

KÉPMÁS

2023
07

nőknek és férfiaknak



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



„ EGYEDÜL NEM LEHET MEGVÁLTOZTATNI
A VILÁGOT, CSAK EGYÜTT

BAGOSSY LÁSZLÓ ÉS BAGOSSY NORBERT

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

A JÉGHEGY CSÚCSA

Egy magyar hegymászó eltűnt a Mount Everest meghódítása közben. Tökéletes példa lett volna az újságíró-iskolában a hír definíciójára, szemben például azzal, hogy egy fiatal menedzser stroke-ot kapott a konyhában. Szeretjük egy ember kiemelkedő teljesítményében az embert, benne a magunk nagyszerűségének lehetőségét csodálni, és hősiességét pedig elgyászolni. Ezért a média is szereti a magasságok ostromlóinak történetét.

Minden apa halála lesújtó – ha elég közel merészkedünk a sztorijához –, s a média általában kedveli a tapintatlan közelséget. De vajon eszünkbe jut nyilvánosan kritizálni a néhai apákat, hogy miért dohányoztak vagy dolgoztak annyit, hogy belebetegedtek, miért előzték meg a kamiont, miközben tudták, hogy gyerekeik vannak. A magaslatról földre rántott (vagy porból fölemelt) karakterek azonban a média kedvencei.

Így eshet meg, hogy amikor már mindenki minden fórumon istenített, megkövezett, feloldozott és átértelmezett, még mindig sikerrel lehet magas példányszámokat elérni egy-egy meghökkenítő új fejleménnyel, és az olvasottságért kommentháborúkat szítani egy nyilvánvalóan sarkított vélemény szerkesztés nélküli közlésével (tartalmáért a bevezetőben felelősséget nem vállalva!).

Mindannyian naponta döntéseket hozunk, aprókat és nagyobbakat: áthajtsunk-e a sárgán, főlsszálljunk-e a repülőre, vegyünk-e maszkot vagy biciklis sisakot, kipróbáljuk-e a paplanernyőzést... Mindannyiunknál máshol húzódik a kockázathatár.

Amikor felnézünk a hegymászóra, aki a lélegzet és a létezés súlyát érezve mérlegel és kockáztat, saját választásainkat és értékeinket is élesebb fényben látjuk; megvalósításra váró vagy elengedett vágyainkhoz, saját döntéseinkhez és kérdéseinkhez kerülünk közelebb.

Bennünk van a kíváncsiság, a borzongás és ítélkezés vágya, de a képesség is, hogy egy másik ember életének és halálának értelmét keresve megértsünk valamit a saját életünkéből.

Tőlünk függ, melyiknek engedünk utat, adunk hangot, és a média felelőssége, hogy melyiket erősíti föl.

A BAGOSSY TESTVÉREK A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



AUGUSZTUSI CÍMLAPUNKON GUBIK PETRA



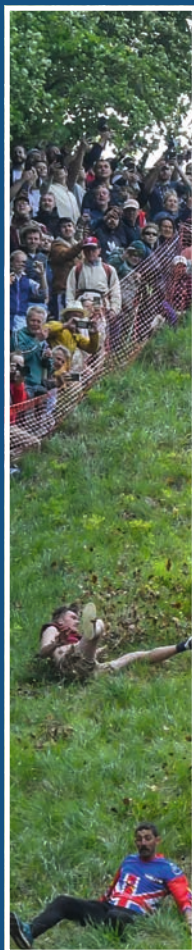
Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

12



TANDEM

30



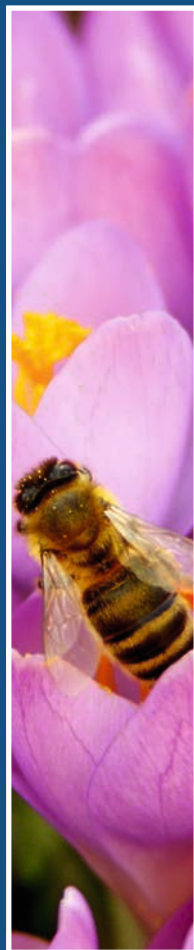
TÜKÖR

42



HÁZITREND

50



KIMENŐ

96



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elfozetes | elfozetes@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/elfozeteserdely • Terjesztés: Urban Andras | urban.andras@kepmas.hu • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Erdélyben a Matula Media az Xpress Tabak üzleteiben. • 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 Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. július 29-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urban Andras | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

Egyedül nem lehet megváltoztatni
a világot, csak együtt –
A Bagossy testvérek népmeséje 6

VILÁG-KÉP

Nyaktörő versengések 12

„Az a gyerek jön hozzánk, aki a miénk” 14

A haza bölcse 18

APA, KEZDŐDIK!

Metrónap 21

EGY TÖRTÉNET SOK KÉRDÉS

Kivonulás 22

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ JELÖLTJEI

Amit jó volna tudni a szexről 26

KETTŐ AZ EGYBEN

„Szóba sem jöhet, anyu!” –

A nem, amely életre szóló igenné vált 30

VIDÉKI SANZON

Kollagén, marhatrágya és más csodaszerek 34

HULLÁMVASÚT

Töréspont 36

SZEMBERFORDÍTOTT TÜKRÖK

Mikor érünk már oda? 37

Sejtés és megfejtés – Az intuíció világa 38

KÖZVILÁGÍTÁS

Hangos jellem 41

FÜGGÉSBEN

Hol a határ a szenvedélyes és
a szenvedélybeteg ember között? 42

Küzdelem a feladatokkal 47



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKRÖR

RENDELŐ

Életveszélyes allergiák 50

MOZGÁSBAN

A kockahas csak bónusz 54

UTÁNAJÁRTUNK

Irtás helyett figyelem –

Okosan a szúnyogok ellen 56

Ne vigyük vásárra a bőrünket 60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTEK!

Nyári finomságok 62

SZALON

A divat tiszteli az örökséget 64

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

A futócipő esete a mosógéppel 68

ZÖLD MOZAIK

#JÓÉJTUSZI

Hullámvasút 74

Empátiát ébresztett bennem a hallgatás –
Beszélgetés Kováts Judit íróval 76

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A kiválasztott 79

Légitaxival a Balatonra 80

„Egy nő nem kalandozhat csak úgy” –
Interjú Berg Judittal 82

BIBLIA ÉS IRODALOM

Haljon a Halál, éljen az Élet 86

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A gyűlölt és csodált Metternich herceg 88

Júliusi kimenő 92

KÖNYVESPOLC

Életutak, közelképek 94

A balatoni fürdőzés hét alternatívája 96



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász. Márkus Eszter, stylist. Domán Melinda



SZÖVEG –
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

”

Egyedül nem lehet megváltoztatni a világot, csak együtt

A Bagossy testvérek népmeséje

Az otthon és a gyerekkor meghatározta a sorsukat: Gyergyószentmiklóson nőttek fel, ahol tíz éve egy baráti társaságból alakították meg a Bagossy Brothers Company zenekart. Jó testvéreként el sem tudnák képzelni másképp a zenélést, mint egy „kibővített család” tagjaiként, régi cimborákkal és az őket szeretettel körülvevő, ma már sokezeres közönséggel – közösségben. Hogy mennyire élük meg népmesei sztoriként, hogy egy erdélyi kisvárosból indulva, ma már a legnagyobb magyarországi koncerthelyszíneken telt házzal éneklí dalaikat a közönség, arról *Bagossy Norbert* és *Bagossy László* mesél.

♦ – **Mi az anyaországból Erdélyt sokszor varázslatos, mesebeli világnak látjuk, már csak a csodás tájai miatt is. Ez mintha a dalaitokat is áthatná. Ti is így érzitek?**

Norbert: Erdély nekünk is mesebeli és varázslatos, miközben otthonos is. A Gyergyói-medencében gyakran van köd és rengeteg a fenyőfa. A hegyekben, az erdőben mindig rejtőzik valami misztikum, ezt a varázslatot belőlem is újra meg újra előhozza az otthonunk. Álmodozó fiatalok voltunk, amikor zenélni kezdtünk, és a mai napig követjük ezeket az álmokat. Erdélyben mintha a természetnek is volna egy különös ereje, amelybe az ember képes beelátni az álmai megvalósulását, talán ez a hatás szűrődik át a dalainkon is.

László: Az a miliő, ami ott körülvesz minket, a tájak, a hegyek rengeteg mesét, legendát hordoznak, s mi a helyi népi kultuszhoz is ragaszkodunk, hiszen belenőtünk. Nem olyan családi közegben éltünk, ahol minden este nótáztunk volna, de ahogy cseperedtünk, igényünk lett a népdalok ismeretére, ami ugyancsak a misztikum része. Ahogyan a túrázás, vagy az, hogy megtanultuk a történelmünket, mind hozzátett ahhoz, hogy ma tudatosabban gondoljunk arra, ahonnan jövünk.

– Ha már szóba került a gyerekkor, milyen meghatározó emlékeket őriztek belőle?

Norbert: Szerény családi körülmények között nőttünk fel, a középpontban a játék állt a barátokkal. Volt egy kis közösségünk, tudtuk, hogy minden délelőtt tízkor találkozunk a placcon, a kosárpályán vagy a táncteremnél. Hiányérzetünk is lenne, ha ma, felnőttként nem hasonló társaság venne körül minket, hiszen ez a szeretetteljes közeg jellemezte a gyerekkorunkat. Meg az, hogy jártunk édesanyánkkal gombászni, málnát, teafüvet szedni. A minap Gyergyóban forgattunk klipet, s ahogy megláttam a hegytetőn a kankalínokat, mondom, évek óta nem volt lehetőségem szedni, na, most gyorsan, mert ebből milyen finom tea lesz! Gyerekként a szerény körülmények között is mindenből jutott egy pici.

László: Gyergyószentmiklós pont az a méretű kisváros, amelynek ha megállsz a közepén, majd elindulsz bármelyik irányba, tizenöt perc alatt kint vagy a mezőn vagy az erdőn vagy a hegyen. Gyerekként is ez ment: „Szombat van, mit csináljunk?” „Menjünk ki az erdőre sütkérezni, teafüvet, kokojzát – áfonyát – szedni!”

– Így a természettel és a körülöttetek élőkkel egyformán szoros kapcsolatokat alakulhatott ki...

Norbert: Nekem mindig az az összetartás jut eszembe a helyi emberekről, ami nemcsak Erdélyben, hanem minden kisebb városkában jellemezheti a közösségeket. A mi környezetünkben sokkal hamarabb kér szívességet a másiktól az ember, mert mer támaszkodni rá, mint bármilyen hivatalos cégtől vagy szervezettől. És ugyanígy a barátainknak is mi jutunk eszébe, ha valamire szükségük van. Minden összeköt mindenkit, s ennek építőereje van.

– Érzitek, hogy ma már egy kicsit népmesei hősök is lehetnek mások szemében, hiszen elindultatok a kisvárosotokból meghódítani a „világot”?

Norbert: Egész életünkben azzal az érzéssel tekintünk a jövőbe, hogy amit célul tűzünk ki, azt meg is tudjuk valósítani, miért ne tudnánk, igenis mindenki meg tudja! Most már nagyon sokan ismerik a zenénket, de még mindig ugyanígy nézünk előre: rengeteg tervünk van, amiket véghez szeretnénk vinni ugyanazzal a lendülettel. És tényleg misztikus az is, ahogy valaha a kisvárosunkból fűrkészttük a nagy messzeséget, hogy na, megpróbáljuk, lássuk, mi lesz belőle! Ma pedig hálásak vagyunk a sorsnak és a közönségünknek, hogy eljuthatunk oda, ahol tartunk.

László: Azért is jó a népmesés metafora, mert mindig szerettük a népmeséket, A királyném című dalunkba bele is tettünk egy részletet A csillagszemű juhászból. Ráadásul kezdettől fogva úton vagyunk, hiszen azzal, hogy Magyarországon is meg akartuk mutatni a dalainkat a magyar ajkú embereknek, az utazás nekünk természetessé vált. Más zenészek mindig rácsodálkoztak: „Ti ennyit utaztok?!” De minket össze is kovácsolt a sok utazás meg nehézség, amikre kihívásként tekintünk.

Norbert: A történetek, amiket régen a mesekönyvekben olvastunk, mind úgy végződtek, hogy miután elindultál és megtetted a hosszú utat, a végén biztosan várt valamilyen jutalom. Az a példa állt előttünk, hogy az ember eléri a célját, ha megy és tesz érte, hát mi is szerencsét próbáltunk.

– A mesehős a királylány kezét is megkéri. A mai királylányok szívéhez milyen út vezet: még mindig a klasszikus, romantikus?

László: Szerintem mi és a párjaink is romantikusok vagyunk. Azt gondolom, egy férfi csak szélsőséges esetekben tekinthet magára különálló identitásként, az életcélja hosszú távon az kell legyen, hogy megtalálja a másik felét. Az, hogy ebben a romantika mennyi szerepet játszik, mindkét nemtől függ. Egyedül különben sem lehet megváltoztatni a világot, csak együtt.

Norbert: Két félből lesz egy egész, egymás kiegészítése, támogatása a feladat – mindig abban, amire a másiknak szüksége van. Az is egyfajta romantika, hogy ha én vagyok az erősebb valamiben, például jobban tudok fát vágni, akkor azt a másik helyett el is végzem. A nehéz cipelnivalót is el szoktuk venni a párunktól, de a romantikának is addig van létjogosultsága, amíg a másik örömmel fogadja.

– Egymás kiegészítése a zenekarban is jól működhet, ha már tíz éve töretlenül visz titeket előre...

Norbert: Sokkal fontosabb, hogy emberként hogyan viszonyulunk egymáshoz, mint hogy ki milyen hangszeren és mennyire tud játszani. A barátságunk az összes zenekari taggal mindenén átvisz bennünket, már a megalkulásunkig rengeteg reggelig tartó beszélgetésen voltunk túl. Nem is volt kérdés, hogy együtt szeretnénk járni az utunkat.

László: Mi ketten sem attól leszünk még jobb testvérek, hogy ügyesebben gitározunk, hanem ha elég jó testvérek vagyunk, akkor a zenei dolgainkat is jó irányba tudjuk együtt alakítani.





– Az, hogy örömet, bánatot egyaránt dalokba tudtok írni, és e dalokat ma már sok ezren énekelik veletek, könnyebbé teszi akár a nehézségek feldolgozását?

Norbert: A zenélés terápia is – de bármelyik hobbi az, ami leköt, amibe az ember bele tud merülni. Én egy kicsit ki is beszélem magam a dalok által. Olyanok a szövegeim, hogy mindig rá lehet vetíteni őket egy aktuális megoldandó problémára, azaz sokszor nyújtanak újra és újra segítséget nekem is. De ez mással is működhet: ha valaki nagyon szeret edzeni, és rég vágyik egy jó futásra, akkor futás közben és utána is extrán jól fogja érezni magát, csak mert kiadta magából azt, ami benne volt.

László: Gyerekkorunkban szerelmi bánat esetén a legszomorúbb dalt hallgattuk, amit csak találtunk, aztán ha jobban lettünk, már jöttek a reményt sugárzó dalok, és így tovább. Én a saját dalainkkal is úgy vagyok, hogy bizonyos élethelyzetekben szívesen meghallgatom az odailőt. Jólesik szembesülni azzal, hogy évek múltán is nagy hatással van rám, akár el is érzékenyülök. Ha a puding próbája az evés, akkor a zenéé az, hogy tud-e érzelmeket megmozgatni.

– Olyan is előfordul, hogy egy-egy szerzeményetek önálló életre kel, és idővel új jelentéssel bővül?

