

KÉPMÁS

2023
02

nőknek és férfiaknak



A TIÉD CSAK AZ
MARAD, AMIT
MÁSOKNAK ADSZ

MEZŐ MISI



ÉVES ELŐFIZETÉS: 10 710 FT | 130 RON
EGY SZÁM ÁRA: 1190 FT | 15 RON



9 771586 423002

FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



12 lapszám: 10 710 Ft

Támogatói előfizetés: 18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul
a magazin fenntartásához.

Miért éri meg előfizetni?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 1 190 Ft helyett 892,50 Ft-ért.
- › Kedvenc magazinja minden hónapban pontosan megérkezik a postaládájába.
- › A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére).

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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Ismét átadtuk a Képmás által 15 éve alapított Média a Csaláért-díjat. Az év első hónapja, amely szerkesztőségünkben – a megszokott munkák mellett – a zsűrizések és a díjátadó lázában telik, minden évben elgondolkodtat, mi is az újságíró igazi feladata, hivatása. Ma, amikor az információ hitelessége minden korábbinál nagyobb kérdés, amikor a szövegek és képek áradatában elmerül a szakmailag nívós és az ember életében fontos, értéket közvetítő tartalom, és a médiában dolgozni nem igazán trendi, inkább csak jelen lenni benne.

Miért ülünk neki mégis újra és újra a posztnál jóval melósabb cikkeinknek, és állunk neki az Insta-sztorinál sokkal több munkát kívánó műsorainknak? Az írás, a kép, a műsor, amely mögött tanulás, tapasztalat és többnapos munka van, elmerül a közösségi média hullámaiban, az indulatból vagy érzelmi hiányból született posztok, vicces képek, cuki lesifotók között.

Néha az az érzésünk, ami nem látszik a médiatükörben, talán nem is létezik, képernyőnkön keresztül tájékozódunk a világban a hírekről, ismerőseinkről, barátainkról, családtagjainkról. Régen ritkaságszámba ment egy családi fotó, őriztük, bekereteztük, ma ritkaságszámba megy egy valódi találkozás, amiről persze fotó is készül nyomban, hogy félévente, amikor már nem tudunk többet szelfizni, mert betelt a tárhely, a többivel együtt letöltsük valahová, másik száz meg ezer közé, hogy egyszer esetleg egy kerek születésnap, esküvő vagy temetés előtt valaki válogasson párat belőle.

Ha most kellene válaszolnom a magamnak feltett kérdésre, azt hiszem, azt válaszolnám, a legfontosabb feladatunk mozdítani a tükrökön. Láthatóvá tenni az onnan kiszoruló világot is, és – bár ezzel annak a médiának a befolyását nyirbáljuk, amelyben magunk is létezőnk, mégis – kedvet és bátorságot adnia a tükrökön kívüli élethez is.

MEZŐ MISI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

24



TANDEM

42



TÜKÖR

50



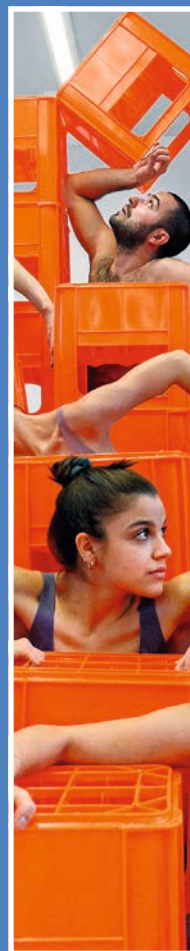
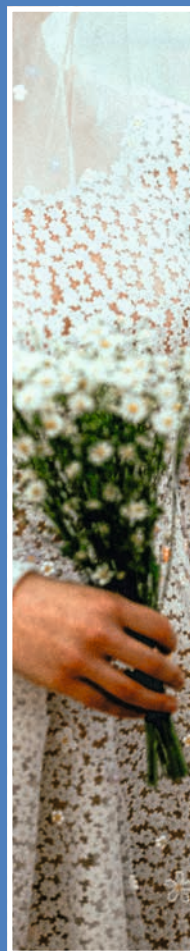
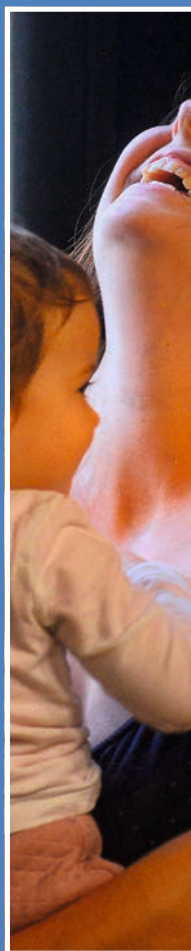
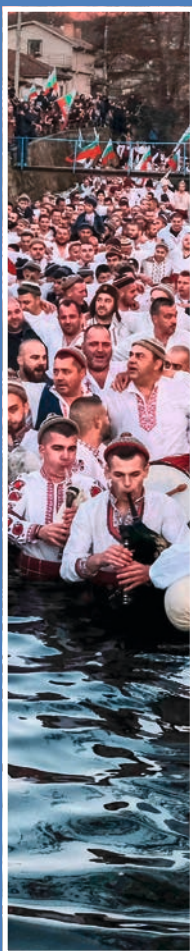
HÁZITREND

68



KIMENŐ

72



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Jónás Jácint • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elfizetes | elfizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/kepmas-magazin-elfizetes-erdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. február 28-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



IMEDIA



KÉPMÁS

A tiéd csak az marad, amit másoknak adsz

Interjú Mező Misivel 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A „productió” embere 12

VILÁG-KÉP

Túlélte a támadást 16

Ma is a keresztény mártírok korát éljük 18

Külhonban is otthon 20

MÉDIA A CSALÁDÉRT 23

VILÁG-KÉP

Egészséget és boldogságot 24

Az „Elveszettek” megtalálásáért 26

APA, KEZDŐDIK!

Az én fiam 30

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Álomörzök 31

HULLÁMVASÚT

Tükrösima 32

Boldog Valentin-napot!

Hogyan lehet tartós a szerelem és a vágy? 34

ÖREG ANYA

Savanyú tej 38

RENDELŐ

Ez már depresszió? 40

Láthatóvá tenni a láthatatlant 42

FÜGGÉSBEN

Nyugtató a táskában 46

KÖZVILÁGÍTÁS

Farsangi jelmez 49

Ha nem ülünk a lóra, mit fogunk itt csinálni? 50

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Elszigeteltségben nem valósulhat meg a gyógyulás 54

UTÁNAJÁRTUNK

Tejjel vagy anélkül? 58

ZÖLD MOZAIK 62

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Fűszeres borsóleves – egy 19. századi recept alapján 66

SZALON

Örökké tartó romantika 68

TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Elférni egymás mellett 72

Tényleg feneketlen a Feneketlen-tó? 76

#JÓÉJTPUSZI

Letartóztathatatlanul 79

BIBLIA ÉS IRODALOM

József, a csend embere 80

Egy hátborzongató előadás történelmi kulisszatitkai 82

A népzene a legbefogadóbb közeg 86

FEBRUÁRI KIMENŐ 90

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Kelj fel! 93

Halandók és halhatatlanok 94

5 káprázatos téli látnivaló Magyarországon 96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

A TIÉD CSAK AZ MARAD, AMIT MÁSOKNAK ADSZ

A zene a hivatása, de a maga örömeire több kétkezi szakmát is kitanult – nem csupán a *Jézus és... (a mesterségek)* sorozat kedvéért –, aztán a teológiát is elvégezte saját épülésére. Lenyűgöz ez a folyamatos keresés, és az, hogy emellett semmit nem tagad meg a múltjából. Minden, ami megtörtént vele, végleg a személyiségébe van írva, várva a folytatást, a kiteljesedést – ahogy a különböző időszakokban készült tetoválások a karján. **Mező Misi**vel beszélgettem.

♦ – Minden, amit megélünk, alakítja a jellemünket. Az ember tesz jó dolgokat, rossz dolgokat, valamit megbán, valamit ünnepel. Ha ezek kimaradtak volna, akkor nem ez a Mező Misi nézne vissza rád. Próbálok jelen lenni abban, ami most én vagyok, és abból megmutatni a legjobbat. És ez a jelen lenni nem összekeverendő azzal, hogy megfelelni. Igaz, hogy folyamatos keresésben vagyok, és minden érdekel. Aztán van, amit idővel a hátam mögé dobok, mert ha van egy sikerélményem, az néha már elég is, de amibe belefogok, azt próbálok a legjobb minőségben csinálni.

– **A zenészsakmában mit jelent számodra a sikerélmény?**

– Amit megálmodtunk, azt megéltük, elértük. Amit lehetett itt, Magyarországon, kima-xoltunk a Magna Cum Laudéval. Soha nem gondoltuk, hogy világsztár zenekar leszünk. Titokban érzi az ember, meddig juthat el önerőből. Aztán rájön az évek alatt, hogy a saját magába vetett hit beszűkíti, és igazából csak az Istenbe vetett hit vihet tovább. Ez olyan, mint mikor befogsz két lovat, a lovak mennének előre a saját elképzelésük és erejük szerint, de ott ül valaki a bakon, a kezében a hajtyszár, és ezért tudsz eljutni a célig. Én egy nagyon vehemens ember voltam. A zenekarban is sok vita volt abból, hogy máshogy képe-zelek dolgokat, százötven fokon izzom, míg a másik esetleg csak hetven fokon. Rá kell jönnöm, hogy nem vagyunk egyformák, nem egyformán élünk meg dolgokat, nem egy-formán gondolkozunk, akár nem egyforma értékrend szerint élünk...



A SZÜLŐSZEREPE T MENET KÖZBEN TANULJA AZ EMBER

– **Ez volt az oka annak, hogy egy évig külön voltatok?**

– Nem, az ok az az volt, hogy családottságot éltem meg, mert a zenésztársaim nem álltak ki mellettem. Volt akkor egy menedzserünk, aki a túlsúlyomra fogta a sikertelenséget, amit a zenekarral kapcsolatban érzett. Nem akartam egy olyan zenekarba tartozni, ahol ez számít. Kiléptem, de akkor már elindult velünk egy elég komoly menet, akkor forgattuk a Minden állomás klipünket, ami nagyon jól sikerült. Tudod, milyen rossz volt otthon ülni azt látni, hogy én már nem vagyok tagja ennek a zenekarnak? A klipet sokat játszották, kíváncságműsorokban kérték a dalt. Ez egy évig így ment. A zenekar is megsínylette, nem merték elmondani a kiadónak, hogy már nem vagyok a csapatban, ha jött egy tévé- vagy rádiószereplés, egy interjú, mindig kitaláltak valamit, hogy ne derüljön ki.

– **És könnyen meg tudtál bocsátani?**

– Igen. Egy év után Szabó Tibi gitáros-zeneszerző hívott, hogy számtalan próbálkozás után egyszerűen nem találja senkiben azt a bluest, ami bennem van, és nagyon szeretné, hogy visszamenjek. Mind a ketten elérzékenyültünk, áthívtam a dobozi pizzázóba, és visszamentem a zenekarba. Ezt is meg kellett élni, ez is fontos volt, hogy sok mindent tanuljunk. Nem jó, ha egy életúton csak pozitív dolgok vannak. Kellenek a mélységek, a kudarcok, a csalódások, a szenvedések, ezek erősítenek bennünket.

– **Kötődsz a zenésztársaidhoz szakmailag, emberileg, de úgy tudom, ők nem feltétlenül gondolnak arra, hogy valaki ül a bakon...**

– A Jóistenre gondolsz? Az az igazság, hogy az ő gyeplőjüket is fogja, csak ők nem tudják. Olykor nehéz folyamat az ember életében ezt elfogadni. Vagy nagyon mélyen kell lenned, vagy nagyon keresni kell Isten társaságát. Akik a környezetemben vannak, érző emberek. Nem véletlenül választja maga köré az ember azokat, akikkel jó

együtt zenélni, jó egy társaságban lenni. Ahogy öregszik az ember, egyre inkább azt érzi, hogy fölösleges köröktől mentesen szeretne élni, és olyan emberekkel körülvenni magát, akikkel valóban jó együtt. Számomra nehézség kiválasztani azokat, akik a barátaim. Egy ismert embernek vadidegenek is a barátai akarnak lenni, de ha egy egyszerű asztalos lennék, kőműves vagy segédmunkás, akkor is kíváncsiak lennének a társaságomra, a világnézetemre, a gondolkodásomra? Emiatt nagyon sokáig komoly falat húztam magam köré. Egy-két ember volt csak mellettem. Aztán jött egy hatalmas megvilágosodás, hogy nem láthatok mindenkinen ellenséget, az életnek nem a bezártságról, hanem arról a fajta nyitottságról kell szólnia, ami téged épít. Ettől szép az élet, hogy az emberben benne van a fejlődni akarás, hogy saját magának és a Jóistennek tetsző életet éljen.

– **Zenészként ez mit jelent?**

– Megélni szeretném a pillanatot. Sokáig úgy éltem az életemet, hogy ha csalódás ért vagy nagyon mélyen voltam, mindig a múltból táplálkoztam, visszamentem az időben, és előhúztam azokat a jó élményeket. A másik dimenzió, amiben éltem, a jövő volt. Terveztem a jövőt, hogy mit szeretnék megélni. De valahogy a jelen talaja mindig kicsúszott alólam, nem tartottam fontosnak. Akkor szembesültem ezzel, amikor már sikeres volt a zenekar, és jöttek a gyermekeim. A mai napig van bennem egy olyan rossz érzés, hogy a foglalkozásom miatt nagyon sokat vagyok úton, és a gyerekeimmel elmulasztott pillanatok nem fognak visszatérni még egyszer. Látni, hogy nő a gyereked, és nélküled nő...

– **Mindannyiunknak meg kell húzni határokat, és leg-többször utólag derül ki, hogy egy döntés jó volt-e.**

Ahogy sok interjúban említed, hogy rossz döntést hoztál édesanyád halálának estéjén, amikor nem látogattad meg, mert más programod volt.

– Az ember évekig hurcolja ezeket, még ha az eszével tudja is, hogy nem tud mindig jelen lenni a fontos pillanatokban. De azt gondolom, fejlődő tendenciát mutatok, régebben sokkal több mindent csináltam, bár lehet, hogy nem ilyen minőségben. Ma már szelektálok, azt vállalom el, ami épít, örömmel tölt el, minőségi. Ha nem így csinálod, akkor felmorzsolódsz, és nem csak te sínyled meg. Ezért próbálok bölcs döntéseket hozni, hogy mi az, amit el kell vállálnom, el tudok vállalni. Az a fajta megfélemlési kényszer már nincs bennem, hogy akkor az emberek mit gondolnak, akkor nem tudnék önazonos lenni.



– Amikor a múltból táplálkoztál, milyen megtartó emlékek segítettek?

– Annak ellenére, hogy 16 éves korom óta nem vagyok otthon, mert a saját lábamra akartam állni, a gyerekkorom fantasztikus volt, tele zenével. Utána jött a gimnáziumi zenekar, a Három amigo, az a pár év maga volt a mennyország, két nagyon jó barátommal egész nap zenéltünk. Jó visszagondolni arra is, hogy volt lehetőségem fantasztikus zenészekkel zenélni, ahol megtanultam a szakmát, a La bomba zenekarban Hevesi Imrének köszönhetően... vagy Skorka Zolinak, Tímár Tominak, Antovszki Tominak, Oláh Csabinak, Molnár Tomikának.

– Ezek akkor mind a zenéhez kötődnek?

– Igen, azt hiszem, azokra a pillanatokra jó visszagondolni, amelyeknek valahogy köze van hozzá... például a gyergyószentmiklósi Szent Anna otthonban, amikor a gyerekek egy kis helyiségben egy ütött-kopott, rossz minőségű gitárral elkezdtek dicsőítő dalokat játszani a zenekarnak hálaképpen – ott ültünk, és mindenki simogatta az arcát, morzsolta a könnyeit.

– Amikor Gyergyószentmiklóson megláttad kapálni Csaba testvér egyik otthonának gyerekeit, bekanyarodtál megkérdezni, mire van szükségük, és addig nem nyugodtál, míg egy kamionba össze nem pakoltad a hűtőtől kezdve az élelmiszerig, amit kértek. Ez valószínűleg nem két percig tartott. Kicsit be is szippantott?

– Valóban nagyon be tudja szippantani az embert, hogy én ezt meg tudom tenni, mert igazából nekem jó, ha adhatok másoknak, érted? Ilyen értelemben önzőség, és minden emberben benne van a hajlandóság, hogy jót tegyen, erről szentül meg vagyok győződve. Valakiben úgy, hogy fölsegíti az idős nénit a villamosra, valakiben úgy, hogy időt szán a másokra. A tiéd csak az marad, amit másoknak adsz, mert tovább tudod vinni az életedben azt az érzelmi katarzist, amit megéltél. Ugyanakkor, mivel a környezetem tudja, hogy szociálisan érzékeny vagyok, ezért sokan megkeresnek, hogy segítsék, segítsék. Egy idő után olyan szinten rányomja a bélyegét ez a mások keserősége az ember lelkére, hogy megfojtja. Meg kellett tanulnom, hogy nem lehet mások sorsa az én sorsom. Egyszerűen nem vehetem föl. Ezt egy nagyon kedves, gazdag barátomtól tanultam meg, aki hívó keresztény. Az ő nevéhez köthető a Tábita Ház. Mondom neki, hogy Laci, te hogy tudod feldolgozni, hogy bemegy egy család, és lehet, hogy kevesebben

mennek haza, mert meghal a gyermek. Azt mondta: nem az én sorsom, az az ő élete, tudomásul kell vennem, hogy nekem az a feladatom, hogy az utolsó napjaiban, hetekben, hónapjaiban segítsék abban, hogy a családjával tudjon lenni az a gyerek, és méltóképp tudjon elmenni az életből.

– A tévében ment egy sorozatod, a bibliai mesterségekről Jézus és... címmel. Te magad is a kosárfonó és faműves szakmával indultál; amikor tudod, magad építed a házatokat, a fotózás közben is Emmer Lacit faggattad a lámpákról, szűrőkről. Hallom, hogy filmet is készítesz a fiadról. Honnan van ez a lankadatlan érdeklődésed más mesterségek iránt?

– Falun nőttem fel, a falusi ember rákényszerül, hogy bizonyos dolgokat megcsináljon. Igen, Szentendrén is nagyon sok munkafolyamatot én végeztem a házunkon. Betonozás, villanyszerelés, glettelés, hegesztés. Olyan jóleső érzés volt, amikor gletteltem az üres kétszintes házat, és énekeltem közben. Általában mindenki gyűlöli, mert monoton munka, de engem kikapcsol. És közben folyt a könnyem, az öröm és a hála könnyei, hogy a saját házamat csinálom, nem hitelből meg támogatásból, hanem keményen dolgoztunk, és volt egy célunk.

Nem messze tőlünk, a XVI. kerületben van egy vastelep. A Covid alatt betértem oda vasanyagért, és kiderült, hogy az ott dolgozó hölgy, a telep tulajdonosának a testvére, Magna Cum Laude-rajongó, és el sem akarta elhinni, hogy Mező Misi veszi ott a zártszelvényt. Nem engedte, hogy kifizessem, amit vettem, kellemetlen volt, hisz nem azért jöttem, hogy ingyen kapjak bármit. Aztán ismét akartam vasanyagot venni, gondoltam, inkább az ő zsebükbe fogom tenni a pénzt, de akkor sem engedték, hogy fizessek. Mondtam, hogy jó, akkor eljövök a vastelepre, és ledolgozom. Reggel fölkeltem fél 7-kor, felültem a kis biciklimre munkásruhában, átbicikliztem a telepre, és este ötig ott dolgoztam. Nekem ez ajándék volt, kicsit megtanulhattam a lakatosszakmát Kádár Janitól. Vagy például bicskagyűjtő vagyok, és van egy mester, akit nagyon tisztelek és szeretek, Kocsis Ferenc. Debrecenben él, a Fancsikatanyán. Gyűjtöttem a bicskáit, és szerettem volna megadni, hogy ezek a remekművek hogyan is készülnek. Elkezdtem nála készíteni egy bicskát, még nem készültem el, Budapestről Debrecenbe nem olyan egyszerű elutazni millió teendő mellett. Ha felépül Szentendrén a házunk, szeretnék benne egy műhelyt, ahol tudok barkácsolni.

– Te is szívesen osztod meg a te szakmai tudásodat másokkal, hiszen a tehetséggondozásban is részt veszel. Mi az, amit te tudsz adni a hátrányos helyzetű fiataloknak?

– A legtöbb, amit tud tenni az ember, hogy elmondja a jó és rossz tapasztalatait, hogy véleménye szerint milyen szabályrendszert kell felállítani és azokat betartani, ha valamit el akarsz érni. Aztán lehet, hogy ez másnak használhatatlan, mert más évszámot írunk. Igazából az a legjobb, ha őszintén kérdeznak, akkor tudod, mire kell választ keresned. Az biztos, hogy a zenéléshez kell egyfajta egészséges önbizalom: ha te nem hiszed el magadról, hogy jó vagy, akkor hogyan tudod elhiteni a közönséggel?

– Rád hatott fiatalként a hasonló bölcsesség?

– Én lettem volna a leghálásabb, ha van körülöttem valaki, aki lehet a példaképem. Szüksége van a gyerekeknek példaképre, és nem feltétlenül a szülői példaképre gondolok, persze az is fontos. Azért is vállaltam el a tehetségkutatót, mert szerettem megélni, hogy bábáskodhatok egy előadó, egy zenekar, egy produkció születésénél, nemcsak szavakban, hanem anyagi, eszközbeli támogatással is. Ha meglátok egy kissrácot egy nagyon rossz gitárral, neki ajándékozhatok egy több százezer forintot érő hangszert – nekem sok hangszerem van, és neki lehet, hogy ez olyan löketet ad, ami meghatározza az egész zenei életét. Ott volt például a Várkonyi Csibészek formáció, Ózd környéki kis cigánygyerekek, akik a nyomornegyedből jöttek, és nagyon tehetségesek. Egyszer egy régi, 1957-es Mauro Makaferi típusú gianlu gitáron játszottam, és egy Patrik nevű kissrác mondta, hogy hű, hát neki egy ilyen gitár az álma. Mondtam: tessék, legyen a tied, ajándék tőlem neked.

– A teológián misszió szakot végeztél. Miben több ez, mint mondjuk az a misszió, amit keresztényként mindenkinek jó lenne teljesítenie?

– Az egyik tanárom, Almási Mihály baptista teológus azzal kezdte, hogy szeretné, ha a teológiára bekerült emberek nyomnának egy delete gombot, és a sulis végén lenne egy saját hitvallásuk. Nem volt olyan célom, hogy másoknak szeretnék tanítani, mert nem tartom magam alkalmasnak erre. Magam miatt kezdtem bele, és olyan embereket ismerhettem meg, akik tudtak nekem tartalékot adni, sok fontos dologra világítottak rá, példát mutattak az Isten és ember közötti szoros kapcsolatról. Volt, hogy föltettem a kezem, és azt mondtam: „Istenem, nem tudom, hogy mi a célod ezzel, miért ülök én itt harminc akárhány évesen a padban

négy évig.” Meggyőződésemm volt, hogy nem fogom bírni ennyi minden meg gyerekek mellett. Zenekar, turnék, ráadásul pénteken és szombaton voltak az előadások... és mikor dolgozik egy zenész? Péntek, szombat, vasárnap. Sok esetben nem tudtam jelen lenni az előadásokon. Egy osztálytársam, Szabó Zoli, diktafonra vette, és így tudtam készülni.

– Mikor jött el a pillanat, amikor azt érezted, hogy az édesapád büszke rád?

– Édesapám kemény ember, nem tudja kimutatni az érzéseit, mint a férfiak többsége. Nagyon ritkán lehet hallani tőle érzelmes szöveget, de többször láttam, hogy valóban büszke rám. Mindig azt hangoztatja, hogy a hangomat tőle örökölttem.

– Látom a gyerekeid nevét is a karodon. Te olyan apa akarsz lenni, aki jobban kimutatja az érzelmeit?

– Olyan is vagyok. Sokszor már túl érzelmes is, ami nem biztos, hogy jó. Többször vagyok mondjuk engedékeny vagy megbocsájtó, ez mondjuk a gyereknevelésben nem mindig előny. A feleségem, aki pedagógus, jobban átlátja ennek a pszichológiáját, hogy miért kell ebben az időszakban bizonyos áldozatokat meghozni a gyerek érdekében. Én nem vagyok ennyire profi, ennyire tudatos. A világból érkező rengeteg impulzus bizonytalanná teszi a szülőt. Felnyitod az internetet, és az egyik ezt mondja, a másik azt mondja, meg akarsz felelni, de van egy hatalmas nagy káosz a fejedben. A szülőszerepet folyamatosan, menet közben tanulja az ember.

– Mit szólnál, ha 16 évesen szerencsét próbálnának, ahogy te is eljöttél otthonról?

– Hú... én nagyon óvó, féltő szülő vagyok. Arra kell terelgetni a sokszor burokban élő gyerekeket, hogy önállóak legyenek. Ezzel saját magamat is kritizálok természetesen, és dolgozom is ezen, mert még 44 évesen is sok mindenben annyira gyerek tud lenni az ember és annyira bizonytalan. És azt szeretné, hogy a gyermek ne legyen bizonytalan, jó döntései legyenek. Szeretném, hogy bármit is választanak hivatásnak, azt tényleg szívvel-lélekkel végezzék, és ne a pénz miatt. Sajnos, nagyon sok fiatalnál a motiváció nem az önmegvalósítás és a kiteljesedés, nem az örömforrás. Inkább egyfajta státuszszimbólum megszerzése, a könnyű megélhetésnek gondolt munka. Pedig Puskás sem azért húzta föl a stoplist, mert ebből meg akart élni, vagy szerette volna, hogy tíz- meg százezrek rajonganak ére, egyszerűen a foci volt az élete. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A „PRODUCTIÓ” EMBERE

A kultuszminiszter Trefort Ágoston

A kiegyezést követő fél évszázad számos kiváló politikust, tudóst, művészt, gazdasági szakembert adott Magyarországnak, akik hazánk modernizációjában, polgári fejlődésében, gazdasági haladásában, tudományos és kulturális sikereiben meghatározó szerepet játszottak. Közéjük tartozott a legendás kultuszminiszter, **Trefort Ágoston** is.

♦ A HOMONNAI KISDIÁKTÓL A CENTRALISTA REFORMERIG

Trefort Ágoston 1817-ben született a felvidéki Homonnán. Családja vallon származású volt, dédapja még Belgiumban volt jogász, nagyapja a 18. század utolsó harmadában katonakorvosként került magyar földre. Apja, Ignác Eperjesen volt ismert sebészorvos, később Zemplén vármegye tisztiorvosa, akinek Beldovics Teklával kötött házasságából három fia született, elsőként a leendő kultuszminiszter. Otthon németül beszéltek, az utcán inkább szlovákul. Ágoston kilencévesen került az eperjesi német evangélikus gimnáziumba, három évvel később pedig a sárospataki piaristákhoz, ahol kifogástalanul elsajátította a magyar nyelvet. Ezt az iskolát az 1831-es kolerajárvány idején el kellett hagynia, rövidesen testvéreivel árvaságra jutottak, mert szüleiket is elragadta a kór. Gróf Csáky Petronella lett a gyámjuk, aki a tragikus esztendő őszén az egri líceumba küldte Ágostont tanulni. A diák később a pesti egyetemen lett joghallgató, és ekkorra kiválóan elsajátította

Kép: Wikimedia Commons





a francia, az angol és az olasz nyelvet. 1835-ben Eperjesen lett jurátus, jogász gyakornok, a következő két évben pedig ügyvédi vizsgájára készülve, szinte egész Európát beutazta. Budán lett kamarai gyakornok, állami hivatalnok, barátok ajánlásával tagja lett a pesti elit találkozóhelyének számító Nemzeti Kaszinónak, itt kötött életre szóló barátságot későbbi sógorával, Eötvös Józseffel. Tagja lett a csoportjának, amely centrista szemléletű reformértelmiségekből, politikai szerepet is vállaló tollforgatókból állt. Közéleti publicisztikai tevékenysége 1839-ben vette kezdetét, amikor javaslatára és elnöksége alatt létrejött

a képzőművészetek felkarolására hivatott Pesti Műegylet. 1840-ben kilépett az állami szolgálatból, folyamatosan jelentek meg írásai a Pesti Hírlapban. Történelmi, közéleti, közgazdasági tárgyú írásokat adott közre, hitel- és adóügyekről, átfogó gazdaságfejlesztésről, jogi és politikai reformokról értekezett, ezek elismeréseképpen 1841-ben tagjává választotta a Magyar Tudományos Akadémia. Tagja lett az Iparegyesület és a Magyar Kereskedelmi Társulat nevű, a polgári társadalom- és gazdaságfejlesztést szorgalmazó szervezeteknek. Zólyom követeként ott volt az 1843–44-es reformországgyűlésen, ahol a mérsékeltek

centrumát erősítette. 1847-ben megnősült, Eötvös feleségének húgát, Rosty Ilonát vette el, akivel hat gyermeket nevelve az asszony haláláig éltek együtt. 1848 elején lépett ismét közszolgálatba, mint a Helytartótanács sajtóosztályának munkatársa, március után nemzetőrséget vállalt, április és szeptember között pedig, a Batthyány-kormány idején Klauzál Gábor keze alatt mezőgazdasági és kereskedelmi államtitkár volt.

A VISSZAVONULÁSTÓL A MINISZTERI BÁRSONYSZÉKIG

Szeptember végén a magyar forradalom radikális fordulatot vett Lamberg Ferenc altábornagy Lánchídon történt meggyilkolásával. Az alapvetően monarchista érzelmű Trefort lemondott, és több eszmetársával, így Eötvös Józseffel együtt elhagyta az országot. Családjával Bécsbe, majd Münchenbe ment, ahonnan 1850-ben tért haza. A közügyektől távol, a felesége által örökölt csabacsúdi birtokra vonult vissza, ahol szinte csak a birtok igazgatásával foglalkozott. Egy idő után azonban visszatért a közéletbe, megalapította a Békési Gazdasági Egyesületet, 1861-ben Békés vármegye alispánjává választották, az orosházi kerület Deák-párti képviselőjeként bekerült az országgyűlésbe. A kiegyezés előkészítése mellett főleg az agrárium, a hitelezés és a vasútfejlesztés ügyeivel foglalkozott. Magánéletében komoly törést jelentett feleségének 1870-ben és a kultuszminiszter Eötvös Józsefnek 1871-ben bekövetkezett halála. Ez utóbbit követően szinte azonnal felajánlották neki a kultusztárcát, ám ekkor még nem fogadta el. 1872-ben pedig, most már Sopron képviselőként ismét bekerült a parlamentbe. Ekkor már elvállalta a kultuszminisztérium vezetését a Lónyay-kormányban. Miniszter maradt az ezt követő három miniszterelnök rövid életű kabinetjében is, 1875-től haláláig megőrizte tárcáját Tisza Kálmán miniszterelnöksége idején is, 1876 és 1878 között ideiglenesen még a Földművelési, Ipari és Kereskedelmi Minisztériumot is vezette, 1885-től elnökként állt a Magyar Tudományos Akadémia élén. Trefort kultuszminisztersége némi hangsúlyeltolódással Eötvös kultúrpolitikájának volt a folytatása. Irányítása alá tartoztak az egyház- és vallásügyek, a köz- és a felsőoktatás, a művelődési intézményrendszer működtetése, a nemzetiségi oktatás és kultúra területe, az ösztöndíj- és alapítványi programok, az állami mecenatúra felügyelete. Maga köré gyűjtött kiváló munkatársakkal végzett bő másfél évtizedes munkája egészen a századfordulóig, sőt az I. világháborúig meghatározónak bizonyult a hazai oktatás, kultúra és tudomány világában.

