világi életet élhetett. Az új dékán, Henry Liddell, éppen ezekben az években kezdte meg a munkáját a Christ Church kollégiumban, és hamar bizalmába fogadta a huszonnégy éves fiatalembert. Dodgson magas volt, sovány és ügyetlen mozgású, felemás tartással járt, ráadásul dadogott. Liddell három lánya, Edith, Lorina és Alice viszont imádták őt – és ez kölcsönös volt. Ekkor kezdődött az Alice csodaországban története.



ALICE MESÉI

A fiatal tanár bejáratos volt a dékáni lakásba, és rendszeresen játszott a gyerekekkel nevelőjük társaságában. Mesélt nekik, bűvésztrükköket mutatott, és logikai játékokkal szórakoztatta őket. Kedvence a középső lány, Alice volt. Amikor megismerte, a gyerek még csak négyéves volt; 1862-ben, egy csónaktúra alkalmával vált a mesebeli Alice-szé. Erre a kirándulásra ketten vitték a három lányt az Isis folyóra. A gyerekek – a kissé erősza-kos Alice vezérletével – ellentmondást nem tűrően követelték a nekik járó mesét, így Charles Dodgson mesélt, a barátja, Robinson Duckworth tiszteletes pedig evezett. Egy idő után a perzselő nap elől a partra, egy fa árnyé-kába menekültek, ahol teljes hosszában kibontakozott a történet – természetesen Alice főszereplésével.

A siker maradéktalan volt. A jól sikerült napot követően a lányok egyfolytában Charles fülét rágták, hogy jelentesse meg a mesét könyv formájában is. A fiatal tanár-nak hízelgett ez a dicséret, ezért saját kezével írta le Alice történetét. A mai napig megmaradt kéziratra már ránézni is nagy élmény. Kissé kényeseres tökélyvel alkotta meg a szöveget, az apja kíméletlen rendszeretete köszön vissza a lapokról. Makulátlan, szinte nyomdai minőségű betűkkel írta meg, a szövegben nincs egyetlen hiba vagy javítás sem. Az oldalakat a szerző gondosan elhelyezett, színes rajzai díszítik, elképesztő mennyiségű munka és tudatos tervezés van mögöttük.



A gyerekek – a kissé erőszakos Alice vezérletével –

ellentmondást nem tűrően követelték a nekik járó mesét, így Charles mesélt, a barátja, Robinson Duckworth tiszteletes pedig evezett.

AZ ÖRÖK GYEREK ÉS A GYANÚ ÁRNYÉKA

Charles elkötelezetten hódolt az akkoriban elterjedőben lévő fotóművészetnek, több ezer fénykép került ki a műhelyéből. Saját stúdiót rendezett be az egyetem épületében, ahol rengeteg portrét készített – leginkább kislányokról, olykor lenge öltözetben is. Magáról Alice-ről is számos képet csinált. A tizenkilencedik század közepén a serdületlen gyerekek meztelenségét a tisztaság és az ártatlanság szimbólumaként ábrázolták. Több híres fotográfus készített ilyen képeket, például Oscar Gustave Rejlander vagy Julia Margaret Cameron, akik mindketten koruk ünnepezt művészei voltak. Liddell dékán családja azonban hamarosan indoklás nélkül eltávolította Charlest az ismerősei közül – a pletyka már akkor is különböző kreatív magyarázatokat talált: rebesgettek, hogy az Alice-hez való túlzott vonzódása volt az ok, mások pedig arról beszéltek, hogy a lányok nevelőnőjével volt viszonya, de a legidősebb lány és maga az édesanya is felmerült romantikus kapcsolatként.

Alice Liddell dédunokája, Vanessa Tait mindenesetre azt nyilatkozta, hogy szerinte Charles nyilvánvalóan szerelmes volt a dédanyjába, bár ezt magának sem merete bevallani. Időközben felnőtt nővé érett egykori gyerekkorú barátai levelekkel árasztották el a sajtót, amelyekben leírták a védelmében, hogy szűzies homlokcsókokon soha nem lépett túl a kapcsolatuk.

Az bizonyos, hogy Charles igazán csak gyerekekkel érezte jól magát. Híres író korában is kereste társaságukat, barátok és ismerősök házában, vagy éppen a vonaton. Mesékkel, fejtörőkkel, tréfás trükkökkel szórakoztatta őket, az összes jelenlévő nagy derűtségére. Ugyanis soha nem maradt kettesben velük, mindig a szülők jelenlétében zajlottak a találkozások.

REJTŐZKÖDVE ÉS VILÁGHÍRBE

Egyévnnyi győzködés után, 1865-ben végül kiadatta az Alice Csodaországban című könyvet. A siker azonnali és átütő volt. A gyerekek és a felnőttek is örömmel olvasták a kaotikus, megjósolhatatlan világról szóló történetet. A mese arról árulkodik, hogy az írójára valójában mindig is jellemző volt a lázadás. Sokan értelmezik úgy, hogy a Szívkirálynő birodalmának kissé ijesztő megjelenítése valójában egy allegória. A gyerekek látásmódja szerint mutatja be a felnőttek érthetetlen, követhetetlen logikájú világát. Amikor a Szívkirálynő teljesen váratlanul és ok nélkül azt kiáltja: „Üssétek le a fejét”, az a Carroll-féle örök gyerekek számára egyenértékű lehet a „Menj lefeküdni!”-paranccsal. A nyúl feneketlen mély üregét sem nehéz a freudi tudatalatti ismeretlen mélységeivel azonosítani. Charles gyerekkora óta diszlexiás volt, migrénekkal, epilepsziával küzdött, és dadogását sem tudta kinőni. Árulkodó tény a gyerekkoráról, hogy a tizenkét testvér közül a legtöbben szintén ezzel a beszédhibával éltek, és mindössze hárman házasodtak meg. Mivel nem akarta, hogy a világ tudomást szerezzen a kilétéről, a mese Lewis Carroll álneven jelent meg. Az egyetemre, a saját nevére érkező rajongói leveleket viszaküldte a feladónak. Minden eszközzel igyekezett elbújni a nyilvánosság elől, bár ez nem sokáig sikerült neki. Hamar a világ egyik legismertebb írója lett, az első könyvet nemsokára követte az Alice Tükkörországban, és több más könyv is. Alice Liddell olyan világsztár lett, hogy még nyolcvanéves matróna korában is ünnepezt hősnőként fogadták New York-i látogatásán. Az egykori csónakázótársat, Duckworth tiszteletest sem kerülte el a világhír: szokatlan neve miatt nem csak az Alice Csodaországban kacsájaként olvashatunk róla, hanem a Kacsamesék című amerikai rajzfilmsorozat komornyikjaként is megjelenik. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