László: A Visszajövök című dal pont így értelmeződött át. A Road movie-projektben írta Norbi a nekünk legfontosabb helyről: az otthonunkról, amitől sokat vagyunk távol, de ahová mindig visszatérünk. Az emberek jó része viszont a Covid-időszak utáni visszatérésként értelmezte. Norbi szövegvilága pont attól vagány, hogy nem csak egy konkrét értelmezése van – sokszor én is ugyanazt érzem, amit ő, csak biztosan másképp fogalmaznám meg.

– Tudom, hogy Gyergyón kívül a Balaton is közel áll a szívetekhez, és Budapest is fontos nektek. Ha összerakhatnátok magatoknak egy ideális helyet, honnan mit „telepítenétek” oda?

Norbert: Mivel sokat utazunk – ahogyan manapság mindenki, aki más városban dolgozik, elköltözik, hazatér –, én azt mondom: bárhol jó lenne, ahol azok az emberek vesznek körül, akik fontosak. Talán lehetetlen, de azt szeretném, ha adott időn belül fizikailag is el tudnék érni minden barátot és családtagot, mint gyerekkoromban, amikor átmentem bármelyik szomszédhoz. Az, hogy mindenki „csak egy sarokra” van, úgy felmelengetné a szívem, hogy bármilyen helynek meg tudná adni a szépségét.

László: Norbi egy mobil kisvárost szeretne, ami velünk utazna körbe-körbe, de én szigorúbban veszem a kérdést. Elképzelem a Kis-Cohárd-sziklát, alatta a Balatonnal, amelynek az egyik partja a Gyilkos-tó lenne. A tó egyik felén kapna helyet Budapest kulturális élete és néhány jó kocsmá, a másikon pedig Gyergyó! Mert Budapest kulturális életével nehéz versenybe szállni, ahogyan Gyergyó nyugalomával is.

– Van még hely, ahol hétköznapi srácokként tudtok jönni-menni a népszerűség közepette is?

Norbert: Odafigyelünk rá, hogy ezt megadjuk magunknak. Már mint az időt, amikor ugyanazok a kissrácok lehetünk, akik annak idején. Amikor telítődünk a koncertekkel, elvonulunk, hogy egy kicsit a „másik önmagunk” lehessünk szűk családi, baráti körben. Ez is a titka egy rockzenekar hosszú távú egészséges működésének. Energiákat kapni a természetből és a családtól mindig újra.

László: Hálás helyzet, hogy ennyire kontrasztos az életünk. Amikor távol vagyunk az otthontól, akkor annyira távol vagyunk, hogy nagyon „meg tud hiányozni”. Amikor hazamegyünk, igazán megéljük az otthon adta pillanatokat. Amikor abba fásulnánk bele, akkor pedig újra jön a családi ház idillje után egy koncert, ahol több ezer ember énekel velünk.

Norbert: A táborunk egy még nagyobb család: ők is vigyáznak ránk. Nem úgy, ahogy egy-két rocksztár könyvében olvastam, hogy vízágyúval kellett oszlatni körülötök a tömeget. A mieink tiszteletben tartják a lényünket, s minket mint embereket.

– Az összetartó közösségen és az egyensúly megtalálásán túl mi kellhet még a sikerességhez?

László: Megfelelő hozzáállás. Amikor eldöntöd, hogy a zene lesz a munkád, az az alapfeltevés, hogy ez nem is munka. De ha ebből akarsz megélni, tudnod kell úgy fel fogni, mint egy munkát, s naponta minimum nyolc órát belerakni. Kitartással és szeretettel az élet bármely területén elérhetőek sikerek.

Norbert: Ez egy életforma – a zenéd olyan, mint a gyermeked: hétfő reggeltől vasárnap estig mindig foglalkozol vele. Családi összejövetelen vagy karácsonyeste is jár rajta az agyad, vagy ha nem, hát a többiek majd szóba hozzák.

– A sok, reggelig tartó baráti beszélgetés alatt milyen kérdések szoktak még szóba kerülni?

Norbert: Engem az életnek mindig olyan kérdései foglalkoztattak, amelyekre nem igazán van válasz. Pont ezért



érdekelnek, mert egy életen át lehet róluk filozofálni. Mint tudjuk, a célnak is örülni kell, de az út számít igazán, az életet pedig egy olyan hosszú útnak látom, amelyet élvezettel, ám közben kérdések feltevésével érdemes élni. A válaszok rendre változnak, ahogyan a fejlődéssel a tudomány is mindig a feje tetejére állítja önmagát. A filozófiai kérdések is pont ilyenek, ezért foglalkoztatnak.

– Arról szoktatok elmélkedni, hogy a saját befektetett munkátokon túl minnek, kinek köszönhetitek azt a szép életfeladatot, amit a zenéléssel végeztek?

Norbert: Beszélgetni erről nem szoktunk, de hívő emberek vagyunk. Bizonyos dalok megírása közben én sem tudom pontosan, a végén miről fognak szólni, aztán

amikor kiszalad a nyolc versszak akár tizenvalahány perc alatt, én is csak nézek, mert nem tudom biztosan, honnan jött az, amit leírtam. Ezzel szerintem el is mondtam, amit ezzel kapcsolatban érzünk. Vannak az életben megfoghatatlan dolgok, amelyek mindennél erősebb impulzusokat váltanak ki belőlünk, és ha már lehetőségünk adódott másokkal is megosztani az értékrendünket, örömmel tesszük.

László: Ráadásul ahogyan egyre több ember hallgat minket, és kíváncsi az üzenetünkre, a felelősség is megnőtt a vállunkon. Érezzük, hogy akár valamiféle tanító jellege is lehet annak, amit képviselünk, ezért a színpadon és a hétköznapi életben is igyekszünk minél felelősségteljesebb döntéseket hozni. ♦



JELENLÉT





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Az angliai Cooper-hegyen, a Cheltenham és Gloucester között található meredek lejtő csak száznyolcvan méter hosszú. Mégis május utolsó napjaiban a világ minden tájáról érkeznek ide „versenyzők”, hogy ugrálva vagy bukfeneczeve, de elsőként kapják el a hegytetőről legurított dupla gloucester sajtot. A három-négy kilogrammos korongot valójában lehetetlen elkapni, mivel az akár száztíz kilométer per órás sebességre is felgyorsulhat a meredek pályán. Így azé a versenyzőé lesz, aki (bármilyen formában és állapotban) elsőként érkezik meg a lejtő aljára. A **nyaktörő versengés** évről-évre sok sérülést okoz, idén például a női kategória

győztese – *Delaney Irving* – eszméletlenül bukkott át a célvonalon. A fiatal nő, aki Kanadából utazott a Cooper-hegyi sajtmustrára, néhány perc múlva már mosolyogva ünnepelt.

A furcsa verseny első írásos említése a helyi újság 1826-os cikkéből származik, a szerző több száz éves hagyományként ír róla. A különböző kategóriák győzteseiről csak 1985 óta vezetnek pontos statisztikát. Az utóbbi mintegy negyven év rekordere a brit hadsereg veterán katonája, *Chris Anderson*, aki 2005 és 2022 között két különböző kategóriában összesen huszonhárom alkalommal lett a sajtgurítás nyertese. ◆



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ

„Az a gyerekek jön hozzánk, aki a miénk”

Családok, amelyek roma gyerekek örökbefogadásával lettek teljesek

Évek óta járom a szegény falvakat, ahol sok nehéz sorsú roma gyerek él. Egy-egy közülük képes lesz kitörni, mások örökre a nyomorban ragadnak. Sokuknak csak úgy lehet rendezni a sorsát, ha örökbe adják.

*Gubcsi Judit*nak egy kislánya és egy kislánya van, akik a hűtőre kiragasztott fényképek alapján kiegyensúlyozott, kedves, boldog gyerekek. A kettős identitás azonban fontos kérdéseket vet fel a nevelés során, amelyekre Judit nem kapott a felkészítő tanfolyamon választ, ezért 2014-ben megalapította a Romadoptot, ahol hasonló családok oszthatják meg egymással a gondolataikat. Az összegyűjtött tapasztalatokról nemrég *Mártonffy Zsuzsával* könyvet is megjelentettek *A Nap és a Hold* gyermekei címmel.

◆ – **Szerinted a genetika vagy a neveltetés határozza meg inkább, hogy milyen emberekké válunk?**

– Az a gyerek jön hozzánk, aki a miénk. Abban kell hinnünk, hogy a kilenc hónap, amit a pocakban tölt az örökbeadott gyermek, az az egyik szelete az életének, és amit mi hozzáteszünk – amely alatt kibontakozhat –, az a másik. Szerintem az örökbefogadásnál el kell jutni az elfogadásnak arra a szintjére, ahol nem azt méregetjük, hogy a gyerek mit hozott, hanem azt nézzük, hogy szeretettel és figyelemmel milyen irányba lehet őt motiválni.

– **Minden örökbefogadáshoz vezető út rögös. Mi a ti történetetek?**

– Tíz év próbálkozás ellenére sem lett vér szerinti gyermekünk. Ehhez a tíz évhez hozzátartozott az a fajta elengedés, amely megértette velünk: nem az a lényeg, hogy készüljön belőlünk egy másolat, vagy hogy megtaláljuk a gyermekben a saját arcvonásunkat, illetve valamelyik rokonunk tulajdonságát. Amikor megfogalmazódott bennünk, hogy a körülmények ellenére is szeretnénk gyereket, semmilyen származási kitévél nem tettünk, így tisztában voltunk azzal, hogy nagy valószínűséggel a gyermekünk roma lesz.





– Ennek ellenére a felkészítő tanfolyamon akkoriban nem sok információt kaptál arról, hogy miképp kezeld a gyerekeid identitásával kapcsolatos kérdéseket...

– Valóban, de azóta már bővült a tanfolyam anyaga. Egyébként a felkészítő ma már ingyenes, de sajnálatos módon nem kötelező, ezért én, ahol csak szót kapok, azt szorgalmazom, hogy minden örökbefogadó szülő végezze el. Kezdetben mi sem értettük, hogy mi ennek a haszna, hiszen bárkinek születhet gyereke úgy, hogy nem kell elvégeznie semmilyen tanfolyamot. Ugyanakkor például jól alkalmazható tudást kaphatunk arról, hogy hogyan mondjuk el a gyereknek azt, hogy ő örökbefogadott. Emellett a tanfolyam az örökbeadó anyákkal kapcsolatos sok sztereotípiát is lebontja. Elindítja a várakozót egy önismereti úton.

– Milyen sztereotípiákat?

– Sokan azt feltételezik, hogy az örökbeadó anyák „csak” megszülik, majd odaadják a gyermekeiket. Ugyanakkor ezek a nők valójában nehéz élethelyzetben lévő anyák,

akik egyedül vannak a bajban. Tettük mögött nagy drámák húzódnak, az örökbefogadó szülőnek pedig meg kell értenie ezeket a drámákat.

– Nálatok hogyan zajlott az első találkozás?

– Két gyerekünk van, egy fiú és egy lány, mindketten nyílt örökbefogadás útján kerültek hozzánk, tehát találkoztunk a szülőikkel. Örülök, hogy így történt, mert el tudom mondani a gyerekeknek, hogy aki szülte őket, megkért arra, hogy én legyek az anyukájuk.

– Visszatérve a tanfolyamra, mi hiányzott a kurzusról?

– Leginkább a származás megtanításával kapcsolatban maradtak bennem kérdések. Ha én azt mondom egy óvodáskorú gyereknek, hogy te cigány vagy, az neki nem jelent semmit. Ugyanakkor, ha tizenkét éves korában mondom el ezt neki, addigra már megértette a társadalomból jövő negatív sztereotípiákat, és rögtön kevesebbnek érzi magát. A kettő közötti utat kerestem, hogy időben és jól tudjam rávezetni őket erre a témára. Nem az a szándékom, hogy

„cigányosan” neveljem a gyerekeimet. Ez nem is lehetséges, hiszen erre nincsenek mintáim. Ugyanakkor fontos, hogy a származásukkal „jóban legyenek”.

– Hol találtál kapaszkodókat ehhez?

– Végül az általam alapított Romadoptban tapostam ki az utat. A nyugat-európai és az amerikai színes családokat vettem alapul, megnéztem, hogy náluk mi a gyakorlat. Az érdekelt, vajon mikor kezd tudatosodni egy gyerekben, hogy ő kicsit másképp néz ki, mint a többiek, és mit kezd azzal, ha a külvilágból megjegyzéseket kap. A Romadopt kilenc éve alatt sok vendéget meghívtam, akik elmesélték a saját tapasztalataikat. Közösséget teremtettünk, nemcsak magunknak, hanem a gyerekeknek is. Egy olyan bázist, ahol rendszeresen találkozhatnak örökbefogadók, örökbefogadottak, várakozók és hétköznapi cigány emberek. Kapcsolódunk egymáshoz, és ez érték. Az is fontos egy ilyen családban, hogy ne csak a nagyon híres romákat állítsák példaként a gyerekek elé, hiszen nem mindenki lesz ismert zenész, sportoló, színész. Fontos, hogy a hétköznapi életben is megtaláljuk az értéket.

– Hogyan működik a Romadopt?

– Az elején kéthavonta találkoztunk, most egy tanévben három-négy előadás van, és a végén egy nagy közös bográcskozás. Az előadásokra igyekszem olyan roma származású embereket is hívni, akik a saját életükről és az identitásukról mesélnek. Emellett olyan örökbefogadó szülők is jártak nálunk, akiknek már felnőttek a gyerekeik, illetve örökbefogadottakat is meghívtunk. Emellett szakmai alkalmaink is vannak: történelem, pszichológia és nevelés témában.

– Magyarországon nem sokan fogadnak örökbe nem cigányként roma gyereket. Szerinted miért?

– A rendszerben nincs nyilvántartva a származás, sokszor nem is lehet megmondani, hogy ki a cigány. Akinek a szülei azok? Aki annak néz ki? Aki annak vallja magát, vagy akit a társadalom annak tekint? A miénkhez hasonló családokban kiemelten fontos az elfogadásra irányuló nevelés. Ez nem azt jelenti, hogy otthon csak cigány zenét hallgatunk. Sokkal inkább azt, hogy például legyenek otthon minél színesebb mesekönyvek, vagy hogy ne a szőke kék szemű babát vegyük meg a játékboltban. Ha már pici kortól aszerint neveljük a gyereket, hogy sokfélék vagyunk, akkor könnyebben el tudunk beszélgetni arról is, ha kap valamilyen megjegyzést az iskolában. Példát is kell mutatnunk. Amikor átkísérünk egy látássérültet a zebrán, vagy leemelünk a polcra egy idős hölgynek valamit a boltban,

az is mintaadás. És az is, ha nem megyünk át az utca másik oldalára, amikor romák jönnek szembe velünk...

– Ez egy korábbi rossz tapasztalat általánosításából is fakadhat. Voltam olyan településen, ami no-go zónának számított, csak szeretetszolgálatosokkal mehettünk be forgatni. Az ember ilyenkor nem szeretne rasszista lenni, de nem is akarja keresni a bajt.