A MINISZTERI ÉLETMŰ

A hazai oktatásügy élén eltöltött bő másfél évtized alatt Trefort fő célja az Eötvös-féle kezdeményezések folytatása, az oktatás, a tudomány és a kultúra intézmény- és feltételrendszerének európai szintre emelése volt. Ennek érdekében folyamatosan harcolt tárcája nagyobb költségvetési támogatásáért, intézményeket alapított, épületeket emelt. Eötvössel ellentétben főleg a közép- és felsőfokú oktatással törődött, de minisztersége alatt is egyenletesen fejlődött az elemi iskolák rendszere, igyekezett a tanítói, tanári pálya anyagi és erkölcsi megbecsülését biztosítani, megszervezte a tanárképzés egységes rendszerét. A középfokú oktatásban az ő idejében alakult ki, nyert új tanterveket és tanszabályzatokat a gimnáziumok és reáliskolák kettős rendszere. Életre hívta a már tanműhelyekkel is felszerelt ipariskolák hálózatát, biztosítva ezzel az ipari fejlődéshez nélkülözhetetlen szakmunkásréteg kiképzését. Erről úgy vélekedett: „legyünk jó kézművesek, kereskedők, gazdák, szóval a productió emberei. Ez nem válik szégyenére, nem derogál senkinek. Erkölcsünket és szokásainkat kell átalakítanunk, ha közgazdaságilag akarunk átalakulni.” Ami az egyetemi oktatást illeti, különösen az orvosképzésért tett sokat, felépült az orvosi kar klinikai tömbje, tanszékek, laboratóriumok jöttek létre, legendás orvosprofesszorok sora öregbítette a hazai medicina hírnevét. Szilárd kereteket kapott a mérnök-képzés, bővült a természet- és bölcsész tudományok egyetemi tanszéki hálózata. Támogatásának olyan tudósok köszönhették zavartalan munkájukat, mint az orvos Korányi Frigyes, az építész Hauszmann Alajos, az orientalista Vámbéry Ármin, 1876-ban pedig egyetemi katedrát ajánlott a hazai költőfejedelemnek, Arany Jánosnak. Bábáskodásával jött létre Benczúr Gyula vezetésével a hazai képzőművészet műhelye, a Mesteriskola, tárlatok sora kínált lehetőségeket festőknek, szobrászoknak. Megalapította az Iparművészeti Múzeumot, elkészült az Egyetemi Könyvtár impozáns épülete, tehetséges fiatal tudósokat és művészeket juttatott külföldi tanulmányutak lehetőségéhez. Az ő minisztersége idején, 1875-ben nyílt meg a Zeneakadémia, amelynek igazgatói tiszteire az akkor már világhírű Liszt Ferencet is sikerült megnyernie. Mindez pedig csak egy kis része volt szereteágazó, egy egész korszakot meghatározó miniszteri működésének, amely csak 1888-ban bekövetkezett halálával szakadt meg. A Kerepesi temetőben nyugszik, emléket, nevét legbeszédesebben a pesti egyetemi kampusz Trefort-kertje, a nevét viselő utcában pedig a legendás egyetemi gyakorló gimnázium őrzi. ♦





OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124, Törpe utca 2.



Február

08.

19:00

NEMTÖRÖDÖMSÉGEN TÚL, KLIMASZORONGÁSON INNEN – FENNTARTHATÓSÁG A GYAKORLATBAN

Szakértő: **Barta Zsombor,**

Greenbors Consulting Kft. – Alapító Partner

Színészek: **Pálfi Kata** és **Kálmánchelyi Zoltán**



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:

FGSZ

A MOL-CSOPORT TAGJA

RENDEZŐK:

Média a
Családért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

- ♦ Az Allied Democratic Forces (ADF, Szövetséges Demokratikus Erők) a Kongói Demokratikus Köztársaság keleti területein működő iszlamista terrorszervezet, amely lényegében az Iszlám Állam (ISIS) fiókszervezetének tekinthető. Az ADF főleg a helyi keresztény közösségek ellen irányuló brutális támadásokkal vált hírhedtté, rajtaütésszerű merényleteik becslések szerint eddig 6000 civil áldozattal jártak, az ellenük folytatott harcokban pedig a kongói hadsereg mintegy 2500 katonája veszíthette életét.

A 32 éves Georgette Ndovya Kavugh-ot 2019. november 16-án támadták meg az ADF emberei, macsétákkal kaszabolták össze a hátát és a karjait, majd folytatták a mészárlást Mbau faluban (Beni körzet, Kongói Demokratikus Köztársaság északkeleti része). Aznap este 13 ember halt meg, sok túlélőt pedig elraboltak a milicisták. Georgette csodával határos módon **túlélte a támadást**, egy szomszédja talált rájuk órákkal később, amikor az egyik gyereke elsírta magát a rejtékhelyen. A nyolcgyermekes kongói anyát férje már korábban elhagyta, és bár Georgette az ADF támadása után felépült, az egyik karja lebénult. A Getty Images fotósa, Brent Stirton 2021 áprilisában látogatta meg az áldozatot otthonában, aki akkor egy lábbal hajtós szövőgépre spórolt, hogy gyermekeit el tudja tartani. ♦

Kép: GettyImages Hungary / Brent Stirton







SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

MA IS A KERESZTÉNY MÁRTÍROK KORÁT ÉLJÜK

Háromszázmillió. Ennyire becsülik azoknak a számát a világban, akiket Krisztus-hitük miatt diszkrimináció ér vagy üldöztetést szenvednek. Az elmúlt évtizedben a véres áldozatokat követelő keresztényüldözések két gócpontja a Közel-Kelet és Afrika volt. A fekete kontinensen a közelmúltban több szörnyű merénylet is történt, ami bejárta a világsajtót: Nigériában lelkipásztorok, Kongóban egy keresztelőre egybegyűlt tömeg ellen követtek el támadást.

♦ NIGÉRIÁBAN NÉGYÓRÁNKÉNT HAL MÁRTÍRHALÁLT EGY KERESZTÉNY

Januárban újabb, a keresztény közösséget megrázó tragédia történt Nigériában: a terroristák célpontjai ezúttal a Szent Péter és Pál katolikus templom papjai voltak. A sajtóban csak „helyi banditáknak” nevezett merénylők Kabin-Koró városában rágyújtották Isaac Achira és Collins Omehra a plébániát. Omeh atya, bár meglőtték, élve ki tudott menekülni a templomból. Achi atyának sajnos esélye sem volt, nem jutott ki az épületből. Alhaji Sani Bello Abubakar kormányzó „istentelennek és embertelennek” minősítette a támadást, és utasította a helyi hatóságokat, hogy kerítsék elő a merénylőket.

Néhány órával később fegyveresek törtek be egy házba Dan Tsauni faluban, és elraboltak öt hívőt, akik éppen vasárnapi misére készültek. Egy papot meglőtték, majd elmenekültek a túsokkal – mondta Gambo Isa, a katasztrofa állambeli rendőrség szóvivője az AFP-nek.

Bár Nigériában van Afrika a legnagyobb keresztény közössége mintegy 80 millió hívővel (akiknek 89 százaléka hetente legalább egyszer részt vesz istentiszteleten), mégsem élhetnek békében. Folyamatosanak a támadások a közösség ellen, Adebayo Oladeji, a Nigéria

Keresztény Szövetség szóvivője szerint kezd reménytelenné válni a helyzet.

A Genocide Watch adataiból kiderül, hogy 2015 óta több mint 11 500 keresztényt öltek meg Nigériában, a becslések szerint nagyjából négyóránként egy keresztény hal mártírhalált az országban, emellett nagyjából 4-5 millió keresztény lett belső menekült.

John L. Allen Jr. újságíró egy korábbi cikkében arról írt: noha sok jó példát látott a muszlimok és keresztények békés együttélésére, a radikalizáció sajnos folyamatos problémát jelent, „a vallásos szenvedély könnyen felszít-hatja a már meglévő feszültségeket, és szent jogosítványt adhat az erőszakra”.

KERESZTELŐN ROBBANTOTTAK KONGÓBAN

A nigériai támadással szintén majdnem egy időben az országtól délre elhelyezkedő Kongói Demokratikus Köztársaságban egy keresztelőn robbantottak pokolgépet. Az első jelentések szerint tizennégyen meghaltak és hatvanhárman megsebesültek. A helyszíni felvételek arról árulkodnak, hogy az ugandai határnál fekvő Kasindiben aznap elszabadult a pokol: keresztény hívek holtteste és sebesültek hevertek az utcán.





Nigériában rendszerek a keresztény hívőket érő támadások. Képünkön egy rendőrtiszt látható az ország délnyugati részében fekvő Owo város Szent Ferenc katolikus templomában 2022. június 6-án. A templomot előző nap támadta meg egy fegyveres ember, mintegy 50 hívő veszítette életét.

A terrorcselekményért az Iszlám Állam vállalta a felelősséget. A terrorszervezet és az Aamaq propagandaügynökség nyilatkozatokat adott ki, miszerint fegyveresei robbanószerkezetet helyeztek el a kasindi püünkösdi templomban, és ima közben felrobbantották azt.

„Tudatjuk a kongói erőekkel, hogy a mudzsahedek (a dzsihádban tevékenyen részt vevő iszlám hitűek) elleni folyamatos támadásaik csak további kudarcokat és veszteségeket eredményeznek majd” – áll a csoport közleményében.

Szakértők hangsúlyozzák, hogy Kongó egyes területein több mint 120 fegyveres csoport harcol a katonasággal az erőforrásokért és a hatalomért. Nem csitul az erőszak, annak ellenére, hogy a kormány és a nemzetközi békefenntartók igyekeznek megfékezni. Azbej Tristan a két merényletet követően bejegyzést tett ki a közösségi oldalára, amelyben felszólította a nemzetközi közösségeket, hogy cselekedjenek a keresztényüldözés ellen. Első lépésként a nyugati politikusoknak be kell fejezniük a tagadást, mert állításaikkal szemben

„nem a klímaváltozás vagy a helyi villongások miatt” ölnek meg naponta tucatnyi keresztényt, hanem „mert keresztény a vallásuk, és hitet tesznek Jézus Krisztus neve mellett” – hangsúlyozta a Külgazdasági és Külügyminisztérium üldözött keresztényeket segítő programokért felelős államtitkára.

A magyarok a Hungary Helps Programon keresztül támogatják az erőszakos terrortámadásoknak kitett afrikai keresztényeket: a belső menekültek ellátását, a terrortámadások áldozatainak orvosi ellátását, a lerombolt templomok, iskolák, otthonok újrakepítését és az üldözött keresztény fiatalok ösztöndíjait. Az államtitkár korábban a Képmásnak arról beszélt, hogy az együttérzésen és a gyáson túl az európai ember számára annak is üzenete van, hogy a tragédiát követően ezek a templomok újra megtelnek. Az emberek tanúságot tesznek hitük mellett, és jelzik, hogy készek Krisztusért a mártírságot is vállalni – így őrzik identitásukat. ♦



A Képmás szerkesztősége a csíksomlyói kegytemplom előtt ...és a gelencei templomban



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÜLHONBAN IS OTTHON

Erdélybe utazott a Képmás

„Megyünk Erdélybe!” – az egész szerkesztőség izgatott lett, amikor megtudtuk, hogy Képmás-esteket tarthatunk a határon túl, ráadásul az egész csapat kapott meghívót az utazásra. Szerkesztőségünk a magyarságra mindig mint közösségre gondolt, ezért is tartjuk fontosnak, hogy Erdélyben is terjesszük a lapot, és hálásak vagyunk azért, hogy a 20 éves Képmást ünnepelve személyesen is találkozhattunk székelyföldi olvasóinkkal.

♦ Történetünk főszereplői már a korábbi számokból ismerősek lehetnek: Timi, akivel úgy lehet nevetni, hogy a könnyünk is kicsordul, Kriszti, a színházbarát, akivel mindig tartalmas a beszélgetés, Ildi, a legudvariasabb útitárs, akivel jólesik filózni az élet nagy dolgairól. Livia, a kultúrember, aki minden problémával higgadtan néz szembe, Dávid, aki mindig olyan önfegyelmet mutat a terülj, terülj asztalkámnál, hogy az embernek kedve támad fogyókúrázni. Kati, a csapat lelkiereje, aki még reggeli sportprogramot is szervezett, Fanni, a kedves és

lelkes, „nézzünk meg még egy várat!” lány, Kata, aki felemelt zászlóval és nagy mosollyal az arcán végigvezet minket az erdélyi kalandokon. András, aki még a legborúsabb helyzetekben is a remény felé fordul, és vigyáz a képmásos hölgykoszorúra és én, „a krónikás”, aki elhatározza, hogy mindenre igent fog mondani, hogy aztán az élményeket az olvasókkal is megoszthassa. Így vágunk neki a mintegy tizennégy órás buszútnak, amely már az első napon próbára teszi, ugyanakkor össze is kovácsolja csapatunkat.

Támogatott tartalom.





Képmás-est Sepsiszentgyörgyön

DÁLNOK ÉS AZ ESTI „SZÉKELY-KVÍZ”

A bázisunk Dálnok, amely település Sepsiszentgyörgytől néhány kilométerre, egy csordogáló patak völgyében terül el. Ebben az őszi székely faluban található a több mint 150 éves múltra visszatekintő Gaál Kúria, ahol a híres festő, Barabás Miklós cseperedett. Sötét van, mire megérkezünk, de a kúria és a hozzá tartozó birtok csillagfényben is gyönyörű. Amikor az orrunkba kúszik a leves illata, rögtön a pince felé vesszük az irányt, ahol a helyiek – köztük Katica, akiről állítom, hogy a világ egyik legjobb szakácsa – áfonyalikkal és háromfogásos meleg vacsorával várnak. „Tudtátok, hogy itt ezt nem almás pitének, hanem almás tésztának hívják? A süti a tészta, ami pedig otthon tészta, az itt laska” – magyarázza Kata, miközben a mennyei édeséget majszoljuk. Így kezdődik a spontán játék a székely szavakkal, amely során kiderül, hogy a padlizsán vineta, a répa murok, a paprika gogos, a krumplis kenyér valójában pityókás, a klopfoló pedig potyoló.

Szállásunk jómódot, kényelmet, de székely mérték-tartást is tükröz: hivalkodó fényűzés helyett egy család és a hozzá tartozó személyzet számára belakható teret, duruzsoló kandallókkal kifűthető családi otthon építetett Gaál Miklós. A szobák hangulata ma is erről tanúskodik, de leginkább a szalon, ahol ropogó tűz mellett gyönyörködhetünk a faragott bútorokban vagy a falra helyezett Barabás-műben, miközben teázunk.

BRASSÓBAN A NAPSÜTÉSÉ, SEPSISZENTGYÖRGYÖN A SZÍNHÁZÉ A FŐSZEREP

Az első kirándulós napunkon hálásak lehetünk a nap-sugarakért, ugyanis az erdélyi százszok egykori nagy

központját, Brassót tervezzük felfedezni. A sofőrünk sajátos első este elesett és megsérült, ezért a szálláson kellett maradnia, de Gábor, a kúria vezetője és Csaba mint helyi idegenvezető a segítségünkre siet. „Csaba kalandos életet élő ember, érdemes meséltetni” – sugja Kata, aki már korábban is túrázott vele. Be is pattanok az anyósülésre a mosolygós férfi mellé, aki kalapot és a westernhősökéhez hasonló nyakkendőt visel. „Az ott egy musztáng?” – mutatok a bolo medáljára. „Igen, az” – bólogat, miközben a hegyek felé kocsikázunk. Az út során kiderül, hogy Csaba élete valóban csupa izgalom, ugyanis megszállott hegymászó, túravezető, barlangász, aki több kontinens nagy magaslatait megjárta már, és éveket töltött valamelyik amerikai rezervátum közelében, ahol barátságot kötött egy őslakossal, akivel különböző kalandokba keveredtek.

Amikor megérkezünk, mindannyiunkat lenyűgöz Brassó bájos belvárosa: a Főtér, a Tanácsháza és a főlenk tornyosuló Nagycenk. Az egyik legkülönösebb látnivaló a mindössze 110-130 centi széles Zsinór utca, amely Európa harmadik legkeskenyebb utcája. A sikátort főleg a tűzoltók használták a középkorban, hogy a bolgárszegi tüzeseteknél hamar elérjék a Katalin-kaput. Kihagyhatatlan műemlék a városban a gótikus-evangélikus Fekete-templom (és a benne található páratlan szőnyeggyűjtemény) is, amely Erdély, sőt Románia legnagyobb temploma. Nevét a 17. század végén tomboló tűzvész után kapta, mely során falait fekete korom borította be.

Kihasználva a napsütést, meglátogatjuk a gyönyörű Árpád-kori templomot Gelencén, és elmegyünk Prázmárra is, ahol megcsodálhatjuk azt a bevehetetlennek épített vártemplomot, amely ma már a Világörökség

részét képezi. Nem marad sok idő a pihenésre, hiszen estére jegyünk van a sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színházba. A társulat a teátrum névadójának Hullámzó vőlegény című darabját adja elő. A semmihez sem fogható élmény egyik része az, hogy erdélyi színészeket láthatunk, a másik pedig, hogy magyar közönségnek játszanak. Olyan népszerű a darab, hogy szék nem marad üresen, a sorok tömve vannak fiatalokkal, akik a szünetben ízes székely dialektusban beszélnek meg a látottakat. Akik ma is következetesen románizálják az erdélyi magyarságot, valószínűleg sosem jártak Erdélyben.

„TEGYÜNK EGY KIS RENDET” – KÉPMÁS-EST ERDÉLYBEN

A másnapba nem fér bele sok kirándulás, hiszen Képmás-estet kell tartanunk, de azért a zabolai Mikes-birtokot meglátogatjuk. A kastélyt óriási angolkert övezi, amelyet sétányok, teraszok, virágágyások, tavak díszítenek, és van a területen egy elsőosztályú étterem is, ahol igazi gourmet-fogásokat kínálnak a kandallóban ropogó tűz mellett.

A Képmás-estre egyik legnépszerűbb témánkat hoztuk: a rend, és ami mögötte van... Kinek mit jelent a rend? Hogyan állunk az otthoni munkamegosztással? A sepsiszentgyörgyi alkalom nemcsak azért különleges számunkra, mert erdélyi olvasóinknak is bemutatgatjuk a Színház és pszichológia sorozatba tartozó előadásunkat, hanem azért is, mert ugyanazokkal a színészekkel (Vass Zsuzsannával és Derzi Dezsővel) találkozhatunk az improvizációs jelenetekben, akiket előző nap a Tamási Áron Színházban is láthattunk a színpadon.

ÍGY LETT NEKEM IS TÖRTÉNETEM A CSÍKSOMLYÓI KEGYTEMPLOMBAN

Csütörtökön is szakad az eső, ezért délelőtt Kézdivásárhelyen az Incze László Céhtörténeti Múzeumba látogatunk, ahol megismerkedhetünk az inasok és mesterek munkáival, sőt egy babákra varrt népviseleti kiállítást is megcsodálhatunk – minden egyes viseletet egy gyerek készített (lelkes szülői, nagyszülői segítséggel) egy több évtizeddel ezelőtti pályázatra. Utána a katolikus csíksomlyói kegytemplom felé vesszük az irányt, ahol valóban csodák történnek: a kisbuszon majdnem mindenki tud olyan történetet mesélni, amely kapcsolódik a templomhoz, és amelyben tetten érhető a Szűzanya és a Gondviselés segítsége. Isten csíksomlyói házába belépve mintha egy másik dimenzióba kerülnénk, amely racionális fogalmakkal nem leírható.

A Szűz Máriát a kis Jézussal ábrázoló kegyszobor a templom legértékesebb része, 2,27 m magasságával a világon ismert kegyszobrok legnagyobbika, alkotója nem ismert. Ez a szobor a Mária-zarándoklatok központja, az utazók előtt fejezik ki hódolatukat, a lábát megcsókolják, megsimogatják, hozzáérintik kegytárgyaikat.

Csendben figyelem, ahogy a többiek elé járulnak, aztán meghallom Livia suttogását a hátam mögött: „Ott van az Elengedés fája. Az elveszített magzatok és kisbabák emlékére állították.” Ildivel egymásra nézünk, aztán némán odasétálunk a fácskához, miközben ugyanazok a gondolatok zakatolnak a fejünkben. Csendben folynak a könynyeink, aztán átöleljük egymást. Úgy kapcsolódunk, ahogy soha korábban, amitől megint egy kicsit könnyebb továbbvinni a terhet. Ez a pillanat mindkettőnket megérint: nekünk is lett egy történetünk a csíksomlyói templommal.

Megint utazunk egy keveset: este újabb Képmás-est Csíkszeredában, amelyen a magazin teljes szerkesztősége részt vesz. A közös gondolkodásra a külhoni média tagjait és minden érdeklődőt meghívtunk, aki egyetért velünk abban, hogy a média korunk egyik legfontosabb véleményformáló tényezője, olyan eszköz, amellyel sokat lehet rontani és javítani az életünkön. Megint sokat tanulunk egymásról és a sajtóról, a gondolatokat tovább fűző beszélgetős vacsora után pedig indulunk vissza Dálnokra, hogy összehajoljunk. A társaság egyik fele már hazakészül, páran pedig utaznak tovább A maga természete szerint és szabadon című film kolozsvári bemutatójára. A Szilvássy Caroláról készült film producere ugyanis Molnár-Bánffy Kata és a SaltComm (a Képmás olvasói számára ismerős lehet, hiszen a cég a lap oldalainak tervezője is). A film főhőse az erdélyi arisztokrácia erős, érzékeny, művelt és modern nőalakja, aki sokat tett az erdélyi magyar kultúra megőrzéséért. Létrehozta a kolozsvári gyermekotthont, emellett némafilmet is rendezett, és ő volt az első magyar nő, aki repülőgépre ült. Regényes szerelme Bánffy Miklóssal szintén igazi filmalapanyag.

A hazaút napján is hajnalban kelek, kinyitom a dombra néző ablakomat, hogy még egyszer behallgassak a csendbe. Nem is tudtam, hogy mennyire hiányzik az életemből, amíg meg nem éreztem ennek a vidéknek a barátságos, otthonos mozdulatlanságát. A sötétben a nagy diófára rásüt a hold. Tavasszal visszatérek, hogy láthassam milyen, amikor hosszú téli álmából újraéled a táj. ♦





Madocsai Bea



Ambrus Eszter és Nagy-Bozsok József



Szomolai Andrea



Homolya-Horváth Ágnes

Átadták a Média a Családért-díjat és a Külhoni Média a Családért-díjat a 2022-es év győzteseinek



Média a Családért-díj
2022

A szakmai zsűri a magyarországi elismerést ezúttal két jelöltnek megosztva ítélte oda.

Madocsai Bea „Ráhel szőlőskertje” című műsoráért (Kossuth Rádió, Tanúim lesztek), **Ambrus Eszter** és **Nagy-Bozsok József** pedig „Úgy tűnik, mintha Down-szindrómás lenne, de ha jobban megnézed, kiderül, hogy gyerek” című adásukért (MTVA „Találkozás”) vehették át a **Média a Családért-díjat**.

Az 1 millió forinttal járó elismerés mellett jutalmuk egy-egy családi wellness hétvége is.

A 400 000 forinttal járó magyarországi **közösségdíjat** szintén **Madocsai Bea** nyerte el.



Külhoni Média a Családért-díj
2022

A **Külhoni Média a Családért-díjat** és az azzal járó 1 millió forintot – a határon túli és hazai tagokból álló zsűri döntése szerint – **Szomolai Andrea** nyerte el. „A háborúban is fontos a gyerekkor szentsége” című, ma7.sk oldalon megjelent írásáért.

A határon túli jelöltek közül a legtöbb közönségzavartat **Homolya-Horváth Ágnes** kapta, aki a Magyar Szóban megjelent „Csillagszemű hármasikrek” című írásáért vehette át a 400 000 forinttal járó **közösségdíjat**.

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2022 FŐ TÁMOGATÓJA A



A MAGYARORSZÁGI KÖZÖNSÉGDÍJ TÁMOGATÓJA AZ



A KÜLHONI MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2022 TÁMOGATÓJA A



A MAGYARORSZÁGI GYŐZTESEK A



JÓVOLTÁBÓL ALSÓPÁHOKON PIHENHETNEK CSALÁDJUKKAL







Kép: Profimedia – Red Dot

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Epiphania Domini, azaz Urunk megjelenése: Vízkereszt a kereszténység egyik legősibb ünnepe, amely Jézus Krisztus megjelenésének legfontosabb pillanatait kapcsolja egybe. A napkeleti bölcsek imádásának, Jézus megkeresztelkedésének a Jordánban és Jézus első csodájának megünnepléséhez számos népszokás kapcsolódik világszerte, a görögkeleti kereszténységnél azonban a kereszteléshez kötődő hagyományok maradtak hangsúlyosak. Vízkeresztkor az ortodox papok fából készült keresztet dobnak a vízbe, majd a hívők érte mennek. Egy bulgáriai faluban, Kaloferben nagyon komolyan veszik ezt a hagyományt. A Tundzsa folyó jéghideg vizében a hívők órákon át táncolnak és énekelnek, ugyanis azt tartják, hogy ez **egészséget és boldogságot** hoz az egész évre. ◆



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

AZ „ELVESZETTEK” MEGTALÁLÁSÁÉRT

Nekik jó lesz az is! – ezt a mondatot sosem nyilvánosan mondjuk, ez belül hangzik el, sokszor önmagunk előtt is rejtve. Magyarországon ma 23 000 gyerek él állami gondoskodásban, akiknek a szükségletei a karácsonyi adományozási kedv alábbhagyása után, az új évben is jelen vannak. A Világszép Alapítvány az állami gondoskodásban felnövőkhányait nem csupán láttatni, hanem betölteni is szeretné. **Marton Kriszta** alapítványi vezetővel azokról a gyerekekről beszélgettünk, akik magukat „elveszetteknek” hívják. Ez az alapítvány azért dolgozik, hogy ne legyenek azok.

- ♦ – Tágas terek, igényes környezet fogadja a belépőt a Világszép Alapítvány budapesti helyszínén, és egy impozáns méretű Nádler István-festmény. Bevallom, nem számítottam ilyen gyönyörű környezetre.
- Pedig pedagógiai szempontból is nagyon fontos, hogy a gyerekek milyen környezetbe érkeznek. Ez a hely az ott-hont tudja megjeleníteni, a biztos pontot a világban, és a traumatizált gyerekeknél az ilyen státuszú hely szépsége, igényessége, kiegyensúlyozott nyugalma elengedhetetlen a gyógyulás folyamatában. Ezt a gyönyörű festményt Nádler István adományozta nekünk, aki személyesen megismerte egy-egy gyerekünk történetét, és ezt formálta alkotássá. A kicsinyített mását kapják patrónus klubunk tagjai, akik fel tudják vállalni egy-egy állami gondoskodásban élő gyermek támogatását három éven keresztül.
- Ez az ingatlan egyébként a saját szakmai programjainkon túl az adománygyűjtésünket is szolgálja: bérbe adva helyet kaphat itt vállalati tréning, céges buli, és a tankonyhánk miatt csapátpítő főzésre is alkalmas a tér.

- A kedvességén túli jelentése is van annak, hogy a konyha szinte minden csempéje más és más. Itt látom Zalka Csenge Virág mesemondó kezenyomát is.
- Minden családban és valamire való buliban a konyha az események központja, ez nálunk is így van, és fontos volt, hogy valamilyen formában akkor is „együtt legyen” itt mindenki, amikor technikailag nem lehetséges. A csempéken az összes kollégának, önkéntesnek és Világszép gyerekünknek ott a keze nyoma – több száz csempét festettünk meg. Zalka Csenge Virág a mesemondó programunk szakmai vezetője, de ahogy ránézek a csempékre, nemcsak őt látom, hanem a többiek arcát és történetét ugyanúgy. Itt van az alapító házaspár, Wirtz Ágnes és férje által készített csempe, de van, amit a fiatalokúak börtönébe vittünk be egy fiúnak, és ott festette meg – fontos volt számunkra, hogy neki is itt legyen a keze nyoma, hogy tudja, hogy része a csapatnak, bármi is történt; ide visszajöhet, itt helye van, itt várjuk.

Kép: Világszép Alapítvány



Látnak egészséges családokat, és ennek hatására beivódhat,

hogy az a normális, hogy anya szereti apát és engem is, nem az, hogy megverik egymást, és utána engem.

– Még így sem lehet kiesni a hálóból?

– Aki egyszer Világ szép-gyerek lett, az marad, amíg ő nem dönt másként. Igaz ez a büntetés-végrehajtásban, elvonón vagy szökésben lévő gyerekekre ugyanúgy, mint azokra, akik esetleg máshová kerültek a hozzánk tartozó öt otthon bármelyikéből. A feltétel nélküli szeretetet szeretnénk közvetíteni. A már felnőtt gyerekeink is visszajárnak, havi egyszer, nekik találtuk ki a Helló, élet! kört.

– Itt van a térben egy könyvespolc is – népszerű?

– Nem túl sok a könyvmoly a gyerekeink közt, de mi a családokban elérhető lehetőségeket szeretnénk biztosítani, ami számukra egyáltalán nem természetes. Ez a másik szekrény társasjátékokkal, kézműves dolgokkal van tele, tulajdonképpen ebben a térben zajlik a klubélet. Aki mögött nincs család, annak olyan egyszerű dolgok sem magától értetődőek, mint egy elérhető könyvespolc – ennél persze fájóbb és még nehezebben látható probléma,

hogy hiányzik egy kész kapcsolati háló az indulócsomagjukból. Nekik nincs keresztanyjuk vagy nagynénjük, akitől jogi vagy életvezetési tanácsot kérhetnek, ha bajba kerülnek; nem számíthatnak mondjuk az unokatestvőikre, hogy elmagyarázza nekik, mit jelent a szexualitás. Mi ezt a hálót próbáljuk pótolni – azzal együtt, hogy a családot nem lehet és nem is cél, de a mentorprogramunk éppen ezért jött létre. Tudunk segíteni a hiányt okozó nehézségek mérséklésében. Tudjuk őket szeretni és ölelgetni, így egy abuzált gyerek is megtanulhatja, hogy milyen egy normális ölelés két idegen ember közt. Ennek a mintának a hiányával sok lány bántalmazó kapcsolatba kerül fiatalon, mert nekik az a normális.

– Tanítjátok a testi érintés mikéntjét?

– Nyilván nincs ezzel a fedőnévvel délutáni foglalkozásunk, de látod, van egy kisebb és egy nagyobb tornatermünk, dráma- és zeneterápiás műhelyünk, van mentorunk, aki jamaicai táncot gyakorol a kamasz lányokkal – ennek azonban az igazi mély tartalma mégis az, hogy megtanulnak közben a testükkel bánni, az intim higiéniától kezdve a testi érintések szerepének megértéséig.

– Éppen a gyermekvédelem területén nagy a fluktuáció. Nálatok hogyan épül ki olyan bizalom, amelyben, ha nem is direkt módon, de ez a terület is érinthető?





Nekik nincs keresztanyjuk vagy nagynénjük, akitől jogi vagy életvezetési tanácsot kérhetnek;

nem számíthatnak mondjuk az unokatestvérükre, hogy elmagyarázza nekik, mit jelent a szexualitás.

– Az alapítványunk táboroztatással kezdte a tevékenységét, és kezdetektől arra törekedett minden munkatárs, hogy maga az alapítvány nyerve el a gyerekek bizalmát – aki a kék Világszép-egyenpólóban van, afelé a mi gyerekeinkben kialakult egy bizalom: könnyebben mernek hozzájuk kapcsolódni, mert tudják, hogy aki „kék pólós”, az jó fej, attól lehet kérdezni, meg lehet ölelni. A bizalom kiépítéséhez persze nagyon sok idő kell, ezért van sok programunk, ezért próbálkozunk változatos módokon, mert van, akit egy táborban érnek olyan élmények, hogy abból éveket tud tölteni, van, akinek a mentora, van, akinek a foglalkozásvezetője tud úgy segíteni, hogy az meghatározó lesz az egész életére nézve.

– Pontosan mivel tudjátok most segíteni a Világszép-gyerekeket?

– Öt programunk elérhető a hozzánk közel eső öt gyermekotthonban élő gyerekek számára – jelenleg százötven gyerekkel dolgozunk folyamatosan. A paloznaki táboroztatás volt az első front, amiből aztán jól átgondoltan következett a többi. Évközben a Létra Klubban

kínálunk kapcsolódási lehetőséget a gyerekeknek különböző művészeti tevékenységeken keresztül a világhoz és önmagukhoz. Bárkinek lehet mentora, és minden otthonba járnak az önkénteseink hetente mesélni. Inkluzív szemléletet valósítunk meg az óvodában is, amit 2018-ban alapítottunk – éppen azért, mert egyre inkább láttuk azt, hogy mire 10-12 évesen hozzánk kerülnek a gyerekek, már nagy szociális lemaradásban vannak. Ezt fontos lenne megelőzni. Az oviban a gyerekeink családból jövő gyerekekkel töltenek együtt időt, a csoport maga úgy alakul, hogy mindenkinek a szükségleteit figyelembe tudjuk venni – erre fel vannak készülve a pedagógusaink, a foglalkozásvezetőink.

– Több mint hetven önkéntessel dolgoztok együtt, hogyan készítitek fel őket?

– Tavaly például dr. Bruce Perry amerikai agy- és traumakutató tartott nálunk előadást, akitől rengeteget tanultunk – de folyamatos szupervíziós lehetőséggel támogatjuk a munkatársainkat, önkénteseinket, amellett, hogy biztosítjuk a képzésüket is, egy felelős kiválasztási procedúra után.

– Aki nem mélyül el ennyire a traumatizált sorsok megértésében, inkább azt gondolja, hogy nem jó ezeknek a gyerekeknek, ha egészséges családokat látnak, mert jobban fájnak a saját hiányaik. Ez felesleges aggodalom?