KERÉK PEREC

◆ A kerek perec egy ostobaság. A perec ugyanis egyáltalán nem kerek, hanem perec alakú. Lehet, hogy régen kerek volt, kerek volt a sütemény, kerek volt a karperec is, de a perec már többnyire nem az. Van persze ma is kerek perec, de a perecről inkább az a csavart alak jut eszembe. Nekem a kerek inkább a fánk vagy a cipó, kerek lehet egy zsemle, de nem a perec. Még egy szelet disznósajt is kerekesebb, mint egy perec. Szóval helyesebb lenne azt mondani, hogy kerek disznósajt, esetleg kerek fánk. De miért azt mondjuk akkor, hogy kerek perec? Méghozzá kerek perec mondjuk, mintha mi sem lenne természetesebb, normálisabb, egyértelműbb. Fura. Furák vagyunk. Hacsak nem az van, hogy a perec ugyanolyan végtelen, mint a kerek. Nem az, mert egyszerűen elfogy, megesszük, vége van. Jut eszembe, ez a helyzet a végtelennek tűnő perccel is. A perc a kerek, nem a perec? Akkor hol az igazság? Teljesen elveszttem az igazságkeresés végtelen

kérdéseiben, és kerek perec ki kellene mondanom, hogy nem tudom. Nem szeretem kimondani azt, hogy nem tudom. Feszélyez. Zavar. Nem jó érzés. Gondolni szoktam arra, hogy nem tudom, hogy nem találok az igazságot, sőt sokszor be is vallom magamnak, netán ki is mondom hangosan, na jó félhangosan; de csak akkor, ha senki sem hallja. Csakis akkor. De nem mondom ki nyíltan, kertetés nélkül, nem mondom ki kerek perec, hogy nem tudom. Az ember nem vállal fel ilyesmit. Manapság mindenki mindenhez ért, mindent tud. Értenek a politikához, az egészségügyhöz, az oktatási rendszerhez, a focihoz, mindenhez, vagy ahogy mondani szokás, mindenhez is. Úgyhogy nem csak én vagyok olyan, aki nem mondja ki azt, hogy nem tudom, hanem mások is. Sőt. Épp ellenkezőleg. Mindenkinek van véleménye, mindenki tudja, jobban tudja, hogy mit és hogyan kell vagy kellene csinálni. És meg is mondja, méghozzá kerek perec. ◆



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



FEHÉR RÓZSA

Sophie Scholl a Harmadik Birodalommal szemben

A Fehér Rózsa (Weiße Rose) a náci rezsimmel szembeni békés német ellenállási mozgalom volt a II. világháború alatt, amelyet Hans Scholl és húga, Sophie alapított.

- ◆ A fiatal lány felhúzta lábait a priccsen, a félhomályban csak egymás kontúrajait látták. Mindannyian tudták, hogy nincs tovább. Az ítéletet meghozták, és még ma végre is hajtják. Tudta, érezte, hogy a bátyja reszket és némán, összetörten sír, miután a falra felvéste, hogy „Dacolva a túlerővel.” Sajnálta a két síró fiút, sajnálta, akikkel együtt ma meg fog halni.

Kinyílt az ajtó, megjelent négy, szokatlan egyenruhába öltözött férfi néhány SS-katona társaságában. A katonák célra tartották fegyvereiket, míg a rabokat megbilincseltek. Amikor mindhárom elítélt sorba állt, az egyenruhások vezetője, egy ötven körüli, kissé köpcös férfi bemutatkozott:

– Johann Reichhart vagyok, én és a segédeim fogják az ítéletet végrehajtani. Kérem, kövessenek. Ellenállásnak nincs értelme.

A gyéren megvilágított folyosón minden egyes léptük hiábavaló segélykiáltásként hangzott. Végül megérkeztek egy kisebb terembe, amelynek a végében guillotine állt. Odabent már türelmetlenül várakozott a Berlinből érkezett Roland Freisler bíró is, aki a Harmadik Birodalom Népbíróságának elnökeként volt jelen. Mellette állt Walter Roemer, a Münchener Tartományi Bíróság testesebb, verejtékező vezetője, aki ugyancsak részt vett a gyorsított bírósági eljárásban. Amikor a három elítéltet felsorakoztatták a kivégzéshez, szembe állítva őket bírúkkal, megkezdődött az ítélet végrehajtásának utolsó szakasza. A szikár kinézetű, kopaszodó Freisler bíró ingerülten megköszönte a torkát, majd elővett egy papírlapot, ahonnan vékony, késpengeszzerű szájával felolvasta a törvénypasszusokat és a tényeket, amelyeket nem volt értelme tagadni, hiszen a lány mindent magára vállalt.

– ...ezért „hazaáruló tevékenység pártolásáért”, „hazaárulás előkészítéséért” és a „véderő bomlasztásáért” Hans Fritz Schollt, Sophie Magdalena Schollt és Christoph Ananda Probstot nyaktíló általi halálra ítélte a népbíróság, amely ítéletet azonnal végre kell hajtani. Kérem, kezdjék Sophie Scholl-lal, aki azzal is tiszteltenséget tanúsított a Führer és a német nép iránt, hogy nem segítette a nyomozást!

Reichart Sophie-hoz lépett, a kezében kármzsát tartott, hogy a lány fejére húzza – kegyeletből. Freisler undorodva odavetette a hóhérnak, hogy:

– Ne tegye rá! Sem ezek a bitang latrok, ő aztán meg különösen nem érdemli meg!