– Azt tapasztalom, hogy maguk a cigányok is szenvednek attól, hogy van egy réteg, akikre ők sem büszkék. Azokat, akik egy-egy települést no-go zónává tesznek, a roma közösségen belül is ugyanúgy elítélik. Hasonlóan érzek szerintem, mint mi, amikor elmegyünk külföldre, de az előttünk ott járt magyarok rossz benyomást keltenek, és a helyiek ez alapján ítélnék meg minket is. Mi sem vagyunk egyformák. Fontos, hogy a cigány szót úgy hozzuk be a mindennapokba, hogy ne társuljon mellé semmilyen plusz hangsúly, érzélem. Ha megkérdezik, kik a cigányok, az örökbefogadó szülőknek tartalmas választ kell adniuk. Azt igyekszem erősíteni a gyerekekben, hogy az, hogy ők egyszerre magyarok és cigányok, erőforrás, amelyből meríthetnek.

– Olykor kellemetlenséget okozhat, ha egy idegen túl kíváncsi, ha a gyerek előtt kérdez az örökbefogadásról. Hogyan kezelje a többségi társadalom ezeket a helyzeteket?

– Amikor valakiben kérdések merülnek fel, az még nem jelent udvariatlanságot. Emberi tulajdonság, hogy ha valamit nem értünk, akkor kérdezzünk. Ilyenkor udvariasan le lehet zárni a témát. Például amikor azt kérdezték, milyen volt a terhességem, azt válaszoltam: problémamentes. Humorral is lehet felelni. Mindenkinek, aki örökbefogadó szülő szeretne lenni, azt javaslom, hogy induljon el egy önismereti úton, mert az örökbefogadás csak akkor fog működni, ha valóban el tudja fogadni ezt a témát. Ha kicsit is fél, tájékozódjon, és ha az sem segít, keressen másik utat, válassza a nyílt örökbefogadást, amely során sokkal több információt tud gyűjteni a gyermek háttéréről. A gyermekre vágyás elemi erővel jön, de a türelem és a saját határok felismerése, illetve a valós elfogadás is fontos. Vannak, akik úgy szeretnének roma gyereket vállalni, hogy azon ne látszódjék a származása. Ugyanakkor senki sem garantálja, hogy a kamaszodással ez nem fog előtűnni. Az ilyen vállalás a gyerekekkel szemben sem korrekt. A Romadopt ajtaja egyébként a fontolgtatók előtt is nyitva áll, és az örökbe.hu oldalon is számos hasznos információt talál az, aki az örökbefogadásra gondolkodik. ♦



Nehéz idők, erős emberek

Megküzdéstörténetek a kepmas.hu-n

Negyvenhét történet érkezett a Média a Családért Alapítvány *Nehéz idők, erős emberek* című írói pályázatára. Az emlékezések és a novellák olyan idős emberekről szólnak, akik sikeresen megküzdöttek életük nehézségeivel. Általában a leszármazottak írták meg felmenőik történetét, de néhányan a saját élettapasztalataikat adták át. Az öt legjobb mű szerzőjének jutalma az online megjelenés a kepmas.hu-n és egy Képmás-ajándécsomag, a hatodik írás idős szerzőjével pedig interjú készül majd. Azok közül, akiknek a pályamunkája nem nyert, három kisorsolt szerző, negyedéves Képmás-előfizetést kapott ajándékba. A felsorolás nem fejez ki értéksorrendet.

◆ VERES TAMÁSNÉ: APÁMAT AZ TARTOTTA ÉLETBEN, HOGY EGYSZER HAZATÉR A FOGSÁGBÓL

Egy fiatal férfi története, aki túlélte a hadifogságot, a háborúban elveszítette a testvéreit, ezért megfogadta, hogy nagy családjá lesz. Feleségül vette azt a lányt, akit még kilencvenévesen is szeretett. Lánya állít neki emléket.

SALÁNKI ANIKÓ: DÉDIKE ÉS A TÖRTÉNELEM

Egy dédnagymama, aki átélte két világháborút, egy forradalmat és egy rendszerváltást, akinek kilencvennégy éve alatt a történelem „mindig ott loholt a nyomában”. Unokája felidézze élete fontosabb eseményeit és legnagyobb tanulságát: mindig keresni kell az utat, ami kivezet a semmiből.

JILG-KERESZTÚRI ANNA: NAGYMAMÁM, AKINEK HARMADIK SZÜLÉSÉNÉL NAGYPAPÁM VOLT A BÁBA

A nagymama elmeséli harmadik szülése történetét, amikor még tanyán laktak, és váratlanul törtek rá a fájdalmak. Ennél a szülésnél férje biztatta és segítette őt. Aki pedig e régi történetet szép elbeszéléssé formálta: az unoka.

KÁLLAY KOTÁSZ ZOLTÁN: A BICIKLISFUTÁR, AVAGY A HUMORNAK VÉSZTERHES IDŐKBEN IS HELYE VAN

Egy kamasz fiú szemszögéből látjuk a lebombázott Budapestet 1944 áprilisában, ahol a túlélők megpróbálnak boldogulni. Rika biciklisfutárként kézbesíti a házaikból kibombázott embereknek a lakhatásukról szóló értesítéseket, és látja a borzalmak mellett az élet humoros oldalát is.

NAGYRÉDEI GONDOZÁSI KÖZPONT KLUBTAGJAI: MESÉK A SUFNIBÓL

A Nagyrédei Gondozási Központ nappali ellátásban részesülő lakóit – a legifjabb ötvennyolc éves, a legrégebben fiatal pedig kilencvenöt éves – sikerült rávenni, hogy fogalmazzák meg életük tanulságait és történeteit. Gondolataik, meglátásaik csodálatosak.

KÜLÖNDÍJAT – Képmás-ajándécsomagot – kap a kilencvenkét éves **Komáromi Nándorné Sára**, a Tabajdi Református Egyház Házi Gondozói Szolgálatának gondozottja, aki saját önéletírását küldte el. Őt felkeresi újságírónk, és életútinterjút készít vele. Negyedéves Képmás-előfizetést kaptak: **Horváth Tamás**, **Nattan-Angeli Nóra** és **Bacsai Gábor**.



A nyertes pályamunkákat ebben a gyűjteményben olvashatják:
<https://kepmas.hu/hu/NehezidokErosemberek>



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A hazza bölese

Bár önmagát soha nem helyezte a hazai politika középpontjába, hanem csak a háttérből követte, illetve irányította a közélet eseményeit, az idén éppen kétszázhusz éve született *Deák Ferenc* mégis nagy hatást gyakorolt a magyar történelem XIX. századának – a reformkor, a szabadságharc és a kiegyezés idejének – történéseire. Nagyrészt az ő kitartó munkálkodásának volt köszönhető, hogy létrejött a kiegyezés, amelyet fél évszázados boldog békeidő követett. Személyéről még az eredményét hibának tartó, politikailag ellenérdekelt *Kossuth* is így fogalmazott torinói emigrációjából: *„Deák mint a törvényesség embere a nemzet jogait a törvény terén férfiasan megvédte. Ha ezután törésre kerül a dolog, Isten, világ s a történelem előtt csakis az osztrák házra hárul a felelősség.”*

◆ ELINDULÁS AZ IGAZSÁG ÖSVÉNYÉN

Deák Ferenc Antal a muravidéki Zsitkócról származó birtokos nemesi család gyermekeként született 1803-ban a zalai dombok közt fekvő Söjtörön. Édesanyja belehalt a szülésbe, apja öt évvel később távozott az élők sorából. Kisgyermekként Zalatárnokon élt, népes rokonsága és gyámja, Hertelendy György viselte gondját. Rendi gimnáziumokban tanult: Szombathelyen, Pápán, Nagykanizsán. Tizenhét éves korától négy évig a Győri Királyi Jogakadémia hallgatója volt. Pesten tett ügyvédi vizsgát, majd családi, baráti kapcsolataira támaszkodva a vármegye szolgálatába lépett. Sokat olvasott, a jog mellett jártasságot szerzett a gazdaság, a politika, a tudomány világában is, számos baráttra tett szert, akik között ott volt Berzsényi Dániel, Kisfaludy Sándor és a számára különösen kedves Vörösmarty Mihály. Táblabíró lett 1832-ben, majd helyettes alispán. A következő évtől megyei követként vett részt a pozsonyi reformországgyűlésen, ahol a liberális nemesiség táborát erősítette, és olyanokkal dolgozott együtt, mint Kölcsey Ferenc, Klauzál Gábor és báró Wesselényi Miklós. Szónoki, politikusi tehetségével már ekkor feltűnést keltett, sérelmi feliratot szerkesztett, olyan ügyek mellett emelt szót, mint a vallás- és lelkiismereti szabadság vagy a nemesi adómentesség és a jobbágyság megszüntetése. Az eredménytelen diéta bezárása után hazatért, és bár a titkosrendőrség megfigyelte, közéleti

Kép: Profimedia-Red dot





Deák Ferenc (1803–1876)

írásokon, közjogi reformtervezeteken dolgozott, tagja lett a Magyar Tudományos Akadémiának. Fontos szerepet kapott az 1839–40-es országgyűlés munkájában mint a liberális reformtábor vezető alakja, nagy beszédben emelt szót a nemzet és az uralkodó közötti kölcsönös bizalom megteremtése érdekében. Zalába, kehidai birtokára hazatérve egy új büntetőjogi kódex tervezetén dolgozott, a hazai ipar fejlesztését szorgalmazta, igyekezett a nemességet a reformok, ezzel a haza ügye mellé állítani. Az 1844-es országgyűléstől viszont alighanem csodálottsága miatt távol maradt. Ekkor született máig tanulságos, nemzeti önváddal felérő megfogalmazása, amely szerint „sok kincsekkel áldotta meg a természet hazánkat, de az irigy sors megtagadta tőlünk a legszebb áldást, a közértelmet és egyetértést. Talán azért, hogy a magyar soha virágzó nagyságra ne emelkedhessék, soha igazán szabad és független ne lehessen.”

A PASSZÍV, DE NEM TÉTLEN POLITIKUS

A sümegi körzet színeiben ismét képviselő lett 1848 elején, a Batthyány-kormány megalakulásakor pedig annak igazságügyi minisztere volt. Többször tárgyalt Bécsben a megbékélés érdekében. Batthyány és Eötvös mellett ő képviselte a mérsékelt, kompromisszumokra hajló álláspontot Kossuth ellenében, és belekezdett a teljes hazai jogrendszer reformjának előkészítésébe. Amikor 1948 őszétől a forradalomból fegyveres szabadságharc lett, és a kormány lemondott, még tagja volt a Windisch-Grätz tábornaghoz menesztett parlamenti delegációnak, majd hazatért a birtokára, ahonnan a szabadságharc bukásáig a hadi helyzet miatt többszöri próbálkozása ellenére sem sikerült Debrecenbe eljutnia. A megtorlás idején hadbírórság elé idézték, ám elengedték. Az osztrák kormány együttműködési felkérését azonban visszautasította, és meghirdette a passzív rezisztencia, az osztrák hatóságok,

Kockáztathatunk mindent a Hazáért, de a Hazát kockáztatni semmiért nem szabad.

rendelkezések és áruk bojkottját jelentő nemzeti ellenállás programját. Amint lehetett, bekapcsolódott ismét a politikai életbe, birtokát elosztotta testvérei között, maga végleg Pestre, az Angol Királynő fogadóba költözött, amely így a magyar közélet centrumává vált. Mint korábban, Pesten is igen egyszerű körülmények között élt, agglégény maradt, fiatal hölgyrokonaihoz és a régi barát, Vörösmarty Ilona lányához a gondoskodás és az atyai szeretet szálai fűzték. Szabadidejében sokat olvasott, sétált, igazi szenvedélye a faragás, a faesztergálás volt, még szállodai szobájában is állt az esztergapad.

A HAZA MEGMENTÉSE ÉS EGY ÚJ ÁLLAM SZÜLETÉSE

Rövidesen elérkezett az idő, hogy a birodalom és Magyarország mindkét fél számára megnyugtatóan rendezze a viszonyát egymással, mivel Bécs az alkotmányos hagyományok ellenében kívánta megoldani a kérdést, mégpedig a magyar függetlenséget semmibe vevő két dokumentummal (Októberi Diploma, Februári Pátens). Az országgyűlés 1861-ben felújította munkáját, és – a Pest megye színeiben képviselőséget vállaló, a császárral már 1860 derekán találkozó Deák kezdeményezésére – ellenállt az összbirodalmi akaratnak, a régi alkotmány és a 1848-as törvények hatályba helyezését követelve. Ezt a honatyák radikálisabb része egyoldalúan, országgyűlési határozattal, a Deák vezette mérsékelt tábor pedig az uralkodóhoz intézett felirat segítségével kívánta elérni. Az évekig elhúzódó vitában Deák híres 1865-ös hűsvéti cikke hozott fordulatot. Ebben a szerző megegyezést, kompromisszumot kínált Bécsnek: az önálló magyar államiság helyreállítását a közös uralkodó császári és királyi jogara alatt, ám saját parlamenttel, kormánnyal, a hadügy és a külügy kivételével a teljes

nemzeti szuverenitás helyreállításával. Ez a javaslat, amely szembement Kossuth emigrációban megfogalmazott vágyaival és a hazai radikális elképzeléseivel, hűen tükrözte Deák politikusi józanságát és észszerű kompromisszumokra való készségét. Úgy vélte, az ország függetlenségét csak a Habsburg Birodalom keretei között lehet helyreállítani. Bécsi útjai során Deák találkozott az uralkodóval, aki ebben az időben elkötelezte magát a kapcsolatok rendezése mellett, majd a magyar országgyűlés az ő vezetésével tárgyaló delegációt jelölt ki a részletek tisztázására. A végleges javaslat az uralkodó személyében megtestesülő perszonálunióról szólt, a közös kül- és hadügy mellett döntött a közös pénzügyekről. Nem sikerült ekkor még elérni az önálló nemzeti bank felállítását és az önálló magyar haderő megszervezését, ezeknek a témáknak a rendezése későbbre maradt. Az 1848-as országgyűlési követelések zöme azonban így is teljesült, és a kiegyezés létrejött. Mivel Deák a neki szánt miniszterelnöki szerepet nem vállalta, februárban az általa javasolt gróf Andrássy Gyula alakított önálló magyar kormányt, 1867. június 8-án pedig I. Ferenc József magyar királlyá koronázásával létrejött az Osztrák–Magyar Monarchia. A magyar szuverenitás, ha egy birodalom keretei között is, de helyreállt.

AZ UTOLSÓ ERŐFESZÍTÉSEK ÉS MÉRLEGELÉSEK

A politikai harc azonban ezzel Deák számára még nem ért véget. Az ekkor már az ő nevével emlegetett kormányzó Deák-pártnak komoly erőfeszítésekkel sikerült a kiegyezés részletszabályait, törvényeit elfogadtatnia, a formálódó új politikai berendezkedést liberális elvek szerint formálnia. Az évek múltával azonban a nemzet ügyeit a háttérből irányító politikus egészsége megrendült. Még megérte pártja és a Balközép Párt egyesülését Szabadelvű Párt néven, ám szívbaja miatt már alig szerepelt a közéletben. Szívinfarktusban hunyt el 1876 januárjában. Temetése nemzeti gyásznap volt, az alkalomra az uralkodó is küldött részvétlétiratot és koszorút, Erzsébet királyné pedig személyesen búcsúzott tőle az Akadémia előcsarnokában felállított ravatalnál. A Kerepesi temetőben helyezték örök nyugalomra, sírja fölé nemzeti közadakozásból mauzóleum épült, amelynek homlokzati felirata a nagy magyar maga által megfogalmazott krédóját őrzi: „Kockáztathatunk mindent a Hazáért, de a Hazát kockáztatni semmiért nem szabad.” Deák a magyar történelem kiemelkedő államférfiainak egyike volt, a gondos mérlegelések és az okos kompromisszumok embere, nem véletlen, hogy az utókor a haza bölcséiként emlékezik rá. ♦





SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

METRÓNAP

Pedagógus vagyok, hiszek a nevelésben. Abban, hogy például, iránymutatással, szabályok felállításával és azok értelmezésével tudok hatni egy személyiség fejlődésére pozitív és negatív irányba is. Szeretek folyamatokat irányítani, problémákat megoldani. Áttenni egy téglát az egyik helyről a másikra, és megelégedéssel nézni egy darabig, hogy ott mennyivel jobb helyen van. Építeni, alakítani, kontrollálni. És ez az, amit apaként nagyon nehéz elengednem.