– A szembesüléstől nem lehet megmenteni őket. Ebben a társadalomban fognak egyszer felnőtt életet élni, ahol a többség nem állami gondoskodásban nő fel, sőt, lehet, hogy lakást örökölt az apukájától, vagy autót kapott. A traumát nem lehet semmissé tenni, nem lehet



a gyerekek hozott történetét kiradírozni, de meg lehet tanulni vele együtt élni – mi ezt tudjuk segíteni. Ennek az a módja, hogy látnak egészséges családokat, ennek hatására beivódhat, hogy az a normális, hogy anyja szereti apát és engem is, nem az, hogy megverik egymást, és utána engem. A mi szerepünk itt van, hogy normális, jól működő emberi kapcsolatokon keresztül mutassunk nekik jó mintákat, és adjunk elfogadó szeretetet, hitet abban, hogy élni jó, és bárkinek lehet szép az élete. Ott van a nevünkben, hogy a világ szép lehet, bármilyen sors velejáróit kell hordozni.

– De nem lehet mindenkit megmenteni...

– Valóban nem, és ezt folyamatosan el kell ismételniünk saját magunknak is. Vannak nehéz, síró pillanatok és nehéz elengedések, de nekünk is meg kellett tanulni, hogy van, akin nem tudunk segíteni. Nem az a cél, hogy mindenkiből diplomás, boldog felnőtt legyen, de kevesen tudják azt, hogy a hajléktalanok 30%-a gyermekvédelemben érintett, aki nem önszántából kerül az utcára, mert munkakerülő, hanem mert soha nem is volt hajléka, és nem volt képe arról, hogy mit jelent a valódi otthon. Ha tízből négy-öt gyerekünk el tud indulni a felé a jövő felé, amiről beszélünk, amit kínálunk neki, az siker. Most négy gyerekünk is a felsőoktatásban tanul, ami nagyon boldoggá tesz bennünket.

– Nálatok talán nehezebb a siker mérőszámát megtalálni, mint a kkv-szektorban.

– Pedig a működési modellünk pont olyan, mintha egy 130 fős vállalatot vezetnék. Dolgozunk hatásmérés projekten, mert kimutatható a tevékenységünk társadalmi haszna, amit szükséges is valamelyest forintosítani, hogy meg

tudjuk mutatni az adományozóinknak, hogy a pénzük jó helyre kerül. A Világszép-gyerekek számunkra most kincsek – viszont, ha ezt a lehetőséget elszalasztjuk, minden egyes börtönbe zárt ember sok-sok millió forintba kerül az államnak, ahogy a prostituáltak vagy a munkanélküliek is, akik nem tudnak adót fizetni. Mi azért dolgozunk, hogy ne legyenek félrecsúszott életutak. ♦

Wirtz Ágnes művészettörténész 2010-ben alapította a Világszép Alapítványt, örök optimista hozzáállással és komoly szakértelemmel vesz részt a kezdetektől fogva a munkában, a stratégiai kérdéseken túl önkéntesként is. Több mint tízéves út áll mögötte, megtalálta a hatékony segítségnyújtás útját – a kezdeti álmoknál kevesebb gyereknek, de ha kell, húsz éven keresztül.

Az alapítvány nagyon vigyáz minden kollégájára és az önkéntesekre is. A mentoroknak komoly mentális rugalmasságra van szükségük amellett, hogy minimum egyéves elköteleződést vállalnak – ami az esetek nagy részében nem szakad meg. Minden évben tizenkét új mentort tud képezni az alapítvány, így lehet személyes támogatója évről évre több gyereknek. Aktuálisan azoknak, akiknek erre a támogatásra a legnagyobb szükségük van. A programról többet a www.vilagszepalapitvany.hu oldalon lehet találni.



AZ ÉN FIAM

Látod azt a piros sapkásat a homokozónál? Na, az az én fiam. Száz közül is felismerem a járásáról. Teszi a balt a jobb után, aztán meg fordítva. Sose rontja el, még futás közben sem. Hoppá, ezt láttad? Úgy esett el, mint egy profi kaszkadőr. Látszott, hogy szándékosan csinálta, a látvány kedvéért. Véletlenül nem zakózik el így senki. Nézd, még sírni is tud, ha akar. Mutass nekem egy másik háromévest, amelyiknek így folynak a könnyei, ennyire meghatóan.

♦ Nem megyek oda, ismerem ezt, műsírás, csak olyan átélhetően játssza, hogy rajtam kívül mindenki bedől neki. Vérbeli színész alkat, szerepeltünk már egy reklámban is, úgy játszotta el első szóra a dührohamot, hogy belilult a feje. Még alternatív szöveget is kitalált, nem akarok reklámban szerepelni, vagy valami ilyesmi, mindegy, végül kivágta a hangmérnök. Az ő dolga, de szerintem egyszer sokat fog még érni az a felvétel.

Óriási zseni a gyerek. Már kétévesen el tudott számolni százig, egy, kettő, három, négy, öt, nyitogatta az ujjait, aztán ugyanezt előlről hússzor. A minap meg rákérdezett a másodfokú egyenletek megoldóképletére. Kockázott csendben a szőnyegen, erre mondom neki, hogy Petike, érdekel téged a másodfokú egyenletek megoldóképlete? Erre tudod mit kérdezett? Hogy mik azok a másodfokú egyenletek. Láttál már olyan óvodást, akit érdekelt az ilyesmi? Mondtam is az óvónőnek, hogy kéne külön matekozni vele, amíg a többiek az udvaron rohangálnak. Képezni kell, mert lehet, hogy ő menti meg az emberiséget.

A múltkor meg elültetett negyven fát egy óra alatt, csak néztem ki a fejemből. Mutattam a zöld kockákra a szőnyegen, hogy ezek mik, erre mondja, hogy erdő. Szóval még a Föld sorsát is a szívén viseli. Persze nem lesz ilyen greenpeace-es növényfaló belőle, nem olyan típus,

képzeld, még azt a kacsát is megette, amit ő nevelt fel a telkünken. Jó, kicsit sírt közben, de az nem baj, a mi családkban szabadon meg lehet élni az érzelmeket. Nem hagyom, hogy elfojtsa bárki azt, ami benne van, a végén még belebetegedik nekem.

De a nagy filozófiai kérdések is érdeklik, meg a misztikum. Kérdezem tőle, hogy Petike, szerinted létezik-e Isten. Erre azt mondja, hogy nem tudja. Mondom neked, még a legnagyobb egzisztencialisták se vállalták fel ilyen nyíltan a létezés dilemmáit anélkül, hogy valami könnyítő magyarázatot ne adtak volna rá utána. De az én fiam vállalja a létbizonytalanságot, simán elviseli a tér és az idő fogságára kárhozott emberi sorsot, mert sokszor felemlégetem neki, hogy az évek telnek, és ő is, mint mindenki más, egyszer majd feldobja a talpát. Simán elfogadta ezt, de azért látszik, hogy nem örül neki. Talán ezért nem szokott úgy mosolyogni a születésnapján, mint a kis tudatlan, mesevilágban élő kortársai.

Nézd, felkelt, leporolta magát, megy tovább. Milyen csodálatos erő, hit, kitartás! Hogy az a te gyereked? Ne csináld, ugyanolyan sapkájuk van? És nem tudod, Petike hol van? Láttad kimenni a kapun? Hadd menjen. Haza fog jönni, ha akar. Egy ekkora zsenit úgysem lehet kordában tartani. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

ÁLOMÖRZŐK

♦ **1.** Mélyen alszik. Ujjacskái picit megrebbennek, mint a lepkeszárnyak, aztán a kis tenyér kinyitja szirmait. Fülének titokzatos porceláncsigájába feledkezve fekszem mellette. Lélegzétvétele lassan emelgeti a puha takarót. Be és ki, be és ki, egyenletesen, nem sietve, nem lemaradva, mint egy jógaoktató, s ez a kis alig hallható metronóm harmóniába rendezi a hétköznapi délutáni zajokat. A radiátor kattogását, a kukák döngését az utcán, ahogy valaki begurítja őket, a szomszéd kulcsának csörögését a folyosón, aztán a lüktetést a tarkómban. Együtt lélegzünk, egy ritmusban hömpölyög ereinkben a vér. Ahogy fél évvel ezelőtt még.

Minden távolra úszik, a délelőtti odaégetett brokkoli kozmás illata, az előbb olvasott háborús hír, a borúlátó gazdasági elemzések, a telefonom üzenetjelzése, a kérdés, amit okvetlenül fel kell tennem a gyerekorvosnak, a bevásárlólista... Mellettem csak a béke és ez a szuszogás. A tökéletes formába rejtett élet szuszogása. Az érzés, hogy valaki így tud aludni mellettem, mert feltétlenül megbízik a világban és bennem, aki a világ számára érzékelhető darabjának legnagyobb része vagyok. Nyugalma leolvasztja rólam a féltelmeket és a kételyeket, hogy meg fogom-e tudni védeni mindentől. Engedem magamat belezuhanni az álmába.

2. „Aludj te is egy kicsit, rád fér” – mondja, miután az unokája végre elaludt. Kicsit hitetlenkedve heverek a lányom mellé, hiszen el sincs mosogatta, még

készülnöm kell a holnaputáni vizsgára, és beszélgetni sem volt időnk, mióta itt vagyunk, de az anyjának néha automatikusan szót fogad az ember. Kinyújtózom a gyerek mellett, már ez is jólesik, és hanyatt fekvé olvasni kezdem a jegyzeteket. Apu a laptopon pötyög a másik szobában, írógéphez szokott ujjai nagyokat csapnak a billentyűzetre. A konyhában koccan a fazék, muzsikálnak a víz alatt az evőeszközök. Az egyik szomszéd beindítja a fűnyírót, mire valaki becsukja az ablakot, a duruzsolással szelídült zúgás belesimul az ismerős zajokba és elandalít, leengedem a kezemből a papírokat.

Fölöttem a csillár, aminek annyiszor néztem aszimmetrikus karjait, amikor a gyerekszobámban függött... a gyerekszobában, amelynek sárga sötétítőfüggönye mögött kárörvendőn süttött a nap, és én égbekiáltó igazságtalanságnak éreztem, hogy aludni kell, amikor anyu és apu is itthon vannak, és kint a gyerekek hangok szűrődnek be. Anyu mosogat, apu gépel, mindenki csinálhat valamit, csak én nem. Közben az álom némi részvétellel, de nagyon hamar a szememre nehezedik... ahogy most is érzem, hogy hamarosan érkezik, s én az ismerős szimfóniában lebegek, a buborékká tágított valóságban – amelyet egy szempillantás alatt kipukkanaszthat a gyerek moccanása mellettem –, ahol nem rám vár a mosogatni való, van, aki elküld aludni, és biztos lehetek benne, hogy addig is „szunnyadozik a szakadás, máma már nem hasad tovább”. Ők ketten őrzik az álmom.

Még hallom a lépteiket, és hogy valaki betakar. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

TÜKÖRSIMA

◆ Anyám a tükör előtt áll. Hosszan nézi a szeme alatt a szarkalábakat, pedig ekkor még olyan sima az arca, mint a feszített víztükr. Az első ráncok azután jelentek meg, hogy apám végleg elmaradt. Nem értem, miért. Szerintem nem sokat veszítettünk vele. Lassan kikapott az életünk-ből. Ekkor azonban még apám éppen a konyhaasztalnál ül és borozik, anyám bőre makulátlan, én pedig olyan öt-hat éves lehetek. Állok a szoba sarkában, és csodálom anyám szépségét. Ahogy a szögegyenes hajához emeli a fésűt, és az egész zuhatagot hátrafésüli. Nem tudom, pontosan hány csattal tűzi fel, úgy hússzal vagy harminccal. A végén lelakkozza az egészet, egyetlen hajszál sem lóghat ki. Apám borért kiált, és amikor anyám újratölti a poharát, kedélyesen rápaskol a fenekére. Anyám csendesesen lesimítja a ruhán a gyűrődést, és ellép mellőle.

Anyám mindent kézben tart. Számlák, meleg vacsora, az iskolai dolgaim, igazolások, a tükörsimára vasalt ruhák. Azután is, hogy ketten maradunk. Csak engem nem tud kézben tartani. Túl hangos vagyok és túl szertelen. Szétfeszítem a kereteket. Most is látom magam előtt a mozdulatait, ahogy beveti az ágyat. Egyetlen ránc sincs a mélykék takarón, amely lefedi az egészet. Pedig ott lapul alatta az éjszakák álmatlansága, a forgolódás, a zavaros, felkavaró álmok, a félelmek, amelyek a sötétben mindig éleesebbek, az izzadságcsöppek, amelyeket magába szívott a paplan. Azt is látom, ahogy felmászok a frissen bevetett

ágyra, és ugrálok kifulladásig. Anyám a szoba sarkából csendben néz engem. Tudom hogy dühös. Én is az vagyok.

Aztán anyám egyre gyakrabban tartja a kezében a kis sárga csekket. Szinte beleizzad a papír a tenyerébe. A szemöldökei között megjelenik egy pici, vékony ránc. Elkoptak körülöttünk a bútoraink. Pár évvel később eladjuk a lakásunkat, és egy kicsit kijebb költözünk, kicsit kisebbbe. Ide már nem köt semmi sem. Feszülten figyelem az arcát, ahogy a haját tűzi fel, és arra gondolok, hogy talán az egész lényét az a húsz-harminc csat tartja egyben.

A szabadságot majd az egyetem hozza el. Eleinte gyakran meglátogatom. Aztán egyre többször maradok el. Kikopunk egymás mindennapjaiból. De ezt ekkor még nem tudom, mint ahogyan azt sem látom még, ahogy az egyetem vége felé a vízparton állok, és a hamvait szórom el. Sokáig vártam, hogy eltűnjenek az apró hullámok a víz tetejéről, valahogy anyám végtisztességéhez illett volna, hogy a víz egy pillanatra kifeszüljön, egy pillanatra elcsendesedjen. De nem feszült, csak folyt tovább, nyugtalanul, magába mosva a város minden gyötrelmét.

A tükör előtt állok. Karikásak a szemeim, a hajam kócosan lóg a szemembe. Jó lenne néha kisimultnak lenni. De én csupa hullám vagyok, kívül-belül. Vetek magamra még egy pillantást, aztán belebújok a pizsamámba, tűzök két csatot a tincseim közé, és így bújok a lányom mellé csendesesen, hogy ne ébresszem fel. ◆

A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

SÜVEGES GERGŐ

Várva Várt Alapítvány

Kossuth Rádió: Vendég a háznál

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

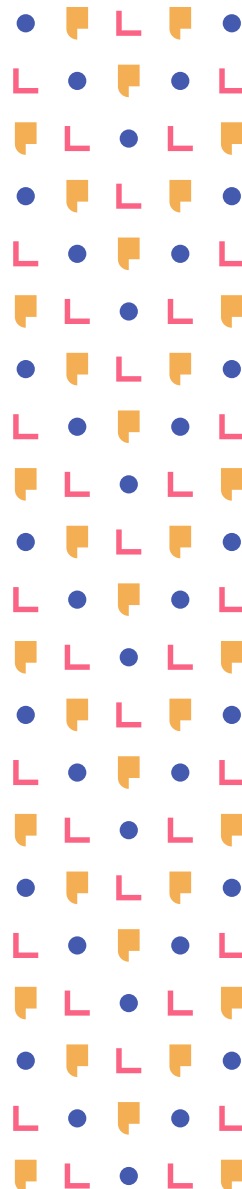
B. VIDA JÚLIA

Zora és Mira álmai

m7.sk



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





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

Boldog Valentin-napot!

Hogyan lehet tartós
a szerelem és a vágy?



A házaspárok többsége arról számol be, hogy szeretné a kapcsolatban megélni a bensőséges egymásra hangolódást, a szerelmet és a szenvedélyt. Mégis gyakori tapasztalat, hogy az évek múlásával kikopnak azok az együttlétek, ahol ezek az érzések megélhetők. Mi a titka azoknak a pároknak, akik hosszú évek után is ismerik azt a lélek és a test tájain át vezető utat, amelyen keresztül elérhetnek egymáshoz?

◆ A SZEXUALITÁS KETTŐSSÉGE

Kultúránk erőteljesen szexualizált, mégis úgy tűnik, a szexualitás megroppant sokak életében és kapcsolatában. Kutatások szerint a középkorú párok 15%-a teljesen felhagyta a szexszel. Ennek sok egyéb mellett oka lehet az önbizalom elvesztése, az időződés folyamatának egészségügyi következményei, illetve a „nem vagyok elég jó” érzése. Más hatások is hozzájárulnak a szexualitástól való elforduláshoz. Így például a filmes történeteszöveg szinte állandó kelléke a szerelem és a szexualitás ábrázolása. A főhőst és későbbi partnerét az első találkozáskor villámcsapásként éri valamilyen megmagyarázhatatlan vonzalom, amely órákon belül heves szexuális együttlétbe torkollik. Ezt a film élesen megkülönbözteti a szerelemtől, hiszen néhány nap vagy hét is eltelik, mire egyikük rájön, hogy ez a kapcsolat számára nemcsak a szexről szól, hanem szerelmes lett. Ezt pironkodva-szégyenkezve bevallja a másiknak, aki erre megrémül, majd különböző buktatók után ráébred a saját érzéseire, és bekövetkezik az érzelmi egymásra találás. A szex ebben a narratívában egy nagyjából ismeretlen személlyel mindenféle meg gondolás, kapcsolati alap és érzelmi biztonság nélkül kiélendő szükségletté satnyul. A mögöttes állítás az, hogy a szex mindennek az alapja, a többi (azaz az érzelem) csak később jön. Tapasztalataink szerint ez a hozzáállás megjelenik a párkapcsolatot és szerelmet keresők gondolkodásában is.

Ezzel szemben a szex a tartós kapcsolatokban többnyire a kapcsolati minőség gyümölcse. Nem a kapcsolat előzménye, hanem eredménye. Többek között azért, mert érzelmileg nagyon sérülékenyek vagyunk szerelmeskedéskor. Elég, ha csak arra gondolunk, mekkora fájdalmat okozhat egy ilyenkor elhangzó kritika. A kapcsolat számos területén átélt összhang és biztonság szükséges a szexualitás tartós megőrzéséhez. Ez fordítva is igaz: amikor ez az összhang sérül, általában a szexualitás az első területek egyike, amely gyorsan jelzi ezt oly módon, hogy megváltozik az együttlétek gyakorisága vagy minősége. A kapcsolati diszfunkciók első jelei között a legtöbb esetben megtalálható a szexualitással kapcsolatos változás, probléma.

A főhőst és későbbi partnerét az első találkozáskor villámcsapásként éri valamilyen megmagyarázhatatlan vonzalom,

amely órákon belül heves szexuális együttlétbe torkollik. Ezt a film élesen megkülönbözteti a szerelemtől.

A szexualitás visszaépítése a párkapcsolatba többnyire érzelmi feladat.

Először általában az érzelmeket kell tisztázni, nem pedig a szexualitást konkrét szabályokhoz kötve gyakorolni.

A szexualitás kettősségéhez hozzátartozik, hogy ez a téma hihetetlenül korán betör a fiatalok életébe (elég, ha csak a pornóhasználatra vonatkozó kutatások döbbenetes eredményeire gondolunk), ugyanakkor hamar el is hamvad. Nem aggastyánok, hanem harmincas éveik elején járó kliensek számolnak be a szexuális működés és a kapcsolatban gyakorolt szex zavarairól. A szexualitás védett fejlődése a személyiségben érték, ám ma a tudatbefolyásoló elektronikus eszközök erősen megzavarhatják a bontakozó szexualitás tudati-lelki feldolgozását.

JÓ KAPCSOLAT VAGY JÓ SZEK?

„Ahoval a romantika beteszi a lábát, ott a vágy válságba kerül” – állítja Esther Perel pszichoterapeuta népszerű előadásában. Úgy gondolja, hogy a szerelem és a vágy kizárják egymást, hiszen a szerelemben közelséget akarunk, a vágnak viszont térre van szüksége. A biztonság és a kaland, a megbízhatóság és a rejtelem, a közelség és a titokzatosság nehezen összeegyeztethető fogalmak, ami a szakember szerint egyenesen oda vezet, hogy a meghitt, érzelmileg odaadó kapcsolatokban ellaposodik a szexuális élet, hiszen miért is vágnánk arra, ami már a miénk?

Ebben a gondolkodási keretben a szexszel kapcsolatos elégedetlenség esetén nem a kapcsolódást vagy az érzelmi biztonságot kell újrateremtteni és a kapcsolati távolságot csökkenteni, hanem éppen ellenkezőleg, a problémák elűzésére a titokzatosság fenntartását, az érzelmi odadástól való tartózkodást javasolják. Ezek a tanácsok azonban gyakran maguk is újabb problémákká válva tovább terhelik a már amúgy is törekeny kapcsolatot. Bár a személytelenség vonzó lehet egy egyéjszakás kaland során, de ahogy John Gottman párterapeuta találóan megállapítja, „egy tartós elkötelezett társkapcsolatban az érzelmi távolság a szex semmilyen formáját nem segíti elő.”

Természetesen fontos kérdés, hogy a társunkkal való közelség, illetve az ez iránti igényünk miről szól. A párkapcsolatok az idő múlásával fejlődnek és változnak, így a kezdeti időszak egymásba olvadását, szimbiotikus rózsaszín ködét felváltja a differenciálódás, majd az önállósodás szakasza, hogy végül a pár tagjai két érett, önálló személyként újra egymásra találhassanak. Az első idők lángolása, egybeolvadása és az összehangoltság érzése után a differenciálódás szakaszában előtérbe kerül, hogy két független ember vagyunk, akiknek eltérő vágyai, igényei, szükségletei és érzései vannak. Az ezekről való kommunikáció sok egyeztetéssel, vitával és konfliktusokkal járhat. Ilyenkor sokan megijednek, mert egy bizonytalan kapcsolatban a konfliktus a kapcsolat végét jelentheti, mások pedig a kötődési mintájuk miatt azt feltételezik, hogy a kapcsolati bizonytalanság végzetes lehet. Vannak, akik a bizonytalanság elűzésére egy új, izgalmas kapcsolat keresését választják, ahol újra megélhető a vágyakozás, a szenvedély és az egybeolvadás biztonságos melegsége. Mások kitartanak egymás mellett, de a biztonság keresésében olyan erővel kapaszkodnak egymásba és próbálják meg a közelség illúzióját fenntartani, hogy ez megakadályozza a következő szakaszba lépést, és ezáltal az igazi, érett kapcsolódást. A valódi közelség ugyanis azt jelenti, hogy képes vagyok egy időben kapcsolódni önmagamhoz és a másikhoz. Felismerem és kommunikálom a szükségleteimet, meghallgatom a másikat, és kibírom, ha különböznek az enyémtől. Ez egyszerre jelent nagyfokú magunkra és a másikra hangozást. Bár egy megszokott, régi kapcsolatban könnyen felbukkanhat az a biztonságos, megnyugtató, ugyanakkor kissé unalmas érzés, hogy már mindent tudunk a másiktól, valójában mind magunkat, mind a másikat megismerni egy élet munkája. Ennek felismerése szorongással járhat, ám az ehhez kapcsolódó feszültséggel való megküzdés utat nyit egy valóságosabb kapcsolathoz. A szenvedélyes szerelmi élet feltétele, hogy képesek legyünk friss szemmel, kíváncsian és ítélkezésmentesen feltérképezni a saját vágyainkat, és így fordulni a másik felé is. Ehhez pedig szükséges önmagunk elfogadása, hiszen csak így tudunk kapcsolatban maradni önmagunkkal, és csak így lesz bátorságunk megmutatni magunkat, és kifejezni vágyainkat vagy akár erotikus fantáziáinkat a másik felé. Az egymás felé forduló kíváncsi figyelmünk, az érzelmi távolság áthidalása és az így felépülő bensőséges bizalom pedig táplálja a vágyat, hiszen ezáltal megérezhetjük, hogy a másik minket akar, ránk vágyik, ami talán az egyik leg-erősebb afrodiziákum a világon.

A PUSZTÍTÓ CSEND

Amikor a pár tagjai hiányolják a bensőségességet, gyakran a hallgatást választják, miközben igencsak puskaporos a levegő. Túl nagy a tét, így a megrázkódtatást okozó témákat inkább kerüljük, de magukban őrlődnek, a levegőben pedig megjelenik a feszültség, a bizonytalanság és a félelem. Ez a feszültség gyakran utat talál magának olyan témákban, mint hogy kinek mi a feladata a háztartásban, ki tesz többet a gyerekevelésben vagy hogyan érdemes a ruhát kitergeetni. Gyakran tapasztaljuk, hogy ez a lappangó, apró dolgokon civakodó, de a valódi, mély témákat kerülő feszültség a gyerekekre nagyon is hat, ők megérik, hogy valójában az érzelmi biztonságérzetet megrengető kérdésekről van szó, és elkezdnek különböző pszichés tüneteket produkálni. Ilyenkor a családterápiás folyamatban a párkapcsolatra fókuszálunk erőteljesebben. A közös munka során feltárjuk, hogyan akadt el az érzelmi összekapcsoltság, és miként fordítható meg az eltávolodás. Általános ok lehet a leterheltség, a család izoláltsága (nincsenek elérhető rokonok, barátok, szomszédsági kapcsolatok stb.), a közelség fenntartására irányuló erő hiánya, a konfliktustól való félelem vagy akár a szégyenérzet. Ezekről a felek gyakran nem kommunikálnak, hiszen először ki kell alakulnia annak a bensőséges bizalomnak, ahol már nemcsak a felszínen lévő haragot tudják kifejezni, hanem kimondhatóvá válik a mélyben meghúzódó félelem, aggodalom, önbizalomhiány, kiszolgáltatottságérzés vagy magány.

A kimondás és a kommunikáció alapja, hogy jelen vagyunk a saját életünkben, és felismerjük mindazt, ami bennünk zajlik. Már nem vagyunk összeolvadva a másikkal, hanem megfogalmazzuk a saját igényeinket és szükségleteinket. Ez azonban nem jelent teljes elkülönülést, hiszen a kapcsolat azáltal lesz gazdagabb, ha a belső valóságunkat megosztjuk a másikkal. Így újra közel kerülünk egymáshoz, de már nem a kezdeti összeolvadásban, hanem érett és koncentrált jelenlétben a tudatos döntésünk mentén.

MIRŐL BESZÉLGESSÜNK?

A szex és a párkapcsolat egyéb aspektusai gyakran szétválhatnak, így például a könyvekben és a kutatásokban is külön tárgyalják a párkapcsolati elégedettséget és a szexuális elégedettséget, ami megkérdőjelezi, hogy szükséges-e egyáltalán az egyik a másikhoz. Párterápiában is gyakran szétválnak a két fogalom, és számos ellenérzést látunk a klienseinknél a szexről folytatandó

beszélgetéssel kapcsolatban. Részben szégyenkezés, részben olyan hiedelmek kapcsolódnak ehhez a témához, hogy a szexnek spontánnak kell lennie, mert csak akkor őszinte és valódi, ezért nem szabad „elrontani” a róla folytatott kommunikációval. Így kimondatlan marad tengernyi félelem, félreértés és szomorúság. A párok számára a terápiás folyamatban rendkívül felszabadító annak megtapasztalása, milyen hasznos és gazdagító ennek a témának a megnyitása.

A szexualitás visszaépítése a párkapcsolatba többnyire érzelmi feladat. Először általában az érzelmeket kell tisztázni, és nem pedig a szexualitást konkrét szabályokhoz kötve gyakorolni. Az érzelmekről folytatott beszélgetés erőteljesen érinti azt a kérdést, hogy biztonságosnak, megbízhatónak, megnyugtatónak érezzük-e a kapcsolatot magunk számára. Ehhez empátikus, hiteles és mindkét fél érzéseit elfogadó légkör szükséges, amit sokan először a terápiás folyamatban tapasztalnak meg.

HOGYAN VÉSZ EL A SZEXUALITÁS A KAPCSOLATOKBÓL?

A párokat nagyrészt elfoglalja a napi-heti tevékenységek összehangolása, miközben egyre inkább a feladatmegoldás kerül előtérbe, míg az érzelmekről folyó beszélgetés háttérbe szorul. A környezet számára ez ekkor még nem látható, szakítás vagy válás esetén erről az időszakról évekkel később az ismerősök még azt mondják: „dehát akkoriban olyan jól megvoltak”. Ugyanakkor a pár tagjainak a belső megélése ilyenkor már gyakran az, hogy a közelség, a szeretet kifejezése, az érzelmi összehangolódás és az érintés csak a kapcsolatuk kezdetén volt rájuk jellemző. Mintha már nem lehetne a jelen része, hogy mi szeretjük egymást, fontosak vagyunk egymásnak, sokat gondolunk egymásra, jelezzük és kifejezzük, hogy egymáshoz tartozunk. Pedig a valóságban ez nagyon is lehetséges, csak tenni kell érte. Azaz beszélgetni kell erről, emellett érdemes apró jelzéseket is adni. Egyszerű érintésekre, egy-egy simogatásra, akár séta közbeni kézfogásra, ölelésre mindig van idő, ennyi belefért a legelfoglaltabb párok életébe is. Ebben a másik jelenlétére adott világos válasz a lényeg, nem a ráfordított idő (gyakori kifogás, hogy „nincs időnk és fáradtak vagyunk”). Koncentrált jelenlét szükséges ahhoz, hogy a saját és a másik belső valóságához megérkezzünk, bizalom és bátorság, hogy az így felfedezett énként megmutassuk egymásnak. Így válik a kapcsolat érzelmileg odaadó bizalmas viszonyná és izgalmas felfedező kalanddá egy időben. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA



SAVANYÚ TEJ



♦ Őszintén szólva engem, amikor először a hasamra teszik az újszülöttet, még nem nagyon szokott érdekelni a személye. Pár percig még el vagyok telve magammal és a hihetetlen teljesítménnyel, hogy megszülettem ezt a bálnát (4 és fél kiló alatt ritkán szülnék gyereket). Csak utána nézem meg magamnak alaposabban a Kis Idegent.

Az a helyzet, hogy ez a Gabi egész jóképű gyerek. De valahogy elégedetlennek tűnik. Hiába öltöztetik fel a csecsemős nővérek szép kis rózsaszín rucikba, ő savanyú arcot vág. Rám néz, és mintha ezt kérdezné:

– Ez? Ez az én anyukám? Ennyi jutott nekem?

Elnézést, nővére, de én nem ilyet akartam! Nem tudnának hozni nekem egy másikat...?

Igyekszem szabadulni a gondolattól, hogy csalódást látok rajta. Persze ez nyilván hülyeség, ha belülről megfeleltem neki, kívülről is meg fogok. Különbözik sincs más választása, ez van, ezt kell szeretni. – Lehetne rosszabb anyja is! – biztatom magamat, de hirtelen nem tudok elképzelni olyat. Ő közben dühödten karmolja a saját arcát, ezért kis zoknit húzok a kezecskéire. Ettől meg mintha megint dühös lenne rám.

Hamar kiderül, hogy az alvás nem a kedvenc időtöltése: a születése utáni fél napban még csak-csak szundikál valamennyit, de utána már csak tíz percek, egyébként pedig rendületlenül ordít. Próbálok szoptatni, és szív is ügyesen, de aztán abbahagyja. Nem az jön, amit várt.

– Éhes maradt – állapítja meg a csecsemős nővér. – Nem elég neki az előtej. Anya még nem termel igazi tejet, ő meg már éhes.

Megsemmisülök. Miért nem tudok én olyat termelni, ami jó neki? Vagy miért nem elég jó neki, amit én termelek???

Borzalmas éjszaka következik – az előző után, amikor ugye végig születtem –, egy percet se alszom megint. Gabi ordít, Gabi éhes, anya nem termel eleget. Végül kínomban beadom a csecsemősztályra, aludnom kell egy kicsit, és nem bírom elviselni ezt a kudarcot.

Aztán félóra múlva érte megyek, mert lelkiismeret-furdalásom van, hogy beadtam.

Ő most még dühösebb rám, vörösödő fejjel üvölt.

Végül a nővér felajánlja, hogy adjak neki cumiból egy kis anyatejet. Azt meg is issza, végre alszik tőle egy teljes órát. Féltekenyen figyelem, hogy gyermekem békésen szuszog a másik anya tejétől. Amikor felébred, megint ordít.

Egy szó mint száz: Gabriella elégedetlen velem, velünk, a világgal. (Nem akarok nagyot spoilerezni, de ez az attitűd kitart majd nála élete első két évében, kétségbeesésbe kergetve öregedő szüleit és serdülő testvéreit.)

Bezzeg mindenki más a világon milyen elégedett! A férjem fényképet küld, amin szomszédaink boldog arcát koccintanak a nappalinkban.

Mindjárt elsirom magam. Ők békésen iszogatnak, miközben én itt hét másik frissen szült anyával – és hét frissen született újszülöttel! – vagyok egy kis szobába zárva. Az egyik anyuka úgy horkol, mint egy részeg matróz. A hangra felébred az (egyébként irigylésre méltóan jó alvó) csecsemője is. Erre az anyuka is felriad.

– Hát ez nem igaz... Mi az isten bajod van neked...? Jézusom, de rossz alvó ez a gyerek! – sopánkodik.

Máskülönbözik úgy tűnik, Gabi kívül az összes többi baba egy tündér, állandóan alszanak, jó nagy adagokat szopiznak, aztán békésen engedik, hogy a fotósok méhecskének öltöztetve fényképezzék őket (az anyukájuk margaréta-fejdíszben várja, hogy rászálljon a gyermek). Miért nem lehet az enyém is ilyen békétűrő és aluszékony?