Egy pillanatra még a hóhér is megdöbbsent, de a parancs az parancs, és a szabályzat nem írt elő erre vonatkozóan semmit. Odakísérte a lányt a nyaktílóhoz, majd gyengéden ráfektetette a padra, a fejét behelyezte a nyílásba. A néma csendben Roemer vezető bíró szólalt meg végül, aki nem akarta, hogy Münchenben, a saját börtönében olyan kivégzés legyen, ahol az utolsó szó jogát is megtagadják az elítéltektől, bár kételkedett abban, hogy megbánást tanúsítana a lány.

– Mit kíván mondani az utolsó szó jogán?

Sophie elfordította a fejét, és ránézett előbb Roemerre, majd Freislerre. A három elítélt egymástól egyforma távolságra volt, Sophie középen. Szeme megpihent a bátyján, és bátorítólag elmosolyodott. Hans összeszedte minden bátorságát, és a hűgára nézett, aki újrámosolyodott, majd halkán, suttogva megszólalt:

– Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a Te neved, Jöjjön el a Te országod, Legyen meg a Te akaratod...

Erre Freisler dühösen rákiáltott a hóhérra:

– Hajtsa már végre azt az átkozott ítéletet!

A lány elmosolyodott, becsukta a szemét, és torka szakadtából felkiáltott:

– Éljen a szabadság!

(részlet a szerző novellájából) ♦

Sophie Scholl 1921. május 9-én, a későbbi európai béke és egység ünnepének napján született, ami egyben a történelmi Schuman-nyilatkozat napja is, amelyet Robert Schuman francia külügyminiszter 1950. május 9-én Párizsban tett közzé.

Édesapja, Robert Scholl Ingersheim, majd Forchtenberg polgármestere volt, később pedig saját pénzügyi vállalkozással is rendelkezett. Gyermekai Hitler hatalomra jutását követően eleinte hittek a rendszerben, ám Sophie Scholl 1941 tavaszán elolvasta Hippói Szent Ágoston egyházatya, filozófus műveit, amelynek hatására szembefordult a nemzetiszocialista rendszerrel, mint ahogy bátyja is fontolgatta az evangélikus hitről a katolikus vallásra való áttérést.

A Fehér Rózsa (Weiße Rose) a náci rezsimmel szembeni békés német ellenállási mozgalom volt a II. világháború alatt, amelyet Hans Scholl és húga, Sophie alapított, mindnyájan a katolikus Lajos–Miksa Egyetem (Ludwig-Maximilians-Universität) hallgatói voltak. A csoport tagjait 1943. február 18-án a Gestapo letartóztatta, majd négy nappal később, február 22-én fejezték le őket.

A Népbíróság elnöke, Roland Freisler náci jogász és bíró 2600 halálos ítélet kiszabásában működött közre. A felelősségre vonást elkerülte, mert egy amerikai légitámadás során 1945 februárjában életét veszette. Walter Roemer bíró 1945 és 1950 között a bajor Állami Igazságügyi Minisztériumnál dolgozott, majd a német szövetségi Igazságügyi Minisztériumban folytatta pályafutását.

Johann Reichhart Bajorország hivatalos hóhérjaként működött tovább, ám 1963-ban már a halálbüntetés ellen szólalt fel egy sorozatgyilkos kapcsán.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

MIRE JÓK A KÖNYVEK?

Mivel régóta foglalkozom könyvekkel, sűrűn keresnek fel ismerőseim. Mit vegyek könyvmoly édesapám nyolcvanadik születésnapjára? Ajánlanál egy jó krimi a lusta férjemnek? Zöld borítás, lehetőleg vastag könyveket keresek a polcra. Kék, piros, sárga, fekete és fehér már van. Tudnál segíteni? A kérdésekből is kitetszik, a könyv sok mindenre jó.

◆ **ÁCS MARGIT ÉLET A PURGATÓRIUMBAN** című nagyregénye betetőzése egy sokrétű, 2020-ban Kossuth-díjjal is elismert irodalmi pályának, amelyben az esszé, a kritika a szépirói munkákkal egyenértékű szerepet játszott. A könyv annak bizonyítéka is, hogy az általunk megélt történelem, napi valóság a XX. század második felében hallatlanul izgalmas alapanyag. És sajnálatosan kevésbé feldolgozott. Még a sikerült munkák is egy-egy szeletét vették szemügyre, egy-egy társadalmi réteg, csoport életét vizsgálták. Ács Margit regényének központi alakja, Boriska, Borka, Bori egy, a rendszert öntudatosan elfogadó proli családban nő fel, és 1956 hatására szembefordul velük, majd sok-sok megpróbáltatás után önálló, értelmiségi-művész pályára lép. Sorsában a két világ, a fent és lent természetesen összeér. Kérdések sora vetődik fel: elég-e a tehetség az érvényesüléshez? Miért fut zátonyra *Boriska* nagyon tehetséges pályatársával kötött házassága? Mit várnak az emberek a rendszerváltozástól? Van-e helye a főváros szellemi-művészeti életében az úgynevezett narodnyikoknak? Hogyan éli meg Bori a magányt? Végleges-e a szakítás a családdal?

Negyvenhat rövid, novellányi terjedelmű epizód – köztük szívszorító jelenetek, remek figurák – öleli fel a fél évszázadot, s világítja meg a családi háttér nélkül, sőt a család ellenére sikeres Borka életútját. A kamaszkori lázadást évtizedek múltán követi a megértés, sőt a szeretet is. Ebben a regényben még itt a földön vezekelnek a szereplők hibáikért, mulasztásaikért. Purgatóriumban élik az életüket.

Fontos, hiánypótló, lendületes, jól olvasható regényt írt Ács Margit. Ez a könyv sokaknak erőt adhat, főként azoknak, akik úgy gondolják, a családi háttér egy életre kijelölte lehetőségeiket, és azoknak a női olvasóknak is, akik félnek nővértük megéledésétől, a hódítástól, a szerelemtől, az anyaságtól.