◆ Pedig muszáj lesz, ez fogalmazódott meg bennem az utóbbi pár hétben. Ugyanis egyre többször szólalkoztam össze a fiammal. Ha kértem valamit, például hogy ne lépjen a vizes konyhakőre zoknival, direkt belelépett. Ha rászóltam, hogy ne rugdossa a teraszajtót, még erősebben kezdte rugdosni, és ha lefogtam a lábát, zokogva rohant az anyjához. Idővel persze visszafogtam magam, és tényleg már csak olyasmiért szóltam, amivel anyagi kárt okozott a lakásban, de nem javult a helyzet. És rögtön sorjáztak a fejemben a kérdések: „Mi lesz így veled az iskolában, vagy egy munkahelyen, ahol állandóan szabályok között kell teljesíteni?” A noszogató, ösztönző, az anyai ölelés érzelmi biztonságából a világba „lökő” apai szeretetet egyáltalán nem tudtam érvényesíteni.

Kéne nektek valami közös élmény, mondta aztán egyik nap a feleségem. Persze rögtön vitatkozni akartam, hát nem emlékszel, amikor... és ott volt az a... az a... dodzsemezés, böktem ki nagy nehezen. Igen, emlékszem, az éppen fél éve volt, hangzott a válasz. Ezen a ponton nem volt más választásom, magamba kellett néznem. Konkrétan fél évig nem szerveztem apa-fia programot.

Az öt szeretetnyelvhez a mi családjunkban hozzá lehetne tenni egy hatodikat: együtt ülni különböző járműveken. „Mit szólnál egy metrónaphoz?” – kérdeztem a fiamtól. Felcsillant a szeme, mosolyogva a távolba

nézett, látszott, hogy máris megjelentek a lelki szemei előtt az alagútban száguldó szerelvények. Az agglomerációban élünk, számára Budapest felér egy végeláthatatlan kalandparkkal. Onnantól nem lehetett levakarni rólam, meséljek a metrónapról, mikor megyünk, milyen sorrendben szállunk majd át, hány metró is van és milyen színűek.

Egy darabig gondolkoztam, hogy miképp tudom majd mindezt összeegyeztetni a munkámmal. Aztán egy gyors fejszámolás után rájöttem, hogy amit én nagyképűen metrónapnak hívok, az igazából egy kétórás program, úgyhogy még aznap délután el is indultunk. Felszálltunk szép sorban az összes budapesti metróra, megspékelve egy kis trolizással. A fiam végig feszülten figyelt, és közben úgy szorította a kezemet, mint még soha.

Amikor hazaértünk, persze megint nekiállt a teraszajtót rugdosni, de elhatároztam, hogy nem szólok rá. Egyszerűen nála ez visszafelé sül el, ő ilyen gyerek, mantarátam magamban. Aztán egyszer csak hátrafordult. Nem értette, hogy miért nem szólok rá, pedig azzal elkezdődhetne a jól megszokott, otthonos kis veszekedésünk. Amikor látta, hogy épp hideg nyugalommal kötöm ki a cipőmet, odajött hozzám, az ölembe mászott, és átszellemült arccal tette fel a kérdést: „Apa, mit szólnál, ha metrósat játszanánk? Te vagy a metró, és én vezetek. Indulás!” ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS



Kivonulás

Kép: joremenysegisziget.hu



„Tegyük fel, hogy egy lakatlan szigetre kerülsz. Mi az a három dolog, amit mindenképp magaddal vinnél?” Az ismerős játék olyan asszociációkat hív elő, mint a kaland, az érintetlenség, a szabadság, a feltöltődés vagy éppenséggel az elhagyatottság érzése. De vajon mi történik, ha önként vonulunk ki a megszokott életünkéből, kapcsolatainkból?

◆ A történet

A Jóreménység-sziget című filmet Ljasuk Dimitry (Dimi) a saját történetéből írta, rendezte, fényképezte és vágta, és a főszereplője is ő a Tisza-tónál forgatott filmnek. A pandémia első évében járunk, amikor a reklámszakértőként dolgozó férfi úgy dönt, hogy önkéntes karanténba vonul. Az elvonulásra gyerekkorának színterét, a Tiszavári lakatlan szigetet választja, amelyen egyetlen kis kunyhó található, amit édesapjával építettek. Az évek óta elhagyatottan álló, de otthonos kuckó tökéletes menedéknek tűnik annak, aki a járvány nyomán terjedő félelem elől menekül. A házikóban ráadásul megtalálható minden, ami a fizikai túléléshez szükséges. Dimi a természetben töltött idő alatt a testi határait feszegeti: edz, épít, alkot, alkalmazkodik az olykor zord természeti körülményekhez. A gyönyörű felvételek bennünk is felébresztik a vágyat, hogy kiszakadjunk a mindennapi mókuserékből, elmerüljünk a természet szépségében, visszataláljunk a gyökereinkhez és önmagunkhoz. Dimi a kezdetben izgalmas kalandnak ígérkező elvonulás során testileg megerősödik, például több mint egy percig tud kézen állni. De ahogyan telik az idő, felszínre törnek az édesapjával és az ő elvesztésével kapcsolatos emlékei. Míg a szigeten kívüli világ a pandémia okozta bizonytalansággal, kontrollvesztéssel és elengedéssel kénytelen szembenézni, addig Dimi a múlt árnyaival veszi fel a harcot. A néző sejti, hogy milyen nehéz érzések és gondolatok kavarghatnak a férfi lelkében, miközben az értékrendje megváltozik, és megtapasztalja a belső szabadság érzését.

Elmegyek, hogy visszatérjek

Dimi szeretne találkozni és szembenézni önmagával. Elhagyja a megszokott életét, kényelmét, kapcsolatait és rutinjait. Talán legtöbbször számára ismerős a vágy, vagy annak beteljesítése, hogy ideig-óráig kivonuljunk a világból. Manapság sikk is ilyen módon önismeretet szerezni. Ugyanakkor felmerül a kérdés: „Az ilyen kilépés vajon meddig termi az önismeret gyümölcsét?” Hiszen amikor egy kapcsolat egyik tagja kilép egy feszültséggel teli helyzetből és elérhetetlenné válik, az rendkívül sebző lehet a másik fél számára. A kivonulás is hasonlót jelent. Felmerülhet a kérdés: „Célravezető-e a működésünk, amikor távozzunk? Egyáltalán, mi a célunk?”

Bár az élet céljának meghatározása elsősorban a filozófia és a transzcendentális tudományok asztalára tartozik, a lélektan is tehet megállapításokat. Az ember kapcsolatokban élő társas lény. Kapcsolataink kialakítása



a természet megóvása, illetve az ember mentális egészségének védelme elválaszthatatlanul összefügg egymással

és fenntartása a túlélés záloga. Ennek tükrében kijelenthetjük, hogy a cél az, hogy jól működő viszonyokban tudjunk élni, vagyis hogy megengedjük magunknak azt, hogy megmutassuk magunkat a másoknak, és befogadjuk azt, amit a másik mutat önmagából, anélkül, hogy megakarnánk őt változtatni. Visszafejtve a fenti szálát kiderül, hogy aktuális működésünk a jobban működő kapcsolatok irányába mutat-e, vagy sem.

Előfordul, hogy egy számunkra fontos – szülő-gyerek vagy házastársi – kapcsolatban megélt konfliktus, feszültség miatt kilépünk az adott helyzetből. Az ilyesfajta kilépés általában rombol és távolságot teremt, ha azt a célt szolgálja, hogy elrejtjük a sebezhetőségünket és a szükségleteinket, vagy azt, hogy a másik fél lelki történéseivel ne találkozzunk, mivel nincs hozzá erőnk. Pedig célra vezetőbb volna úgy jelen lennünk, hogy ne kelljen kimekölnünk a nehézség esetén. Segíthet, ha meg tudjuk mutatni a mélyebb érzéseinket és szükségleteinket, ha kimondhatjuk: „Vágyom rá, hogy békeességben és közelségben tudjunk egymással lenni. Csalódott vagyok, hogy ez most nem sikerült.” Ugyanakkor, ha a lelkünk megsebződik, nem biztos, hogy képesek vagyunk ilyen nyíltan és asszertívan megmutatni önmagunkat. Ekkor érdemes időt kérni, és figyelmet szentelni mindannak, ami bennünk zajlik. A kapcsolatainkat ugyanis építi, ha felismerjük, hogy

nem találjuk az életünkben az egyensúlyt, és hogy ezért vagyunk feszültek és türelmetlenek. Kapcsolatainkat az is segíti, ha időt töltünk önmagunkkal (akár kivonulva), hogy megértsük és megismerjük, hogy milyen vágyak és szükségletek állnak az érzéseink háttérében. A felismeréseink és az önmagunkkal való találkozás által képessé válhatunk arra, hogy visszatérjünk a korábbi életünkhöz és kapcsolatainkhoz, megosztva másokkal is azt, amire önismereti utunk során ráébredtünk. Így alakulhat például át az a mondatunk: „Elviselhetetlen veled az élet!” ilyesfajta megosztással: „Vágyom a figyelmes és szerető jelenlétedre az életben. Igazán csalódott és szomorú vagyok, amikor úgy érzem, mintha a kapcsolatunk neked nem lenne fontos.”

Kivonulni – a szó szoros vagy átvitt értelmében – akkor érdemes, ha az mélyebb és egészségesebb kapcsolatokhoz vezet. Kivonulni azért érdemes, hogy visszatérjünk.

Veszteségből születő élet

Önismeretet szereztve találkozunk magunkkal. Választ keresünk a „Ki vagyok én?” kérdésre. Ez a kérdés nem velünk született. Világra jöttünkkor nem vagyunk tisztában a létünkkel. Életünk első éveinek hozadéka, hogy tudatosan bennünk: vagyunk. Közele és meghatározó kapcsolatainkban – mindenekelőtt a szüleinkhez fűződő viszonyunkban – szerzett tapasztalataink segítenek bennünket ebben. Az ő gondoskodásuk, a felénk irányuló figyelmük, szeretetük tükör a számunkra, ahogyan mindennek a hiánya is az. Ha szerető, gondoskodó és elérhető szülők neveltek minket, akkor szerpnek és szerethetőnek látjuk magunkat, de nehezen elérhető, érzelmileg távolságot tartó, krízisben lévő szülők gyermekeként gyakran csúfnak és megtűrtnek érezzük magunkat. A szüleinkkel

Kép: joremennyegsziget.hu

való kapcsolatunkban tapasztalatot szerzünk arról is, hogy mennyire vagyunk értékesek.

Korai tapasztalatainkkal összhangban az életünk egyik legmeghatározóbb vágya, hogy szeressenek bennünket, hogy a világ szeretetre méltónak lásson minket, mert akkor kapunk szeretetet. Ha a tükörképünk nem tetszik, akkor arra fogunk törekedni, hogy az értékeinket kiegészítsük, hogy több szeretetet – valójában inkább annak pótlékát – megkaphassuk. Kiváló eszköz erre az anyagi világban megszerezhető javak összessége. A nagyobb ház, a nagyobb autó, a távolabbi úti cél, a több tulajdon elhitethetik velünk, hogy általuk értékesebbé, szerethetőbbé válunk. Így az anyagi világ javai is összeforhatnak a „Ki vagyok én?” és a „Szeretetre méltó vagyok-e?” kérdésekre adott mindenkori válaszainkkal.

Főhősünk két meghatározó veszteséggel küzd: az édesapja halálával és a szigetről való kiűzetéssel. Bár a film csak csekély mértékben enged betekintést Dimi megpróbáltatásaiba, a gyász láthatóan küzdelmet jelent a számára. Miről szól a gyász? Kiről szól a gyász? A távozonak már mindegy. Rajta a mi érzéseink nem képesek változtatni. A szeretett személy elvesztése bennünket marcangol, illetve minket vág irgalom nélkül a földhöz.

Ha szerető édesanyánkat, édesapánkat, az évtizedeken keresztül társunkká szegődött férjünket vagy feleségünket veszítjük el, aki tükrözte felénk, hogy szerethetők és értékesek vagyunk, akkor ez a kép időközben az identitásunk részévé vált. A veszteség pillanatában pedig összetörik a tükör, amelyben a kapcsolatunk idején láttuk magunkat. A „Ki vagyok én?” kérdésre adott addigi válaszunk érvényét veszti, és újult erővel tör fel a: „Most, ki vagyok én?” kérdése. Új válasz keresésére kell indulnunk, miközben elvesztettnek érezzük magunkat, mint az áruházzban eltévedt gyerek, aki kétségbeesve egyre hangosabban sír, remélve, hogy a szülei meghallják, és visszajönnek érte.

Hasonló tapasztalatokkal találkozhatunk akkor is, amikor az anyagi világ javainak elvesztésével szembesülünk. Diminek a sziget és az ott végzett tevékenység valamiféle választ adott arra, hogy ki is ő. Amikor megtudja, hogy kiűzetett a szigetről, felsóhajt: „Ennyi volt?” Vagyis: „Ki is vagyok én valójában most, hogy a sziget nincsen?”

Az élet velejárója a halál, a lét sajátja a veszteség, attól függetlenül, hogy készen állunk-e a rá. Valószínűleg nem is tudnánk teljesen felkészülni rá. A gyász és a veszteség megfoszt a meglévő válaszainktól, de egyben lehetőséget nyújt arra, hogy új dimenzióban lássuk az életünket. Új válaszokat találhatunk a létünk alapját célzó kérdésekre, ha végig tudjuk járni a gyász fájdalmas útját.

Egyensúlyban a természettel és önmagunkkal

Dimi a sziget csendjében találkozik azokkal a nehéz és talán addig nem feldolgozott témákkal, amelyekkel a mindennapok forgatagában nem kellett szembesülnie. Hiszen a városi környezet eszközei, tevékenységei könnyen elterelhetik a figyelmet arról, ami egy ember lelkében zajlik. Bár a film egyik legnagyobb hiányossága, hogy keveset mutat meg ezekből a fájdalmakból és küzdelmekből, az nyilvánvalóvá válik, hogy a főszereplő számára a természettel való kapcsolat gyógyító erő. Jane Goodall etológus szerint: „A talaj és a növények tapintása, a velük való foglalatosság, a föld szaga, a növények illata és megnyugtató színeik enyhítik a feszültséget, lelket öntenek az emberbe.”