De legalább már belövellt a tej, és fáj, mint a fene, nem fog tovább éhezni a ded. Talán ettől megbocsát majd nekem, és nem vágja tovább ezt a savanyú képet!

Jól számítottam, a szoptatás tényleg szépen lefoglalja, eszik nagyokat, néha már alszik is. Nekem rettenetesen fájnak az első szívások, ami természetes, a könnyeim potyognak minden szoptatásnál. Ami nem természetes az az, hogy bizonyos kéztartásnál viszont zsibbadnak az ujjaim. Úgy pelenkázom a babát, hogy nem érzem, mi van a kezemben. (Később kiderül, hogy ez alagút-szindróma, ami a terhesség alatt alakult ki, és a szülésnél, a görcsös szorítás miatt súlyosbodott. Még sokáig csuklómerevítőt kellett hordanom, nem volt túl jó módja.) A gátsebem is fáj még, illetve elég súlyos székrekedésem van, ami viszonylag nehezen menedzselhető a nyolcágas, egyfürdős kollektívában.

Szóval csak állok harmadik este a kórházban az ablaknál, érzéketlen kezeimben tartom a savanyú képű gyereket, és fáj mindenem. Tényleg, nincs egy porcikám, ami ne fájna! Közben kapom a telefonon a gratulációkat, mindenki boldog, és nyilván nekem is annak kellennem. De valamiért most nem megy. Vajon az előző három gyereknél, huszonévesen is ilyen bizonytalan és szerencsétlen voltam? Nem így emlékszem. De lehet, hogy csak megszépül a múlt? Vagy most tényleg megszülettem a világ legproblémásabb gyerekét? Vagy én vagyok a világ legproblémásabb anyja?

Semmi baj, biztatom magam. Hazamegyünk, és minden jó lesz. Mindenki megnyugszik. Otthon minden jó lesz. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

EZ MÁR DEPRESSZIÓ?

Milyen tünetei vannak a
betegségnek gyerekkorban?

Depressziósak nemcsak a felnőttek, hanem a gyerekek is lehetnek, rajtuk ráadásul nehezebb észrevenni. Mik lehetnek az intő jelek, és meddig szabad arra várni, hogy a helyzet magától rendeződjön?

♦ A pszichiátriai betegségnek kortól függetlenül olyan tünetei vannak, amelyeket bárki átélhet, de csak rövidebb ideig. Viszont ha valaki depressziós, akkor a tünetek egyszerre jelentkeznek és nem szűnnek meg, hatással vannak az érintett mindennapi tevékenységére. A panaszok felnőttek esetében viszonylag tipikusak, laikusok is könnyen gyanút foghatnak, de a gyerekkori depressziót nehéz felismerni. „Emiatt maszkolt depressziónak is nevezték. Fennállásakor gyakori, hogy nem lehangoltság jelentkezik, hanem irritabilitás, ami azt jelenti, hogy a gyereknél egyszerű, pici ingerek is komoly reakciót váltanak ki. Például, ha megkérjük arra, hogy vegye föl a cipőjét, akkor amiatt felháborodik, vehemens tiltakozni kezd” – mondja dr. Baji Ildikó, a Vadaskert kórház igazgatója. A pszichiáter és gyerekpszichiáter a Szegedi Tudományegyetem gyermekpszichiátriai kutatócsoportjának tagjaként részt vett abban a kutatásban, amely a Pittsburghi Egyetemmel közösen zajlott Magyarországon. Keretében 700-800 családot követtek 20 évig, fölteképezték a gyerekkori depresszió tüneteit és hátterét, alakulását.

GYEREKKORBAN MÁS

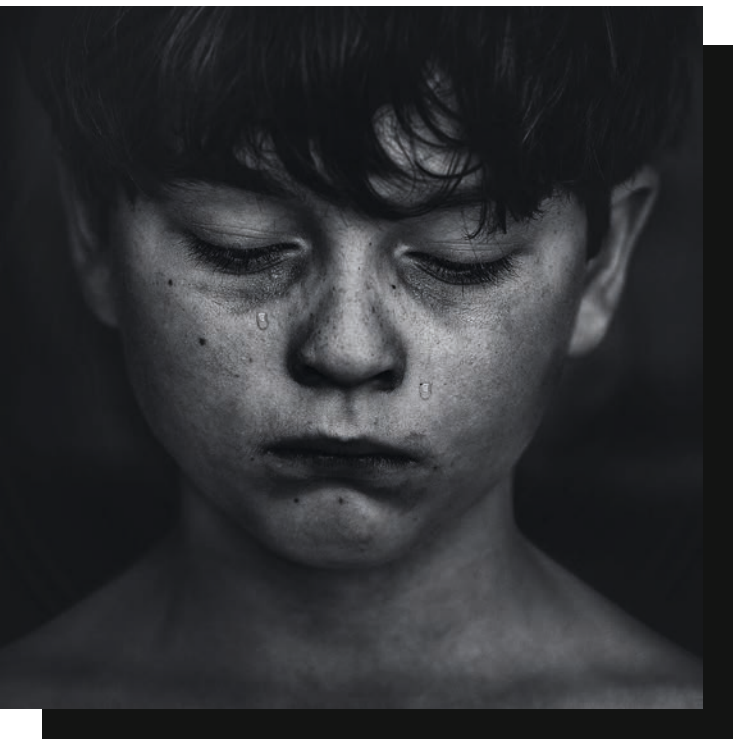
„A kutatásunk azt mutatta, hogy az irritabilitás a depressziós gyerekeknél az egyik vezető tünet, különösen a fiatal fiúknál.

A lányoknál, főleg, ha már 16-18 évesek, inkább a klasszikus depressziós tünetek – szomorúság és örömtelenség – jelentkeznek. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy a depressziós gyerekek a »tankönyvi tünetek« mellett sokszor kommunikálnak fájdalommal. Ez azt jelenti, hogy szüleiknek nem beszélnek arról, hogy bármilyen lelki problémájuk van, hanem csak annyit mondanak: fáj a fejük, a hátuk vagy a hasuk. Ez a lányokra különösen jellemző, emiatt ha a kivizsgálások nem találhatnak náluk szervi okot, akkor érdemes pszichológustól, pszichiátertől is segítséget kérni” – mondja Baji Ildikó. A gyerekkori depresszió fontos jele az is, hogy romlik a tanulmányi eredmény, aminek hátterében az áll, hogy a betegség koncentrációs zavarral jár. Ez fontos és feltűnő tünet, a jegyek romlása miatt a szülők és a pedagógusok sokkal könnyebben észrevehetik, mint a gyerekeknél kevésbé látványos rosszkedvűséget, örömtelenségérzést vagy önértékelési zavart. Ugyancsak tünet lehet az állandó fáradtság.

IDŐBEN ÉSZREVENNI

A depresszió kortól függetlenül hosszabb epizódokban zajlik, az érintettek csak időszakosan szenvednek a tünetektől. A 7-12 hónapos periódusok – ezek a gyerekeknél jellemzően rövidebbek, a felnőtteknél hosszabbak – általában maguktól is elmúlnak, de a gyerek fejlődése ettől

Kép: Kat J / Unsplash



függetlenül sérülhet. Emiatt fontos, hogy a környezet a problémát időben fölismerje, a terápia pedig adekvát legyen. Ha ez elmarad, akkor a gyerekek mentális zavara a tanulmányokban is nehezen behozható lemaradást eredményezhet. A depresszió okozta funkciókárosodás a kicsik és kamaszok kapcsolatait is érinti, miatta gyakran elvesztik a barátaikat, és abbahagyják az edzést, a zene-tanulást, nem lesznek sikerélményeik. Súlyosabb esetben szuicid gondolatok is megjelennek „Emiatt szoktam azt mondani, hogy ha a szülőben a depresszió gyanúja felmerül, azonnal segítséget kell kérnie. Ilyenkor gyakran nincs szó tényleges depresszióról, elég egy-két tanács, illetve a gyerek követése, figyelése. Viszont ha a vizsgálaton igazolódik a gyanú, kezelésre van szükség. Ennek egyik legjobb eszköze a kognitív viselkedésterápia, ami általában 10 alkalmat jelent, 3-4 hónapig tart” – mondja Baji Ildikó. A gyerek a terápián házi feladatokat is kap, például gyakorolnia kell azokat a villámrelaxációs módszereket, amelyeket az ülésen tanult.

NEM MEGY AZONNAL

A kognitív viselkedésterápia mellett sokat számít a sportolás is, az szintén remek depresszióellenes szer, egy héten legalább kétszer, de inkább háromszor kell rá időt

szakítani. Fontos a helyes táplálkozás és a jó alvásminőség is, aminek elérését már önmagában az is segíti, ha a gyerekeknek fix napirendje van. Jó például, ha vannak közös családi étkezések, a kicsi vagy a kamasz nem akkor eszik, amikor eszébe jut. Hasznosak a szakkörök is, és igazából bármi, ami kimotoztatja a gyerekeket otthonról. Ha szükséges, akkor a terápiát és az életmódbeli változtatásokat gyógyszerekkel is kombinálják, ilyen esetben a kezelés hosszabb ideig tart. Az antidepresszánsokat minimum 6-8 hónapig, de inkább egy évig kell szedni, függetlenül attól, hogy a tünetek közben javulnak. Ha a tünetek csökkenése közben abbahagyják a terápiát, könnyen visszaeshet a gyerek. Az állapot stabilnak csak akkor mondható, ha a hangulatzavarok teljesen megszűnnek, és eltelik így legalább 2 hónap. ♦

MI OKOZHATJA?

A gyerekkori depresszióknak több oka is lehet, de a családi anamnézis – lévén maga a hajlam általában öröklött – mindig fontos. A genetikai háttér mellett számítanak a környezeti hatások, azokat is sokat kutatták. Az eredmények azt mutatták, hogy akiknél a hajlam adott, azokat olyan életesemények lökhetnek depressziós irányba, amelyek stresszhatást jelentenek, de egyébként bárkit érinthetnek. Magyarán a mentális probléma kialakulásához az kell, hogy a genetikai érzékenység nehéz helyzettel találkozzon. Ez lehet egy szülő, testvér vagy barát betegsége, illetve halála, de ide tartozhat egy házi kedvenc elvesztése is. Áttételesen az is vezethet gyerekkori depresszióhoz, ha a szülő elveszti a munkahelyét. Lehet provokáló faktor az iskolai erőszak, bullying is. Ugyanez a helyzet az otthoni konfliktusokkal, veszekedésekkel, fizikai és érzelmi bántalmazásokkal. Vannak egyszerűbb okok is, genetikai hajlamnál egy iskolaváltás vagy költözés is vezethet mentális zavarokhoz. Emiatt, ha a gyereknél ilyen helyzetek után depresszióra utaló tünetek jelentkeznek, érdemes segítséget kérni. Ezt a területileg illetékes gyermekpszichiátriai gondozóban, a házi gyermekorvosnál és az iskolapszichológusoknál is meg lehet tenni, de segíthetnek a védőnők is, akiket régóta képeznek arra, hogy a mentális betegségeket észrevegyék a gyerekeken.



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
ÉDER VERA

A cikk megjelenését támogatta:



LÁTHATÓVÁ TENNI A LÁTHATATLANT

Közösségi színház anyákkal és babákkal

Anyának lenni felemelő. Anyának lenni a legnagyobb boldogság. Meghittség. Anyának lenni hatalmas magány. Kiszolgáltatottság. Elszigeteltség. Anyának lenni leírhatatlanul sokféle. Vajon milyen az anyaság a villamoson, a közértben, a játszótéren vagy a négy fal között? Mi az, ami belefér az anyaságból a társadalmi tereinkbe, és mi az, amit kiszorítunk belőle? És mi történik akkor, ha hozzányúlunk a négy fal közé szorított anyaságunkhoz, és felpakoljuk a színpad közepére?

♦ A második gyermekem születése után találkoztam Sebők Bori Színház babákkal címet viselő workshopjával. Éppen egy jelentős normatív válságon mentem keresztül: nehezen találtam a helyem az új kihívások között, és egyedül éreztem magam a problémáimmal. Korábban is vettem részt programokon a gyermekeimmel, ezek azonban mind kifejezetten nekik szóltak. Ez a workshop volt hosszú idő után az első olyan esemény számomra, ahol nemcsak anyukaként, a gyermekem kapcsolt részeként lehettem jelen, hanem teljes személyiséggemmel, a gyermekemmel együtt. Az alkalmakra egyévesnél fiatalabb babák és anyukáik jelentkeztek. A játék és a beszélgetések pedig a felszínre hozták az anyasággal kapcsolatos kérdéseket, problémákat, érzéseket. Felszabadító élmény volt, hogy hozzá mertünk nyúlni traumákhoz, tabukhoz (a másik határait tiszteltben tartva), és közben egy nagy-szerű közösség épült körénk.

A hosszú workshopot egy közösségi színház előadásának lehetősége követte. A darabban a workshopon résztvevő civil anyukák egy része és babáik vettek részt. Nem volt kisebb vállalkozás, mint kivinni a színpadra

az anyaság intim pillanatait, jelenetet csinálni a dilemmákból, láthatóvá tenni a láthatatlant, párbeszédre hívni a társadalmat. A darab a Mu Színház színpadán volt megtekinthető, *Baby bumm* – kitettség hatás címmel.

Az előadásban közreműködő drámainstruktorral, Török Tímeával, és két anyatársammal, Pénzváltó Zsófiával és Oláhné Czeizing Hedviggel beszélgettem.

– Hogyan találkoztatok ezzel a programmal, mit vártatok tőle?

Zsófi: Az eredeti workshopot a védőnőm ajánlotta. Sokáig lamentáltam, hogy jelentkeznek-e, mert a kislányom még nagyon kicsi volt, és nem tudtam, hogyan fog beleilleni a napirendjébe. Végül ez lett az első program, amire a pandémia után kimozdultunk. Nem voltak előzetes elvárásaim, sosem vettem részt hasonló dologban. Voltak nehézségek, a kislányom alvása például ütközött az alkalmakkal. Ennek ellenére nagyon örülök, hogy belevágtunk. Korábban nem volt nagyon kisgyerekesekkel kapcsolódási közeget. Szerettem volna többet beszélni, mélyebben, mint egy játszótéri beszélgetés.



Szabó Veronika a *Baby bum* egyik jelenetében, háttérben a workshopon résztvevő édesanyjakkal és gyermekeikkel

Hédi: Velem egy anyuka osztotta meg, aki korábban részt vett a programon. Eredetileg egy anyukás önismereti csoportot kerestem. Végül azért erre a programra jöttem, mert tetszett, hogy együtt csinálhatom a gyermekemmel, és közben más anyukákkal is kapcsolatba kerülhetek.

Timi: Engem pedig Bori keresett meg, hogy tervezni egy workshopot, amit egy közösségi színházi előadás követ. Örült, hogy korábban védőnőnek tanultam, és csináltam közösségi színházat. Végül együtt terveztük meg és vezettük le az egészet.

– Egyértelmű volt számotokra, hogy a workshop után továbbra is részt vesztek az alkalmakon, és már egy nagyobb nyilvánosság előtt is beszéltek az anyaságokról?

Hédi: Sokan jöttek velünk tovább a workshop után, persze a különböző élethelyzetek azért ezt nem mindenkinek tették lehetővé. Számomra az volt a vonzó, hogy Timi és Bori egy nagyon biztonságos közeget teremtettek. Én úgy éreztem, hogy az, hogy ebben a közegben maradhatok, már megéri.

Zsófi: Én alapvetően hozzászoktam ahhoz, hogy sok ember előtt szerepelnem kell, az sokkal jobban zavart, hogy a kislányomat is ki kell tennem ennek. Aztán végül kiderült, hogy neki mindegy, hogy ott van még nyolcvan ember, és ez inkább az én fejemben zajlott le. Alapvetően én is, mint Hédi, szerettem volna a csapat része maradni. Azzal kapcsolatban voltam bizonytalan, hogy mennyire van rendben az, hogy egy nyilvános helyzetnek teszem ki a gyermekemet úgy, hogy ő ebbe még nem tud beleegyezni. Ebből a szempontból számomra megnyugtató volt, hogy csak kétszeradtuk elő a darabot, és nyilvános felvétel nem készült róla.

Hédi: Az, hogy a gyermekem is részt vett a darabban, azért nem zavart, mert ez nem róla, a személyéről, hanem az én megélésemről szólt.

– Mit jelent a közösségi színház, és ez hogyan néz ki a gyakorlatban anyákkal és babákkal?

Timi: A közösségi színháznak alapvetően az a szerepe, hogy egy konkrét közösség problémáit, megéléseit kihangsúlyozza, adjon neki egy keretet, amiben ez



Nem történt semmi olyasmi a színpadon, amibe a szülők nem mentek bele, vagy amiben a gyerekek nem érezték komfortosan magukat. Így például nem lett orrszívós jelenet sem.

megmutatkozhat, és ezáltal egy új közegben bemutatható legyen. A résztvevők civilek, azaz nem feltétlenül professzionális színészek. A babás-mamás közösség legnagyobb szegmense nem a nyilvánosság előtt zajlik, és ez tökéletes terep a közösségi színház számára.

– A láthatóság volt végig az egyik kulcskérdés. A legtöbb dilemma is e köré szerveződött, illetve az előadásnak is ez volt az egyik célja, hogy megmutassunk valamit, ami a hétköznapiakban láthatatlan, és ezzel egyfajta társadalmi diskurzust indítsunk el.

Zsófi: Akkor is nehéz gyermekkel ebben a világban, ha egészséges a gyermek. Iszonyatos erőfeszítéseket kell tenni, ha ki akarsz lépni otthonról. Ha pedig sérült a gyereked, akkor szinte esélyed sincs. Amikor Berlinbe költöztünk, nagyon sok kerekesszékest láttunk az utcán. Mert lehet közlekedni kerekesszékekkel az utcán. Aztán hazajöttem, és alig találkoztam velük, hiszen itthon a házból sem tudsz kijönni. Mintha ezek az emberek nem is



léteznének. Kicsit szerintem hasonló a helyzet a kisgyerekes anyákkal és a gyerekeikkel is. Ki van jelölve, melyik sarokban szabad létezniük.

Timi: Igen, ezen mi is gondolkoztunk, amikor külföldön sérült gyerekekkel játszottunk a játszótéren, hogy biztos, hogy itthon is vannak. De hol vannak?

Zsófi: A Margitszigeten a játszótéren van egy kerekesszékekkel használható hinta, ami körbe van kerítve egy külön kerítéssel, és ki van rá írva, hogy csak kerekesszékesek mehetnek be. Így aztán véletlenül sem lehetséges komolyabb interakció a gyerekek között.

Timi: Nagyon lényeges tapasztalat az, hogy nem veszed észre egy társadalmi csoport hiányát. Azt, hogy ott lehetne valahol, de nincs ott. Hogy egyszerűen nincs megteremtve a lehetőség, hogy jelen legyen.

– Gyerekekkel együtt lenni nagyon gyakran normasértó tevékenység, hiszen a gyerek szükséglete és a társadalmi normák szinte állandóan konfliktusban vannak.

Hédi: A társadalmi normákat a gyerekek még életkorukból adódóan nem tudják betartani. Tulajdonképpen a társadalom szerint a gyerek gyakorlatilag nem része a társadalomnak, és persze az anyák és családok sem, akik a gyerekeikkel együtt szeretnék részt venni benne. Persze vannak helyzetek, amikből jól lehet kijönni, de ez mind egyéni ügyeskedés.

Timi: Alapvetően, amikor a társadalomról beszélünk, akkor az alapértelmezett a felnőtt férfi. A színpad egyébként ebből a szempontból is nagyon jó, mert más szabályok szerint történnek meg rajta a dolgok, mint a hétköznapi életben. Ugyanazt a jelenetet máshogy nézzük, mintha



az utcán vagy akár a nézőtéren történne meg. Azok a dilemmák pedig, amik a darab kapcsán felmerültek, lehetőséget nyújtanak a párbeszédre. Maga az előadás is normafeszítő, az érzékeny pontok előtérbe kerültek.

– Akkor az végül lehet egyfajta konklúzió, hogy az a cél, hogy egyfajta társadalmi diskurzust teremts, végül győzedelmeskedett a dilemma felett, hogy kitedd-e a gyermekedet a nyilvánosságnak?

Zsófi: Bennem ez nem volt ennyire tudatos.

Timi: Nekünk az volt a döntő érv a gyerekek szerepeltetése mellett, hogy kevésbé tudnánk az anyaság igazságairól beszélni, ha nincsenek ott a gyerekek. És közben a szülői felelősség kulcsfontosságú maradt, nem történt semmi olyasmi a színpadon, amibe a szülők nem mentek bele, vagy amiben a gyerekek nem érezték komfortosan magukat. Így például nem lett orrszívós jelenet sem.

Hédi: Felmerült egyébként, hogy mi lenne, ha csak mi, anyák mennénk tovább, és én akkor nem vállaltam volna a részvételt, egész egyszerűen azért, mert abból az időből nagyon kevés van, amit a gyermekem nélkül tudnék vagy szeretnék tölteni.

Timi: A gyerekek az igazság tartományában tartanak a színpadon is. Ugyanakkor az, hogy megfogalmazod magad, az ad egy külső perspektívát. Őszinte vagy, de egy kicsit kívülről nézel magadra azáltal, hogy mindent átforogatsz egy jelenetbe.

– A közösségen nagyon nagy hangsúly volt, nemcsak a workshopon, hanem a színházi folyamatban is. Nemcsak az számított, hogy hogyan lesz ebből színdarab, hanem hogy hogyan lesz belőlünk közösség.

Timi: Általában vannak a felnőttprogramok és vannak gyerekprogramok, és ha közös program is van, akkor is azon belül szól valami gyerekeknek, és szól külön valami felnőtteknek. Nagyon nehéz egyszerre megélni, hogy te felnőtt ember vagy, akinek egyébként van gyermeke.

Zsófi: Nekem nincs nagyon más anyukaközegem, csak a játszótéri. Nagyon kevés olyan közeli barátom van, akinek van gyereke. Így nekem a közösségi része nagyon sokat jelent.

– A helyi tévé riporternője az interjú után elmesélte, hogy ő is anya, és elkezdett megosztani gondolatokat a saját anyaságával kapcsolatban. Ti milyen visszajelzéseket kaptatok az előadásra?

Zsófi: Az elején azt mondtam, hogy engem nem zavart, hogy ki kell állnom, de végül valamilyen szinten mégiscsak zavart, mert nem hívtam meg rá akárkit. Például a szüleimet nem hívtam el. A legtöbben, akik látták, meghatódtak a darabon.

Timi: Ez a darab jó előadás bárki számára. Szakmailag is nagyon jó visszajelzések érkeztek.

Hédi: Nekem elsősorban azt emelték ki többen is, hogy az, hogy mi, anyák így beengedtük az embereket az intim pillanatainkba, mennyire megtisztelő és megható.

Az interjú a gyerekeinkkel körülvéve készült egy könyvesbolt játszószarkában ücsörögve. A beszélgetés közben megépítettünk egy autópályát, olvastunk pár mesekönyvet, volt gyereknevetés és sírás, megszegtünk pár társadalmi normát, és megettük a nekünk süített játékpalacsintát is. ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

Nyugtató



A TÁSKÁBAN

A gyógyszerek elősegíthetik a gyógyulást, de előnyeik mellett számos kockázattal és mellékhatással járnak. Bizonyos gyógyszerek pedig rendszeres adagolás mellett gyógyszerfüggőséget okozhatnak, amely az agyban bekövetkező változások miatt alakul ki. Az adagolás hirtelen megszakítása fizikai és mentális elvonási tüneteket okozhat.

- ◆ Katalin 52 éves tanárnő, házas, három gyermek édesanyja. Két éve, amikor az anyukája meghalt, egyébként is nehéz élethelyzetben volt. Ez a haláleset annyira megviselte, hogy az orvosával felíratta a nyugtatót, hogy éjjel tudjon aludni. A gyógyszer hatott is, de nem időszakosan használta, hanem onnantól ott volt mindig a táskájában, és a szervezete hozzászokott. Lassan, észrevétlenül minden másra is elkezdte szedni, egy-egy nehéz napon vagy amikor valami nagyon feldühítette. A megoldás a nyugtató tablettá lett. Eltelt két év édesanyja halála óta, és azt vette észre, hogy nem tud a gyógyszer nélkül élni. Már amikor elkezd fogyni a nyugtató, ideges, feszült lesz, és jelentkeznek az elvonási tünetek. Azért keresett meg, mert eldöntötte, hogy megszabadul a függőségétől. A konzultációk alkalmával vissza kellett menni az időben két évvel azelőttre, édesanyja elvesztéséhez és annak feldolgozásához. Katalin úgy élte meg ezt, mint aki hibernálta két évig az érzéseit, és tisztán, újra szembe kellett néznie a gyásszal, de már segítséggel.

A legtöbb ember ezeket a vényköteles gyógyszereket az orvosi utasításokat betartva, csak a kezelés végéig fogyasztja, ám vannak, akik hozzászoknak, vagy megszeretik a gyógyszerek bizonyos hatásait, és az előírtaktól eltérő módon tovább szedik.

Az előírt adag és időtartam betartása mellett a vényköteles nyugtatók vagy fájdalomcsillapítók biztonságosak. Ha azonban ezeket orvosi utasítás nélkül fogyasztják, akkor ugyanolyan veszélyessé válnak, mint az utcai kábítószer. Magyarországon sokan visszaélnek a nyugtatókkal és fájdalomcsillapítókkal, gyakran más anyagokkal keverik őket, például alkohollal, hogy növeljék a kívánt hatást, illetve így próbálják elérni a kellemes érzéseket. Ezeknek a gyógyszereknek a kombinációja légzési depressziót okozhat, amely légszleálláshoz, illetve halálhoz vezethet.

Amikor a gyógyszerek kiürülnek a szervezetből, az emberek szorongásos rohamokkal szembesülnek.

Ez krónikus álmatlansághoz és érzelmi instabilitáshoz vezethet.

AZ ALATTOMOS DROG

Az egyik leggyakrabban használt alprazolám hatóanyagú nyugtató, a benzodiazepin (más néven benzo) gyógyszercsoportba tartozik, amelyet szorongásos neurózis, depresszió vagy pánikbetegségek kezelésére írnak fel, illetve altatóként vagy nyugtatóként használnak. Azonban csak rövid ideig alkalmazható, mivel néhány hét után pszichés és fizikai függőséghez vezethet. A hatás mindössze 30 perccel a bevétel után kezdődik, és dózistól függően 6-12 óráig tart. A többi benzóhoz hasonlóan fennáll a pszichés és fizikai függőség kockázata. Más szempont depresszáns anyagokkal, például alkohollal vagy opioidokkal kombinálva a benzo hatása fokozódik, majd megnő a hipoventiláció kockázata, mígnem az érintett már nem tud megfelelően lélegezni, illetve úgy érzi, hogy nem kap levegőt. A gyógyszer hosszú távú használata komoly egészségügyi problémákat okoz. A klinikai kutatások kimutatták, hogy a benzodiazepinek alkalmazása két esetben jelenthet kiemelt kockázatot: ha nagy dózisban fogyasztják, illetve ha nagyon hosszú ideig, több évig vagy évtizedig szedik ezeket a gyógyszereket. Hosszú távú, kis dózisú fogyasztása pedig csökkent koncentráló-képesség, testi gyengeség és érzelmi tompulás formájában egészségügyi problémákhoz vezethet. Időseknél a balesetek kockázatát is növeli.

Kétségtelen, hogy a benzodiazepinek nagyon hasznosak lehetnek a szorongásos rendellenességek kezelésében, amikor az alternatív kezelések, például a pszichoterápia vagy a relaxációs technikák hatástalannak bizonyultak. Mivel az ilyen gyógyszerek rövid ideig alkalmazva jelentősen javítják a beteg állapotát súlyos szorongásos zavarok esetén, „járulékos rossznak” tekinthetők. A szakemberek azt tanácsolják, hogy a hosszú távú alvászavarokat ne benzodiazepinokkal kezeljünk! Alvászavarok esetén előnyben

kell részesíteni a nem gyógyszeres alternatívákat, illetve a növényi alapú termékeket, mint például a Valeriana. Ha a benzodiazepinek mégis szükségesnek bizonyulnak, nem szabad egy évnél tovább szedni őket.

A FÜGGŐSÉG KIALAKULÁSA

Az egyik legnépszerűbb benzodiazepint először a pánikbetegségek kezelésére engedélyezték az 1970-es években. Az évek során hatékony gyógymódként ismerték el a szorongásos rendellenességek, a depresszió és más egészségügyi problémák kezelésében. Általában az a probléma, hogy nagyon addiktívak, ami azt jelenti, hogy néhány hét után függőséget okoznak. A súlyos mellékhatások miatt sok ember megpróbál leszokni, ám ez nem sikerül, mivel a függőség már kialakult. Ugyanis amikor a gyógyszerek kiürülnek a szervezetből, az emberek szorongásos rohamokkal szembesülnek. Ez krónikus álmatlansághoz és érzelmi instabilitáshoz vezethet.

Amikor az ember elkezd szedni egy ilyen nyugtatót, nyilván nem számít arra, hogy az függőséget okoz. Az orvosok általában kis adagokban írják elő rövid ideig, hogy segítsék az embereket a szorongásos időszakokban. Ezzel az a probléma, hogy elég néhány adag, hogy a függőség kialakuljon. A dopamin felel a jutalom érzésének megerősítéséért az agyban. Például, ha cukros ételeket fogyasztunk, kis mennyiségű dopamin szabadul fel. Egyes nyugtatók és más anyagok is e mechanizmust használják a függőség kialakításához. Az elsődleges mellékhatás pontosan az, amit kezelni kellett a gyógyszerrel – a félelem vagy a lelki fájdalom.

A fennálló szorongás és a gyógyszer mellékhatásai miatt az emberek egyszerűen nem mernek lemondani a nyugtatóról, mert ez az egyetlen, ami segít a túlélésben. Ez egy ördögi kör, amelyből lehetetlennek tűnik a kilépés. Az egyik ilyen nyugtató elvonási tünetei 12 óra elteltével kezdődnek. Fontos tudni, hogy a legintenzívebb elvonás is csak legfeljebb négy napig tart, viszont a hosszú távú függőségből való kilépés akár két hétig is eltart, bár a tünetek az első napok után javulnak. A függőség egy kezelhető állapot, de az elvonás orvosi felügyelet nélkül veszélyes lehet.

Vannak olyan terápiás technikák, mint például zene- és művészeti terápiák, vagy wellnessközpontú támogató csoportok, amelyek segítenek a gyógyszerfüggőség pszichológiai hatásainak leküzdésében, ám a függőség fizikai része orvosi méregtelenítést igényel. E kezelések kombinált formáival a függőségben szenvedők újra egészséges életet élhetnek, gyógyszerek nélkül. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Farsangi jelmez

„Minek öltözől az idei farsangon?” „Hát, mesterséges intelligenciának!” – szólhatna egy nagyon is valószínű párbeszéd manapság. És elképzelhetjük a jelmez elkészítésével bajlódó édesanyát, amint anyagból akarja létrehozni az anyagtalant, a gyarlóból a tökéletest, az emberből az emberen túlit, Jancsiból a mesterséges kapacitást.

♦ A mesterséges intelligencia (artificial intelligence, AI) ugyanis nem látszik. Vagy éppen fordítva, nagyon is látványos. Alig fél éve, hogy Jason Allen erről komolyan meggyőződhetett. A 39 éves férfi ugyanis élete nagy áttörését érte el az AI segítségével. Nem azért, mert millió-mos lett, nem. Összesen csak 300 dollárt nyert, emellett pedig számtalan támadást. Nem is azért, mert valamire elsőként jött rá, és felfedezése most az ő nevét viseli. Egyáltalán nem. Hanem azért, mert megnyert egy kisebb művészeti versenyt, amelyet digitálisan módosított képek elkészítésére írtak ki Coloradóban, az USA-ban. Műve, a *Théâtre D'opéra Spatial* címet viselő alkotás egy képzeleti világot ábrázol, amelyben a tér és a fények grandiózus, kissé klasszicizáló módon ragadják el a nézőt. Ízlések és pofonok ugyan különböznek, de a képet nehéz volna kellemetlennek tartani, még akkor is, ha különösebben megrázó eredetiséget sem látunk benne. Az, hogy vad vitákat generált a mű diadala, nem annak köszönhető, hogy a kép olyan ellentmondásos volna, hanem az elkészülése volt az. Jason Allen ugyanis egy mesterséges intelligencia programnak diktált kulcsszavakat, és azokból a szavakból ez a bizonyos Midjourney nevű program készített látványt. A művészek azon indultak fel, hogy az alkotó „személye” így nem is Allen, hanem egy program. Allen pedig azt válaszolta erre: „A művészet halott. Vége. Az AI győzött, az emberek pedig vesztek.” Kinek van igazsága? A mű elválasztható alkotójától? A megfélelő

szavak sorozatba állítása – merthogy Allen 800 szöveg-próbálkozással jutott el a díjazott képig – önmagában nem díjazható tehetség és képesség?