Ez a barnás borítójú (*Jovián György* képének felhasználásával készült) szép, vaskos kötet nem polcra való dísz, hanem az önmagunkkal és a világgal való szembenézést segítő, újra és újra fellapozható, izgalmas könyv.

(*L'Harmattan, 3990 Ft*)

LŐRINCZ GYÖRGY MA ÉJJEL ELJÖVÖK ÉRTED című kötetét a Magyar Művészeti Akadémia az év könyvének választotta. E sorok írója kénytelen bevallani, hogy nemhogy a kötet nem tűnt fel neki, de a szerző nevét sem ismerte. A lakásához közel eső, hetente felkeresett három nagy Rákóczi úti könyvruház egyikében sem találkozott a műveivel. A hiányt pótlandó elzarándokolt a József körúti Magyar Napló könyvesboltba, ahol meg is kapta az év könyvét. És elámult, amikor az első novellákat elolvasta. A hetvenöt éves székeljudvarhelyi író hagyományos, mégis roppant eredeti prózát ír. Realista módon, ám hol sok humorral, hol csupa érzelemmel, de sosem érzélgősen. A középpontban legtöbbször férfiak állnak, akik okkal, ok nélkül úgy érzik, válságba jutott az életük. Új szerelemről



álmodnak, de nem merik megtenni a döntő lépést. Szeretnének kilépni a köztisztéletben álló polgár szerepéből. Úgy vélik, egy kicsiny csínnyel – elemelnek valami apróságot az áruházból – legalább önmaguknak bizonyíthatják bátorságukat. Hát nem, majdnem belerokkannak. Egy gogoli történet mai változatát sikerült Lőrincznek megírnia. Vannak olyan írások is a kötetben, amelyek a faluról a városba telepedett székely emberek életét mutatják be sok humorral, mégis megrendítően. Arról szólnak, pótolhatja-e a nagyobb komfort az elvesztett tereket, az életet kitöltő tanyasi feladatokat.

A kötet legszebb írásai az öregkor keserveit veszik számba. A kezdődő demencia tüneteit, a védekezést, az idős házaspár egymásra utaltságát, merthogy a gyerekek messzire repültek, s már nem is tudják azt, ami évszázadokon át természetes volt: a fiataloknak gondoskodniuk kell az idős szülőkről.

Lőrincz György könyve sem polcra illő dekoráció. Remek olvasmány.

(*Magyar Napló, Írott Szó Alapítvány, 3500 Ft*)



KONIORCZYK BORBÁLA ÉS MERKER DÁVID HOSSZÚLÉPÉS BUDAPESTEN

című, rengeteg szép felvétellel illusztrált könyve a szerzőpáros népszerű városnéző sétái nyomán született meg. Úgy gondolják, ha a járvány miatt nem lehet rendhagyó idegenvezetést tartani, legalább néhány titkot elmesélnek erről a csodaszép városról. Érdeemes követni őket, elmenni velük az egykori zsidónegyedbe. Tudatosítani, hogy a zsidóság hozta létre a modern nagyvárost (John Lukacs szerint a német és a zsidó polgárság együtt), hogy itt él a mai Európa legnagyobb zsidó közössége, és virágzik a kulturális élet. Szemügyre venni a modern bérházakat, Budán a Bauhaus-villákat, a híres kávéházakat és fürdőket. Felidézni a Horthy-korszak nagy építkezéseit, figyelni a korszak fontos építészeire, akik olykor belerokkantak abba, hogy ki kellett elégtíteniük a megrendelők igényeit. Képzeljük el, miként éltek ebben az időben a fővárosi emberek.

Koniorczyk Borbála és Merker Dávid a városnéző séták csak egy részét tudták kötetbe foglalni. Várjuk a folytatást. Addig is a polcra tesszük a kék-fehérben játszó elegáns kötetet.

(21. Század Kiadó, 5990 Ft)

THE BEATLES – GET BACK

Kamaszodó gyerekeink akkor enyhültek meg irántunk, amikor az egyik polcra leemelték a Beatles együttes régi fekete korongját, és szájtátva végighallgatták. Nem is olyan vaskalaposok, mint gondoltuk, beszéltek meg egymás között a dolgot, és végre lett közös családi téma. A liverpooli gombafejűek szédületes karrierje, a klasszikussá lett számok, filmek, az együttes felbomlása. A Beatles nemcsak zenei ízlésüket formálta, hanem angol nyelvtudásukat is. Bár jöttek új kedvencek, a Beatles maradt, és karácsonyra a Get Back-et kérték a fa alá. Főként azért, mert hallottak a *A Gyűrűk Ura* rendezőjének pazar dokumentumfilmjéről, amelyről áradoznak a kritikusok. Ez a film (és a könyv) az együttes felbomlása előtti utolsó nagy vállalkozását örökíti meg, amikor a négy világsztár egy észak-londoni stúdióban új turnéjuk előtt elkészíti utolsó nagy lemezét, a Let It Be-t. 1969. január 2-tól a hónap végéig dolgoznak együtt – erről ötvenórnyi hangfelvétel és minden mozzanatot megőrző képanyag készült. A képek fantasztikusak, csak hát a könyvből a zene nagyon hiányzik. Az igazi rajongóknak talán nem, mert ők a címetek látva is tudják dúdolni a számokat. Az mindenestre nekik is meglepetés, mennyire összetett az alkotás folyamata, mennyi ideg feszültséggel jár a közös munka.

A szép album (*Ipacs Tibor* profi magyar fordításával) egy időre a polcra kerül, de majd jönnek az unokák, akik leemelik. (Helikon Kiadó, 9999 Ft) ♦



ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

FEBRUÁR KIMENŐ



JÓTÉKONYSÁGI KONCERT

Egy sor neves hazai művész tart jótékonyági koncertet a Baltazár Színház javára. A társulat 1998-ban alakult, tagjai pedig értelmileg sérült színészek. Elkötelezett munkájuk során már sokszor bizonyították, hogy a sérült emberekkel kapcsolatos előítéletek átírhatók: színvonalas előadásaik e társadalmi csoport erejét mutatják meg, és azt, hogyan lesz általuk színesebb és gazdagabb a világ.