Talán mindnyájan átéltek már, hogy amikor egy feszült hét után kimentünk az erdőbe, vagy leültünk egy tó partjára, elrendeződtek a gondolataink, és megnyugodtunk. A kutatások szerint a természetben töltött idő hozzájárul a pszichés jóllétünkhöz és egészségünkhöz, oldja a stresszt, kedvezően hat a figyelmünkre, és segíthet egyes mentális és fizikai megbetegedések kezelésében is. A filmben azonban azt is láthatjuk, hogy Dimi nem csak kap a természettől. Gondoskodik például a törött szárnyú kacsáról, aki a szigetére téved. Ez a kétirányú kapcsolat az, amelyre az ökopszichológia szakemberei felhívják a figyelmet, vagyis hogy az ember lelki és fizikai állapota és a bolygónk állapota egymással kölcsönhatásban van. Az embert nem lehet azoktól a rendszerektől elkülönülve vizsgálni, amelyekben él. Hat ránk a családjunk, a közösségeink, a társadalmi rendszer. A bioszféra részei is vagyunk. A természettől való elszakadásunk és elidegenedésünk testi és lelki panaszokhoz, a természetre nézve pedig ökológiai válsághoz vezet. Ezt írja le a *one health* (egy egészség) koncepció, amely szerint a természet megővése, illetve az ember mentális egészségének védelme elválaszthatatlanul összefügg egymással. Az erdőben, a tóparton, amikor átéljük a nyugalom és a béke érzését, ezt tapasztaljuk meg. A természettel való közösség megélésekor megérkezhetünk önmagunkhoz, és találkozhatunk azzal, ami bennünk és körülöttünk zajlik. Ez az élmény pedig tovább növeli a természet iránti szeretetünket és kapcsolódási vágyunkat, amely a felborult harmónia helyreállításához vezet. ♦

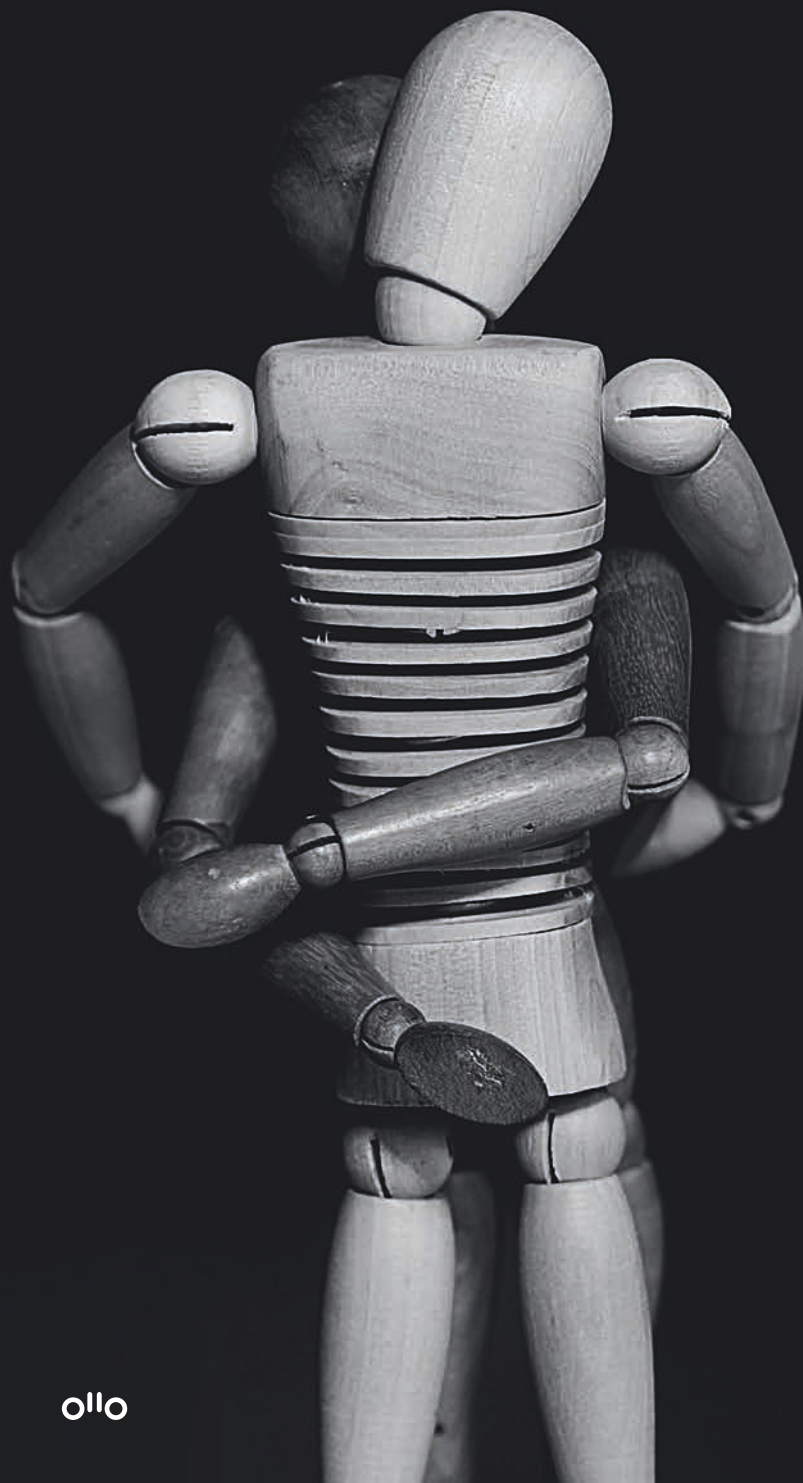
Forrás:

Mihók B, Fekete M, Frankó L, Martos T, Pataki Gy, Sallay V, Báldi A. 2021. Természet és lelki egészség. ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT



Kép: Gaëlle Marcel / Unsplash

AMIT JÓ VOLNA TUDNI A SZEXRŐL

Amikor az interjú kapcsán felkeresem a Dámia Szexuálterápiás Központot – még az utcán állva, a kaputelefont böngészve –, kíváncsian körülnézek, vajon hirdeti-e tábla a vállalkozást. Azon tűnődöm, vajon mennyire feszélyezetten lépnek be a kliensek a kapun. Nem találok táblát, de aztán szinte az egész beszélgetésünk erről, vagyis a tabukról szól.

♦ Váradí Fannival, a központ egyik alapítójával, szexuálpszichológussal beszélgetek, aki a weboldalon található bemutatkozásában megfogalmazza: elkötelezetten hisz abban, hogy a szexuális zavarok, elakadások nagy része megváltoztatható, megszüntethető, ha félelem és szégyen nélkül, szabadon tudunk róluk szakemberrel konzultálni, velük dolgozni.

– Mielőtt a szakmai kérdésekbe belevágunk, azzal kezdem, ami engem személyesen nagyon foglalkoztat. **Miért megy valaki szexuálpszichológusnak, milyen motivációt, kihívást talál ebben?**

– Az egyetemen elvégeztem két szexuálpszichológiai kurzust, amiket Hevesi Krisztina tartott. Szabadon választható tárgyak voltak, felkeltették az érdeklődésemet. Nekem úgy tűnik, ez a terület még a szakmában is tabu. A képzésben sem kap különösebb hangsúlyt, és mintha itt, a terepen is ódzkodnának ezektől a kérdésektől. Erre jó példa, hogy a kollégáimnak és nekem is vannak olyan klienseim, akik jártak korábban – akár egy-két évig is – pszichoterapeutához terápiába, és mégis hozzánk jönnek a szexuális jellegű problémáikkal. Előfordul, hogy még a párterápiában sem kerül elő, hogy mi a helyzet a szexszel. Az általánosan tapasztalható tartózkodás, távolságtartás ide is beszivárog.

A szexuális zavarok, elakadások nagy része megváltoztatható, megszüntethető,

ha félelem és szégyen nélkül, szabadon tudunk róluk szakemberrel konzultálni, velük dolgozni.

– Pedig az ember azt feltételezné, hogy egyre több a pozitív irányú változás, a nyitottság ezen a területen.

– Igen, nőgyógyászok, urológusok is ajánlják már a szexuálpszichológiai segítségkérést. Érezhető, hogy egyre nagyobb a nyitottság és egyre nagyobb az igény, hogy az intim kérdésekről, problémákról is beszélhessenek az emberek. Ha valakinek a szexuális életében nem működik valami, az általában elég nagy motiváció – fiatal életkorban főleg –, hogy megoldást keressen.

– Mitől függ, hogy valakinek szexológushoz vagy szexuálpszichológushoz kell mennie? Egyáltalán mi a különbség?

– A szexológusnál a gyakorlati megoldásokon van a hangsúly, nálunk a pszichés folyamatokon. Azt azért jó tudni, hogy a szexuálterápiás esetek hetven százaléka nem a szexről szól. Azokkal a lelki problémákkal, amelyek a háttérben húzódnak – például szorongás, teljesítménykényszer –, nem feltétlenül megy el valaki segítséget kérni, de ha a szexualitásban megjelenik egy tünet – amely nehezíti a párkapcsolatot vagy akár a pártalálást –, azzal már sokkal inkább. Ugyanakkor az nagyon ritka, hogy valaki egy rövid ideje fennálló tünettől jelentkezzen, az a jellemző, hogy hosszú idő után, a szenvedésnyomás erősödésével, általában évek után jön el.



– Kik a legjellemzőbb kliensek, akár az életkort, akár a nemek arányát tekintve?

– Fiatal felnőttek, tizennyolc és negyvenöt éves kor között, nemeket tekintve teljesen vegyes a megoszlás, azt mondanám, hogy fele-fele. A központ kollégái mind nők, úgy érzem, a női és a férfi kliensek is könnyebben választanak női szexuálpszichológust. Talán meglepő, hogy a férfi kliensek is gyakran keresik fel a rendelőt. Esetükben az, hogy problémáik vannak a szexszel, sokkal erősebb késztetést jelent a megoldáskeresésre.

– Mik a leggyakoribb kérdések, amivel megkeresnek titeket? Mikor célszerű szakemberhez fordulni?

– A nőknél a vágyhiány az egyik leggyakoribb a téma, amelynek hátterében sok ok állhat, a fogamzásgátlók használatától kezdve a szülés utáni hormonális változásokig, de nagyon jellemző a hosszú távú párkapcsolatban a férfi és a női libidó változásaiból, különbségeiből eredő probléma is. A nőknél a szexuális aktus során jelentkező fájdalom egy másik gyakori kérdés, amely komplex jelenség, ennek is sokféle magyarázata lehet. Fiatal nőknél előfordulhat, hogy pontatlan vagy hiányos információk miatt fél valaki az intim helyzettől, annak következményeitől, esetleg nem találkozott még a nemiség kérdésével, vagy csak előítélettel, negatív előjellel. A fájdalommal kísért

együttlét önmagában élehetetlen állapot, ráadásul nehezítheti a gyerekvállalást, akár a nőgyógyászati vizsgálatot is, tehát sok vetülete van. A férfiak teljesítményproblémával küzdenek, amely sajnos összefügghet a pornóhasználattal. A férfiak szexuális zavarai is befolyásolják, nehezíthetik a gyerekvállalást, így – ha addig nem is –, legkésőbb akkor eljön a pár, amikor gyereket szeretne.

– Hogyan említetted, évek is eltelnek, mire valaki felkeres egy szakembert. Ez szintén a szégyenérzettel, a tabusítással függ össze?

– Azok, akik bármilyen problémával hajlandók pszichológushoz fordulni, közülük hamarabb eljön valaki szexuális problémával is a szakemberhez. De összességében ezzel a kérdéssel, az intim nehézségekkel a legnehezebb segítséget kérni. Általánosságban nem vagyunk hozzászokva, hogy a szexualitásunkról beszéljünk. Sajnos nagyon sokan az utolsó utáni pillanatban jönnek, amikor már szakítás, válás fenyegeti a párkapcsolatot.

– Hogyan történik a gyakorlati munka? Az a feladatod, mint egy nyomozónak? Keresed az okot, ami felelős a tünetért?

– Az egyéni folyamatban sok függ a szakember munkamódszerétől, én valóban „nyomozni” kezdek. Leások a probléma mélyéig, hogy megértsem az illető működését. Ha valaki más módszerrel dolgozik, az is lehet hatásos, és a kliensek közül sem mindenki igényel ilyen mély munkát. A pároknál döntési pont, hogy párosan kell-e, érdemes-e dolgozni, vagy egyéni folyamatban. Ha az egyik félnél jelentkezett a tünet, akkor vele kell dolgozni, főképp, ha már a korábbi kapcsolataiban is megjelent ugyanaz a probléma. Elmérgesedhet a párkapcsolat annyira, hogy párterápia is szükségessé válhat, általában egy másik kollégánál.

– Szakemberként milyen a stabil és kielégítő szexuális élet egy párkapcsolatban?

– Ott kezdődik, hogy van rendszeres szexuális élet, még hozzá mindkét fél számára megfelelő gyakorisággal. Emellett nincs olyan – rendszeresen visszatérő – probléma, amely ezt megzavarja, vagy hosszú távon ellehetetleníti. Fontos, hogy mindkét fél elégedett legyen a minőséggel.

– Említetted, hogy komoly problémát okozhat, ha hiányosak az ismereteink, ha nem megfelelő a testtudatosságunk, a szexuális kultúránk.

– Ha a szexedukáció hiányos, illetve nem elégséges szinten van, akkor nem jól csipegeti fel az információkat a fiatal, közben a pornó káros hatása teljesen torz irányba viszi, s berögzülhetnek rossz minták, amelyekről nehéz szabadulni.

– Talán szerepet játszik ebben az a közkeletű vélekedés is, hogy a szex ösztönös, nincs mit rajta tanulni.

– Holott ez egy tanulási folyamat, a nőknél főleg, mert a két nem között nagy a biológiai különbség. A nőknél tanult dolog, hogyan tudnak az örömrézésig eljutni, ez a tapasztalatok során alakul.

– Ha majd lányod születik, hogyan fogod őt felkészíteni erre az útra?

– Ez a születéstől kezdve a felnőttkorig átívelő feladat, az életkornak megfelelő fókusszal. Néhány példát említek: amikor megszületik egy kisbaba, azonnal beszélni kezdünk hozzá, már ekkor fontos, hogy megnevezzük a testrészeket, és ne legyen ezek mögött sem pejoratív vagy bűnt sejtető felhang. Egészen hamar meg lehet tanítani a kisgyerekeknek a fehérműszabályt, azaz, hogy a fehérmű alá senki nem nyúlhat engedély nélkül. Oviskorban elmagyarázható, mi a különbség a szeretet és a szerelem között, lehet beszélgetni arról, hogy más, amit az ember a barátai iránt érez és más, ahogyan apa és anya viszonyul egymáshoz. Alsó tagozatban sajnos érdemes valamennyire felkészíteni őket a pornó veszélyeire, hiszen a pornó az okostelefonok világában, valamint az osztálytársak révén bármikor elérhető lehet. Szülőként nyitottnak kell maradnunk a témára. Fontos a bizalmat előre kiépíteni, mert akkor a gyermek mer kérdezni. Az is fontos, hogy a szülő ne ijedjen meg, ha valamire nem tud válaszolni. Autentikus azt mondani, hogy utána nézek. Kiskamasz-, kamaszkorban a testi változások kerülnek előtérbe, illetve a másik nem iránti érdeklődés, ilyenkor már be lehet hozni a szexualitást. Az érzelmek, a párkapcsolat fontos téma, de sajnos gyakran kimarad. A serdülőket hajtja a kíváncsiság, a hormonok és a csoportnyomás, de nem biztos, hogy jó élmény lesz számukra egy korai tapasztalat, ha érzelmileg még nem állnak készen rá. Szülőként a legfontosabb feladatunk nem megbélyegezni, hanem nyitottnak lenni, nyíltan kommunikálni és érzelmi biztonságot nyújtani. ♦



„Szóba sem jöhet, anyu!”

A nem, amely életre szóló igenné vált

Sényi Katalin gyermekszemész és **Szelényi András**, a Gellért Szálló egykori recepciósja, majd vezetője kerekén ötven évvel ezelőtt kötötték össze az életüket. Szerelmük gyümölcse nemcsak öt gyermek és tizennégy unoka, hanem több száz egymásnak írt levél is.