2022 novemberében az egyik legismertebb grafikus tervezési platform is bevezette a mesterséges intelligencia alapú, szövegből képet készítő alkalmazását. Bárki lehet festő, fotós, képalkotó, ha képes szövegeket képzelni és gépeltetni. Hogy kié lesz az elkészülő imágó? Az alkotóé, aki a bemeneti ingert adta? Vagy a programé, amely elég sok utasításból tanulja meg, hogyan legyen egyre egyedibb? A platform szolgáltatójéé, aki ebbe befektetett és ezt innoválja, meghallva az idők szavát (avagy képét)? Ezek ma nagyon is feszítő kérdések a szabályozók számára. Ugyanis a képzelet és alkotás vadnyugatára érkezünk. Az alkotás azé, aki diktálta. Míg 10 éve a mesterséges intelligencia teléről beszéltek, azon sajnálkozva, hogy ez az ígéretes fejlesztés nem szökött elég gyorsan szárba, addig ma arról vitázunk, hogy a helyetünk is tanuló, nem emberi intelligencia milyen mértékben lehet része közlekedésünknek, otthonainknak, most már művészetünknek is.

Minden bizonnyal egyszer eljön az az idő is – jó vitát kívánhatunk hozzá előre is –, amikor farsang idején a mesterséges intelligenciák tanakodnak azon, minek is öltözzenek. „Hát, legyünk idén anya és Jancsi!” – mondják. És szavaikból azonnal kép lesz. Talán nem is akkora képtelenség ez. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”

Ha nem ülünk a lóra, mit fogunk itt csinálni?

A fenti kérdést teszi fel a férfi, miután belép a helyiségbe, és helyet foglal. Ló asszisztálta önismereti foglalkozásra jött. *Kovalik Natasa* Gestalt-terapeuta pár szóban bemutatja a Natívmethod módszert. Ez nem klasszikus lovas terápia: „*Ez egy önismereti élményfoglalkozás, kísérleti tanulási forma. Aki eljön, olyan helyzetekben próbálhatja ki magát, amelyeket a hétköznapi életben vagy elkerül, vagy nagyon komfortzónán kívüli esik neki. Itt olyan szociális készségekre gondolok, mint hogy mennyire tud nemet mondani, határokat tartani, milyen erős az önbizalma, hogy áll a félelemmel, az ismeretlennel, a kiszámíthatatlannal. Ami jelen esetben a ló.*”

♦ „Sokan, akik eljönnek, eleve járnak pszichoterápiába, vagy más önismereti módszerrel dolgoznak magukon. Ami itt történik, azt utána továbbviszik az egyéni munkájukba. Időnként egészségpszichológus, coach is elkíséri a kliensét. Az itt szerzett élmények katalizátorként működnek” – magyarázza.

Azt könnyen el tudom képzelni, hogy egy lovakat nem ismerő, vagy lovaktól félő embernek katartikus lehet egy ilyen foglalkozás, az viszont nem nagyon fér a fejembe, mit adhat olyasvalakinek, aki ért a lovakhoz, beszél a nyelvüket. „A tanítványaim is ettől a szituációtól félnek leginkább. De a lovasokkal sincs semmi másként, őket abban kell támogatni, hogy a szemüveget át tudják tenni: nem elég, ha az illető jól megcsinálja a feladatot, vagy tudja, hogyan kell megérinteni a lovat. Ezeken a foglalkozásokon a feladatok helyett a folyamatra kerül a hangsúly. Ha ez át tud bennük kattanni, akkor őket is berántja az élmény. A kérdéseinkkel és a visszajelzéseinkkel támogatjuk őket abban, hogy a fókusz átkerüljön a lóval való

kapcsolatra, illetve az embernek a saját magával, saját testével, saját érzéseivel való kapcsolatára. Nagyon sok későbbi visszajelzést kapunk a résztvevőktől, amelyekből kiderül, látják a változást az életükben. Megható, hogy a lovak mennyire reagálnak a kliens terápiás igényeire. Belenézni egy ló szemébe, látni magát benne, megérkezni a jelenbe, ez nagyon jó. Megtapasztalni, hogy itt vagyok, élek, jelen vagyok. Nem a gondolataim cikázhatnak, nem a jövőn, nem a múlton rágódom – már ez is gyógyító.”

A foglalkozás ismerkedő beszélgetéssel indul tréner és kliens között, mindig négy szemközt. Ennek intimitását most az én jelenlétem megtöri, de a bizalom mégis kiépül. Mivel a férfinek van lovas tapasztalata – egy bérelt lovon rendszeresen lovagol –, Natasa először erről kérdezi őt, és arról, van-e olyasmi, amit már a ló tanított neki magáról. A férfi (nevezzük Sándornak) válaszából az is kiderül, mi a téma, amit a mai alkalomra hozott: „Amit tanultam, az irányítással függ össze. Nagyon finom módszerekkel lehet csak



Kovalik Natasa. A képek a sóskúti Kincseskertben készültek.

irányítani a lovat, hogy elérjük, azt csinálja, amit szeretnénk. Erre ráérezni bitang nehéz. Másfél éve a munkahelyemen vezető pozícióba neveztek ki, tulajdonképpen kényszerből. Az, hogy ehhez a feladathoz felnőjek, úgy érzem, még folyamatban van. Párhuzamot látok a két dolog között: hogy úgy vezessek egy csapatot, olyan módon irányítsam, hogy az én stílusomnak, habitusomnak megfeleljen. Az autokrata vezetési stílusban nem hiszek, másképp kell csinálni. Ez hasonló a lóval is: elérhetem erővel meg erőszakkal a célt, de nem szeretném. Az egyik nehézségem a vezetői mivoltommal kapcsolatban, hogy a saját csapatom tagjaihoz sokkal közelebb állok emberileg, mint az előző vezető, a szerepeket, határokat nehéz tartani, mert úgymond közülük nőtem ki. Annak pedig, hogy ma vezetőként azt csinálom, amit akarok, és nem kéri számon senki a döntéseimet, szintén inkább a nehézségét élem meg: időnként azt is nekem kell megoldani, amire én sem tudom a megoldást. Korábban a munkaidőmet a szakmai feladatok töltötték ki, ma minden problémával hozzám jönnek” – meséli Sándor.

A beszélgetés után Natasa és a kliens együtt kimennek, és bevezetik a fedeles körkarámba a foglalkozás másik főszereplőjét, Bocit, aki barna-fehér feltjairól kaphatta nevét. Amikor Natasa kijön a karámból, és Sándor bent marad, Boci magától értetődően a nőt követi, egészen az ajtóig, őt ismeri. A férfi a karám közepén áll. Az első feladat megosztani, megérezni a teret, ismerkedni elvárások nélkül. A ló tanácstalan, szemmel láthatóan bizonytalan, mitévő legyen. Nem segít, hogy elég erősen fúj a szél, hiába vagyunk a karámban, így is érezhetőek a lökések, és közben valahol nyerít egy másik ló, ugat egy kutya. Percek telnek el szinte mozdulatlanul, és akkor Boci dönt, odamegy Sándorhoz, mellette érzi a biztonságot. Odadugja a fejét, szagolgatja, egyértelműen barátkozik. Natasa kis idő múlva röviden visszajelzi az eddig látottakat, és megbeszélik, milyen érzés volt a férfinak, hogy a ló odament hozzá, és kereste a testi közelséget. A bemelegítés után

”

Az autokrata vezetési stílusban nem hiszek, másképp kell csinálni. Ez hasonló a lóval is: elérhetem erővel meg erőszakkal a célt, de nem szeretném.



nehezebb rész következik: a korábban elhangzottaknak megfelelően a kliens a közelség-távolság tartásával kapcsolatos feladatokat kap. Az állat ekkor már nagyon bizalmas vele, bárhova megy, bármit csinál, követi a férfit. Csakhogy Sándornak most épp az a legfőbb törekvése – ahogy az életben is –, hogy elérje: a bizalom és a jó kapcsolat ellenére tartsanak egy kis távolságot. Kísérletezik testbeszéddel, próbálkozik több módon, ám egyelőre csak pillanatokra tudja elérni, hogy a ló engedelmeskedjen kérésének, és pár méter távolságot tartson. A férfi részéről ez szemmel láthatóan nagy koncentrációt és erőfeszítést követel. Natasa támogatja őt kívülről, majd közösen kielemezik a nehézségeket. Sándor így összegez: „Rendeteg energia kellett hozzá: ha megfeszültem, akkor sikerült, de ahogy engedtem a tartásomból, elveszett az eredmény”. „Próbáld ki, milyen az neked, ha nem csak feszüléssel, erőből éred el, amit szeretnél – mondja Natasa –, a lónak

segít, ha egyértelmű az üzenet.” A következő gyakorlat előtt ő maga is bemegy a karámba, és megmutatja, mi következik. Amikor kijön, az állatnak már esze ágában sincs követni őt. Már minden figyelme a férfit, annak minden rezdülésére reagál, olyan ez, mint egy tánc. Szinte szemmel látható: ahogy csökken az izomfeszülés az emberben, egyre több mindenben engedelmeskedik az állat. Legnehezebb feladatként egy konkrét személyre kell gondolnia Sándornak, akivel ellentmondásos, konfliktusos a viszonya, az instrukciók, feladatok ehhez a helyzethez kapcsolódnak. Ez már egy komoly, komplex gyakorlat. El kell küldenie a lovat magától, elérni, hogy körözzön körülötte, és akkor jöjjön vissza, amikor ő kéri. Végül nagyon szépen összehangolódik az ember és az állat: az irány, a tempó is harmonikus lesz, az irányítás a férfit, anélkül, hogy megfeszülne. Úgy tűnik, a ló dönti el, ideje



az egészet abbahagyni, de Sándor elmondja, rajta épp átvillant, hogy ennyi elég lesz, az állat valószínűleg már erre reagált.

Miután közösen visszavezetik a lovat a helyére, összegzik a tapasztalatokat. Natasa azt kérdezi, mi az, amit a mai alkalomból hasznosítani tud, Sándor pedig ezt feleli: „A belső figyelem. Az ember hajlamos az adott szituációban befeszülni. Az ösztönei viszik el, ahelyett, hogy önmagára is figyelne. Itt is jól látszott, hogy ha egy feszült szituációban akár csak fizikailag el tudok lazulni, akkor ez sikerül mentálisan is. A ló nagyon pontosan jelezte ezeket. Jó volt, hogy egy állat, akivel most találkoztam először, ennyire közel jött. Egy ponton viszont már sok volt. Nekem kell megtanulni felismerni, hogy ez mikor megy át egy határon. Most közel van mindenki, a kollégák is, néha szinte azt érzem, hogy lerágják a húsomat, de nem akarok tőlük távolságot tartani.” Natasa pedig így reflektál: „A ló hamar közel került, érezte a biztonságot. A kérdés az, elhiszed-e, hogy tudsz

úgy határokat tartani, hogy az mindkét felet szolgálja. Az emberek szeretnek a közeledben lenni. De a közelség ugyanakkor dominancia is tud lenni. Érdekes lenne megtapasztalni, mi van a távolságban, ami támogató lehet. A ló például ilyenkor tanul meg önmagában bízni.

Már az is segít, ha megnevezzük, hogy ez itt van, tudatosítjuk. Sok vezető azért nem tud fejlődni, mert nem vállalja be azt, amit te igen: hogy valamit nem tudsz megcsinálni, vagy valamiben fejlődnöd kell. Te ezt ki tudod mondani. Ebben óriási erő van, ami együttal sérülékenység is, és ezért lehet hiteles a többiek számára. A lovaknál és az embereknél is nagyon fontos az autentikus működés. Ami van, azzal kell dolgozni: ha éppen félek, akkor kimondani, nem letagadni vagy eltitkolni. A testem – a pulzus, a testszag, a légzés – úgy is mutatni fogja, amit érzek.”

A foglalkozás valójában élménytanulás: az élményhez mozdulatok, illat, kép is társul, és ezek aktiválódnak, idéződnek fel később hasonló helyzetekben. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍLIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ELSZIGETELTSÉGBEN NEM VALÓSULHAT MEG A GYÓGYULÁS

Gyászfeldolgozásról
az *Álomország* című film kapcsán



**Rossz úton jár az, aki álmokból
épít várat, s közben elfelejt élni.**
(J. K. Rowling)

Freud szerint az álom a tudattalanba vezető királyi út, ám a hétköznapiak során általában nem így tekintünk rá. Előszeretettel meséljük egymásnak a furcsábbnál furcsább, bohókás álombeli történeteket, vagy éppen egy-egy félelmetesebb álom kapcsán örülünk, hogy az mégsem a valóság, csak a fantáziánk szüleménye. Akárhogy legyen is, az álmaink kivétel nélkül rólunk szólnak, megfejtésük azonban sokszor izgalmas és lebilincselő kaland lehet.

Kép: Profimedia – Red Dot



◆ A TÖRTÉNET

Az Álomország című film főhőse, Nemo az édesapjával egy világítótorony belsejében kialakított lakásban él. A nem megszokott környezet, illetve a tenger közelsége kiváló táptalaj ahhoz, hogy a gyermeki fantázia szárba szökkenjen, és ismeretlen világokba kalandozzon. Nemo nem jár iskolába, édesapja otthon tanítja, és nem csupán a matematikai egyenleteket magyarázza el neki, hanem igyekszik a mindennapi életéhez szükséges, hasznos tudást is átadni.

Kapcsolatuk igazán különleges és bensőséges, ugyanakkor zárt is, hiszen egy vízi-mentő hölgyön kívül nem igazán látunk mást a környezetükben. Közös szövetségüket az esti meghitt mesélések teszik még szorosabbá. Nemo édesapját hatalmas fantáziával áldotta meg az ég, így aztán előszeretettel mesél a kalandokról, amelyeket gyermekkorában Álomországban élt át egy Flip nevű, minden hájjal megkent csirkefogóval együtt. Az idill azonban véget ér, amikor Nemo egy lidércnyomásos éjszaka után arra ébred, hogy a partiőrség várja az ajtóban. Édesapja örökre eltűnt a tengeren, neki pedig ezentúl soha nem látott nagybátyjával, Philippel kell együtt élnie a városban.



Philip nem dolgozta fel a veszteséget, hanem befagyasztotta az érzelmek megélését, illetve az azokról való kommunikációt.

Az érzelmi bénultságot azonban nem lehet izolálni az életünk többi területétől, így apránként elveszítjük a lelkesedésünket, a motivációnkat és a kapcsolatainkat is.

Nehezen alkalmazkodik az új környezethez, nagybátyja és az iskola szabályai megzabolázzák szabad természetét, és ő a maga csendes módján lázad mindezek ellen: az álmok fantáziavilágába menekül. Találkozik a híres-hírhedt Flippel, akivel nehéz feladatra vállalkoznak: meg kell szerezniük a rémálmok tengerének fenekén rejtőző igazgyöngyök egyikét, és akkor bármit kívánnak, biztosan teljesül. Nemónak más vágya sincs, mint hogy még egyszer találkozhasson az édesapjával, ám útközben rá kell jönnie, hogy a saját fájdalmán kívül más nehézségek is vannak, közös erővel pedig könnyebb felülkerekedni rajtuk, mint magányosan harcolni.

A MAGÁNY PÁNCÉLJA

A kislány eleinte nem is sejti, hogy különc és zárkózott nagybátyja sem egészen az az ember, akinek most ismeri a világ, hogy régen benne is volt lelkesedés, energia és sok-sok történet, ám a veszteség magányos, furcsa remetévé változtatta őt. Nem lehet elmenni a felismerés mellett, miszerint ebben a családban a nehéz élethelyzetekre, különösen a veszteséggel járó fájdalomra, mindenki izolációval válaszol. Nemo apja elszeparálta magát a világtól



a felesége halála után, nagybátyja pedig sosem heverte ki, hogy testvére nélküle vágott neki a világnak. Most pedig Nemo az, akihez nehéz bárkinek kapcsolódni, mert teljesen bezárja magát a saját világába, ahol talán csak a különös Flipnek jut némi hely. Hamarosan világossá válik, hogy Flip talán mégsem a képzelet szüleménye, csak ő is elveszítette a kapcsolatot a valósággal.

Varga Hedvig és munkatársai a gyász- és veszteségfeldolgozástól szóló cikkükben leírják, hogy a feldolgozatlan érzelmi veszteségek következtében a személyt annyira lefoglalja a múlton való rágódás, illetve a jövőben bekövetkező újabb veszteségektől való aggodalom, hogy nehézséget okozhat a jelen pillanatainak, érzelmének és kapcsolatainak szabad átélése. Olyan, mintha a veszteséget átélt személy egy mély verembe esne, ahol annyira sötét van, hogy nehéz meglátni a kiutat, a zuhanás pedig olyan megterhelő érzelmileg, hogy ereje sincs a szabaduláshoz szükséges erőforrások feltérképezéséhez. Ez a beragadt állapot ellopja a színt a hétköznapiokból, leépülnek a kapcsolatok, a gondolatokat pedig a jelen helyett szinte csak a múlt történései, illetve a jövő veszélyei uralják.



Néha a veszteséget átélő fájdalma olyan erős, hogy úgy dönt, a lelkében egy olyan helyre száműzi ezeket a nehéz érzéseket, ahol nem kell vele nap mint nap szembesülnie. A filmben Philip példáján keresztül látjuk, hogy ez korántsem jelenti azt, hogy a veszteséget feldolgozta, csupán azt, hogy befagyasztotta az érzelmek megélését, illetve az ezekről való kommunikációt. A fájdalom elnyomásáért azonban súlyos árat fizet. Ahogy John Bowlby leírta: „A közöny álarca mögött feneketlen nélkülözés van, a színlelt érzéketlenség mögött pedig kétségbeesés.” Az érzelmi bénultságot ugyanis nem lehet izolálni az életünk többi területétől, így apránként elveszítjük a lelkesedésünket, a motivációnkat, az életkedvünket, a kapcsolatainkat, majd végül szép lassan önmagunkat is. A legátolt gyász így az érzelmek és az emberi kapcsolatok megélését is megakadályozza. Míg Philip életét nézve az a benyomásunk, hogy bár ébren van, mintha mégsem lenne egészen jelen, addig Nemo a fantázia világába és az alvásba menekül, ahol nagyon is él, ám a való életben bezárja a szívét, és nem mutatja ki az érzéseit.

KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGUNKKAL, A VALÓSÁGGAL ÉS A MÁSIK EMBERREL

Nemót hatalmas tragédia érte, és teljesen normális, ahogyan erre reagál. Nagyon fontos, hogy a gyászolóknak lehetőségük legyen az érzéseiket a saját ritmusukban, megítélés nélkül kifejezni. A gyász mindig egyedi, így külső szemlélőként a legfőbb feladatunk az ítélkezésmentes, megtartó viszonyulás.

Ugyanakkor fontos tudnunk, hogy abban, ahogyan Nemo elveszíti a kapcsolatát a jelennel, a belső valóságával, majd a külvilággal is, nagy szerepet játszik az a hiedelemrendszer, amelyet a családjából hozott. Az, hogy milyen üzeneteket kaptunk a családtól, felmenőinktől a veszteségek feldolgozásával kapcsolatban, illetve milyen mintáink vannak arra, hogy hogyan kezeljük a fájdalmakat, nagyban meghatározza, hogy kapcsolatot keressünk, vagy érzelmileg elszigetelődünk.

Judit Herman szerint „a gyógyulás csakis az emberi kapcsolatok kontextusán belül történhet meg, elszigeteltségben sohasem”. Gyakran tapasztaljuk, hogy legyünk bármilyen erősek is, szükségünk van a másik emberre, arra a megtartó biztonságra és szeretetre, amit tőle kapunk, hogy megtaláljuk magunkban azokat az erőforrásokat, amelyek segítségével kimászunk a krízis sötét verméből.

Érdemes azt is megvizsgálnunk, hogy milyen (volt) a viszonyunk azzal az emberrel, akihez az érzelmi veszteségünk kapcsolódik. A „halottról vagy jót, vagy semmit” tétel helyett érdemes a valóság elvét alkalmazni. A valóság ugyanis sokszor fájdalmas, ám hosszú távon az egészséges, kiegyensúlyozott viszonyuláshoz segít hozzá. A gondolataink szavakba öntése, majd ezen keresztül a búcsú, az érzelmek kommunikálása mind-mind lépések a gyógyulás felé. Mindez bátorságot és önismeretet is feltételez, hiszen csak így tudjuk megfogalmazni mindazt a bonyolult és komplex érzésvilágot, ami jellemez minket. Ez a fajta érzelmi kommunikáció mindig fontos, de különösen nagy jelentősége van akkor, ha nem tudunk elkészönni a számunkra fontos embertől. A búcsú ugyanis érzelmi szükséglet, ami segíthet a legnagyobb lelki fájdalmakat is elhordozni. A film különösen meghatóan mutatja be ennek a fájó hiányát és a feloldását is, ami Nemo életében is segítheti a gyász folyamatának természetes menetét. ♦

Forrás:

Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

TEJJEL VAGY ANÉLKÜL?

A tej fogyasztása tejfehérje-allergia és tejcukor-intolerancia miatt is okozhat gondot, ám ha ezek nem állnak fenn, a kicsiknek nem feltétlenül jó növényi italokat és laktózmentes termékeket adni. Hogyan kell a gyerekek étrendjébe bevezetni, majd beilleszteni a tejet, és miről ismerhető föl, ha tényleg problémát okoz?



- ◆ Sokan száműzik a család étrendjéből a tejet és a tejtermékeket, és ez – lévén a tej értékes tápanyagokat tartalmaz – gondot is okozhat a gyerekeknek. Nekik nagy szükségük van a bennük lévő fehérjékre, a kalciumra és a D-vitaminra. Az viszont nem mindegy, hogy étrendjükbe miként vezetjük be ezt az alapanyagot. „A legjobb, ha a babákat legalább hat hónapos korig kizárólag anyatejjel tápláljuk – ez az allergiák és érzékenységek rizikóját eleve csökkenti –, tehéntejet innentől kezdve maximum napi 50–100 milliliteres mennyiségben lehet főzött formában élelmiszerekhez adni, például palacsintához vagy tejbegrízhez, tejpépekhez, főzelékekhez. Önálló italként csak 1 éves kor után kaphatnak tejet a kicsik, olyat, ami UHT vagy ESL technológiával készült, 2,8–3,6 százalékos zsírtartalmú. A zsírszegény változatok nem jók, mert a piciknek az idegrendszeri fejlődés végett fontos a magasabb zsírtartalom” – mondja **Gitidiszné Gyetván Krisztina** védőnő, szoptatási és perinatális szaktanácsadó, a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke. Savanyított tejtermékek 7-8 hónapos kortól adhatók a kicsiknek, normál zsírtartalommal. Ezek azért jók, mert a fermentáció során a tehéntejfehérjék és a laktóz bontódnak, így az emésztés könnyebb. A gyerekek naponta maximum 100-125 milliliter natúr joghurtot vagy kefirt kaphatnak gyümölcsökkel, gabonafélékkel. A főzelékek komplettálására vagy gyümölcspüréhez keverve naponta kétszer 1 kávéskanál túrót vagy alacsony sótartalmú reszelt sajtot is adhatunk az ételekhez 100 milliliterenként.

INTOLERANCIA VAGY ALLERGIA?

Laktózintoleranciáról, más néven tejcukor-érzékenységről akkor beszélünk, ha a szervezetből hiányzik vagy csökkent mennyiségben termelődik a tejcukrot bontó enzim. Ennek következtében a laktóz nem tud közvetlenül a vékonybélből felszívódni a véráramba, hanem továbbhalad a vastagbélbe, ahol a baktériumok már erjeszteni kezdik, ekkor gázok kezdenek termelődni, kellemetlen tünetek jelentkeznek. Ilyen a haspuffadás és a hasi fájdalom, a görcs és a bélgázosság, a fokozott bélmozgás. Emellett laza, vizes-habos hasmenés, savanyú szagú széklet is jelentkezhet. Bár diétát ennél többen tartanak, itthon a diagnosztizált laktóz-intoleránsok száma 7-10 százalék körüli. A tejfehérje-allergia kevesebb embert érint, a probléma gyakorisága 1,5-2 százalékos. Ennek az érzékenységnak a laktózhoz semmi köze, esetében a szervezet a tejben lévő tejfehérjét – a kazeint – észleli allergénként, ellene pedig immunválaszt ad. Ez vezet olyan tünetekhez, amelyeknek egy része (a haspuffadás és a hasi fájdalom, a görcs és a bélgázosság, a fokozott bélmozgás) hasonlít a laktózintoleranciához. A tejfehérje-allergiánál a széklet véres és nyákos is lehet, jelentkezhet ekcéma is.

MI JELZI A BAJT?

Kétéves kor alatt a tejfehérje-allergiára és a tejcukor-érzékenységre csak a tünetek alapján lehet gyanakodni. Ebben az életkorban a laborleletek és a tesztek nem egyértelműek, a pozitív eredmény nem feltétlen jelent tényleges problémát, és a negatív sem zárja ki azt. Azt sem lehet egyértelműsíteni, hogy az észlelt panaszokat melyik összetevő okozhatja. Ennek oka, hogy a tünetek részben hasonlóak, a tejcukor-érzékenység pedig másodlagos is lehet. „Az esetleges problémákra véres széklet és puffadás, hasfájás utalhat, szélsőséges esetben jelentkezhet székrekedés is. Előfordulhat atópiás bőrtünet is, ami általában az arcon és a száj környékén jelenik meg körkörös foltok formájában. Ha a kicsi ilyen panaszokat mutat vagy nagyon sírós, érdemes odafigyelni az anyai táplálkozásra. Nagyon indokolt esetben úgynevezett eliminációs diétát

szoktunk javasolni, ami azt jelenti, hogy a szoptató anyuka teljesen mellőzi a tej fogyasztását, és a kicsi sem kap tejtermékeket. Ha a gyerek panaszai ennek hatására megszűnnek – ehhez el kell telnie legalább 2 hétnek –, már gyanítható az érzékenység, de ki nem jelenthető. Ilyenkor az első életévben csak nagyon odafigyelve, jól megtervezve adhatók a gyerekeknek tejtermékek, tejalapú tápszerek” – mondja Gyerván Krisztina. Ha a problémák ilyenkor is jelentkeznek, akkor a kicsik csak speciális, úgynevezett hidrolizált tápszereket kaphatnak. Pontos diagnózis csak két éves kor fölött állítható fel, ilyenkor a gyerekek már terhelhetők a vizsgálat során. Ha nem áll fönn érzékenység vagy allergia, a piciknek normál tejet kell kapniuk, nem szerencsés nekik sem laktózmentes változatot, sem növényi italt adni. A kókusztal, a szójaital, mandulaital és a hasonló termékek azért nem ideálisak, mert nem tartalmazzák a tej értékes összetevőit.

HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLJÁK?

A laktózintoleranciát úgynevezett hidrogénkilégzési teszttel diagnosztizálják két éves kor után. Ehhez a gyerekeknek meghatározott mennyiségű laktózt kell inniuk, majd 3 órán át 30 percenként bele kell fújniuk egy készülékbe. Ha a vékonybélben nincs elég bontóenzim, akkor a laktóz a vastagbélbe jut, ahol a baktériumok kórosan bontják le. Eközben termelődik az a hidrogén, ami aztán a véráramba kerül, majd a kicsik kilélegzik. A teszt ezt tudja kimutatni. Az eredmény ilyenkor is lehet negatív, de ha a panaszok tipikusak, a diagnózis felállítható. Ha a vizsgálat előtt nem tartanak a kicsik szigorú diétát, akkor a teszt álpozitív eredményt is adhat. Ez azért gond, mert ilyenkor a laktózt tarthatják a hasfájás okának, pedig azt valójában más okozza. A tejfehérje-allergiát más módon diagnosztizálják, esetében bőrpróbát vagy vérvizsgálatot végeznek. Átfogó teszttel az is kideríthető, hogy a panaszok hátterében a hőkezelésre bomló fehérjék állnak-e, vagy pedig azok, amelyek a hőnek ellenállnak.

TEJJEL VAGY NÉLKÜLE?

A tejfogyasztás mikéntje két éves kor fölött, a diagnózis birtokában sem ugyanolyan minden esetben, az ajánlásokra az egyéni érzékenység is hatással van. „Enyhébb laktózintoleranciánál kaphatnak a gyerekek alacsony laktóztartalmú élelmiszereket, azok általában nem okoznak gondot. Például az érlelt, zsírosabb sajtok kevesebb laktózt tartalmaznak, mint

maga a tej, és jól tolerálhatók a joghurtok is. Komolyabb intoleranciánál jobban kell figyelni, olyankor a laktózmentes ételek elkészítéséhez és tárolásához is külön munkafelületekre, eszközökre van szükség” – mondja Antal Emese, dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. Ilyenkor nem jó, ha ugyanazzal a kanállal kevergetjük a laktózmentes és laktózt tartalmazó ételeket, főzelékeket. Érdemes arra is törekedni, hogy a főzést mindig a laktózmentes nyersanyagok előkészítésével kezdjük. A szabályok betartására mindenhol figyelni kell, a vendéglőkben is rá kell kérdezni, hogy egy-egy fogás tartalmazhat-e laktózt. Ha a gyerek már nagyobb, akkor lehet nála laktáz tabletta is, de azt csak indokolt esetben javasolt alkalmaznia. Ezeket mindig a laktóztartalmú étellel vagy itallal együtt kell bevenni, így tudják biztosítani az emésztésükhöz szükséges enzimet. A tejfehérje-allergiát már minden esetben komolyan kell venni, annak egyetlen kezelési módja a tej kiiktatása az étrendből. Nem fogyaszthatók tejtermékek sem, és kerülni kell a kecske- és juhtejet is. Ilyenkor csak tejhelyettesítő termékek fogyaszthatók, mellőzni kell azokat az élelmiszereket is, amelyek esetleg tartalmazhatnak tejet. A gyerekeket a táborok és zsúrok előtt jól fel kell készíteni arra, hogy találkozhatnak tejtermékekkel, amelyeket kerülniük kell. Az allergiáról a szervezőket és a társak szüleit is tájékoztatni kell, rá kell kérdezni, hogy tudnak-e biztosítani számára mentes élelmiszereket. Ha a gyerekeknek tejfehérje-allergia miatt mellőzniük kell ezt az alapanyagot, akkor a kalcium és D-vitamin pótlására nagyon kell figyelni, fontos az is, hogy a fehérjebevitelük megfelelő legyen.

KICSIK ÉS NAGYOK

Míg a tejfehérje-allergiát a kicsik jelentős része kinövi egy éves korára, a későbbi tesztnél pedig már negatív eredményt produkál, addig a tejcukor-érzékenység a nagyobbakat jobban érintheti. „Ennek oka, hogy 5 éves korra lecsökkenhet a laktáz szintje, így a gyerekek emésztése már nem olyan, mint pici korukban. Kialakulhat laktózintolerancia másodlagosan is, ezt egyebek mellett gluténérzékenység, gyulladós bélbetegség, fertőzőesés bélprobléma és ételallergia okozhatja. Az alapproblémák azért jelentenek gondot, mert fennállásukkor a vékonybél nyálkahártyája sérül, és ilyenkor a laktáz sem termelődik megfelelően” – mondja Antal Emese. A laktózintolerancia tünetei még hónapokkal az alapproblémák gyógyulása vagy megfelelő kezelése után is fennállhatnak, ugyanis a nyálkahártya nem tud gyorsan regenerálódni. Ha viszont helyrejön, és nincs szó tényleges érzékenységről, akkor a tej fogyasztásának nincs akadálya. ♦



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testőrpalota, Vetítőterem
Budapest, 1013 Ybl Miklós tér 2-6.



Február

15.

19:00

EGY CSAPAT VAGYUNK?

Mikor húz vissza és mikor emel föl egy közösség? Könnyűnek tűnő utak – nehéz terhek.

Film: Egy csapat vagyunk,
17' (R.: Kerékgyártó Yvonne)

A film után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője beszélget vendégével, **Vecsei Miklóssal**, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alelnökével.



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



VÁRKERT
BAZÁR


MINDSZENTYNEUM



Várja Önt
Mindszent József
élettörténete a
Mindszentyneumban
Zalaegerszegen
2023-ban is!

www.mindszentyneum.hu



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Pusztuló amazóniai esőerdők

Az amazóniai esőerdők közele ötöde eltűnt, további 17 százaléka pedig igen rossz állapotú – állapította meg a Természetvédelmi Világalap (WWF) a jelentésében. A 200 oldalas tanulmányt az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezménye 27. éves ülése alkalmával adták ki.

A WWF az amazóniai őslakosokkal karöltve azt szeretné, ha a térség 80 százaléka 2025-ig biológiai védelem alá kerülne. Ehhez az erdőirtást és annak kiváltó okát vissza kell szorítani, így az illegális bányászatot, a korrupciót, a vadon élő állatok és az esőerdők természeti erőforrásainak illegális kereskedelmét és a mezőgazdasági termelés miatti pusztítást.