A koncerten fellép többek között *Dés László*, *Herczku Ágnes*, *Szakcsi Lakatos Béla*, *Müller Péter Sziámi* és természetesen a Baltazár színészei is.

Budapest Music Center, 2022. február 12.



Fotó: Dita Wollmond

HANS ZIMMER LIVE

A számos díjjal jutalmazott népszerű zeneszerző ezúttal zenekarral és kórusral lép fel, így különleges hangzásvilággal szólalnak meg a jól ismert filmszlágerek, ezenkívül pedig Zimmer ritkán játszott darabokat is előad.

A művészt régóta kedvelik a filmrajongók: olyan klasszikus filmek zenéit szerezte, mint az *Esőember* és a *Thelma és Louise*, de nevéhez fűződik az *Eredet*, a *12 év rabszolgaság* és a *Dunkirk* muzsikája is.

**Papp László Budapest Sportaréna,
2022. március 3.**



GASZTROHEGY BADACSONY

Tíz vendéglátóhely vár tematikus gasztro-hétfvégékkal mindenkit. Ilyenkor van igazán idő felfedezni a vidéket, a borokat és az ízeket, élvezni a személyesebb vendéglátást. Érdemes előre megtervezni a gasztrotúrát, felszállni a Gasztrohegy buszra, sétálni és kóstolgatni több helyen. Februárban *Vadak a hegyen* címmel rendezik meg a programot, a márciusit *Füstölgés* címmel hirdették meg.

Badacsony, 2022. február 19– 20., március 19–20.



Regős István: Mechanikus balett, 2019, magántulajdon

SZEMÉLYESEN – FRISSEN 2021

A Frissen kiállításokkal – immár ötödször – a Műcsarnok az egy-egy térben, egy-egy művész, egy-egy kurátorral megvalósuló egyéni(!) személyes kiállításainak tereit egy időben összenyitja. Az átjárható „falak” a festészet, a plasztikai és médiaművészet szinergiáinak szellemi kaland-élményét kínálják. Ezúttal Bernát András, Dréher János, Elekes Károly, Gál András, iski Kocsis Tibor, Kazi Roland, Kucsora Márta, Mózes Katalin és Regős István műveit láthatjuk.

Budapest, Műcsarnok, 2022. február 13-ig

KÉPMÁS-EST

FILM / FELDOLGOZÓ
BESZÉLGETÉS

Várkert Bazár,
Testőrpalota, Vetítőterem



Kép: Emmer László

Február

21.

19:00

NEM FOG FÁJNI? Avagy mi történik a pszichológusnál?

Ha pszichológushoz jársz, nem vagy százas?
A terapeuta majd megjavítja, ami elromlott?
A rendelő díványa olyan, mint egy lelki wellness?
Ami rejtve van, jobb, ha nem bolygatjuk?
Miért vagyok rosszabbul, mióta terápiára járok?
A jó szakember segít, a rossz szakember árt?
A jó pszichológus minden klienssel kompatibilis?

Estünket a **Terápia** c. sorozat egy epizódjával kezdjük, majd tévhitokről és közhelyekről beszélgetünk, körbejárjuk, kinek milyen szakembert érdemes választania, és mire számíthat, aki szakemberhez fordul.

Szakértővendég: Prof. Dr. Bagdy Emőke,
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

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

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



GreCsó Krisztián Szabó Balázs zenésszel,
aki az est egyik vendége lesz

GRECSÓ KRISZTIÁN: VALAMI NÉPI - KÖNYVBEMUTATÓ

GreCsó Krisztián történeteiben a párhuzamosok a végtelenben sem mindig találkoznak, de a találkozások mégis elmesélhetők. Néha az események egy időben, de más helyen zajlanak (Erdélyben, a fővárosban vagy falun), máskor egyazon helyen, de különböző időkben: a harmincas vagy az ötvenes években, és közben nagyon is a mában. Ahogy mindannyian ismerjük az érzést, amikor nem vagyunk a helyünkön. A *Valami népi* történetei ezekről az otthonatlan helyzetekről szólnak.

Budapest, Radnóti Színház, 2022. február 8. és 9.



Crespo Rodrigo és Szikszai Rémusz az olvasópróbán

Kép: Sipos Zoltán, Jászai Mari Színház

ILLATSZERTÁR

A tatabányai színház új bemutatója egy romantikus komédia, amely a boldog békeidőkben játszódik Budapesten, egy Váci utcai drogériában. Itt nem eladók dolgoznak, hanem boltoskisasszonyok és drogisták, és a megrendelt árut a kifutófiú viszi házhoz biciklin. Azt hihetnék, hogy a kisasszonyoknak és a drogista fiúknak nincs semmi gondja, más se foglalkoztatja őket, mint hogy eltalálják a kézkrémekben a vazelin helyes arányát.

Pedig más is jár a fejükben. Szerelmesek vagy éppen szakítanak, álmodoznak vagy éppen elvesztik az álmaikat.

Tatabánya, Jászai Mari Színház, 2022. február 12.



Kép: Nemzeti Táncszínház

KÖKETÁNC - MOLDVAI ÉS GYIMESI GYERMEKTÁNCCHÁZ

Gyermektánccházba várják az érdeklődőket a Nemzeti Táncszínházban vasárnap délelőttönként. Moldvai és gyimesi néptáncokkal, énekes népi játékokkal, népmesékkel, a legkisebbek számára ölbeli játékokkal készülnek a foglalkozásvezetők. Az esztendő menetét mondókákkal, a népszokások megelevenítésével követik.

**Budapest, Nemzeti Táncszínház,
2022. február 6., 13., 20., 27.**



SZIRTES EDINA MÓKUS LOOPER-ESTJE

A looper effektpedál lényege, hogy egy személyben lehet életre kelteni vele egy egész zenekart. Így majdnem végtelen lehetőség nyílik a muzsikában, akár kórossal, ritmussal, akár vonós kísérelő- vagy szólószólamokkal és egyéb érdekes hangszerrel, amivel lehet bővíteni a hangzásvilágot.