♦ – Hogyan kezdődött a szerelmük?

Katalin: Mindkettőnk édesanyja egy iskolában tanított. Mivel mi ketten voltunk lányok a húgokkal, míg Andrásék ketten fiúk a bátyjával, kigondolták, hogy összehoznak minket. Abban az időben majdnem minden hétvégén tartottak házibulit, egy ilyen alkalmon találkoztunk először. András akkor már főiskolára járt, ezért idősnak találtam magamhoz. „Szóba sem jöhet, anyu!” – ellenkeztem. Viszont mivel nehéz volt a bulikba fiú kísérőt találni, később is elhívtuk őt. Aztán egyre jobban megismertük egymást, nekem pedig tetszeni kezdett a segítőkészsége, a vidámsága és az, hogy milyen jól ráérez arra, mi okoz örömet a másiknak. Az érettségim évében adtam neki egy levelet, amelyben leírtam mindezt, és hogy szeretném, ha komolyabbra fordulna a kapcsolatunk. Lepecsételtem, és megkértem, csak akkor nyissa ki, ha majd én mondom. De ő nem tartotta be az ígéretet, és rögtön felbontotta a levelet. Innentől kezdett komolyra fordulni a kapcsolatunk.



Sényi Katalin és Szelényi András

András: Ezután még öt évig udvaroltam neki. Rengeteget leveleztünk, több száz levelet váltottunk, amiket azóta is őrzünk. Sokat sétáltunk a Várban, a Városmajorban, a Rózsadombon, így sikerült még jobban kiismernünk egymást. Télen pedig házibulik tették színesebbé a találkozásainkat.

Katalin: Az eljegyzésünk után András megkérdezte, mikor legyen az esküvő. Mivel a hetes a szerencseszámom, azt feleltem: 1977. hetedik hó, hetedikén, este hét órakor. Ő rábólintott, ám azt szerette volna, ha szombati napra esik a szertartás, így végül korábban, 1973-ban tartottuk. Azt is terveztük, hogy hét gyermeket vállalunk, végül öt lányunk született. Viszont velük együtt pont heten vagyunk.

– Más oka is volt annak, hogy nagy családra vágytak?

Katalin: Mindkettőnk édesanyja egyke volt, és már gyerekként belénk nevelték, hogy jobb lenne, ha többen

lennénk. Akkoriban szegény világ volt, nem vállalhattak sok gyereket. Anyu viszont begyűjtötte a szomszéd gyerekeket, és vitte őket is kirándulni, nyaralni. Ez a szemlélet ránk is nagy hatást gyakorolt. Az esküvőnk után aztán szépen sorban érkeztek a gyerekek.

András: A munkatársaim gyakran viccelődtek azzal, hogy hogy lehet kibírni ennyi nőt, én viszont nagyon büszke voltam arra, hogy ilyen sok lány vesz körül.

– A közös életüket András szüleinek a házában kezdték meg. Ide születtek a gyermekeik, három lányuk jelenleg is itt lakik a saját családjával. A nemzedékek együttélése ma sokaknak problémát jelent. Mi erre a receptjük?

Katalin: Az anyósom nagyon határozott egyéniség volt, amit eleinte nehezen viseltem. Ugyanakkor rendet tartott, és a szigora jót tett a gyerekeinknek. Most, hogy már mi vagyunk nagyszülők, akad, amit másképp csinálnánk. ➤

Igyekszünk visszahúzódní, és nem szólunk bele a fiatalok döntéseibe, illetve csak akkor megyünk át a gyerekekhez, ha ők hívnak – ami egyébként elég gyakori.

– Hogyan változott az életük és a kapcsolatuk a gyerekeik születését követően?

András: Még harmonikusabb lett, mint előtte: mindenben igyekeztünk nekik jó példát mutatni. Én két műszakban dolgoztam, ami ideális volt, mert így reggel nyugodtan el tudtam vinni őket az óvodába. Amikor délutános voltam, este tizenegyre értem haza, addigra viszont Kati már le tudta fektetni a lányokat. Ő többet volt otthon, mint én, de a szülés után két évvel mindig visszament dolgozni a klinikára.

Katalin: A gyógyítások sikerei erőt adtak az otthoni feladatokhoz, de ez fordítva is igaz volt, az otthoni háttér teljes nyugalmat biztosított a munkához. Nem estem kétségbe azon, ha húsz gyerek várakozott a klinika rendelőjében, mert tudtam, hogy otthon békesség van, és mindent rendben tudunk tartani. Szépen beírtuk a naptárba, kinek mikor van különórája, mit kell bepakolni a táskába, mindenki tudta a dolgát.

András: Kettesben ritkán tudtunk lenni, de egyszer elmentünk három hétre Ausztriába – ezidőre elosztottuk a gyerekeket, az anyai és az apai nagyszülők vigyáztak rájuk.

Katalin: Amikor aztán a gyerekek is nagyobbak lettek, már minden programot velük csináltunk. Gyakran mentünk kirándulni más kisgyerekes családokkal is: szerveztünk egy úgynevezett Szelényi-túrát, amikor az ország különböző kempingjeiben sátoroztunk. A cserkész tábor szervezése is így jött, amit azért vállaltunk, mert így többet tudtunk a gyerekekkel lenni. Másrészt, akkoriban nem nagyon volt lehetőség nagyobb társaságba járni, csak kis közösségek voltak, a többi szülővel viszont meg tudtuk beszélni a problémáinkat, segítettük egymást.

– A cserkész táborokban száz-százhusz gyerekért feleltek.

Katalin: Minden cserkészre a gyerekünként tekintünk. Amikor valamelyikük megházasodik, ajándékozok a párnak egy olyan könyvet, amelybe leírom a megismerkedésük történetét. Több album is megtelt az esküvői meghívóikkal és fotóikkal.

– A koronavírus-járvány idején a balatoni nyaralójukba költöztek, ahol száz napot töltöttek kettesben.

Katalin: András úgy fogalmazott, hogy ez volt élete legsebbe időszaka. Kiélveztük a tavasz minden pillanatát.

Gyönyörködve néztük a kertben, ahogyan a fák rügyeznek és virágoznak. Táncoltunk is: találtunk egy csomó lemezt a Beatlestől kezdve a Rolling Stonesig, azokat tettük fel.

– Hogyan készülnek a júliusi házassági évfordulójukra?

András: Három nap is ünnepelni fogunk. Júniusban a lányainkkal és családjukkal. Július elején pedig szűk baráti körben tartunk egy nosztalgia jellegű kerti partit. A máriaremetei Kisboldogasszony-templomban pedig július 7-én lesz egy szentmise, ahova meghívunk kétszáz embert, majd a templomkertben fogunk piknikezni.

– Mit szeretnek leginkább a másikban?

András: A harmonikus, higgadt, előrelátó, szorgalmas, okos személyiségét. És azt, hogy beelát a gondolataimba – igaz, ez kölcsönös. Hihetetlen kitartással és akaraterővel rendelkezik: negyven beteg vizsgálata után is képes mosolyogni és másoknak erőt adni. Nem véletlenül kapta meg a Batthyány-Strattmann László-díjat és a Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjat.

Katalin: András megfigyeli az embereket, és ezáltal tudja, hogy mi fontos a másiknak. Emellett nála a rangsorban én vagyok az első. Mindig. Ha például kér valamit az egyik unokánk, ő előbb elkészíti nekem a reggelit, és csak utána megy oda hozzá. Olyan számomra, mint egy gondoskodó apa.

– Milyen tanáccsal látnák el a házasság előtt állókat?

Katalin: Az egyik legfontosabb, amit a lányainknak is tanítottunk, hogy a párjuk legyen számukra az első. A mi életünkben a minket összedó pap, Miksó Sándor szavai voltak iránymutatók. Az esküvőn kaptunk tőle egy keresztet, amely a megszentelt házasságot szimbolizálja. A kereszt gyökerekre épül, ami a szülők, őseink hagyatékát jelképezi, középen a két vízszintes kar az egymást szorosán ölelő és segítő házaspár karja, míg a mindig felfelé mutató ág az Istenre tekint. Úgy vélem, ma nehezebb társat találni, mint régen. A fiatalok a telefonjukba mélyednek ahelyett, hogy egymásra pillantanának. A mobil figyelése függőnyként választja el őket a másiktól. Ők rövid üzeneteket váltanak, míg mi annak idején hosszú leveleket írtunk egymásnak.

András: A mi házasságunkat az egymás iránti bizalom, az áldozatvállalás, a közös hit, az alkalmazkodóképesség, a gyengéd figyelem tette erőssé. Ugyanakkor azt valom, nem csak a szeretet lényeges, fontos a köszönet is az együtt töltött évekért. ♦

A Média a Családért-díj

júliusi jelöltjei

Kép: Neményi Márton



Média a Családért-díj

NAGY JÓZSEF

Világvégi tanyán lelt csodacsaládra egy kiskunsági pszichológus

24.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

TÓTH TÜNDE

Anyák napi utózónga

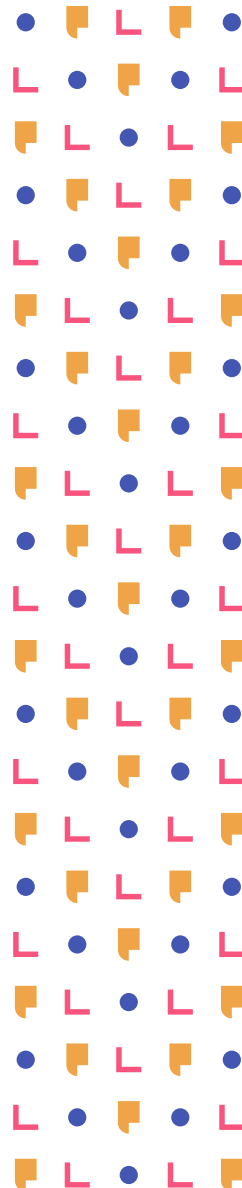
ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:





SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –
VIDÉKI SANZON

KOLLAGÉN, MARHATRÁGYA ÉS MÁS CSODASZEREK

Amióta tanyán lakunk, napról napra erősödik bennem az érzés, hogy nem lehet fejlődés az egyre kényelmesebbé váló élet, miközben annyi értékes tudást elfelejtünk, és egyre kevesebb időnk van nyugalomban lenni. Minél inkább ráhangolódunk a természet rendjére, annál jobb az életünk – és nem csak feltétlenül vidéki környezetben, bár kétségtelen, hogy ott kevesebb a sallang, ami félrevihet.

◆ KÖNNYEBB ITT MEGKÜLÖNBÖZTETNI A NÉLKÜLÖZHETETLENT A LUXUSTÓL

Anyu családját egy szombati napon kitelepítették a kis bakonyi sváb falu közepén álló, már-már fényűzőnek nevezhető parasztházukból. Egy rogyadozó faluszéli ház két szobáján osztoztak egy másik kulák családdal. Sokszor mesélte, hogy ő egy percig sem érezte magát bizonytalanságban, mert minden ugyanúgy ment tovább, ahogyan addig, csak a körülményeik változtak meg. Másnap reggel nagyanyám ugyanúgy elment a templomba, mint addig minden áldott vasárnapon, ha esett, ha fújt. Utána hazament ebédet főzni, hogy mire a férj és a gyerekek hazajönnek a későbbi szentmiséről, kész legyen az ebéd. Számomra ebben benne van minden, ami megtart. A töredéke annak, amiért annyit kepesztünk.

Persze hiú vagyok, úgyhogy amikor szabadulok a városba, és megpillantom az óriásplakátokon, hogyan is kellene valójában kinézni, van, hogy lövök magamnak valami tuti biztos arckrémeket. A címkéket nem szeretem, ezért le szoktam venni őket a kozmetikumokról. Így pár hét alatt általában el is felejtém, mi az a csodaszer, amittől egyre szebb a bőröm – és ezzel egy időben már nem is vélem látni többé a szer áldásos hatását. Megosztottam ezt a családdal egy vacsora közben, és le is vontam a fájdalmas következtetést, miszerint ezek a krémek is csak placebo. Nem tudom, két hete mit kenek magamra, és lám, nem is segít, tártam szét a karjaimat. Aztán egyszer

csak beugrott, hogy kollagén van abban a krémekben! Az én hites uram erre kanyarított egyet a szomszédától vásárolt, boldog disznó húsából készített sonkából, és szőröstől-bőröstül a tányéromra tette: „Ez az igazi kollagén, drágám, ezt toljad! Milyen paraszt vagy te, még hogy koreai szépségápolás... Tanyán a sonka az igazi elixír!”

A VIDÉKI EMBEREK ÉS A GYEREKBARÁT KÖRNYEZET

Amire még két év elteltével is újra és újra rácsodálkozom az az, hogy mennyire szeretik vidéken a gyerekeket. Amikor a fővárosban közlekedtem, megszoktam, hogy olykor jobb meghúzni magam a sok kisgyerekekkel, már a babakocsi pusztá léte is alkalmas volt a nyugalom megzavarására. Itt pedig még bátorítják is az embert. Komolyan! Az üzletekben az eladók mosolyogva mondják, hogy nem baj ám, ha ez a kis drága lepakolja a polcot, majd ők visszateszik, hadd pakoljon! Bár tudom, hogy *Bundin*nak, ennek a kis drágának igazán nem okozna lelki törést, ha nem pakolhatja le mindent (sőt, igazából ugye pont az volna a jó neki, ha nem pakolhatja le mindig mindenhol mindent), de ilyenkor hagyom még egy kicsit randalírozni.

Dándi ma ragaszkodott ahhoz, hogy eljőjön velem a henteshez. Mivel a hentes néni mindig megkérdezi, mi újság, gondolta, most aztán tényleg van mit mesélni, sőt mutatni is, mivel az oviban gyógynövényekből krémeket készítettek. Eljött hozzájuk a faluból a magát is vajákosként jellemző Gitta, aki mindent, de tényleg mindent



Amikor a fővárosban közlekedtem, megszoktam, hogy olykor jobb meghúzni magam a sok kisgyerekkel, már a babakocsi pusztá léte is alkalmas volt a nyugalom megzavarására. Itt pedig még bátorítják is az embert.

tud a gyógynövényekről. A mindig jókedélyű hentes nénit az érdekelte a legjobban, vajon a ráncait eltüntet-e a csodakrém, úgyhogy a kisfiam nemleges válasza után megbízta őt egy minden ráncot eltüntető szérum kifejlesztésével. Nyomatékosan mondta, miközben belenézett a tükörbe: „Dávid, nagyon bízom benned! Igazából azt hiszem, már csak benned bízom!” Ekkor találkozott a tekintetünk, mivel pont én is belenéztem a tükörbe, és paskolatással próbáltam kicsit konzolidálni a szemem alatti karikákat, és vulkányszerűen kitört belőlünk a nevetés. Nagyon szerettem ezeket az igazi, őszinte nevetéseket az eladónókkal.

Muzsikám teljesen felszabadult itt! A baromfiudvar karbantartása az ő projektje, pihés korukban rengeteget dédelgette a csibéket, néha még most is felveszi őket. Tojóhelyet épített Mancinak, és Manci másnap tojt egy tojást! Vele nem is kell értekezni arról, hogy ha egyszer az osztálytársai többségének van tabletje (mivel a szüleik nem akarják, hogy másodikos korukban „lemaradjanak”), akkor neki miért nem veszünk. Most épp egy nyuszira hajt, ami csak az övé. Boldog, ha vasárnap délutánonként letöltünk egy filmet, és együtt megnézzük. Hétközben meg, amikor kész van a kis dolgaival, minden bejelentkezés nélkül beállít a szomszédba Juliskához. Juliska ugyanígy hozzánk. Egy jól körülhatárolt kis világban óriási szabadságuk van itt a gyerekeknek, jelen tudnak lenni a saját életükben.