Az elvárások között szerepel, hogy az iparosodott országok törvényekkel akadályozzák meg, hogy az esőerdőket a kakaó, a kávé, a pálmaolaj, a kukorica és a takarmányszója termesztése miatt kiirtsák.

Az amazóniai esőerdő a gerinces állatfajok 9 százalékanak, a madárfajok 14 százalékanak, a halfajok 13 százalékanak otthona, de itt található a kétféltűfajok 8 százaléka és a növényfajok több mint ötöde. Az esőerdő az egyik legjelentősebb szén-dioxid-tároló is.

ZÖLD mozaik

Úszó körforgásos kiállítás

Az újrahasználatra és újrahasznosításra hívja fel a figyelmet a FLEX-Sárazsádaný úszó körforgásos kiállítás. A rendhagyó tárlat nevét a nyugalmazott sárazsádanýi kompról kapta, amelyet egykor emberek, állatok és mezőgazdasági gépek szállítására használtak.

A felújított és a tengeri konténerek alkotta térben több tonna folyami és szelektív hulladékból állították össze a kiállítást. A hajó orr- és tatburkolatának anyaga folyami műanyag, az asztal és regisztrációs pult maradványból készült, míg a felső fedélzetet lakossági szelektív gyűjtésből származó anyaggal burkolják. Az ablakokat, ajtókat, szigetelőelemeket egyedi felajánlások, lakásfelújítások, építkezések biztosították.

Az uniós és magyar kormányzati támogatással megvalósult kiállítás azt szeretné elérni, hogy a látogatók kapcsolata megváltozzon az egyszer használatos műanyagokkal, illetve, felhívja a figyelmet az élővizek – különösen a Duna és a Tisza – szennyezésére.

A folyami lebegő tárlat a tervek szerint hat másik országban is látható lesz majd.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3

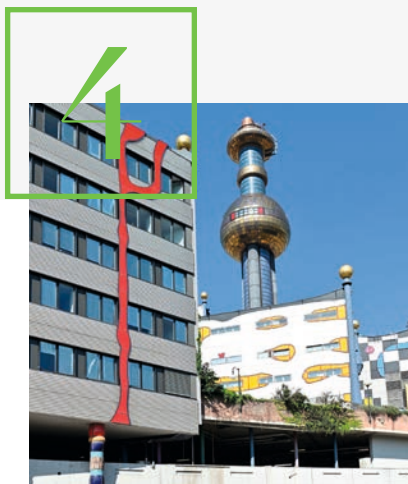


Hárommilliárd ember veszélyben

Bő negyedszázad múlva már 3 milliárd ember fog élni a globális felmelegedés által leginkább érintett Közép-Amerika, Közép- és Kelet-Afrika, Közel-Kelet és Ázsia egyes területein – derült ki az ENSZ Éghajlatváltozási Keretegyezményének 27. éves ülésén. A többtucatnyi tudós által összeállított jelentés riasztónak nevezi a helyzetet, kiemelve: a katasztrófákat már nem lehet elhárítani. Azzal számolnak, hogy ezekben a régiókban sűrűbben fordulnak majd elő áradások, aszályok és viharok. Emiatt az érintett területeken 15 százalékkal magasabb lehet a halálozások aránya. Még többen hagyják majd el otthonukat, a következő évtizedekben milliók kelhetnek útra. A tudósok a globális klímaváltozás jelenségeiért felelős országokkal kártérítést fizettetnének. Kiszámolnák az üvegházhatású gázok – főként a széndioxid és a metán – által okozott károkat, és azt hajtánák be. Ez ösztönözne hatna az éghajlatbarát gazdasági rendszerre való átállásra – mutattak rá.

Óriás vízforraló Bécsben

Csak óriás vízforralónak nevezik Bécsben a Spittelau szemétegető területén kialakított új hőerőművet. Az áram- és távhőhálózatot intelligens módon összekötő erőmű fő feladata, hogy a szél-erőművek által előállított energiátöbbletet hasznosítsa. Ez az energia, amire éppen nincs szükség, és egyébként elveszne. Az óriás vízforraló erős szélben pár perc alatt üzembe helyezhető, fogadni tudja a felesleges energiát, és 155 °C-ra felforralva a vizet, támogatja a környék távhőellátását. Az új erőmű kizárólag megújult energiával működik, segítve az osztrák főváros földgáztól való fokozatos függetlenedését. A Hundertwasser stílusú létesítmény tetején a vállalat dolgozóinak hangulatos pihenőhelyet alakítottak ki. A speciális öko beton borítású teraszon magasságysokban zöltséget, gyümölcsöt, fűszernövényeket lehet termesztetni. A biodiverzitás jegyében pedig saját méhkas is elhelyezték.



5



Magyar hulladékgyűjtő hajó

A folyón úszó hulladékok észlelésére, begyűjtésére és osztályozására alkalmas integrált rendszert fejlesztett ki egy magyar cég. A hulladékgyűjtő hajót kamerarendszerrel, kiemelő szállítószalaggal és hulladékosztályozó egységgel látták el. A hajóval, amely napelemes energiameghajtással működik, a Duna vízgyűjtő országainak nyújtanának segítséget a folyók tisztításában. Emellett a lakossági és ipari eredetű folyószennyezésekre, azok kockázataira és a szennyezések nagy részét kitevő műanyag hulladékok problémájára is szeretnék felhívni a figyelmet. Ez utóbbi világszerte és Magyarországon is egyre nagyobb problémát jelent: évente 400 millió tonna műanyagot állítanak elő világviszonylatban, amiből 10 millió tonna a tengerekbe, óceánokba kerül. Kutatások szerint az óceáni műanyag 80 százaléka a folyókön keresztül jut az óceánokba. Ezért is lehet jelentősége a lokális fejlesztéseknek, amelyek segítenek a szennyezések csökkentésében.

6



Csendes parkok

A dél-amerikai Ecuadorban elsőként a világon „csendes parkot” építettek, ahol a csendet mint természetes erőforrást vigyázzák. A park régiójában semmilyen közlekedési, szállítmányozási útvonal nincs, és lakossági vagy kereskedelmi építkezések hangját sem lehet hallani. Nem dübörögnek gépek, csak a természet hangjait lehet megfigyelni. A Zabatao folyó menti hatalmas területen alig 2000 tagú őslakos cofán nép él, akik abban reménykednek, a turizmus egy új, csendes formája is elindulhat.

Az ide látogatók hírét vihetnék tapasztalataiknak, és az ilyen védett régiók hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a természeti kincsek érintetlenek maradjanak. Ezekből a folyamatos expanzió és a velejáró környezeti változások miatt egyre kevesebb van.

A Biology Letters publikációjában rámutat, a folyamatos zaj több mint 100 faj túlélését veszélyezteti, és sok állatnak okoz kárt. Az állatok által kibocsátott hangok jelentős szerepet játszanak a párkeresésben és a ragadozók elleni védekezésben is. Ezt megzavarva, az állatok nem tudnak elmenekülni, szaporodni, és előbb-utóbb kipusztulhatnak.

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO arra figyelmeztet, hogy ugyanígy az emberek egészségét is károsítja a zaj, zavarva a pihenést, kikapcsolódást, pszichofiziológiai, kardiovaszkuláris hatásokat kiváltva. Az EU-ban a lakosság 40 százaléka 55 decibelnél magasabb hangokat hall napközben, ötöde 65 decibelnél is magasabbat, harmada pedig éjjel 55 decibelt meghaladót. A pihentető alvás 40 decibelnél alacsonyabb háttérzajnál valósulhat meg, míg a jó tanításhoz, tanuláshoz 35 decibelnél alacsonyabbra van szükség.

Európa legnagyobb naperőműve

Romániában, azon belül is Arad megyében épülhet meg Európa legnagyobb naperőműve, amelynek teljesítménye az 1 gigawattot is meghaladhatja majd. A tervek szerint az építkezés 2023 első felében kezdődne és 2025-re fejeződne be, az erőmű építéséhez 1,6 millió napelemet használnának fel.

Az erőmű évente átlagosan 1,5 terrawattóra energiát termel majd (ez a magyar energiafelhasználás 3 százaléka). Az így előállított energiát hosszú távú szerződések keretében ipari és kereskedelmi felhasználóknak értékesítik. A létesítmény egy közeli 400 kilovoltos nagyfeszültségű vezetékhez csatlakozik, és egy 135 megawattos akkumulátoros energiatároló részét is képezi majd, amelynek feladata lesz a megújuló energia változó termelésének a kiegyenlítése.

Románia fokozott tempóban igyekszik növelni a szél- és napenergia-kapacitását, hogy fokozza az energiafüggetlenségét, és enyhítse a globális energiaválság hatását. A kormány azon dolgozik, hogy a következő években 3 gigawattnyi új nap- és szélenergia-kapacitást alakítson ki. A befektetők egyre másra indítják a piaci projekteket, amelyekhez állami támogatásra nincs feltétlenül szükség.

7





Összefogás a Jordán folyóért

A Jordán folyó megmentéséről szóló szándéknyilatkozatot írt alá Izrael és Jordánia. A vallási szempontból is kiemelkedő jelentőségű folyó vízhozama csökkenő tendenciát mutat, amelynek oka az éghajlatváltozás és a szennyezések. Rögzítették, hogy mindkét állam megpróbálja csökkenteni a folyók szennyezését szennyvíztisztítók kiépítésével, a csatornarendszerek korszerűsítésével, és megakadályozzák a folyóparti városok tisztítás nélküli szennyvizének a Jordánba jutását is. A fenntartható mezőgazdaságra törekedve visszaszorítják a vizek elfolyását, és mérséklik a növényvédő szerek alkalmazását.

A Jordán folyó választja el Jordániát Cisjordániától, amelyet Izrael 1967-ben vont fennhatósága alá, és ahol a palesztinok a Gázai övezettel együtt független államot hoznának létre. A hagyomány szerint Keresztelő Szent János a Jordánban keresztelte meg Jézust. Ennek helyét, a folyó mindkét oldalát turisták ezrei keresik fel.

A Jordán a XX. század elején még kékesen hömpölygő folyó volt, de vízhozama mostanra az egykorinak csupán 7 százaléka. A Holt-tengert főként ez a folyó táplálja, csökkenésével a sós vízű tenger folyamatosan apad.

Szennyvíziszap hasznosítása

A szennyvíziszap és a biogázüzemekben keletkező fermentációs maradék hasznosítását vizsgálták egy debreceni céggel karöltve a Szegedi Tudományegyetem kutatói egy uniós projekt keretében. Az 1,8 milliárd forintos projektben a hidrotermális karbonizáció alkalmazásának lehetőségét vették górcső alá nedves, magas szénhidráttartalmú biomassa kezelésére. A folyamat során metántartalmú gáz, kondenzálható szénhidrogének és szilárd bioszén jellegű anyag képződik. Megállapították, hogy energiahordozóként hasznosítható anyag képződésének aránya a reakció körülményeitől függ.

A Kutatás+Fejlesztés projekt részeként Szegeden egy 10 literes termokémiai reaktor épült, mely normál nyomáson 500 °C-on, vagy 30 bar nyomáson 300 °C-on alkalmas a szennyvíziszap, illetve más biomassa kezelésére. Ezt követően Debrecenben egy nagyobb, hasonló célú reaktor is megépült. A kidolgozott technológia alkalmas lehet helyi energia hasznosítására – vált egyértelművé a kutatás során.

Magyarországon egyre növekvő mennyiségű, jelenleg évi 200 ezer tonna szennyvíziszap keletkezik több mint 800 szennyvíztelepen.





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FŰSZERES BORSÓLEVES

– egy 19. századi recept alapján

Úgy kétszáz éve egy piarista szerzetes a fejébe vette, hogy valami igazán hasznosat ad „hazánk szépeinek”. A szebbik nem, vagyis a nők egy olyan művet kaptak *Simai Kristóftól*, amelyet még ma is jó elővenni. Például, ha borsólevest főznénk.

♦ Simai Kristóf neve ma nem mond sokat az olvasónak, régen valamennyivel ismertebb volt. Neki köszönhető például az első magyar nyelvű színjátszótársulat első budai előadásának szövege, és ő fordította le Molière *Fösvényét* is, *Zsugori* címmel. Piarista szerzetesként fő foglalkozása a tanítás volt: nyelvtannal és rajzzal foglalkozott. *Jane Austen* kortársa volt. Ha el akarjuk képzelni tehát, hogy milyen volt az őt körülvevő világ, hogy milyen ruhákat hordtak az emberek, hogy milyen zenét hallgattak, hogyan telt a szabadidő és milyen bútorok között éltek, felidézhetjük a *Büszkeség és balítélet* ikonikusá vált filmes adaptációját. Ha pedig arra vagyunk kíváncsiak, hogy mit ettek, Simai receptjeit kell megnéznünk. Sőt, ki is próbálhatjuk!

KÉT VILÁG HATÁRÁN

A derék szerzetes ugyanis megelégtelt, hogy nincs használható szakácskönyv a piacon. Mint megjegyzi, a „jó falatokhoz szokott száj tetszésére” csak egy elavult kiadványból lehet főzni, ezért, bár nem mestersége a főzés, összegyűjtött jó néhány kipróbált receptet, hiszen annyit azért tud, hogy a „főzést és a kotyvasztást” megkülönböztesse egymástól. Ennek nyomai művében is tetten érthetők, néhány ételt ugyanis véleményezett: „igen jó ízű”, „finom falat”, „fain étel”. A munkát 1795-ben kezdte el, és még 1812-ben is dolgozott rajta. Az általa lejegyzett ételek egy rendkívül érdekes kor darabjai, egy részük

őrzi a reneszánsz hagyományokat, máshol viszont már feltűnnek akkor újnak számító alapanyagok (krumpli, kukorica, paradicsom, paprika) és új konyhai eljárások is. Simai könyve ennek ellenére hosszú évszázadokig várta a kiadást, csak 2011-ben jelent meg nyomtatásban. A szöveg teljesen érthető és használható ma is. Hogy mindezt bizonyítsam, minden hónapban megfőzök belőle valamit.

ELSŐ FOGÁS

Kezdetnek egy levest választottam. Ezzel indítjuk az étkezéseinket, ahogy a zseniális Márai fogalmazott: „a leves indította el a lélekben azt a komoly, emelkedett lelki folyamatot, amely feltétele volt annak, hogy az étkezés valóban meleg és igazi emberi ünnepséggé alakuljon át (...)”. Ez éppen Simai korában kezdődött el, a korábbi, 16–17. századi szakácskönyveinkből hiányzik ez a fogás. Választott levesreceptem egyszerű lesz, mégis van benne néhány olyan trükk, amit eltanulhatunk. Kezdve azzal, hogy alaplében főzünk majd. Ez fontos kiindulópont volt, Simai könyve azzal kezdődik, hogyan kell „jó tehénhús levet készíteni”. Ahány ház, annyi húsleves, mindenkinek megvan a saját bevált receptje, Simaitól ezért most csak néhány meglátást idéznék – ezek mutatják, milyen ízesen írt. Szerinte fontos, hogy „halkal főjjon”, vagyis kis lángon, hosszasan főzzük a levet; a „tajtékját szorgalmasan szedd le”, vagyis mindig szedjük le a habot. Ő a marhát tette be először a vízbe, csak később jött hozzá a fehér- és sárgarépa,





a paszternák, a zeller, a póréhagyma és ha volt, borjúvelős szárcsontok. Sóval, borssal fűszerezte. Az átszűrt, aranyszínű lé számtalan étel alapja lett aztán. Előre is elkészíthető és (ma már) fagyasztható, de ha jó minőségű, ízfokozó nélküli boltit használunk, az is megteszi.

FÜSZERES BORSÓLEVES

Ha mégisincs alaplevünk, a böjtös borsóleveseket ajánlom Simaitól. Az első változatban hosszú, vékony szálakra vágott gyökérzöldségekkel kell a borsót vajon megfuttatni, majd megszórni liszttel, és lével felöntve megpárolni. Ha puhák a zöldségek, áttörjük szitán (ma már nagyon alaposan pürésíthetjük botmixerrel, de áttörve egyébként simább lesz). Fűszerként sót, borsot használjunk csupán, tálaláskor viszont szerecsendióval megszórt, pirított zsemleszeletekre merjük a levest. Szintén böjtös volt, amikor a borsó fehérrépával főtt sós vízben, kis nádcukorral megszórva, a pürésítés után pedig egy kanál tejföl és 2 tojás sárgájának keverékével habarták. Van aztán ennek egy fűszerekkel teltebbé tett változata is: itt a borsó és a fehérrepa gyömbérrel, babérlevéllel, szerecsendió-virággal,

sáfránnyal fő – szintén vízben, és nem alaplében. Mert az csak a húsos napokra szánt verziókban szerepel. Az egyik alapján például disznóhúst adhatunk a zöldségekhez, a másik recept szerint ugyanakkor elég a velőcsont, viszont ennél spenótlevél is kerül a levesbe. Utóbbit kipróbálhatjuk akkor, ha a vasárnapi húslevest hasznosítanánk újra hétközben. Nekem az a változat tetszett meg, ahol a velőcsont választható elem csupán. Ebben a borsó és a gyökérzöldség kakukkfűvel és bazsalikkal fő az alaplében. A ma újra közkedvelt zöldfűszerek élénkebbé, frissebbé, élettelibbé teszik ezt az egészen egyszerű levest. Az alaplében párolt zöldségeket itt is pürésíteni kell, és vajon párolt zsemelével tálalni. A klasszikus, piros paprikás-csipetkés változat mellett ez is asztalra kerülhet olykor. Simai nem írt mértékegységeket, azt viszont megjegyezte, hogy a lőcsei borsó a legjobb. (Ezt Fényes Elek 19. században készült Magyarország leírása című művében is megtaláltam. Milyen jó lenne, ha ma is egyértelműen tudnánk, mely vidékünkön legfinomabb a borsó!) Én 2-2 db fehér- és sárgarépat, egy nagyobb zellergumó felét és 400 g borsót használtam. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

Örökké tartó romantika

Ősszel nagyszabású, fehér ruhás esemény helyszíne volt a Vajdahunyad vára. Sipos Réka esküvőszervező, a Wedding Showroom alapítója rendezte itt meg azt a hiánypótló divatbemutatót, amelyen kifejezetten magyar tervezők vonultathatták fel menyasszonyi ruháikat.

♦ Réka alig négy éve dolgozik esküvőszervezőként, de gondolkodásmódja máris megújította a szolgáltatói piacot. Sikerének titka, hogy figyel az emberekre és nyitott a fejlődésre. A saját showroom ötletét is az adta, hogy az esküvőjüket szervező menyasszonyok észrevételeit meghallotta és reagált rá. „A hölgyek sorra panaszkodtak, hogy mennyire kiábrándító kávézóról kávézóra járni, és ott tárgyalni a szolgáltatókkal. Ezzel az egész szervezés elveszíti a varázsát. Valami olyanra vágytak, mint az amerikai filmekben, ahol egy inspiráló térben az esküvőjükre fókuszálva ülhetnek le, és ott helyben eléjük tárnak mindent” – idézi fel a kezdeteket.

Réka erre alapozva nyitotta meg első showroomját a Logodi utcában, amelyet kifejezetten esküvői szolgáltatókkal akart feltölteni. Érdekes módon azonban az igények sokkal inkább a ruhák felé tereltek az irányt keresleti és kínálati oldalon egyaránt. A budai bemutatóterembe özönlöttek a hazai dizájnerek kreációkat kínáló márkák, és a menyasszonyok is nagyon szerették ezt az alternatívát. A főleg bérletre specializálódott esküvői ruhaszalonok mellett üdítőnek érezték azt a folyamatot, ahogy a tervezővel való együttműködésben az egyéni igényekre szabott ruha megszületik. A nagy érdeklődésnek és a folyamatos bővülésnek köszönhetően a showroom első

helyszínét hamar kinőtték, így tavaly átköltöztek a pesti oldalra. Réka most azon gondolkodik, hol lehetne tovább fejlődni és bővülni.

A saját divatbemutató szervezésének ötlete is a lehetőségek és igények gyors összekapcsolásából született meg. Az első menyasszonyi ruhás, kifutós eseményt egy budapesti hotelben rendezték meg. A bemutatóra a jegyek nagyon gyorsan elkeltek, és ez megerősítette Rékát abban, hogy az eseménynek van létjogosultsága, és érdemes sorozatban gondolkodni: „Az a tapasztalatom, hogy az esküvőkiállítások sokkal inkább szolgáltatófókuszúak, és kevésbé figyelnek a divatra, az öltöztetőkre. A mi eseményeinken a ruhák kapnak nagyobb hangsúlyt, mivel a visszajelzések alapján erre van igény” – meséli Réka. Az esküvőjükre készülő hölgyeknek azt szokta mondani, hogy a vélt vagy valós családi és társadalmi elvárások helyett találják meg a saját személyes igényüket a ruhákban is. Ennek megfelelően a showroom és a bemutató kínálatában sokféle stílus megjelenik a minimáltól a modern, luxus formákon át az egészen látványos, hercegnős öltöztetőkreig.

Tavasszal újabb eseményen segítik a menyasszonyok döntését, addig is a Vajdahunyad várában bemutatott alkotók kínálatából szemezgetünk:

Kép: DADO, #jkaposistyle/Karcag Dániel



A **DADO** egyedülálló ruhái egyszerre jelenítik meg a kézimunka couture igényét, a high fashion forradalmi világát és a szelíd megjelenés virtuozitását. Dénes Dalma 2018-ban, néhány évnyi reklámügynökségnél töltött kreatív munka után indította el a márkát. A márkára azóta is jellemzőek az erős koncepcionális, kreatív kollekciók és kampányanyagok. Dalma a kézi csomózású menyasszonyi és alkalmi fonalruhák mellett kiegészítőket, kisebb és extrém óriásdekorációkat is készít. Terveiben szerepel az előadóművészeknek való tervezés is. A darabok modernitását, „futurisztikus” hatását az úgynevezett sorcsomók használata adja, ami az alkotó kedvence. Az őszi bemutatón a tavalyi frissítés eredményeképpen született, új szemléletben tervezett DADO ruhákat láthatták a nézők.



A **#jkaposistyle** márka menyasszonyi ruhái egyszerre komolyak, újszerűek és játékosak. „Komoly, mert egy életre szól. Újszerű, mert valami új kezdődik két ember számára. Játék nélkül pedig semmit sem érdemes csinálni.” Ezeket az értékeket kívánja átadni Kaposi Judit divattervező.

A márka fő profilja az egyedi ruhák tervezése. A most elkészült, kivételes kollekció azoknak szól, akik könnyen beleszeretnek egy-egy darabba, és azonnal meg akarják vásárolni. A The Flower Collection kreációinak egyértelmű ihletői a virágmotívumok, amelyek visszaköszönnék a darabok légiességében, rétegeiben, színében és a csipkehasználatban is.



Lajos Attila márkája, az **Atelier Lajos** egészen új hazai palettán. A fiatal alkotó a KREA-ban tanultak után Bécsben, Isztambulban, Milánóban és Párizsban szívta magába a nemzetközi világ high fashion trendjeit. Képi világának alapja a klasszikus szépség, amely a szentimentalizmus, a nosztalgia és az excentrikusság avantgárd fordulataival egészül ki. Az iparművészeti igényességet modern vonalakkal ötvöző egyedi alkotásai filmbeillőek. Esküvői ruháit az ötvenes évek időszaka ihlette, a haute couture fénykora, a nőiesség előtérbe kerülésének korszaka. A sziluettek a klasszikus, íves formákat idézik, az anyagok izgalmas csavart megoldásai a tenger hullámainra utalnak. A hajtások egyedi, szabászati bravúrai Attilát a nagy elődök méltó követőjévé emelik.

A **Ziggi Luxury Bridal & Evening** menyasszonyi és alkalmi ruha márkát Oláh Zsigmond hozta létre 2020-ban. Több mint 10 éves dizájnertapasztalatára építve Zsigmond mestere a formázásnak. Ahogy annak idején Cristóbal Balenciaga, ő is magabiztosan nyúl a legdrágább kelmékhez, és úgy formázza az anyagokat, hogy a látvány lélegzetelállító legyen. Vallja, hogy minden nőben ott lakozik az a különleges és megfoghatatlan erő, amelyet nőiességeként emlegetünk. Művészi szemlélettel megalkotott ruháival eléri, hogy minden nő megélje azt a kivételes érzést, amikor eggyé válik az öltözkészével. Rafinált, kecses és egyben kényelmes darabokat készít tiszta selyemből és csipkéből – kortól és testalkattól függetlenül mindenkinek.



Kép: Atelier Lajos, Ziggi Luxury Bridal & Evening, Kozarics Viktor Dress, ORSOVA DARCHI



A **KozaricsViktorDress** márka 2016 óta készít saját kollekciókat és egyéni igényekre szabott, esküvői öltözékeket. Egyedi látásmódja azonnal kitűnik a bemutatott öltözékek sorából. Szalonja Pécsen található, 2008 óta működik, az erősen főváros centrikus dizájnrepalettán üdítő kivételként szolgálja ki az igényeket a kulturális értékeiről híres városban. Viktort már gyerekkorában is érdekelte a divat, a szabás, a varrás és a tervezés. Apai nagymamájától tanulta meg az alapokat, majd a francia szabászat lett a kedvence. Stílusára jellemzőek a kényelmes, könnyed, jól viselhető, érzéki, letisztult darabok. Viktor szerint egy menyasszony legyen önmaga, ki vagány, ki szexi, ki elegáns, ki romantikus, vagy akár mindez egyszerre.

Darcsi Orsolya, az **ORSOYA DARCHI** márka tervezője Magyarországon elsőként érzett rá a nők igényére, hogy a meghitt pillanatokat megjelenésükkel is emlékezetesebbé tegyék. A rendkívül jó minőségű anyagokból készült alkalmi köntösei és fehérneműi ennek kellékei. Az intim ruhadarabok után hamar következtek a menyasszonyi ruhák és az alkalmi öltözékek. A bespoke alapon, egyedi igényekre, méretre készülő ruhák többhetes kézimunkával, couture alapanyagokból állnak össze. Jelen válogatásba azért is került be a márka, mert az ország keleti részét képviselve, egy Hajdúszoboszlón kialakított impozáns ateli-er-ben várja vendégeit. ♦



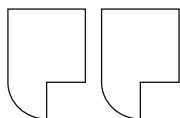


ELFÉRNI EGYMÁS MELLETT

Egy darab
két színpadon

Színházi háttértörténeteket szeretnék mondani a színpadi valóság nézők szeme előtt eltakart oldaláról, abban a reményben, hogy ez a perspektíva hozzásegít a shakespeare-i mondat újragondolásához, miszerint színház az egész világ.

Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház, A helység kalapácsa, 2022. május
Forte Társulat, A helység kalapácsa, 2023. január



A férfiak nem mentek haza Kárpátaljára, a társulat számára ez a mostani előadás a túlélés és az együtt maradás lehetősége is egyben.

◆ Újságíróként próbálok nem látszani, nem zavarni, észrevétlenül jelen lenni. A Nemzeti Színházba a művészbejárón keresztül osonok be, Szilvási Szilárdot bő egy órával a próba kezdete előtt a kelléktárban találom, az előadásban ő Bagarja, a béke barátja, előtte és utána azonban díszletező, kelléktáros, mindenes. A tőle kapott tollal írok a nézőtér egyik félreeső zugába húzódva. Szállingózik a társulat – a májusban bemutatott darabot minden előadás előtt lejárák a szereplők, rendező nélkül, csak a maguk számára; sokszor hangzik az egyik kaposvári főiskolás felé a társulati instrukció: „Ne játssz!” A beregszászi társulat egy része közel egy éve ragadt a Nemzetiben, február 24-én tört ki a háború, amikor egy turnébuszban már a határ innenső oldalán voltak a Tóthék című előadással. A férfiak azóta nem mentek haza Kárpátaljára, a társulat számára ez a mostani előadás a túlélés és az együtt maradás lehetősége is egyben. A színház idén éppen harminc éve van életben. A társulat tagjai közül sokan szinte a kezdetektől jelen vannak, Ferenci Attila is, aki beszél arról, hogy beregszászi színésznek lenni sosem volt vonzó perspektíva – de ő nem gondolkodott soha másban.



Kitörési kísérletek a „katedrálisból” – a Forte Társulat egyetemi hallgatókkal kiegészülve

Az előadásba amazontermészetű Mártaként beugró Polyák Anita éppen harmadéves a kaposvári egyetemen, a rendező, Vidnyánszky Attila osztályában. Számára mély víz a darab, a társulat és a Nemzeti színpada egyaránt – azt mondja, hogy most kiderül, meg tud-e tanulni úszni, vagy elsüllyed.

(Az előadás kerete két hatalmas vászon: egy vízszintes, egy függőleges. Kötőszöveget és vitorla. <ezt a mondatot inkább kárpálába tenném be, ha lenne hozzávaló>)

Vass Magdolna színésznő hazajár Kárpátaljára, sőt készített olyan előadást is, ami óvóhelyen is játszható, nem kell hozzá fény sem – utolsó otthoni látogatásakor

épp egy 15 órás áramkimaradás tapasztalata viselte meg. Miközben a társulat világosságra vágyó történeteit hallgatom, a tagok közt az egyik kellékalappal körbejár a fiatal segédszínész, Cséke Adrienn. Egymás nevét húzzák ki a cylinderből – a társulat karácsonyi „angyalkazásához”. Advent van – és ők egész lényükkel várnak. Otthon, a beregszászi színház színpadán pedig várja őket egy kész díszlet – egy otthagyt, még el nem készült darabhoz.

A Forte Társulat vezetőjének, Horváth Csabának a felkérése készített Horváth Balázs zeneszerző zengeményt A helység kalapácsából. Ez már csak azért is izgalmas gondolat, mert a Forte védjegye a fizikai színház, és nem





Az előadás hatalmas vásznai: kötőszövet és vitorla



A háborún innen, a megmaradásért küzdve



Közös hurokban Petőfivel



Horváth Balázs, a zengemény zeneszerzője

feltétlenül számítottam arra magam sem, hogy a próbafolyamat csendes megfigyelőjeként hosszú órákon keresztül a sörösrekeszeken orgonasípszerű elrendezésben zengő színészeket fogok látni.

A zeneszerző problémája Petőfi szövegével a komoly mennyiségű narráció volt. Ahogy Horváth Balázs beszélt a rendező-koreográfus Horváth Csabával való közös gondolkodás alkotói légköréről: Csaba előjátszva a karaktereket inspirálta a zenét. Ahogy van komolyzenei humor, úgy azt is biztosan állítom, hogy a magyar színháztörténet legkidolgozottabb pókszem koppanása ebben

az előadásban látható. „Exponáljuk a semmit!” – mondja Horváth Csaba rendezői instrukcióként a színészeknek. Ha valakinek nem lenne világos, hogy hol kopog a pókok szeme Petőfi eposzában, annak mondom, hogy az első ének ötvenedik sorában. Közvetlenül azután, hogy a szilvamágon húzott légycombot elvitte a pókok orra elől egy egér. Amire még kevés civil gondolna: a szilvamágon húzott légycomb szerepét 5 perc leforgása alatt legalább 10-15 féle módon lehet megformálni. Láttam.

Csáki Benedek, az SZFE harmadéves hallgatója tizenhárom éves volt, amikor egy véletlennek köszönhetően



Az énekeszéd új jelentésréteget ad a szövegnek



„Hegyezd füledet, kíváncsi világi!”



„Csak két éhes pók harcolt életre-halálra”



Horváth Csaba rendező instruál

először látta Horváth Csaba egyik előadását, és szeretett volna Csabától tanulni. És sikerült bekerülni az osztályába. Elsőre.

Az évtizedek óta dédelgetett belső vízióm is megelevenedik az előadásban: egy falu központjában egy épületben kap helyet a kocsmá, a templom és a polgármesteri hivatal. A sörösrekeszekből épült, elemenként mozgatható színpadkép katedrálisról kocsmáig bármi tud lenni. Ahogy az emberi test is – a templom és a kocsmá közötti döntéseket hozzuk az élet jelentős és jelentéktelen pillanataiban egyaránt.

Az előadás a Veszprém–Balaton 2023 Európa Kulturális Fővárosa program támogatásával jön létre.

Adott két művészeti felsőoktatási intézmény – az egyik Kaposvárott, a másik Budapesten. Mindkettőben vannak harmadéves, szép reményű tanoncok, akiknek az osztályfőnöke megrendezi A helység kalapácsát, amelybe meghívja a tanítványait – az egyik a Nemzetiben, a másik függetlenként. Saját sors, találkozások és elválások sora válik művészi alanygaggá Petőfi szövegén, az ötleteken és a képviselt művészi úton túl. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

TÉNYLEG FENEKETLEN A FENEKETLEN-TÓ?

A legendák szerint a XI. kerületi Szentimreváros több mint 1 hektáros tava feneketlen mély, és nemcsak rákokat, hanem gépeket, tankokat, eltűnt búvárokat is találhatunk benne. A valóság ennél árnyaltabb, a környék ikonikus találkozópontjának számító mesterséges tó mélysége ugyanis csupán 4-5 méter, de története annál izgalmasabb.