A műsorban elhangzanak Nagy László, Radnóti Miklós, Szép Ernő és Pilinszky János versei megzenésítve, és persze lesz sok improvizáció is.

Budapest, Esernyős, 2022. február 18.



SAINT-SAËNS: AZ ÁLLATOK FARSANGJA - BÁBETŰDÖK

A francia késő romantikus zene meghatározó alakja, Camille Saint-Saëns 1886-ban írott műve, *Az állatok farsangja* szellemes, szerethető muzsika fülbemászó, könnyen megjegyezhető, karakteres pillanatokkal. És ha jól figyelünk, a fülünk hallatára egy sereg állat kel benne életre az elefánttól a teknősökön át a hattyúig és tovább.

Igazi farsangi hangulat kerekedik az egymást követő szellemes epizódokból: a képzeletbeli állatkert tagjai sorra megmutatják, milyen trükkökre és mutatványokra képesek. A játék fontos részeként a produkciót interaktív beszélgetés zárja, amelyben még közelebb lehet kerülni az újdonsült kedvencekhez.

Budapest, Müpa, 2022. február 12.



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



HAZAI, TÉLI ÚTI CÉLOK

Hazai tájaink télen is épp olyan csodálatosak, mint a többi évszakban, és számtalan lehetőséget kínálnak arra, hogy sportoljunk, erdőt járjunk és igazi csodákat fedezhessünk fel. Következzenek tippjeink a téli sportok iránt rajongóknak és a különleges úti célra vágyóknak!

◆ A TÉLI SPORTOK SZERELMESEINEK

Ki mondta, hogy síelni csak az Alpokban és külföldön lehet? Egyre többen fedezik fel maguknak hazánk síterepeit, amelyek családosoknak is kifejezetten ajánlottak, hiszen az ország bármely pontjáról pár óra alatt elérhető. Ráadásul a legtöbb terep csodás környezetben fekszik, így itt a túrázni vágyók is megtalálják a számításukat.

HAZÁNK LEGHOSSZABB SÍPÁLYÁJA: AZ EPLÉNYI SÍARÉNA

Akit frusztrálni szokott, hogy tíz percre kell felvonóznia, aztán három perc alatt leér, annak érdemes a 16 pályás eplényi sípályára mennie. Itt húzódik ugyanis a leghosszabb, megállás nélkül síelhető szakaszunk. Amellett, hogy a pályák – amelyek között mindenféle nehézségű megtalálható – viszonylag hosszúak, a kiváló karbantartásnak hála, nagyon jó minőségűek is.



TIPP: Nagy kedvenc az esti, kivilágított lesiklás és a napozóterasz is. Ha pedig kedveli a freestyle sízést, irány az ugratókkal teli Nitro Snowpark!

CSALÁDI SÍPARADICSOM: MÁTRASZENTISTVÁN

A csaknem tíz hektáron elterülő mátraszentistváni síparkban lényegében mindent megtalálunk, a panorámától kezdve a hócsúszdaparkig. Hat változatos, különböző nehézségű pályája van, a szelíd lankástól a merészebb lejtőkig, és külön vonzereje a helynek a gyönyörű, erdei környezet.



TIPP: A család legkisebb tagját sem kell otthon hagyni, mert az egészen kicsik számára síóvoda és tanulólift is üzemel.

ALPESI HANGULATBAN: KÉKESTETŐ SÍCENTRUM

Bár az Alpok kies csúcsaival nem veheti fel a versenyt, a 9 pályából (1 oktatópálya, 4 kék, 2 piros és 2 fekete) álló kékestetői pályarendszer az, ami a leginkább hozza az alpesi hangulatot, hiszen mégiscsak Magyarország legmagasabb pontján fekszik. Ráadásul itt található hazánk második leghosszabb lesiklőszakasza is.



TIPP: Síelés után alpesi hangulatú bárokban tudunk pihenni és melegedni. Van éjszakai lesiklás is, de a motorosszán-túra is népszerű program. A legendás Kéktúra-útvonal pedig 1963 óta hivatalosan is klimatikus gyógyhelyé nyilvánított terület, amelynek természeti csodáit egyéni és szervezett túrák keretében egyaránt felfedezheti.

SÍ-, SZÁNKÓ- ÉS BOBPÁLYA DUNAI PANORÁMÁVAL: VISEGRÁD-NAGYVILLÁM

Nem rossz úgy síelni, hogy közben a Duna és a Fellegvár látványa tárul elénk, ugye? A 3 pályás (2 kék, 1 piros) visegrádi terep elsősorban kezdőknek ideális, az enyhe lejtésű és széles pályáknak köszönhetően. Mivel van műpálya és hóágyúznak is, így kevés hó esetén is szuper választás.



TIPP: Ha csak a száguldás a fontos, és az esz-köz már mellékes, próbálják ki a bob- vagy a szánkópályát!





Mátraszentistván

SÍELÉS, KORIZÁS ÉS TÚRA KALANDOKKAL: ZEMPLÉNI KALANDPARK, SÁTORALJAÚJHELY

Síelni hó nélkül? A Zempléni Kalandparkban ez is lehetséges! A zempléni az ország legnagyobb kalandparkja, amelynek sípályái (3 pálya), téli-nyári bob- és hófánk-pályái a Magas-hegyről indulnak lefelé. Itt található az ország leghosszabb és legszélesebb műpályája is, amely minden évszakban síelhető.



TIPP: Ha ennyi nem lenne elég a téli sportokból, ejtsék útba a libegő állomásánál lévő jégkorcsolyapályát vagy túrázzanak, hiszen a hegyen található kilátókból gyönyörű kilátás nyílik Sátoraljaújhelyre, Hegyaljára és a Bodrogközre is!

SÍELÉS DOBOGÓKÖN

A fővároshoz legközelebb eső sípályánk egyben a legrégebbi is. E téli sport kedvelői már 1923-ban felavathatták a lejtőit! Mivel közel van Budapesthez, így főleg a régióból érkezők szeretik, de a szuper környezet miatt másnak is érdemes kipróbálnia.