NEM RUGASZKODUNK EL AZ ADOTTSÁGOKTÓL

Imru nem viccel. Nagyon csípem amúgy benne, hogy két lábbal áll a földön. Ahogyan elkezdett tavaszodni, kértem, hogy hozzon egy kis virágföldet a boltból, hogy ki tudjam ültetni a muskátlikat. „Virágföldet? Ide, az Alföld kellős közepébe?! Ne már! Kérj marhatrágyát a szomszédból, ásó nekéd

egy kis homokot a kertből, összekevered és kész.” Ezen a marhatrágyában való turkáláson egy kicsit megrökönyödtem, még ha tizenkét éve gyakorlatilag folyamatosan pelenkázok is, amibe meg ő szokott beleborzongani, de el kell ismernem, a vidéki tudományokban nagyon képben van az én okos férjem. Valószínűtlenül erősek és nagyok lettek a muskátlik.

Imrunak is bejött a vidéki élet, azt látom. Mindig is csodáltuk Benedek Eleket, az is tetszett, ahogy annyira tudatosan harmóniában tartotta a szellemi és a fizikai munkát. Tudtak valamit ezek az elégedettségben megszült urak. Inspiráló tud lenni egy kis fahordás, metszés vagy fűnyírás, mielőtt bevonul a dolgozószobájába.

Amikor kórházban volt a bringás balesete miatt, két hatvanas férfival került egy szobába. Máig emlegeti, hogy milyen jól érezte magát harmincasként abban a társaságban. Az egyikük kántor volt. Meséltek magukról egymásnak. Megkérdezték „a fiatalembert” is, hogy minden rendben van-e otthon, jól megvan-e az asszonnyal. Pozitív válaszát megnyugvással fogadták, és biztatták, figyeljen is rá, és tegyen érte, hogy ez így maradjon! A beszédesebb még megtoldotta azzal, hogy ő bizony soha nem csalta meg a feleségét. Szerelmes volt belé fiatalkorában, tudta, kit vesz el, születtek a gyerekek, hát persze, átalakultak az érzések. Jól is bánt vele mindig az asszony, kedves, rendes, gondoskodó. „Ugyan mi értelme lenne félrelépni? Sőtétben minden tehén fekete, ezt jól jegyezze meg, fiatalember!” A nagyvárosban egy terápián ezt úgy mondaná a szakember, hogy a megoldatlan problémát továbbvisszük a következő kapcsolatba, úgyhogy nem fog minőségi előrelépést hozni egy harmadik. A tehenes kép közérthetőbb, falun nincs idő a barokkos körmondatokra, hát kiszárad a vetés! ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Töréspont

Töréspontok nálunk nincsenek. Néztem anyám összeszorított száját, ahogy a lapátra söpörte fel a kedvenc vázája cserepeit. Egy másik, nagy rózsaszínt tett a helyére, hogy a szemünk ne keresse az úrt. Többet nem beszéltünk róla.

◆ Töréspontok nálunk nincsenek. Erre akkor döbbsentem rá igazán, amikor egy régi boríték címzése árulta el, hogy a nagyanyám kétszer házasodott, és a korábbi, sikertelen férjet kitörölte a fényképalbumokból, a családi elbeszélésekből, az emlékekből. Sosem létezett. Töréspontjai nem voltak anyámnak és apámnak sem, csak egyenes derekuk, gerincük és vékony vonallá préselt szájuk. És persze hatalmas rózsaszín vázáik. Én is hamar megtanultam ezt az utat járni: a könnyörtelen linearitását. A legnagyobb feszültséget azok a helyzetek okozták, ahol azt éreztem, döntenem kellene választuk között. Így hát leginkább nem választottam, hanem vittem tovább mindent, egyszerre két középiskolát, aztán párhuzamosan több egyetemet, megsütöttem a kenyeret, megtermeltem a paradicsomot, és közben kikutattam, megírtam, elzenéltem. Ott voltam mindenütt, és nem voltam ott sehol sem. Egyébként tényleg megsúgtam épségben szinte mindent: egyetlen csontom, egyetlen porcikám nem tört el soha. Egyszer az iskolakör futásánál elestem, és letört a szemfogamból egy darab. Nem lehetett látni szabad szemmel, én is azért vettem észre, mert fuvolázás közben véresre sebezte a szájam a szilánk. Ez volt az egyetlen tényleges töréspontom. De aztán elmentem fogorvoshoz,

aki lecsiszolta a fogam végét, és ezzel eltűnt minden jel. Később sem sebzett meg soha semmi. Sem a szülés, sem a veszekedések, sem a fájó veszteségek, sem a tejláz, sem az átvirrasztott éjszakák, sem a kisgyerekes magány, sem a bizonytalanságok, sem az újratervezések, sem a Covid, sem a kórház, még az állandó szorongások sem. Egyedül annyit vettem észre, mintha megszapordtak volna a rózsaszín vázák a környezetemben. Egy a sarokban, egy kisebb a polcon, egy a gyerekágy fölött, egy a pénztárcámban, fényképként az albumban, a virág alatt az ablakban. Aztán a kislányom összetörte a kedvenc vázámat, egy halványkéket, és a cserepeket az ujjaim között forgatva rájöttem, hogy egyáltalán nem kedvelem a rózsaszínt, ami lassan mindenütt körülvesz. Aztán a sírástól masztos arc felvetette, hogy javítsuk meg. Először elkezdtem magyarázni neki, hogy nem lehet, de aztán eszembe jutott, hogy hallottam egy japán technikáról. A szép porcelánokat ugyanis, ha sérülnek, nem kidobják, hanem a törött darabokat zománcal összeragasztják, és a törésvonalakat arannyal fedik. Nézegettük a kintsugival készített műrecek képeit, a tökéletlenség szépségét, a törésvonalak egyediségét és erejét. A lányomra néztem. Talán még nem késő egy ecsetet beszereznem. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

MIKOR ÉRÜNK ODA?

♦ **1.** A szendvicseket Agárdnál megettük, az utolsó kerty meleg vizet tartogatom a számban. Egyre erősebb a torkomban a vonatszag, a combom odaizzadt a székhöz, nem akarom, hogy cuppanva leváljon a ragacsos ülésről, ezért nem megyek odébb, „mert mindjárt látszik a Balaton”, és hadd férjen oda az ablakhoz az öcsém. Megelőzzük a négy lábón járó gumicsónakokat, a hűtőtáskákkal és napernyővel felszerelkezett családokat. Ha felnőtt leszek, én a strandra csak egy törölközőt viszek. Az egyik állomáson vizes hajú lány, a fürdőruhája víznyomokat hagy a pólóján. Azt képezem, hogy én vagyok ő: a vízellátú hajamat szárítja a nap, és a szerelmemet várom.

Az állomás betonja égeti a lábujjam, ahogy a szandálban előrecsúszik, emlékszem, sokat kell még menni, anya szerint tíz perc. Palacsinta- és lángosillat jön a bódéból, ahogy elmegyünk mellette. A málnaszörpöt sziszegve habosítja a szóda, szeretnék a kissrác lenni, aki az apjával türelmetlenül vár a sorban.

Miénk a hetes ház, emeletes ágyak vannak benne, semmi más. Lestoppolom az egyik lentit, ami fölött a legtöbb felirat van, hogy majd legyen mit olvasgatnom (a táborozó gimisek titkai), kirángatom a fürdőruhámat a hátizsákomból, a ragadós testemre cibálok, és rohannok a kitaposott ösvényen, ki a betonpartra, a stégre, le a törött lépcsőkön, be a vízbe. Anyu mindjárt megjelenik a parton, mérgesen, hogy nem kértem engedélyt, de akkor azt mondta volna, hogy majd ebéd után. A hideg víz körbevesz, átjárja mindenemet, a tulsó part alig látszik, fent repülnek a sirályok. Átélem a percet, amire vártam

a nyelvtanóra alatt, a fogászaton, meg amikor lázas voltam. Elmerülök benne, mert majd erre fogok gondolni a nyelvtanórán, a fogászaton, és amikor lázas leszek.

2. Végre leparkolunk, túl a megszámlálhatatlan „Mikor érünk oda?” kérdésen, két pisilős megálláson, egy tisztába tevésen. A gyerekek meg egy verekedésig fajuló veszekedésen, hogy ki hova tette a lábát, mi pedig a férjemmel egy másikon, hogy miért nem időben hajtottunk le az autópályáról. Kiszabadítjuk a gyerekeket az ülésből, át vesszük a kulcsot, elosztjuk a szobákat, becuccolunk a kocsiból, békét kötünk egymással, etetés-ítatás, átöltöztetés, naptejes bekenés, közelharc, hogy ki milyen felfújós vackot visz a strandra, várakozás az öcsémekre.

Megy a karaván a tűző napon. Persze a felfújhatós vackokat már senki nem akarja vinni, „Mennyit kell még menni?“, „Szorít a szandál!“, „Ne vedd le a sapkát!“. És végre: „Viiiiiz!“ A gyerekek kiabálva rohannak a tóba, szétdobálva papucsot, pólót, hasra esve és felpattanva.

Életemben nem ittam meg egy egész sört egyszerre, de most ellenállhatatlan vágyat érzek, hogy beüljek az árnyas teraszra, és megigyak egy jéghideg alkoholmentes citromos sört, hiszen a kicsi még szopik. Némán nézzük a sógor-nőmmel a pancsoló gyerekeket, a parton az őrszem-apákat, átjár a hideg ital, elernyednek az izmaim, simogat a vízellátú szellő. Mindjárt ki kell parancsolni őket, mert erős a nap, fagyit is ígértünk, meg pingpongozást. De most még élvezem a nyaralás legszebb perceit. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Sejtés és megfejtés – Az intuíció világa

Pattermann Kinga az *Intuíció a gyakorlatban* című könyvének hátoldalán leszögezi, nem valami misztikus, ezoterikus dologról van szó, amikor a megérzéseinkről beszélünk, sokkal inkább egy mintázatfelismerési képességről. Amikor a belső hangunkat követjük, nem teszünk mást, mint korábbi – nem feltétlenül tudatosan észlelt – tapasztalatokra, összefüggésekre támaszkodunk.

◆ – **Szociálpolitika szakon végeztél, aztán coach lettél, és főleg az üzleti világban dolgozol. Hogyan nyert ekkora teret az életedben, a munkádban az intuíció?**

– Ha egy coach valamiben gyors áttörést szeretne elérni, akkor meg kell találnia a másik ember működő erőforrásait. Nem megy le a mélybe, hiszen a coachnak ez nem dolga, neki az „itt és most”-ban kell tudatosítania, hogy mi az, ami a másikban működik. Sokszor mondjuk a következőket, amikor a sikereinkről, eredményeinkről beszélünk: „Magam sem tudom, de megéreztem.” „Hú, az egy jó sejtés volt.” „Valahogy ráéreztem.” Nem nevezük így, de ilyenkor az intuitív intelligenciánkhoz nyúlunk. Ez a szakmai válaszom. Magánemberként pedig az számított sokat, hogy nagyon gyorsan született egymás után az öt gyerekem, és ott volt még a hatodik, örökbefogadott, halmozottan sérült fiunk is, és velük – a különféle helyzetekben – nagyon gyorsan kellett döntéseket hoznom, ugyanakkor rugalmasnak és spontánnak is kellett maradnom. Már maga a gyerekvárás időszaka, illetve az összhangba kerülés egy – még nem beszélő – babával, kezdettől segítettek ráébredni, hogy nagyon sok mindent érzésből is meg lehet csinálni. A legfontosabb tapasztalataim ezekből adódnak.

– **Segítő szakmában dolgozva a beleérzőképesség, a ráhangolódás a másik emberre alapvető feltétele a munkádnak. De te az intuíciót professzionálisan használod. Mondnál erre példát?**

– Igen. Én magam például nem mondtam a harminckét országért felelős marketingigazgató kliensemnek, hogy hagyja ott a pozícióját, és menjen el Dél-Amerikába spanyolt tanulni. Ezt már ő mondta ki. De végigmentünk egy folyamaton, amelyben megvitattuk



az alábbi fontos kérdéseket: „Mit szeretnél igazán?” „Mi történne, ha a megérzéseidre hallgatnál?” „Képzeld el, hogy Dél-Amerikában vagy, és egy évig nincs fizetésed.” „Ez milyen érzés, mit látsz magad előtt, és mi lehet a legrosszabb, ami történhet?” Mindig végigbeszéltem a klienssel az elképzelt helyzetet, és kértem, hogy a megérzéseire hallgatva adjon arról visszajelzést. Például milyen volna, ha az orvosi hivatást hátrahagyva elmenne borászni, vagy – egy másik megtörtént eset – a mérnöki munkát lecserélné arra, hogy bohóc legyen. De azt a forgatókönyvet is megnézzük, amely szerint az elképzelését nem sikerül megvalósítania. Ha azt látom, hogy a bohóccá válás folyamata, a bohócság akkor is lelkesíti, ha senki nem megy el a cirkuszba, akkor – de csak akkor – bátorítom, hogy hallgasson a megérzéseire.

Az intuíció segítségével sokkal hamarabb kerülhet valaki a munkájában, a mindennapjaiban úgynevezett flow-állapotba.

– Azt olvastam, hogy több évtized alatt hatalmas tapasztalatod gyűlt össze ebben a témában.

– Igen, az elmúlt harminc évben körülbelül négyezer emberrel dolgoztam, és felneveltem hat gyereket. Bár a gyerekek már felnőttek, de a mindennapjaikban benne voltam, vagyok és leszek, így van egy vizsgálati ívem, ha mondhatom így. A munkámban pedig az emberek személyiségével, döntéshozatalával, sikerképleteivel dolgozom. Ebből a sok tapasztalatból és azokból a gyakorlatokból, amelyekkel szerintem fejleszhető az intuíció, összeállt a saját módszerem.

– A könyv, amelyben erről írsz, abszolút nem elméleti jellegű, sokkal inkább a praktikus oldal felől közelít.

– Igen. Harmincöt gyakorlatot tartalmaz, de nem szükséges mindenkinek mindegyiket megcsinálnia. Minden személyiség típus, minden korosztály talál benne három-négy gyakorlatot, és az elég is. Mindenki haladhat a saját tempójában, és amit magáénak érez, azzal a gyakorlattal dolgozik.

– A te szemléletedben melyik hétköznapi kifejezés áll legközelebb az intuícióhoz: megérzés, belső iránytű, hetedik érzék vagy valamiféle korábbi tapasztalatokon alapuló sugás, ösztönös hang?

– Szabad azt mondani, hogy mindegyik? Az intuíció lényege, hogy úgy tudunk valamit, hogy nem tudjuk, honnan tudjuk. Maga a latin szó sugallatot, a megérzés képességét jelenti. A tudományos definíció szerint az agy nem tudatos memóriáért felelős része egy-egy esemény kapcsán keresi a tudatalattinkban a korábbi

élményeket, tapasztalatokat, képeket. A rengeteg élmény, amit életünk során átélünk anélkül, hogy tudnánk róla, elraktározódik. Ez az ismerős tapasztalat köszön vissza – önkéntelenül – egy későbbi élethelyzetben, ilyenkor érezzük úgy, hogy belső sugallatra cselekszünk.