- ❖ Nehéz elképzelni, hogy a mai Lágymányos és Kelenföld környéke az 1800-as években még elhanyagolt, mocsaras terület volt. A Dunából levágott mederben kialakult Lágymányosi-tavon csónakkal jártak, a Gellért-hegy az 1880-ban bekövetkező filoxérvészsig szőlőültetvényeknek, vadon termő fügének adott otthont, a Móricz Zsigmond körtéren pedig még 1898-ban is tábla figyelmeztetett, hogy halászni és vadkacsára vadászni tilos.

AZ AGYAGBÁNYATÓ

„Nagyon régen volt egy hatalmas téglagyár. A legnagyobb volt a világon. Rengeteg sok ember dolgozott benne, és a kéménye éjjel-nappal füstölgött. Az emberek veszekedtek, bántották egymást, és ezért víz tört föl a földből, és egy hajnalon elnyelte az egészet. Most a víz alatt dolgoznak, és soha többé föl nem jöhetnek. [...] Olyan a víz fölöttük, mint egy tükör. Öreg halász ül a ladikjában, azt mondta, feneketlen tó. Mindent elnyelő, mély és feneketlen. Esztendőnk óta kocsiszám öntik bele a szemetet, de elnyeli, és a tükre sima marad. A partján körbe sás nőtt, és madarak laknak benne” – olvasható a Feneketlen-tó legendája Fejes Endre 1958-ban megjelent A hazudós című kötetében.

Az említett téglagyár az 1700-as évek végén épült, a mai Kosztolányi Dezső térnél. A helyszínválasztás nem volt véletlen, a szabályozatlan Duna ugyanis annyi agyagot



Feneketlen-tó, szemben a Szent Imre-templom

hordott erre a területre, hogy közvetlenül a gyár mellől bányászhatták a nyersanyagot. Az évek során a téglagyári munkások egyre mélyebbre ástak, amíg 1877-ben egy víz alatti forráshoz értek az agyaggödörben. A szóbeszéd szerint a feltörő víz olyan erős volt, hogy a dolgozók felszerelésüket, gépeiket hátrahagyva menekültek ki a gödörből, ami 24 óra alatt tóvá duzzadt. Vannak, akik szerint az esz-közök még mindig a tó fenekén pihennek. Sokkal valószínűbb azonban az a forgatókönyv, hogy a téglagyár 1889-es bezárása után a talajvíz szép lassan feltöltötte az egykori agyagbányát.

A FENEKETLENSÉG LEGENDÁJA

A környék az 1910-es években kezdett beépülni, hamarosan egy új városrész született. 1912-ben a ciszterci rend szerzetesei érkeztek ide. Wälder Gyula építész egy templomból, egy – végül fel nem épült – rendházból, illetve

egy gimnáziumból álló épületegyüttest tervezett számukra a Gellért-hegy oldalába, azonban az első világháború megakasztotta a munkálatokat. Az 1929-ben átadott gimnáziumot, az 1938-ban felszentelt templomot és a városrészt is *Imre herceg*, a magyar ifjúság védőszentje után nevezték el.

Az építkezést tereprendezési munkálatok előzték meg, a kibontott földet a tóba szórták, az azonban nem sülyedt le, hanem a víz felszínén lebegett. Ebből vonták le azt a következtetést, hogy a tónak nincs fenéke, bár a kettő közötti logikai összefüggés erősen megkérdőjelezhető. A híreszteléssel ellentétben a tó csupán 4-5 méter mély, de állítólag az egyik végében egy 18 méteres, kútszerű mélyedés található. Ennek ellenére a korábban kelenföldi, Téglaházi-, Háromházi-, illetve Átlós, Villányi és Horthy Miklós úti tóra 1938 után már Feneketlen-tóként hivatkoztak.



Hallottam a mérőónról,

amelyet mélyre és
egyre mélyebbre
bocsátott alá
a mérnök, míg aztán
elfogyott a zsinege
és a türelme is.



Csatornaépítésen résztvevő orosz hadifoglyok a mai Feneketlen-tónál, 1915

ELÁTKOZOTT HELYBŐL RÁKÁSZPARADICSOM

A 20. század elején az elhanyagolt tavat átkozott helynek tartották. A kiszámíthatatlan víztömeg sok áldozatot követelt, az 1919-es forradalmat követően többször holttesteket vetett partra a víz, a pletykák szerint pedig a második világháború alatt tankokat nyelt el a feneketlen mélység. Az 1920–30-as években a környékbeli építkezésekről a sítet és a hulladékot a kivilágítatlan, sással és náddal benőtt tóba halmozták. A vizét locsolásra, valamint a közeli teniszpályák takarítására használták, sokszor a szennyezett vizet is a tóba vezették vissza. Bár a tó alkalmatlan volt a horgászásra, 1933-ban egy rákász számolt be a Vadászat című lapban sikeréről: „Remegő kézzel emeltük ki az első hálót és tizennégy darab gyönyörű rákot szedtünk ki belőle! A többi hálóban is valósággal tolongtak! [...] Így húztam ki nem egészen egy hónap alatt [...] mintegy ezer darab nagyon szép és kiválóan ízletes rákot! Íme, Budapesten is lehet, benn a városban is rákászni, türelem és egy kis szerencse kell csak hozzá.”

A környék rendezésével párhuzamosan elkezdtek a halak szaporítását, hamarosan rendszeressé vált a sporthorgászat. Az 1980-as évekre a tavat tápláló források elapadtak, sokat romlott a víz minősége, így levegőztetőt és szökőkutat létesítettek. Ma a Sas-hegy déli oldalán lefolyó csapadékvíz táplálja a tavat, ami gazdag élővilágnak ad otthont. Kecskebékák, vöröshasú unkákat, pontyokat és csukákat, teknősök, tőkéscéhek és kormoránok élőhelye, 2010 óta tilos benne horgászni.

„A KERÜLET EMBLÉMÁJA”

A tó és környezete az 1950-es évek végén újult meg Mőcsényi Mihály tájépítész tervei alapján, aki így emlékezett vissza a feladatra: „Fő célom az volt, hogy a kéttornyú templom élményt keltően úgy tükröződjék a tó felszínén, hogy ez a kép, ez a látvány a kerület vizuális központjává, emblémájává váljék. Arra törekedtem, hogy sajátos terepplasztikával, szép kilátású és intim kerti terekkel, cserjékkel, fákkal határolt pihenő- és sétahelyek alakításával fiataloknak, öregeknek örömet szerezzenek. Azt akartam, hogy sok embernek legyen kedve tavasztól őszig a tóhoz jönni, pihenni, örülni napsütésnek, gyermekkacagásnak.”

Az újításokról az Érdekes Újság így írt: „Hallottam aztán a tízezer négyzetméteres tengerszem fenekét kutató bűvarról, aki soha többé nem bukkant elő a habokból, aztán a mérőónról, amelyet mélyre és egyre mélyebbre bocsátott alá a mérnök, míg aztán elfogyott a zsinege és a türelme is. Akkor dolga végezetlenül hazament. Hiába, ami feneketlen, az feneketlen. Sajnos, ezeket a kedves történeteket a technika most felszántja. Jókora honvédségi földmégmunkáló-gépek egyengetik a vidéket, [...] hogy parkot létesítsenek az eddigi szeméttlerakó helyén. Szabadtéri színpad lesz itt, rózsakert, gyermekjátszótér.” Sétány épül, meg egy halászcserda, ezt „vasrács választja majd el a tó kétszáz méter hosszú partjától; mégis tekintettel kell lenni a legendára, hátha egy igazi fuvaros egyszer igazán fel talál önteni a garatra és megcsúszik a meredek parton.”

Az Ifjúsági Park és a 2200 személy befogadására alkalmas, szélesvásznú mozival is felszerelt Bartók Béla Színpad (ma Budai Parkszínpad) 1958 és 1960 között készült el, társadalmi munkában. Az önkéntesek stégeket és korlátot alakítottak ki a tó körül, fákat ültettek, nádast és halakat telepítettek. Többek között a Mackó és a Halas fiú szobra is ekkor bukkant fel a parkban. 1960-ban nyitott meg a Park Étterem, ami 2000 óta Hemingway néven működik. A Feneketlen-tó környéke ma is számtalan lehetőséget kínál a kikapcsolódásra, futópálya és szabadtéri kondipark áll a sportolók rendelkezésére, a legkisebbeket játszótér, a napozni vágyókat pihenőstég várja. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



Letartóztathatatlanul

♦ A korabeli zsinagógákba még a római hatalom sem törhetett be fegyveres erővel, történészek elmondása szerint ott csak a karddal felszerelkezett templomi őrség tartóztathatott le bárkit, ha erre parancsot kapott. Na most, mikor Jézus már kihúzta a gyufát, és az egyházi hatalom kezdte őt rossz szemmel nézni, kiküldtek pár ilyen hatásági embert, hogy fogják el őt a zsinagóga kellős közepén, fényes nappal. Ők meg szépen szóltak neki: gyerünk, öcsém, le vagy tartóztatva, semmi feltűnés, menni kell. Ja, nem.

Meg van írva, hogy az örök visszatértek dolguk végezetlen, és indoklásként annyit bírtak mondani, hogy nem tudták az illetőt letartóztatni, mert ember még soha nem beszélt úgy, ahogy ő. Mi van?

Képzeljük el Kovács II. József törzssőrmestert és beosztottját, amint visszatérnek az őrsre, és jelentik, sajnos a jelzett személyt nem fogták el, mert úgy beszélt, hogy nem lehetett letartóztatni. Igen.

Hogyan lehet letartóztathatatlanul beszélni? Egy mohamedán embernek megjelent Krisztus, mire ő elment a helyi keresztény lelkipásztorhoz, mondván, szeretne megkeresztelkedni.

Az illető óvatosságra intette, gondolja át még egyszer,

hiszen muszlim országban ilyesmiért halálbüntetés jár, mire az illető figyelmesen ránézett, és megállapította: „Aha, akkor te még nem találkoztál vele, ugye?”

Ugye, van élményünk erről a letartóztathatatlan erőről, erről a szó szoros értelmében lefegyverző jelenlétről? Szemlélődő imákból ismerem ezt az elsőprő személyes intenzitást, egyes ígék meg annyira jelenvalóvá teszik, hogy sokadik hallásra is ritkán állok meg könnyek nélkül. Ha például oda érünk: „nem vagyok méltó, hogy hajlékomba jöjj, hanem csak egy szóval mondd, és meggyógyul a szolgálám”, vagy hogy „Péter, János fia, szeretsz te engem?”.

Honnan jön ez a hatalom igazából?

A sűrűsödési pont az odaadottságban lehet. Ott, ahol Jézus, a látható, és az Atya, a láthatatlan, eggyé válnak, már nem külön létezők.

És abban, ahogy ez az odaadottság egyre mélyebbé és teljesebbé válik az életidőben. Miközben Jézus párhuzamosan megnyitja a másik „átjárót” is, és maradéktalanul odaadja magát egy-egy pillanatban tanítványainak, a számáriai asszonynak, a vér folyósnak vagy a századosnak, Zakeusnak vagy Simon farizeusnak vagy egy vaknak. Hát, ezt a kétfelé odaadottságot élni, hogy tudjunk letartóztathatatlanul vagy feltartóztathatatlanul beszélni... ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

József, a csend embere

**„Magasságos,
Te tudod: nehéz ez az apaság,
Amit az én szegény vállamra tettél.
Apja volnék, – és mégsem az vagyok.
Ez a gyermek... ha szemébe tekintek,
Benne ragyognak nap, hold, csillagok.
Anyja szemei s a Te szemeid,
Istenem, a Te szemeid azok.
[...]
Te vagy az atyja, – én senki vagyok,
Az Evangéliumban hallgatok,
S hallgat rólam az Evangélium.”**

**Reményik Sándor:
József, az ács az Istennel beszél; részlet**

♦ Isten emberei számára a hit beszéddé, Istennel való párbeszéddé és a társaikhoz szóló örömhír hirdetésévé válik. Szent József, Mária férje, a Messiás Jézus nevelőapja azonban más: hallgat róla az evangélium, vallja a versben, és valóban, az ő hitét hallgatag és teljes engedelmessége, a teljes csend mutatja meg. Egyetlen szavát sem jegyezték le az írárok. Eltűnni is csendben tűnik el, így lép ki Jézus életéből, amint küldetését befejezte. És József az éjszaka embere is. A Máté-evangélium három éjszakai jelenetének főszereplője, három álom címzettje. Mária és József már jegyesek, pár héttel vagy hónappal az egybekelés előtt, amikor József megtudja, hogy menyasszonya terhes. Ez a hír volt József számára a belépés a sötét éjszakába. Mit tegyen? Úgy dönt, mellőzi az ilyenkor szokásos drasztikus megoldásokat: nem jelenti az esetet a hatóságoknak – ez a megesett nő megkövezésével járna. Nem is űzi el magától nyilvánosan Máriát, mert ez pedig életre szóló megszégyenítést jelent – hanem titokban akarja elbocsátani, hogy menyasszonya új életet kezdhessen. Ez

a terve, és ekkor látogatja meg őt először az Úr angyala éjjel, álmában. Felvilágosítja, hogy Mária nem egy idegen férfitől viselő, a magzat Isten Szentlelkétől, Istentől van. Az angyal arra kéri Józsefet, fogadja magához a leányt és majdani gyermekét, aki fiú lesz, ő szabadítja majd meg a népét a bűneitől, és ezért József a Jézus, azaz Jehosua, az „Isten megment” nevet adja neki. Az álmok a Bibliában és a valóságban is olykor eszközök arra, hogy Isten szava, akarata eljusson valakihez. A hallgatag József esetében mindig ez a helyzet. Korábbi szándékáról lemondva azonnal engedelmeskedik az álombeli szózatnak, Istennek, aki íme, azt akarja, hogy ő legyen a Megváltó földi apja. Nem hál együtt Máriával, mert be kell teljesednie Izajás próféta jóvondölésének: „Íme, a szűz fogant, és fiút szül” (7,14). Ugyanakkor a saját fiának kell nyilvánítania a gyermeket, és – lévén maga Dávid házából való – el kell fogadtatnia hivatalosan Jézust Dávid sarjának. Körül kell metélnie, azaz bevezetnie Isten és népe nagy szövetségébe, majd be kell mutatnia a templomban a szent közösségnek. Később ugyancsak álmában kapja a második utasítást, hogy meneküljön a gyermekkel Egyiptomba, mert neki kell őt megmentenie a csecsemőgyilkos Heródes kezétől. Végül a harmadik felhívás szintén József álmában érkezik, és arról szól, hogy mivel a gyilkos despota meghalt, a kis család térjen haza Egyiptomból, hogy beteljesedjék az Írás, Isten szava: „Egyiptomból hívtam az én fiamat” (Ózeás könyve 11,1). Amikor pedig megérkezik a császár rendelete a népszámlálásról, amelyet kinek-kinek eredeti származási helyén kell teljesítenie, József Dávid házának ősi székhelyére, Betlehembe megy feleségével, ahol betelnek Mária viselősségének napjai, és megszületik Jézus, hogy újra csak beteljesedjék egy másik isteni szó, Mikeás próféciaja arról, hogy a Messiásnak éppen itt, Betlehemben, Dávid városában kell megszületnie. József tehát nem beszél az evangéliumokban – de cselekszik. Mint igazi családfő, ő kezdeményez minden fontos lépést Jézus felnőtté érésében. ♦



Guido Reni (1575–1642): Szent József a kisdéd Jézussal. Olaj, lenvászon, 121×101 cm, 1640





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

Egy hátborzongató előadás történelmi kulisszatitkai

A történelem leghíresebb boszorkányper-sorozata Amerikában, a Boston melletti Salem városában zajlott a 17. század végén. A félelmetes sebességgel terjedő paranoia az egyik kézzelfogható példa a világtörténelemben arra, hogyan lehet úrrá egy teljes közösségen a pánik. A persorozat során a beismert vallomás volt az egyetlen menekülési út.

A „boszorkányság áldozatainak” tünetei – a földön rángatózás, hallucináció, magánkívüli állapot – speciális ételmérgezésre utalnak. Egyes kutatók szerint a salemi boszorkányperek előtti években nagy anyarozsjárvány volt a környéken. Az anyarozs egy olyan gombafaj, amely a gabonát támadja meg. A learatott búzával a kenyérbe kerül, és ha a mérgezett kenyeret elfogyasztják, a fentiekhez hasonló tünetek jelentkeznek.

◆ Több mint háromszáz év elteltével már szinte lehetetlen pontosan megfejtetni a kiváltó okokat. Annyi biztos, hogy a salemiek félelmetes jelenségeket kezdtek tapasztalni vagy képzelni. Állítólag ártatlan kislányok minden előzmény nélkül rángatózni, hörögni kezdtek, miközben arra panaszkodtak, hogy valami vagy valaki csipkedi, harapdálja őket. A tünetek másokon is megjelentek; egyre jobban elszaporodtak Salemben, majd a környező településekre is áterjedtek. Kifejezetten ijesztőnek találta mindenki, hogy az első „sátáni” tüneteket két gyanún felül álló személy produkálta: a helyi tiszteletes, Samuel Parris kilencéves kislánya és hasonló korú unokahúga. A tiszteletes volt a város legfontosabb személyisége, mivel a teljes közösség kizárólag vallási alapon szerveződött. Alapítói puritánok, Angliából származó telepesek voltak, akik 1630-ban keltek át az Atlanti-óceánon, hogy megvalósítsák utópisztikus elképzeléseiket a tökéletes államformáról. Azért hagyták el a hazájukat, mert lelkiismereti okokból nem tudtak közösséget vállalni az anglikán egyházzal, és meg akarták alapítani a saját vallási közösségüket.

GYANAKVÓ VÁROSLAKÓK

A puritánok főleg a liturgiát és a püspökök fényűző, világi hatalmát találták elfogadhatatlannak. Különösen felháborította őket, hogy az angol uralkodó egyben az egyház feje is volt, így számos egyházi jogot elbitorolt a hívek elől. A puritán istentisztelet egyszerű volt, mentes minden sallangtól, még az orgonamuzsika sem volt engedélyezett: a zsoltárokat kizárólag énekelték. A bevándorlók megalapították Boston városát, amit a puritánok vezetője, John Winthrop vállalkozó, ügyvéd, hittudós és prédikátor vasmarokkal irányított. Ezt azért tehette meg, mert még indulásuk előtt megszerzett I. Károly királytól egy kiváltságlevelet, amelynek értelmében gyülekezett teljes önállóságot élvezhetett az Újvilágban. Útjukat és végcéljukat a zsidók bibliai vándorlásához hasonlította. A küldetéstudattól fűtött vallásos hevületet nem csökkentette, hogy a vállalkozás alapjait nagyon is földhözragadt megfontolások jelentették, a telepesek a Massachusetts Bay Company nevű üzleti vállalkozás keretei között éltek. A puritánok több várost is alapítottak, és kemény munkával sikeresen gyarapodó közösségekké fejlesztették őket. Kiterjedt kereskedelmet folytattak az anyaországgal, hajóflottájuk nagyságával hamarosan csak az angol kereskedelmi infrastruktúra versenyezhetett. Településeik rendjének alapját a kérlelhetetlenül szigorú protestáns gondolatiság képezte. Eszerint csak az üdvözülhet, akit Isten erre kiválasztott, a többiek menthetetlenül elkárhoznak. Mivel az egyszerű hívőnek semmiféle módja nem volt arra, hogy kikémlelje az isteni szándékot, sokan szorongások és félelmek között éltek. Winthrop és a többi vezető eközben minden eltévelyedést szigorúan megtorolt. A kvékerek és az anabaptisták szektáit betiltották, a különösen makacs reformereket felakasztották.

Ebben a szigorú és gyanakvó környezetben kezdődtek a salemi boszorkányészlelések.

TETTESEK KERESTETNEK

Valóságos pánik uralkodott el a környező településeken is, és a lakosok jól beazonosítható elkövetőket kerestek, kezdetben a gyerekeket faggatva, talán ötleteket is sugalmazva. A társadalom periferiáin élő koldusok, hajléktalanok és elmebetegek között kerestek bűnbakot. Egy Sarah Osborne nevű nő eleve gyanúsnak számított, mivel állítólag egy szolgálával keveredett viszonyba, ráadásul a saját gyerekeivel pereskedett a néhai férje örökségén. Sarah Good pedig egyszerű utcai koldus volt. Mindkettőjüket boszorkányság vádjával tartóztatták le, egy Tituba nevű indián rabszolgánóval együtt.



Tompkins Harrison Matteson (1813–1884) 1853-ban készült festménye a salemi boszorkányperekről

Tituba valahol Közép- vagy Dél-Amerikában született, és gyermekkorától kezdve rabszolgasorban élt. Parris tiszteletes Barbados szigetén vásárolta meg, és háziszolgát csínt belőle. A fiatal lány legfőbb dolga a kisebb háztartási teendők mellett a tiszteletes három gyermekének ellátása és felügyelete volt. Szinte minden percét a gyerekekkel töltötte, egy szobában is aludt velük. A salemi események idején már legalább tíz éve állt a család szolgálatában. A vádak szerint Tituba a gyerekeket vudu mágiával kínoztta, és ő okozta az ijesztő tüneteket. A kihallgatások során mind őt, mind a másik két nőt alaposan kifaggatták.

HÁTBORZONGATÓ ELŐADÁS

A két Sarah tagadta a vádakát, Tituba viszont megsejthette, hogy a per nem a józan ész elvei alapján fog zajlani, logikus érveléssel, meggyőzéssel ebben a felfokozott állapotban lévő közösségben nem fog célt érni. Egy zsúfolásig megtelt gyülekezeti teremben zajlott az eljárás, a közönség



valószínűleg nemcsak a gyanúja igazolására, hanem egyúttal borzongató színházi előadásra is vágyott. Azt a taktikát választotta, hogy beismeri a boszorkányságot, magát áldozatként beállítva, miközben más vádlottakra tereli a bűnök gyanúját. Drámai hangon bejelentette, hogy meglátogatta őt a Sátán, és a szolgálatába fogadta. Egy fekete és egy vörös patkányt küldött, hogy szolgálják őt, és arra kényszerítette, hogy kínozza a két kislányt.

Érzékletesen leírta az Ördög megjelenését, az őt szolgáló állatokat és más lényeket. Anekdotázott egy disznóról, egy fekete kutyaról, egy vörös és egy fekete macskáról, egy szárnyas, kétlábú, asszonyfejű szörnyetegről, akik mind a Gonosz parancsára látogatták meg őt, és megfenyegették, hogy megölik, ha nem engedelmeskedik. Egy fekete kabátos figura még a családi ima közben is eljött egy kanári kíséretében, és varázslatot bocsátott a fülére, hogy ne hallja a Szentírás szavait. Ő pedig félelmében végül aláírta a Sátán könyvét.

Három napig faggatták a kifejezetten erre a célra létrejött törvényszék tagjai, és ő készségesen szolgáltatta

a várva várt részleteket. Kielégítette a pánikba esett, borzongásra éhes közönség minden igényét. A Sátánnak egyszer hófehér haja volt, máskor sötét, a könyv néha kicsi volt, máskor hatalmas. A többi vádlott nevét – Sarah Osborne-ét és Sarah Good-ét – mindenesetre felismerte az aláírók között. Ő volt a bűnbánó áldozat, akit megkísértett az Ördög, de most bátran szembeszáll a Sátánnal, és mindent töredelmesen beismer. Egyszer sikoltozni is kezdett, mondván, hogy nem lát, megvakult, mert a Gonosz bosszúból elvette a látását.

AKI ÁRTATLANNAK VALLOTTA MAGÁT, NEM MENEKÜLHETETT

Tucatjával fogták el és vetették börtönbe a sátáni összeesküvés kiszolgálóit. A hisztéria olyan mértékű volt, hogy a börtönbüntetések, kiközösítések és vagyonelkobzásokon felül hamarosan elkezdtek sorjázni a halálbüntetések is. Az angol büntetőjog ugyan pontosan meghatározta, milyen büntetéseket lehet kiszabni boszorkánysággal, de a salemi boszorkányperek a lehető legrosszabb időpontban kezdődtek. Az angol király nem sokkal korábban vonta vissza a massachusettsi puritán települések önrendelkezési jogát, így a feszültséget egyébként is tapintani lehetett. Az eljárások során volt, akit boszorkánykenyér készítésével vádoltak, tehát azzal, hogy rozsból és vizeletből készítették a lepényt, majd egy kutyaival etették meg, volt, akit azért ítélték el, mert egy szomszédja valamiféle szellemalakot vélt látni a társágában. Mások bűnösségét azzal látták bizonyítottnak, hogy erkölcstelen életet éltek.

Tizenkilenc embert végeztek ki, egy kivételével felakasztották őket. Sarah Osborne a börtönben halt meg, Sarah Good a rács mögött szülte meg a kislányát, majd kivégezték, és hamarosan a gyermeke is meghalt. A legkegyetlenebb bánásmódban egy nyolcvanegy éves öregember, Giles Corey részesült, akinek mellkasára súlyokat helyeztek. Nem volt hajlandó bűnösnek vallani magát, ami a vádlók szemében furcsa módon éppen a bűnösségét bizonyította. Ha vallomást tett volna, az angol törvények alapján megmenekülhetett volna, ő azonban az eljárás iránti tiltakozás miatt inkább a kínhalált választotta.

Tituba a salemi boszorkányperek idejét a helyi börtönben töltötte, majd tizenhárom hónap raboskodás után – amikor a kedélyek már lecsillapodtak – valaki letette érte az óvadékot. A rabszolganőt, aki magát megmentette, de másokat valószínűleg a halálba juttatott, soha többé nem látta senki a környéken. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
ÉDER VERA

A népzene a legbefogadóbb közeg

A Dalinda acappella
trióval beszélgettünk

Paár Julcsi huncut bája már akkor elvarázsolt, mikor még a Tárkány Művek énekesnője volt. Tulajdonképpen Julcsin keresztül jutottam el a Dalinda acappellához, amelyet **Tímár Sárával** és **Nádasdy Fannival** együtt alkotnak. A három énekesnő különleges kísérlete – megszólaltatni az egyszólamú magyar népdalt több szólamban – nem mindennapi vállalkozás. Annak ellenére, hogy a népdal hagyományőrző, konzervatív műfaj, a Dalinda áthidalja a múlt és jelen közti távolságot, aktuálissá teszi a szöveget és dallamot egyaránt.

♦ – „Hasonló hasonlót vonz” – tartja a közmondás.

Ez a tétel a ti esetekben rögtön meg is dőlt. Három különböző karakterű nő, más a hangszínük, az énekhangjuk, az életútjuk is. Julcsi huncut, Fanniról egy őzike jut eszembe, Sáráról pedig egy erős nagyszony. Ennek ellenére tökéletes összhang van közöttetek. Mi vonzott titeket egymáshoz?

Julcsi: Az intuíció. Olyan energiák találkoznak a hármunk személyiségjegyeiben, hogy az egy különleges szintézist hoz létre, amelyben mindegyikünk jól érzi magát.

Fanni: A kémia. Mindig érzi az ember, hogy ki az, akivel szívesen van együtt, ki az, akinek inspiráló az egyénisége, a gondolatai.

Sára: Ez az erős nagyszony most mellbe vágott. Az ember nemcsak olyan, amilyennek látszik. Mindnyájunkban ott lakik az őzike, a huncut és az erős nő, vagy ahogy te mondtad, a nagyszony. Változó, hogy mikor melyik kerül előtérbe. A színpadon éneklés közben is különböző arcainkat mutatjuk meg.



– A nagyszony nálam pozitív fogalom. Stabil, erős hangod oltalmat és biztonságot ad.

Sára: Most, hogy megszületett a kislányom, annyi mindenben jobban látom magamat. Mindig nagyon kemény és határozott akartam lenni, aki tudja, mit szeretne, és azt meg is valósítja. Előadóként is erre a határozott és erős megszólalásra törekedtem. Az évek alatt megtanultam meghallani a saját, igazi hangomat. Finom és törékeny is tudok lenni, és a magabiztos színpadi jelenlét mellett egyre jobban merem a lágyabb oldalamat is megmutatni.

– Egyszer hallottam nyilatkozni egy popénekesnőt, aki arról beszélt, hogy a duett mindig verseny; ha többen énekelnek, akkor elkerülhetetlen a párbajozás. Nálatok csak összhangot hallok. Hogy csináljátok?

Julcsi: Éneklés közben olyan dinamikákban vagyunk, mint a bolygók. Hol megközelítjük egymást, hol egy kicsit eltávolodunk egymástól. A közeledésnek és a távolodásnak a különféle ritmusa adja az éneklésünknek az egész ívét. Folyamatosan ott van a zenénkben a közeledés és a távolodás, ez a hömpölygés tartja mozgásban a produkciónkat, teremti meg a zenénk dinamikáját.

Erdély-szerte cigányemberek játszották a magyar népzene, ha ők nincsenek, akkor nekünk nem lenne magyar vonós zenénk.

Hol az egyik van elől, majd visszasimul a kíséretbe, hol a másikat segíti előre, és ő hátrébb lép egyet, és így tovább.

Fanni: Annak ellenére, hogy különböző karakterek vagyunk, összeköt minket, hogy ez a közös projektünk, amiben egymásért vagyunk jelen, és a közös ügyünkért dolgozunk. Abban is egyezünk, hogyha éppen nem pont ez jelenti a megoldást valamire, akkor nem választjuk az arany középutat. Inkább arra vagyunk kíváncsiak, hogy meddig tudunk elmenni, akkor is, ha a határainkat kell feszegetnünk.

Sára: Egy szekeret húzunk, együtt szeretnénk minőségi produktumot teremteni. Erről a versengés kérdésről beugrott a Virágok vetélkedése című virágének a tizenhetedik századból, amelyben a virágok együtt díszítik az Űrasztalát, és bár versenyeznek egymással, de ez teljesen más, mint amit mi versenyzés alatt értünk. Valami ilyesmi az is, amikor mi együtt énekelünk. Külön-külön is a legjobbat szeretnénk kihozni magunkból, azért, hogy együtt egy gyönyörű anyagot hívjunk életre. Ennyi egészséges vetélkedés szerintem kell, mert ez előrevisz.

– A Dalinda együttes pontosan annyi idős, mint Julcsi kisfia, Buda, hétéves. Fel tudnátok idézni, hogy született meg ez a zenei formáció?

Julcsi és Fanni nevetnek, Sárára néznek. Ő az, aki el szokta mesélni az együttes „keletkezéstörténetét”.

Sára: Felhívott Lelkes András a Hangvető ügyvezető igazgatója: „Szia Sári, neked van egy acappella együttesed, amiben a Julcsi énekel, nem?” Mondtam, hogy van egy kis csapatunk, szoktunk együtt énekelni, elvállalunk egy-egy

fellépést is, de még nem vagyunk konkrétan együttes. Erre ő azt válaszolta: „De, ti egy együttes vagytok. Van egy acappella fesztivál, ahová szeretnénk elhívni titeket!” Úgyhogy megalapítottuk a formációt. Julcsi akkor pont babát várt, és amikor megszületett Buda, elkezdtünk koncertezni.

– Az acappella intim műfaj. Bizonyos mértékben kiszolgáltatottá teszi az énekeseket, hiszen egyedül csak a hangotokra támaszkodhattok, persze egymásra is, viszont egyből hallatszík, ha hibáztok valahol. Nem vesz ki sokat belőletek egy-egy ilyen őszinte és sebezhető fellépés?

Fanni: De! Nem is értem, miért csináljuk ezt magunkkal! (nevet) Ebben a műfajban az egyik legnagyobb a hibázási lehetőség, mindig az adott pillanat határozza meg, hogy éppen mi történik. A hangunk össze van kötve az idegrendszerünkkel, ezért nincs késleltetési idő, mint egy hangszernél, hogy még egy kicsit odébb lehet intonálni, ha hallod, hogy nem úgy sikerült valami. Így ha mi hibáztunk, az teljesen nyilvánvaló. Ez nagyon izgalmassá, de nehezzé is teszi, nincs lehetőség korrekcióra.

Julcsi: Nincs mögöttünk hangszer. Ez rettenetesen izgalmas, és tényleg a legnagyobb technikai kihívás. Mi magunk, a mi testünk az a rezonáns test, amiből kijön a hang. Mindent átszűrünk magunkon. Az éppen aktuális fizikai, mentális és pszichés állapotunktól függ az, hogy milyen hangokat adunk ki.

– Minden fellépés stressz?

Fanni: Nem mondanám, hogy stressz, egyrészt fellépések előtt lelkileg és fizikailag is tréningezzük magunkat, hogy edzettek legyünk, és ne dőljünk ki a sorból. Egy-egy koncert nagyon komoly pszichés és mentális felkészülést igényel, de ezt a fajta kihívást mindannyian nagyon szeretjük. Meg is értünk arra, hogy oda tudjunk figyelni a koncertjeinkre. Nyilván kamaszként meg fiatal felnőttként az ember egy-egy buli után jó fáradtan is kiállt énekelni, és jó volt megtapasztalni, hogy meddig mehet el, meddig tudja feszíteni a saját határait, de most már teljesen más minőségben dolgozunk.