TIPPEK AZOKNAK, AKIK A KÜLÖNLEGESSÉGEKET KERESIK

Szívesen töltené a telet valami egzotikus helyen? Hazánkban is vannak olyan látnivalók, amelyekért még a külföldiek is ideutaznak, csak hogy láthassák!

ORFŰ ÉS A SÁRKÁNY-KÚT LEGENDÁJA

Orfű nemcsak a fesztiválszezonban népszerű. Tavai és a Mecsek közelsége miatt rengeteg kirándulót vonz, akár a nyugodtabb, téli időszakban is. A Balázs-hegy tetején lévő kilátóból remek kilátás nyílik a Pécsi-tóra és a Mecsek lankáira. Innen, ha a sárga sárkány jeleit követjük, meglelhetjük a Sárkány-kutat is, amely egy igen széles karsztforrás. A legenda szerint a föld mélyén itt egy hétfejű sárkány lakik, aki a barlangja elé hullott szikla miatt nem tud szabadulni. Az idő nagy részében békésen szendereg, ám amikor felébred, fürdőt vesz a barlang mélyén lévő sziklamedencében, amelynek hangja messzire elhallatszik, a kipancsolt víz pedig kibugyog a barlang száján.

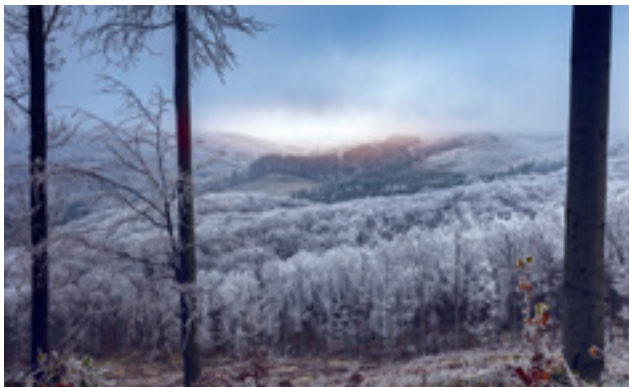




Kékestető



Eplény



Mátra télen



Hévíz

A 18 PLUSZOS ÖSVÉNY

Hazánkban számtalan olyan tanösvény van, amelyen kedves kis figurák és meseszereplők kalauzolják a kirándulókat, vagy épp komplett történeteket ismerhetnek meg a túrát végigjáró családok. Ilyen a mindössze 900 méter hosszú *Boszorkány meseösvény* a Soproni Parkerdőben, amely egész évben látogatható. Az útvonal alapját egy helyi mese, a *Kecske-patak boszorkánylegendája* adja, a célja pedig, hogy a gyerekek a régi soproni történeteket, legendákat és szokásokat megismerjék. A káprázatos fekvésű Noszvaj is tele van mesével és bejárni való ösvényekkel. Itt van a világ legelső mesét járó kútja, és a *Családi meseút* a falu legszebb pontjain vezet végig.



TIPP: Ha valaki páros programra vágyik, akkor Noszvajon végigjárhatja az izgalmas nevű *Szerelmes Pajzán Meseutat* is. Színesre festett faládikók őrzik a szerelmes meséket és feladatokat a település legromantikusabb pontjain, a QR-kódot leolvastva pedig haza is lehet vinni a történeteket.

JÉGVILÁG LILLAFÜREDEN

A Bükk-hegység keleti völgyében fekvő Lillafüred egész évben a barlangtúrázók Mekkája, ám aki nem szeretne barlangászni, annak ott a Hámori-tó mellett

lévő Palotaszálló, a függőkert vagy a lillafüredi vízesés, amely hideg idő esetén jéggé dermedve is különleges látványt nyújt.



TIPP: Érdeemes meglátogatni a lillafüredi Szent István-cseppkőbarlangot, amelynek különlegessége, hogy nemcsak a turistákat, hanem a gyógyulni vágyókat is várja, a Fekete-termét ugyanis 1992-ben gyógyteremmé nyilvánították.

GYÓGYÍTÓ CSODATÓ: HÉVÍZ

A több mint 4 hektár területű gyógyvizű tóban lévő tündérrózsák, az 50 hektáros véderdő, a hideg időben a tó felett kialakuló párasapka egészen varázslatos hangulatot ad Hévíznek. Gyógyhatását a víz összetételének, valamint a tó medrét borító tőzegrétegnek köszönheti. Ráadásul a tó hőmérséklete még a legnagyobb hidegben sem csökken 24 Celsius-fok alá. A világ minden tájáról érkeznek, hogy megmártózhassanak benne.

A BAKONYI GYILKOS-TÓ

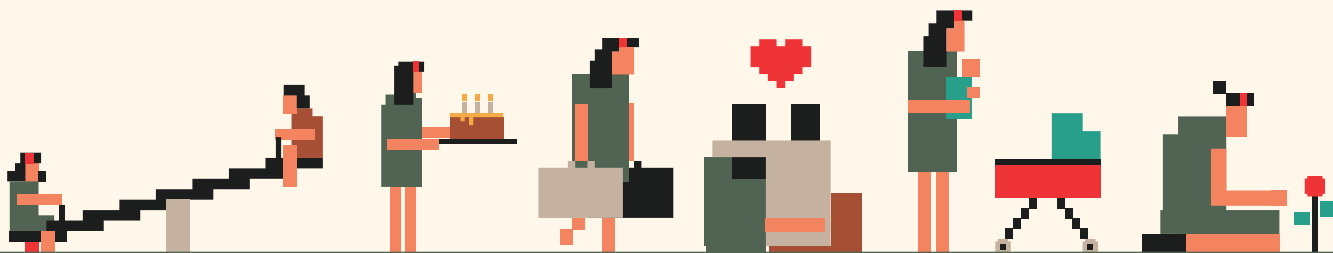
Sokan álmodoznak róla, hogy láthassák Erdély híres Gyilkos-tavát. Pedig nemcsak azt érdemes megnézni, hanem a Hubertlaki-tavat is, amely hasonlóan különleges látványt nyújt a tó víztükréből kiálló facsonkokkal. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

TÚLÓRA- PRÉMIUM



◆ Nem tudsz annyi homokszemet egymásra pakolni, hogy egyszerre csak kész legyen a Himalája. Sem pipettával összecsepegtetni annyi sós vízcseppet, hogy óceán hullámozzon előtted, tele rájákkal, polipokkal, rákokkal, kagylókkal, cetekkel. Ahogy nem tudsz Istennek annyi szorgalmi házi feladatot írni, hogy egyenlő legyél vele, sem annyi bónuszpontot gyűjteni a Mindennél Hatalmasabb Akcióhoz, hogy végül beléphess a Legnagyobb Tutiba. Ez az egész csak visszatükrözés, próbáljuk legalább hasonló mértéktelenséggel szeretni a Teremtőt, ahogy ő szeret. Szerinted neki milyen az ügyeleti ideje meg a túlóra-prémiuma? Mennyit kap azért, hogy se éjjele, se nappala, pontosabban, te vagy, meg mi vagyunk hétmilliárdan az ő éjjele-nappala, a mi kórlapjainkat böngészgeti, sóhajtásainkat gyűjti egy-egy lufiba, örömlőnköt préseli le növénygyűjteményébe, minden egyes zokogásunk, kacagásunk megvan neki külön hangfájlbán,

szívdobogva hallgatja vissza, sóhajtózik és kacag mellé. Visszapörgeti mindennapjaid összes képét a mobiljában, mert lefotózta, hogy megmaradjanak egy örök életre. Itt az első rácsodálkozásod a kertti levelek zizegésére, fényjátékára, még azt is elfelejtetted, hogy anyatejért bőgtél az előbb. Itt az első biciklid, a vázához erősített seprűnyéllel, apád fut utánad, tart egyensúlyban. Itt a nagyapádék padlása, petróelumlámpákkal, régi képes magazinok fekete-fehér kincseivel. Itt van, amikor a telefonfülkéhez mentél hívni nagyanyádat, de nem ő vette fel, és nem mertél beleszólni. Itt van a fél tornacipőd, amit vízitúrán elsodort a víz. Itt a gyermekeid válladra boruló súlya, az összes ünnepi ebéd, a hátadba szúrt kések, az öröm szívedre csorgatott balzsama, összes halálod és összes feltámadásod. Isten sosem utazik vakációra, már régen kivette az összes szabadnapját, minden napja szabad, és ebbe az is belefér, hogy szabadon ránk áldoz minden percet. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Lehetetlen

” *A nagy tömeg miatt azonban nem tudtak a közelébe férkőzni. Ezért felmentek a tetőre, és onnan eresztették le a hordágyat a megbontott tetőn keresztül Jézus elé, a középre.*

(Lk 5, 19)

◆ Túl nagy a tömeg, mondta az egyik hordár, nem tudjuk bevinni, és kész, ez teljességgel lehetetlen. Ha csak annyit mond, hogy forduljunk vissza, talán még hallgattam volna rá, de ettől a szótól, hogy lehetetlen, mindig felspannolom magam, szóval ez előhozta belőlem a virtust. Na ne szívassatok már, mondtam a többieknek, tuti meg lehet oldani valahogy, csak ez az egy bejárat van? Értem, ablakok sincsenek? Akkor hol megy be a fény?

A tetőn van egy nyílás. Na akkor ott kell bejutnunk valahogy. Normális vagy, kérdezett vissza az egyikük, egy nyaktól lefelé teljesen béna embert beemelni a tetőn, mégis, hogy képzelted, vagy talán tudsz repülni? Minden csak leleményesség kérdése, válaszoltam neki, szerinted a templomra kik tették fel a kupolát, az angyalok? Csigákat szereltek fel, és kötéllel emelték odáig a köveket, a római katonáknak van ilyen szerkezetük, csak szereznünk kell egyet.

Hát, sok sikert hozzá, motyogta vissza az a hitetlen, de én akkor már egy katonának magyaráztam, miről lenne szó. A fő érvem az volt, hogy ez az ember, akit be akarunk vinni, fontos vallási vezető, és ha nem jut be időben, az tömegverekedéshez vezethet. Mindez persze nem volt igaz, de simán elhitte a főszer, láttam az aggodalmat a szemében. Semmitől sem féltek jobban, mint egy esetleges lázadástól.

Tíz percre rá ott volt a kezemben a csiga, kötelet is hozott, sőt, egy társával még fel is ajánlották, hogy segítenek. Onnantól nem volt nagy ügy, mert a négy hordárból három akkor már elhitte, hogy menni fog. Csak a negyedik morgott tovább, hogy mit képzelünk, nem fog menni, ha be is tudjuk emelni, mi lesz, ha leesik? Legfeljebb lebénul, mondta az egyik katona. Ezen jót nevettünk, de az illető kötekedett tovább. Ha le is eresztitek, kérdezte kételkedő arckifejezéssel, utána hogy fogjátok kiszedni onnan?

Csend lett, erre tényleg nem gondoltunk. Leengedni még volt erőnk, de a visszaemeléshez ez már kevés lesz, éreztük mindannyian. A béna ember ekkor szólalt meg először. Úgy tűnik, meg kell gyógyulnom, hogy a saját lábamon tudjak kísértálni onnan, mondta egy félmosoly kíséretében, szóval kezdjétek csak nyugodtan húzni azt a kötelet. ◆



ÉLVEZD A TÉL LEGSZEBB PILLANATAIT!

Utazz itthon, és töltsd fel
élményekkel!



HEGYESTŰ

csodasmagyarorszag.hu

2AM9ED



JENEY-TAUZER KATALIN

segítőként kilenc évig lakott együtt sérült barátaival és segítőtársaival a Bárka lakóotthonában. A harminc éve működő közösséget ma is a kölcsönösség, a barátság és a minden embert megillető tisztelet szellemében irányítja vezetőtársával együtt.

Cikk az 18. oldalon