Sára: Az acappella formációk nem olyan sűrűn váltogatnak repertoárt, mint más hangszeres bandák. Nem véletlenül, hiszen sokkal hosszabb idő, míg beérik egy új szám.

– Áruljátok el, mi vonzott titeket a népzenehez, a népdalhoz!

Sára: Az én családomnak nincs zenei múltja. Egész kicsi voltam, amikor a szüleim felfedezték, hogy vonzódom

a népzenehez, és szerencsém volt, mert elkezdtek ebbe az irányba terelgetni. Szabadságot adtak nekem abban, hogy azt csináljam, ami tetszik, amihez vonzódok. Édesanyám rendszeresen jött velem koncertekre, elvitt táncházakba is. Hamar beíratott Szentendrén a zeneiskolába. A népdalok dallama, szövegvilága elemi erővel hatott rám. Amikor leérettségiztem, akkor derült ki, hogy indul a Zeneakadémián, a Népzene Tanszéken egy képzés, éreztem, hogy ez egy jel, és nem is tudok, nem is akarok más irányba menni, mert ezzel szeretnék foglalkozni. Korábban álmodni sem mertem volna arról, hogy ez ilyen módon megvalósítható.

Julcsi: Én klasszikus zenét tanultam. Otthon sokféle zenét hallgattunk, és rám ez nagy hatással volt. Szabad zenei közegben nőttem fel. Fontos szempont volt a családomban, hogy a testvéremmel együtt zenét tanuljak. Abszolút nyitottan és jókedvvel vágtam bele a zenetanulásba. Nagy terveim nem voltak vele. Nem az a gyerek voltam, aki kitalálta hatévesen, hogy énekesnő lesz vagy balerina, hanem én csak úgy szerettem jelen lenni a zenében. 13 évet klasszikus zongoráztam, ezekkel az alapokkal mentem a Zeneakadémiára. Amikor a mi generációnk nevelkedett, akkor még csak elvétve voltak olyan konzervatóriumok, ahol népzenei oktattak. Amióta egyetemen is lehet tanulni népzenei, azóta ez a műfaj rengeteg dinamikus változáson ment keresztül, és mi ennek az őröbbozásnak a második generációi vagyunk. Azt hiszem, hogy elkerülhetetlenül léptünk rá mind a hárman erre az útra, és hogy a népzene egy fontos origó az életünkben. Ennek a találkozásnak a gyümölcse a Dalinda.

Fanni: Születésem óta fontos része az életemnek a zene, anyukám is ezen a pályán indult, kiemelt figyelmet fordított a zenei nevelésünkre. Így én is elsős korom óta tanultam klasszikus zenét, kórusban énekeltem, zenei versenyekre jártam, és aktívan néptáncoltam, ami egyúttal egy életforma is volt. A gimiben aztán kicsit keresgéltem a saját kontúrjaimat, sokáig orvos szerettem volna lenni vagy diplomata, annak ellenére, hogy imádtam jelen lenni bármilyen kreatív alkotási folyamatban, a képzőművészettől a drámajátékon át a zenéig.

Amikor egyértelművé vált számomra, hogy az orvosi pálya nem az én utam, tényleg őröbbozászerűen jött a felismerés, hogy semmi mással nem akarok foglalkozni, csak a népzenevel.

– A Dalinda szövegeit együtt írtátok, dalait együtt komponáltátok. A magyar népzeneből táplálkoztok,

újrahasznosítjátok ezt a több évszázados műfajt, és körforgásban tartjátok.

Julcsi: A dalokat olyan arányban dolgozzuk át, hogy azok már szerzett műként vannak bejelentve, de örülünk, hogyha a laikus közönség népdalként jegyzi őket.

Sára: A népdalokat a sajátos ízlésvilágunkon keresztül szövegeket adjuk meg. Leülünk, kiválogatjuk az adott tájegységből a kedvenc énekeinket, kiválogatjuk a szövegeket, leszűrjük, leszűkítjük őket, átváltoztatjuk és átdolgozzuk, aztán hozzáépítjük az összes szólamot, így már egy teljesen új műsorszám lesz. Külön műként tekinthetünk rá, ami népzenei gyökerekből indul ki.

– Mit gondoltok azokról a véleményekről, amelyek a népzenei, a népdalt nacionalista propagandaként emlegetik?

Fanni: A népzene, a népdal mindnyájunké. Hihetetlenül gazdag kultúra, amit nem lehet, nem is szabad egy irány felé leszűkíteni, mert a népdal nem propaganda, nem zár ki senkit, pont, hogy összeköti a népeket. Persze, a népzene univerzális jellege mellett az egy nagy lehetőség, ha fel tudjuk ismerni a saját kultúránk értékeit, de nem gondolom, hogy az lenne a jó út, hogy ezáltal elválasztunk másokat magunktól, ha valamivel szemben definiáljuk általa magunkat. A népzene nem erről szól.

Julcsi: A népzenei mindig is volt egy interetnikus jellege, összekapcsolta az együtt élő népeket, vagy éppen meghúzta a határokat, hogy meddig tart egy-egy nép szokása, honnantól fogva éli meg másként a hagyományait, az ünnepeit. Ugyanakkor segítette a különböző nemzetiségek, népcsoportok közötti párbeszédet. Gondoljunk csak arra, hogy Erdély-szerte cigányemberek játszották a magyar népzenei, ha ők nincsenek, akkor nekünk nem lenne magyar vonós zenénk. A népzene a legbefogadóbb közegek egyike. Érdemesebb a közös pontokat megtalálni, mint a különbözőeket.

Sári: A keresztény felekezetek között is lehet olyan embereket találni, akik dogmatisták és kirekesztőek. Ugyanakkor vannak nyitottabb szemléletűek is, akik testvérként tekintenek más keresztény egyházakra, és vannak olyanok is, akik azt mondják, keresztény vagyok, de nyitott vagyok más vallásokra, és aminek a szeretet van a központjában, afelé szeretettel és elfogadással fordulok. A népzenei körében is hasonló a felállás. Vannak, akik kizárólag az autentikus megszólalást támogatják, mi viszont az általunk oly kedvelt eredeti autentikus éneklés mellett szeretünk kísérletezni. ♦

FEBRUÁRI KIMENŐ



„KÖSZI, KÖSZI...!”

A beregszászi színház kabaré-előadásával nem vállalkozik arra, hogy feltárja a női lélek állítólagos kiismerhetetlen rejtelseit, vagy hogy bizonyítsa a női jellem elvitathatatlan jegyeit, ahogy nem ad jól bevált receptet sem a különbözőségek kezelésére.

Sokkal inkább ízelítőt nyújt az emberi természet sajátosságaiból, az élet tipikus, sokszor nevetésre ösztönző szituációiból, amelyek fölött végigtekintve nyugtázhatjuk: akárhogy is igyekszünk elrontani, az élet mégis lehet szép.

A történetek színreviteléhez a műfaj nagyjai közül Gábor Andor, Heltai Jenő, Karinthy Frigyes, Lőrincz Miklós, Molnár Ferenc és Rejtő Jenő írásait hívják segítségül.

Budapest, Aranytíz Kultúrház, 2023. február 20.



SÁRKÁNYMESE

Korábbi sikeres mesedarabjai után a Magyar Nemzeti Táncegyüttes újabb kalandra hívja a gyermekeket: ismét a magyar népmesék, népzenei kincsünk csodálatos világába kalauzolja közönségét.

A mesében a három szegénylegény, a „táncoló csacsi”, a gonosz boszorkány és a legyőzhetetlennek tűnő háromfejű sárkány, a kedves erdei manó és a szépséges Napkeleti-királykisasszony, valamint a pénzéhes kocsmáros és kapzsi lányai elrepitének minket egy olyan helyre, ahol a jó ésszel és kitartó munkával végül elnyeri méltó jutalmát.

Budapest, Nemzeti Táncszínház, 2023. február 12.



KOLLÁR-KLEMENCZ KAMARAZENEKAR: A FOLYÓ

Az irodalomban és zenében is tudatosan munkálkodó Kollár-Klemencz László a Boann és az Andersen zenekarokkal vált ismertté a nyolcvanas évek végén, de már ekkoriban elindította melankolikusabb oldalát kidomborító Kamarazenekarát, amellyel az elmúlt években több lemezt is kiadott. A folyó az együttes ötödik albuma.

A klasszikus zenei, népzenei, világzenei zenészek az évek során maximálisan szervesültek az állandóan új utakat kereső zenekarvezető változásainak állandóságához, és az így kialakult Kollár-Klemencz-világ éppen hordozza a magyar kultúra nyomait, mint amennyire határok nélküli.

Budapest, Müpa, 2023. február 24.



LUCAS DEBARGUE ÉS A CONCERTO BUDAPEST KONCERTJE

A párizsi születésű művész nem zenészcsaládból származik, zongorán csak 11 éves korában kezdett el játszani, de aztán 15 évesen, megfelelő mentor híján, félbe is hagyta tanulmányait. Basszusgitározott egy rockzenekarban, majd bölcsészdiplomát szerzett, aztán 2010-ben, húszévesen végre visszatért a zongorázáshoz. Ezúttal az egyik legcsodálatosabb Mozart-zongoraversenyt, az 503-as Köchel-jegyzékszámú C-dúr kompozíciót fogja eljátszani. Emellett szólistaszerep jut számára egy különleges és a magyar koncerttermekben nemigen megszólaltatott XX. századi remekműben is: Karol Szymanowski 1932-es 4. szimfóniájában, mely Arthur Rubinsteinnek dedikált alkotás méltán viseli a „Symphonie concertante” megnevezést is.

Budapest, Zeneakadémia, 2023. február 19.





A FŐVÁROS ÉKSZERDOBOZA

Vajon miért és hogyan épült a Várhegy keleti oldalán, a Duna-parton hosszan elnyúló impozáns, neoreneszánsz épületegyüttes? A Budai Várséták programján elmesélik a Várkert Bazár történetét a születéstől a pusztuláson át egészen a rekonstrukcióig. Bemutatják, hogyan vált a helyszín középkori védműből szobrászgenerációk alkotóhelyévé, majd az Ifipark hangos évtizedei után a kultúra és művészet központjává és a főváros egyik legszebb panorámájú pihenőhelyévé.

Februárban többször



MINDEN MÁSKÉPP VAN

Az előadás egy tehetséges fiú és egy érzékeny lány igaz történetét meséli el, a skizofréniával való találkozást és küzdelmet. Egy különleges párkapcsolat magasságait és mélységeit láthatjuk kétféle perspektívából superközeli nagyításban. A darab Kulcsár Teodóra és Oravetz Dániel *Nem vagyok bolond, csak szkizofrén* című műve alapján készült, Marton Róbert és Soltész Bözse előadásában nézhetjük meg, akiket már a Képmás-estekről is jól ismerünk.

**B32 Galéria és Kultúrtér, 2023. február 9.
További előadások: 2023. március 3. és 30.**



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Kelj fel!

” Amikor Jézus meglátta, amint ott feküdt, s megtudta, hogy már régóta beteg, megkérdezte tőle: »Meg akarsz gyógyulni?«

(Jn 5, 6)

- ♦ – Meg akarsz gyógyulni?
 - Most szívatasz? Ezért jöttél ide, hogy ezt megkérdezd? Szerintem mért fekszem itt harmincnyolc éve? Hogy sütkérezzek a napon? Hogy szundikáljak egy jót, mert nincs más dolgom? Hogy röhögjenek rajtam, amiért mozdulni se tudok? Hogy szégyenkezzek, mert egyedül nekem nincs senkim, aki bevinne a vízbe?
 - Meg akarsz gyógyulni?
 - Eldobom az agyam, komolyan, hát te mindent kétszer mondasz, kétszer mondasz? Gyerekkorom óta egy helyben kell ülnöm, hidd el, volt időm megfigyelni az embereket, de ilyet még nem láttam, mint te. Milyen kérdés ez? A következő az lesz, hogy direkt estem-e le a fáról annak idején?
 - Meg akarsz gyógyulni?
 - Na jó, akkor elmesélem, hátha megérted a lényegét, és leszállsz rólam. Az egész a szüleimmel kezdődött. A munkamániájukkal. Hogy nem figyeltek ránk. Mindegy volt nekik, merre csavargunk, miután ledolgoztuk a napi adagunkat a földeken. Kis rabszolgáknak tekintettek minket, beledöglöttünk a melóba napi egy szelet kenyérért, azt is csak akkor kaptuk meg, ha elértük a normát.
 - Meg akarsz gyógyulni?
 - Várj, mindjárt kigyógyulsz a kérdezetésből, ha megismered az egész történetet. Szerettem fára mászni, nekem ez jelentette a kapcsolódást, szinte lebegtem az ágak között, jó volt eltávolodni az átkozott földtől, amit

egész nap túrni kellett. Csak este volt időm, a holdfényben meg nem lehetett látni rendesen. Hát persze, hogy mellényúltam egy ágnak, és lezuhantam.

- Meg akarsz gyógyulni?
- Az apám megszaggatta a ruháját bánatában, amikor kiderült, hogy deréktól lefelé megbénultam. De csak azt siratta, hogy nem lesz haszna belőlem, még el se tud adni rabszolgának. Évekig ültem az udvaron, még a bátyám volt a legjobb hozzám, reggel kicipelt a ház elé, este meg be az ágyamba. Az ennivalót is ő tette elém.
- Meg akarsz gyógyulni?
- Ide is ő hozott el, amikor megkértem rá. Nem akartam a terhére lenni. Csak kolonc lennék a nyakán, jobb is így. Ha a víz megmozdul, legalább a reményt átélhetem, ha pontosan tudom is, hogy soha nem fogok meggyógyulni. Bár a remény kegyetlen dolog, ha engem kérdezel. Mégis jobb vele, mint nélküle.
- Meg akarsz gyógyulni?
- Igazából már ebben a vízben sem hiszek, valószínűleg nem segítene. Megszokásból ülök itt, mint egy gyökere ret eresztett növény. Lehetnék máshol, de sehol se lenne jobb. Akkor hát itt.
- Meg akarsz gyógyulni?
- Azt meg kell hagyni, hogy kitartó pali vagy, nem szállsz le az emberről, amíg választ nem kapsz.
- Meg akarsz gyógyulni?
- Igen.
- Akkor kelj fel, fogd az ágyadat, és menj! ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

HALANDÓK ÉS HALHATATLANOK

Vannak kiváló művészek, tudósok, feltalálók, akik születésük vagy haláluk kerek évfordulóján kerülnek reflektorfénybe. És vannak olyan zsenik, akiknek életére és alkotói pályájára évfordulók nélkül is rácsodálkozunk.

◆ MARKO PERKO – STEPHEN M. STAHL TESLA BÁMULATOS ÉS GYÖTRELMES ÉLETE

című több mint négyszáz nagy oldalas könyve lebilincselő olvasmány a szerb születésű tudós-feltalálóról, akit ma már *Arisztotelésszel* és *Leonardo da Vincivel* emleget egy lapon a tudományos világ. A XIX. század végének és a XX. század első évtizedeinek leguniverzálisabb fizikusa volt, akinek meglátásai, találmányai megváltoztatták a világot. Rengeteg könyv, film és most már magyar musical is foglalkozik személyével és munkásságával, a szerb–amerikai szerzőpáros mégis tud újat mondani róla. (A magyar kiadó az amerikai kiadással szinte egy időben, *Makovecz Benjámin* kiváló fordításában hozta el hozzánk a könyvet.) Korábban minden mű – nem egészen alaptalanul – Nikola Tesla világpolgár voltát hangsúlyozta, aki előbb meghódította Európát (két évig Magyarországon is élt, *Puskás Tivadár*éknak dolgozott), majd Amerikát. Marko Perko szerint a szerbiai falucska, ahol született, a szerető édesanya és ortodox pap édesapa nevelésének hatása nem múlt el nyomtalanul. Bár a természeti világ összefüggéseit kutatta, Isten létét sohasem tagadta. Itt most nem fogjuk felsorolni, mennyi találmány, hány szabadalom fűződik Tesla nevéhez, mert ez minden lexikonban szerepel, azt hangsúlyozzuk inkább, hogy ez a zseniális elme milyen pszichiátriai gondokkal küzdött. Nem egyszerűen különc volt, bogaras ember, ahogy őt gyakran leírták, láttatták, akinek mókás szokásairól, öltözködéséről, rendmániájáról anekdotafüzérek születtek. Bipoláris zavarok nehezítették az életét már gyermekkorától kezdve. Köznapian szólva, autista zseni volt.

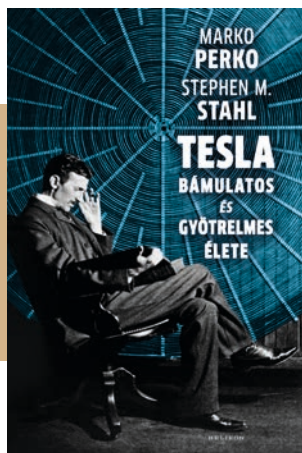
Stephen M. Stahl pszichiáterként vizsgálja Tesla pályáját: hogyan követik egymást a hipomániás időszakok, amikor napokig nem alszik, megfeszítetten dolgozik, újabb és újabb zseniális ötletekkel áll elő, szabadalmakat nyújt be, sikeres előadásokat tart, valamint az egyre súlyosbodó depressziós szakaszok, amikor képtelen a munkára, a világgal való érintkezésre. Nagynevű vetélytársai (*Edison, Marconi*), azért tudták ideig-óráig sikeresen legyőzni, mert ők az úgynevezett normális világhoz tartoztak, így könnyedén beszámíthatatlan bolondnak állították be a különc varázslót. Ezért tudták kijátszani milliomos pénzemberek, ezért halt meg szegényen és elhagyatottan.

Marko Perko nemcsak találmányokkal, írásokkal foglalkozik, hanem kitér a Nikola Tesla személyét érintő szóbeszédre is. Igaz, hogy nem nősült meg, hogy voltak férfibarátai, de nem volt homoszexuális. Levelek sora bizonyítja, hogy szerette és tisztelte a nőket. Igaz az is, hogy luxusszállodákban lakott, de ezek számláit pártfogói fizették. A szabadalmaiból származó hatalmas összegeket mindig újabb és újabb kutatásokba ölte. Küldetéstudata volt: az emberiség javát akarta szolgálni.

(*Helikon Kiadó, 4999 Ft*)

**GÁRDOS PÉTER SEMMELWEIS IGNÁC RÖVID
BOLDOGSÁGA** című új regénye arra keresi a választ, ki ölte meg az anyák megmentőjét. Miért kellett egy bécsi tébolydában meghalnia az anyák megmentőjeként tisztelt orvosnak?

Teslához hasonlóan Semmelweisre sem egy kerek évforduló miatt emlékezünk, hanem mert még mindig



izgalmasnak, tanulságosnak és rejtélyesnek látjuk személyiségét és életpályáját. Nem véletlenül készül *Koltai Lajos* rendezésben új film róla, és nem véletlenül fordult alakjához az ugyancsak rejtélyes filmrendező, *Gárdos Péter*, aki 2015-ben, 67 éves korában, *Hajnali láz* című első regényével is komoly hazai és nemzetközi sikert aratott. Gárdos, ahogy rendezőként, úgy íróként is a maga útját járja: érdekes, az olvasók által befogadható történeteket mesél, mer érzelmes lenni, de soha nem szentimentális. Az új regényben arra összpontosít, hogy bemutassa azt a gyerekkori barátot, akivel hősünk együtt jelentkezett az egyetemre, és aki mindig a nyomában volt, de nem tudta megelőzni, mert a professzorok Semmelweist látták tehetségesebbnek. Semmelweis mindvégig gyanútlan, pedig az egykori barát már esküdt ellenségként tekint rá. Beáll azok táborába, akik kigúnyolják, mi több, háttérbe szorítják a klórmeszes kézmosást kötelezően előíró, és ezzel anyák ezreit megmentő szülészorvos-kutatót. Teszi ezt egyrészt karrierje érdekében, másrészt azért, mert barátja tud titkolt, homoszexuális vonzalmáról. Semmelweis megszállottan küzd igazáért, és lassan az őrület jegyei ütköznek ki rajta. A volt barát, immár a bécsi tébolyda vezetője, ügyes csellel Bécsbe hozatja ellenfelét, és ápolói segítségével ott végez vele. Agyonverik.

A könyv egyszerre kultúrhistoria és *Jókai* tollára illő romantikus történet, nagyszerű hősökkel és gaz intrikusokkal. Merész vállalkozás, de a közönség biztosan szeretni fogja.

(Open Books, 4999 Ft)

ARNOLD VAN DE LAAR KÉS ALATT című tanulságos és rendkívül szórakoztató könyve 28 híres operációt idéz fel, amelyek szerint a sebészet történetének leghíresebb műtétei. Nincs okunk ebben kételkedni, hiszen a holland szerző ismert sebészorvos, aki évek óta publikál szakmája múltjáról. Természetesen nem fogadja el azt a hosszú ideje rögzült közhelyet, hogy az orvosi hierarchia csúcán a belgyógyászok állnak, az alján pedig a hentesnek is mondott sebészek. Sebészeti beavatkozásokról az emberiség legősibb irataiban is szó esik, és végigkísérik az ókortól a napjainkig a világtörténelmet. Igaz, sokszor nem a sebészek neve maradt fenn, hanem a pácienseké. (Ezt jól jelzi a könyv borítója, amelyen *Erzsébet királyné*, *Kennedy elnök*, *XIV. Lajos francia király* és *Lenin* arca szerepel.)

Arnold van de Laar nemcsak történeteket mesél, hanem közérthetően el is magyarázza az egyes beavatkozások lényegét, így eljutunk a csonkításos vérfürdőktől a robotsebészetig. A sebészet sokszor csodákra képes, vallja a szerző, de legalább ennyiszor tehetetlen. *II. János Pál* pápát meg tudták menteni az ellene elkövetett merénylet után, John Kennedy életéért viszont hiába küzdöttek.

Nem szakmabelieknek íródott ez a könyv, hanem a széles közönségnek, sok-sok rövid magyarázó jegyzettel. Minden bizonnyal hasznos lesz az orvosi pályára készülő gimnazistáknak is.

(Helikon Kiadó, 5499 Ft) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



5 KÁPRÁZATOS TÉLI LÁTNIVALÓ MAGYARORSZÁGON

Aki még sosem próbálta a téli túrázást, itt az ideje, hogy elkezdje! Érdekes velünk tartani, mert megmutatjuk, melyek azok a csodás szezonális látnivalók Magyarországon, amelyekért a leghidegebb napokon is megéri kimerészkedni a szabadba.

♦ TÉLI MESEBIRODALOM: ORFŰ ÉS KÖRNYÉKE

A Nyugat-Mecsekben fekvő Orfűre és környékére minden évszakban érdemes ellátogatni, de télen, főként egy havas hétköznapon különösen. Aki csendre, nyugalomra és friss levegőre vágyik, annak kötelező program a Balázs-hegyi kilátó. Az eredetileg fűrótoronyként funkcionáló épületet 2001-ben állították fel a 320 méter magas hegyen, és bár a 11 méter magas építmény felső szintje kissé szűkös – egyszerre csak néhány ember fér el kényelmesen –, a Pécsi-tó és a Mecsek nyugati részének látványáért mindenképpen érdemes ide ellátogatni.

Nyáron közkedvelt úti cél Orfű négy tóból – az Orfűi-, a Pécsi-, a Herman Ottó- és a Kovács-szénájai-tóból – álló tórendszer. Ezt a közelben fakadó Vízfő-forrástól induló Orfűi-patak felduzzasztásával alakították ki. Az Orfűi-tó délkeleti végének közelében különösen összesűrűsödtek a látnivalók: itt találjuk többek között a már említett Vízfő-forrást, és itt áll a barlangászok kutatóbázisa is, az alpesi jellegű Mecsek Háza, amely mára a hazai barlangi turizmus egyik központja lett.

Pár éve adták át az új tanösvényt is a Mecsek Háza és a Malommúzeum között. A tanösvénytől pár méterre lévő Vízfő-forrás a Mecsek legnagyobb vízhozamú forrása. Fokozottan védett forrásbarlangja a Mecsek harmadik leghosszabb barlangja, amelynek lezárt bejárata egy tízméteres sziklafal aljában nyílik, ezen a mesterséges

kapun át jön a felszínre a forrás vize. A víz korábbi felszínre bukkanásának nyílása egy földcsuszamlás miatt eltömődött, de helyét ma is jelöli a Mecsek Angkorjának nevezett hatalmas betontulipán, az egykori forránház, amely a 20 kilométerre fekvő Komló városát látta el ivóvízzel. A Csete György terve alapján készült, 1974-ben átadott építmény a magyar organikus építészet ikonikus, világszerte ismert darabja. A Malommúzeum épületeit – vízimalom, szárazmalom és papírmalom is van köztük – a szezonon kívül csak kívülről tudjuk megnézni.

KILÁTÓTÚRA A MÁTRÁBAN

Ha téli varázslatra és némi hóra vágyunk, kézenfekvő a Mátra és annak legmagasabb pontja, a Kékes-tető. Ha azonban szeretnénk a tömeget elkerülni, érdemes az irányt más kilátók felé venni. A galyatetői már 1934 óta áll a 960 méteres hegy tetején, ahonnan a felhők fölé emelkedve lehet gyönyörködni a 360 fokos körpanorámában, és tiszta időben a Bükk és a Mátra mellett a Magas-Tátra vonulatai is jól láthatóak. Magas-mátrai kirándulásunkból kihagyhatatlan a Mátraszentlászló közelében található Vörös-kő kilátójának felkeresése is, amelynek teraszáról Mátraszentistvára, a Karancs-Medves vidékre és az Alacsony- és Magas-Tátra hegyláncaira is egyaránt fantasztikus kilátás nyílik.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség



Téli napfelkelte Galyatetőről nézve, a képen jobb oldalon a Kékes

Akik kedvelik a kilátókat, azokat az előbbi bemelegítés után várja a Kozmáry-, a Hanák Kolos- és a Muzsla-kilátót érintő 6,5 km-es körtúra. Közülük a legikonikusabb a Mátra jelképévé vált Kozmáry-torony, amely 1900-ban épült, és több mint 370 m magasan áll a Dobogó-kő hegyen – amely nem összetévesztendő a Visegrádi-hegység közismert csúcsával.

A Mátra egyik legszebb természetes kilátópontja a Saskő-kilátó. A 898 méteres bérchez, a Sas-kőhöz vezető út önmagában is látványos kirándulás, amelyet a szikla-kiszögellés pereméről nyíló, csodás kilátás koronáz meg a Bükkre és annak sziklaszirtjeire, északi irányban pedig a Táttra vonulataira.

AHOVÁ LÉPÜNK, GYÓGYVÍZ TEREM: PARÁDFÜRDŐ

Kinek ne esne jól a téli hidegben egy kellemesen meleg, gyógyító fürdő? Parádfürdő az ország legrégebbi gyógyhelyeinek egyike, létrejöttét a timsós-vasas víznek köszönheti. Az itteni gyógyvíz azonban nemcsak összetétele, de előállítása miatt is egyedülálló: kőzetből áztatják ki. A kórház fölötti Fehér-kő oldalában ma is látható még a két, 19. századi timsós tó kör alakú medencéje, ahol hajdan a kőzetekből kiázó gyógyvizet tárolták. A Parádi-völgy nyugati végében, Parásdsásváron fakadó kénes

savanyúvíz vagy csevice pedig a híres Parádi víz, amit ivókúra formájában például gyomor- és bélbetegségek, cukorbetegség, légúti, húgyúti hurutok esetén használnak. A Parádi-völgy déli részén fakadó vasas savanyúvíz-forrásokat szintén a 18. századtól ismerjük. Közülük a legismertebb a Parádóhután, az erdő szélén található Clarissa-forrás, amely a nevét Károlyi Mihály nagymájáról, gróf Kornis Clarisse-ről kapta. A szénsavas víz gyorsítja a vérkeringést, vastartalmának köszönhetően pedig jótékony hatással van a vérképzésre.

Parádfürdő bámulatos környezetéről is híres. A tőle nagyjából 5 kilométerre délkeletre fekvő Ilona-völgyi-vízesés Magyarország legnagyobb szintkülönbségű természetes zuhataga, amely nagy hidegben hatalmas jégcsaporgonává dermed.

A TITOKZATOS JANKOVICH-BARLANG

A Gerecse északi részén, a dachsteini mészkőből álló bajóti Öreg-kő meredek, sziklás oldalából 340 méteres magasságban nyílik a fokozottan védett Jankovich-barlang, amelynek szabadon látogatható, impozáns sziklacsarnoka egykor ősemberek menedéke volt, mára a turisták mellett a régészek, a barlangászok, a geológusok és a sziklamászók közkedvelt terepe.





A Kékes téli időben



A befagyott Balaton

A barlang a Dunántúl egyik legfontosabb régészeti lelőhelye, és egyben az egyik leglátványosabb is. A mélyből feltörő termásvíz boltozatos üregeket oldott a mészkőben, így keletkeztek az Öreg-kő barlangjainak járatai és nagyobb termei.

A Jankovich-barlang nagy méretű bejáratán belépve lenyűgöző kupolacsarnokban találjuk magunkat. A 35 méter hosszú és 20 méter magas terem egy 8 méter átmérőjű, szinte szabályos kör alakú kürtőben végződik felülről, ahonnan egész nap természetes fényt kap a barlang ezen része.

A csarnok végében egy lejtőn keresztül a barlang régészetileg érdekes, hátsó termébe jutunk, ide azonban már nem szűrődik be a fény, érdemes zseblámpát vinni. Az 1910-es évek elején kezdődtek a barlangban az ásatások, amelyek során számos csont- és cserépmaradvány került elő. A későbbiek során tárták fel a hátsó, belső termet, amely valószínűleg a jégkorszak végén záródott el, és háromezer éven keresztül érintetlen maradt. A nagy szennációt ez a terem szolgáltatta, mivel innen többféle eszköz került elő, amelyet a neandervölgyi ősember használt. A leletanyagról hosszas vizsgálat során kiderült, hogy az addig ismert egyetlen magyarországi lelőhelytől jól elkülöníthető kultúrából származnak, amelyet a barlang után jankovichinek neveztek el. Maga a barlang a helyszínt személyesen is meglátogató és a munkát anyagi támogató akkori kultuszminiszterről, Jankovich Béláról kapta a nevét.

Ha erre kirándulunk, érdemes a 375 méteres Öreg-kő gerincére is felkapaszkodni, pazar kilátás vár ránk. A barlang kupolacsarnokában látott kürtő itt tör ki a felszínre, óvatosan bele is nézhetünk a széléről.

A TÉLI SPORTOK SZERELMESEINEK: IRÁNY A BALATON!

A Balaton minden évszakban gyönyörű és soha nem unalmas. És bár sajnos idén télen sincs garancia arra, hogy biztonságos, vastag jégpáncél alakul ki a tavon, szerencsére nem kell erre várnunk ahhoz, hogy korcsolyával hasíthassunk a jégen, ugyanis számtalan balatoni jégpálya közül választhatunk. Többek között a Szigliget Várudvar, Balatonalmádi, Balatonlelle, Balatonföldvár, Siófok és Keszthely műjégpályáin is biztonsággal korcsolyázhatunk. Ha a legszebb fekvésű koripályát keressük, érdemes Balatonboglárig utazni, ahol a pályát a kikötő parkolójában találjuk.

Aki nem szeret korizni, vagy esetleg kipróbálna valami izgalmasat, annak javasoljuk az evezést vagy SUP-ozást a Hévízi kifolyón. A Hévízi-tó kifolyója ugyanis télen sem fagy be. A túra induló szakaszán a víz 20 fokos, és jégtáblák helyett tündérrózsák között evezhetünk.

És ha ezek után mégis úgy döntenénk, hogy a hagyományos kirándulást választjuk, irány a tihanyi Csúcs-hegy, amelynek a neve is sugallja, hogy bizony a Tihanyi-félsziget csúcsa, ahonnan belátni a Sajkodi-öblöt, Tihanyt, a déli part egy részét és a Balaton nyugati medencéjét. Rövid, kissé meredek túra vezet ide Sajkodról, ám a 235 méteres, vulkáni eredetű hegy tetején – és már útközben is – elképesztő látvány tárul a szemünk elé: úgy érezhetjük, hogy szinte a lábunknál terpeszkedik a Balaton.

Megközelítése: Kövessük a Sajkodról (Romkápolda utca és Mályva utca) induló sárga háromszög jelzésű túraútvonalat, amely a gerincen becsatlakozik a sárga sávba, vagy induljunk a tihanyi kikötőből a zöld háromszögöt követve. ♦



Élj a lehetőséggel!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.szerencsejatek.hu #maradjonjatek

18

2AMPER



A VILÁGSZÉP ALAPÍTVÁNY
AZ ÁLLAMI GONDOSKO-
DÁSBAN FELNÖVŐK
HIÁNYAIT NEM CSUPÁN
LÁTTATNI, HANEM
BETÖLTENI IS SZERETNÉ.
INTERJÚNK **MARTON**
KRISZTÁVAL,
AZ ALAPÍTVÁNY
VEZETŐJÉVEL

a 26. oldalon olvasható