– Ez mindenkinek ismerős lehet. Miért találsz fontosnak, hogy foglalkozzunk vele, fejlesszük az intuíciónkat? Mit ad nekünk pluszban?

– Az intuíció segítségével sokkal hamarabb kerülhet valaki a munkájában, a mindennapjaiban úgynevezett flow-állapotba. Ilyenkor inspiráltan, lelkesen, motiváltan, önazonos módon cselekszik. Mer hallgatni a szívére, arra, hogy mit szeretne, mire vágyik igazán, hol érzi magát erősnek. Ezek a pillanatok különböznek azoktól, amelyekben elvárásoknak, illetve különböző félelmeknek, mintáknak felel meg. Például: „Így viselkedik egy rendes ember.” „Ezt mondták a szüleim.” „Ezt kell tennem.”

– Ez így jól hangzik, viszont számos olyan élethelyzet létezik, amelyben racionálisan kell döntenünk. Hiszen hiába szeretnének egy lakásvásárlás során a szívemre hallgatni, ha egyszer háromszor annyiba kerül, mint amennyit megengedhetek magamnak. Ilyenkor is a belső hang után kellene mennünk?

– Az én tapasztalatom szerint soha nem szabad az intuíciónkat olyan térben használni, amelyben túl sok a félelem, illetve nincs tapasztalata az illetőnek. Ha valaki számára a lakásvásárlás teljesen új terep, akkor ne intuíció alapján döntsön. Ismerősebb helyzetekben, óvatosan kezdjünk el vele dolgozni. Amiben jártas vagy, ahol biztonságosan mozogsz, ott nagyon erősen működik a megérezés. Azt a kérdést viszont mindenki fel tudja magának tenni, hogy ha álmai otthonát megvenni túl nagy félelemmel, túl nagy áldozattal jár, akkor milyen az a lakás, amit megengedhet magának, és jól is érzi magát benne. Szabad rosszul dönteni, de érdemes megfigyelni a következményeit. Az intuíció ötven százalékban a rossz döntések mentén alakul ki. Hiszen milyen gyakran mondjuk: „Az első pillanatban tudtam, hogy nem kellene!” Az ilyen ráébredésekből már lehet építkezni.

– Arra biztatsz tehát, hogy egy idő után lépünk ki az ismeretlen területre, és ott is kezdjük el használni a belső hangunkat, megérezéseinket, ahol korábban nem mertük, vagy amiben nem vagyunk rutinosak?

– Pontosan. Viszont, ha azt érzed, hogy az intuíciónkra hallgatva, és annak következtében elveszítéd

az irányítást, illetve fogalmad sincs, hogy mi fog történni – az nem jó irány.

– Ahhoz, hogy magabiztosan használjam a belső megérezéseimet, jól kell ismernem magam. Az önismeret nélkülözhetetlen alap, ugye?

– Igen. Az önismeret által fogod tudni, hogy mi az, amit igazán szeretsz az életben, mi az, amivel érdemes eltölteni az idődet, mi az a cél, amiért érdemes élned. De az önismeret abban is segít, hogy meg tudd magad védeni, illetve kikerüld a manipulációt. A legfontosabb, hogy ne a külvilágtól várd az elismerést. Minél mélyebb az önismereted, annál kevésbé függsz mások véleményétől, ami óriási erő.

– Milyen az, amikor Te a saját megérezésedre hallgatsz?

– A most huszonnyolc éves lányomnak félévesen komoly szívbetegsége volt. Az orvos által felírt gyógyszerrel borzasztóan rosszul lett. Úgy éreztem, nem szabad neki beadni többet ezt az orvosságot, és elmentem a háziorvoshoz tanácsot kérni. Kiderült, hogy elírták a receptet, és tízszeres mennyiség, vagyis felnőtteknek való adag szerepelt rajta. Vagy egy másik példa: a tréningjeimen soha nem csinállok olyan gyakorlatot, amelyhez nincs kedvem. Ha valamivel kapcsolatban ellenállást érzek, megvárom, amíg ráérezek, mi lehet aktuálisan jó, és kipróbálok egy másik gyakorlatot.

– Hogyan kezdje el valaki ezt a képességét fejleszteni?

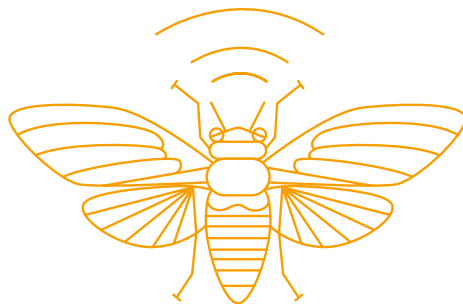
– Aki szeretné fejleszteni az intuíciónkat, az szelíden kezdje magát megfigyelni, esetleg írja le a tapasztalatait. A megfigyelésekből rövid idő alatt kiderül, hogy az élet mely területein működhet ez a képesség. Kezdhethetjük egyszerű dolgokkal. Például, mit fog mondani anyám, ha belépek az ajtón, vajon óra nélkül elérem-e a buszt, melyik pincéernő fog idejönni a kávézóban, mi van, ha másfelé megyek, mint ahogyan azt a GPS mondja. Ez a könyv misszió volt, nyolc évig írtam. Azt éreztem, kötelességem válaszokat adni bizonyos kérdésekre. Szerettem volna, hogy segítség legyen azoknak, akiket érdekel a téma, és iránymutatást kapjanak ahhoz, hogy hogyan hathatnak a környezetükre anélkül, hogy erőszakosak lennének, vagy a tetteiket bármilyen ideológia vezérelné. Határozott célom volt, hogy ez a könyv afféle tóba dobott kavics legyen, amelynek a körei elérik a nem tudatos embereket is. Szinte mindennap kapok egy pozitív visszajelzést, aminek nagyon örülök. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HANGOS JELLEM



A nyári éjszakák különlegessége nemcsak a forróság, a nyitva tartható ablakok, a növények párologásának illata, hanem a hozzánk eljutó rengetegféle hang. Estétől hajnalig füllel jól kivehetően dolgoznak a madarak, a bogarak, a levelek. Ez nem a nagyvárosok idegborzoló zaja, nem is a tenger tudatalattinkba folyó, nem múló hullámdöreje, hanem egy sokszólamú dallam, amelyben mindenki találhat magának kedvencet. Tavaly egy egész ország találta meg a kedvencét, hiszen az év rovára az énekes óriáskabóca lett, aki álomba hegedül minket a júliusi melegben...

♦ A hang fontos adománya vagy kihívása mindennapi életünknek. Az, amit hallunk, folyamatokat indít el bennünk: az odafigyelést, az értelmezést és a cselekvést. A hangokból éppen olyan hamar ítélünk, mint egy öltözékből, egy találkozásból, egy pillantásból. Hét másodperc alatt. Így hát egymást hallgatva is sokkal többet teszünk annál, mint hogy az elhangzottak jelentését megértjük. Embertársaink hangja, csakúgy, mint a kabócáé vagy a fülemüléé, érzelmeket és ítéleteket vált ki belőlünk. Ez különösen érdekes a figyelemgazdaság korában, ahol az nyer, aki – hangjával is – jobban tudja motiválni az emberi fókuszálás és az empátia képességét, akinek adottságai és módszerei egyaránt „ragadósak”.

Mit gondolunk a másíkról a hangja alapján? Bármennyire is jó volna azt hinni, hogy mindenkit egyedileg értékelünk, ez nincs így. Vannak olyan hangi tulajdonságok, amelyeket egy kultúrán belül vagy akár kultúrákon átívelve is ugyanúgy ítélünk meg. Azért persze van egyediség is, hiszen létezik „hangkémia” két ember között, a hangjellemzők ugyanis hatással lehetnek az udvarlás kimenetére, a párválasztásra, és előre jelezhetik a felek számára a gyermekvállalási sikert is. Általában ugyanakkor hasonlóan ítéljük meg az embertársainkat.

Az egyik legfontosabb „stratégiai” hangtulajdonság a magasság. Minél mélyebb hangú valaki, annál intelligensebbnek, őszintébbnek és vonzóbbnak tartjuk (utóbbi különösen a férfiakra igaz). A magasabb és mélyebb hangú vállalatvezetők között különbség van a tekintetben, mekkora céget felügyelnek, mekkora a fizetésük, és

milyen hosszan maradnak hivatalukban. Mindhárom esetben a mélyhangúak felé lejt a pálya... A politikai életben sincs elhanyagolható jelentősége a hangmagasságnak, a mélyebb hangú jelölt megbízhatóbbnak, határozottabbnak tűnik, inkább szavaznak rá. Ezért is döntött úgy Margaret Thatcher annak idején, hogy gyakorlással mélyít a hangján, hogy ezzel is dolgozzon a politikai sikeréért. A magasabb hangú beszélőt hajlamosak vagyunk idegebbnek és kevésbé barátságosnak gondolni, anélkül, hogy bármilyen evidenciánk lenne erre vagy az ellenkezőjére. Számít a hangmagasság mellett a tempó is, hiszen minél gyorsabb, annál inkább feszültséget sugall a beszélő. De számít a dallam is, amely annál hitelesebb, minél kevésbé modoros, vagy a szünettartás, amelynek hiányából hazugságra, bőségéből kompetenciahiányra következtetünk.

Ezeket a kutatási eredményeket olvasva, és esetleg ráébredve, hogy magasabb hanggal áldott meg minket a Teremtő, arra gondolhatunk, itt nincs mit tenni: a hét másodperces megítélés törvénye felettünk is dönt. De talán mégsem kell azonnal önmarcangolásba kezdenünk. Érdekes volna inkább olvasni a *Howard Gardner* által megkülönböztetett hétféle intelligenciáról, amelyek között az egyik legfontosabb a zenei, a hangi intelligencia. Mert ez is problémamegoldó, jellemérlelő képességcsoport, amelynek segítségével a világról és magunkról is többet tudhatunk meg, amellyel alakíthatjuk saját hangzásunkat, és másként is értékelhetünk másokat. Egyúttal, még boldogabban és értőbben hallgathatjuk a nyári éjszakák isteni arányérzékkel tervezett, csodás zenekari műveit. ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

Hol a határ a szenvedélyes és a szenvedélybeteg ember között?

Suhajda Szilárd hegymászó
emlékére





Suhajda Szilárd hegymászó sajnálatos halála után rengetegen nyilvánítottak véleményt az interneten 2023 májusában. Nagyjából két markáns nézet csapott össze. Kissé leegyszerűsítve az egyik a hegymászó felelőtlenségét emelte ki, a másik pedig a hősiességét és a szabadságvágyát hangsúlyozta. A szenvedélyes ember és a szenvedélybeteg között néha nagyon keskeny a határvonal. A szomorú esemény ezzel kapcsolatban is számos kérdést újra megfogalmaz bennünk. Addiktológiai szempontból egy jelenséget vizsgálnék, céloom a társadalmi érzékenyítés a függő emberekkel kapcsolatban.

◆ A SZENVEDÉLYES EMBEREK

A szenvedélyes emberek élénk érdeklődést, lelkesedést és elkötelezettséget mutathatnak bizonyos tevékenységek iránt. Ez az intenzitás és elkötelezettség általában pozitív hatással van az életükre, a társadalom pozitívan viszonyul hozzájuk, különösen, ha ez valamilyen sportban vagy hivatásban jelenik meg. A szenvedélyes emberek élvezhetik a szenvedélyükkel kapcsolatos tevékenységeket, de képesek fenntartani az egyensúlyt más fontos területek között is, mint például a munka, a családi élet és a személyes kapcsolatok. Jellemzőik és társadalmi megítélésük attól függően változhat, hogy milyen szenvedélyről van szó, és hogy az hogyan hat az életükre és az őket körülvevő emberekre. A sportolás, a testmozgás általában pozitív hatással van az egészségre és az életminőségre. A szenvedélyes sportolók elkötelezettek a sportáguk iránt. Időt és energiát szánnak az edzésekre, a technikák és a készségek tökéletesítésére, valamint a fizikai állapotuk javítására. A társadalmi megítélésük pozitív, egy nemzet büszkeségei, teljesítményük példaértékű a következő nemzedékek számára is. Ugyanígy például a szenvedélyes mesterszakácsok sem riadnak vissza a kihívásoktól, ez igazi örömet és elégedettséget adhat. A művészek szenvedélyesen alkotnak, életcéljuk lehet az önmegvalósítás. Azonban fontos, hogy a szenvedélyes emberek figyeljenek az egészségükre és az életük más területei között lévő egyensúlyra. Imádott tevékenységük pedig ne zárja ki a szociális kapcsolatokat és az egyéb érdeklődési köröket.

A SZENVEDÉLYBETEG EMBEREK

A szenvedélybetegség valamilyen tevékenység vagy anyag iránti kontrollálhatatlan és negatív hatásokkal járó vágyakozást jelent. Ez olyan intenzív, hogy átveszi az irányítást a szenvedélybetegek élete felett, és negatívan befolyásolja a működésüket, a kapcsolataikat, az egészségüket, valamint negatív hatással lehet a munkájukra és az életminőségükre. A függőség olyan állapot, amelyben valaki fizikailag és/vagy pszichológiailag szükségesnek érzi egy tevékenység folyamatos végzését vagy valamilyen anyag fogyasztását, hogy megőrizze a jólétét vagy a normális működését.

Az agy és a test kémiai változásokat tapasztal a rendszeres anyagfogyasztás vagy tevékenység hatására. Ezek elhagyása, csökkentése elvonási tüneteket okozhat, mint például remegés, hányinger vagy fizikai fájdalom, szorongás. Ilyenkor a függő elengedhetetlennek érzi az adott anyag folyamatos használatát, vagy a tevékenység végzését. Általánosságban a függőség lehetőséget nyújt a kellemetlen érzések, a stressz, a szorongás vagy a depresszió kezelésére, és átmenetileg javíthatja a hangulatot vagy a teljesítményt. Hosszú távon azonban káros hatással lehet az egyén fizikai és mentális egészségére, a kapcsolataira, a munkateljesítményére és az életminőségére. A függőség kezelése általában komplex és hosszú távú folyamat, amely igényli az orvosi, a pszichológiai és a társadalmi támogatást. A kezelés célja általában a függőség megszüntetése, a visszaesés megelőzése és az egészséges életmód kialakítása. Sok szenvedélyes hobbi és életmód létezik, amelyek alapvetően nem okoznak függőséget. Ugyanakkor néhány ember számára ezek a tevékenységek annyira szenvedélyessé válhatnak, hogy nehezzé vagy lehetetlenné válik a kontrollálásuk. A reális döntéshozatalt pedig jellemzően károsan befolyásolják.

A függő személyek folyamatosan a függőségük tárgyáról gondolkodnak, terveket szőnek vele kapcsolatban, és szinte állandóan a következő kaland után vágyakoznak. Az életük más területei háttérbe szorulhatnak. A függőség hatásával lehet a kapcsolataikra, a munkájukra, a családi életükre és más fontos kötelezettségeikre. Az idő és az energia nagy részét a szenvedélyükre fordítják, gyakran figyelmen kívül hagyva más fontos kötelezettségeket. Gyakran túlzott kockázatot vállalnak, hogy elérjék a megfelelő élményt. Ehhez olyan helyzetekbe kerülhetnek, amelyek veszélyeztethetik az életüket és az egészségüket. Szendélyük olyan érzelmi kiengedést és pozitív élményeket nyújthat, amelyek miatt egyre jobban vágyakoznak azok újbóli átélésére, és negatívan élik meg, ha erre nincs lehetőségük.

Kémiai függőség esetén az alkohol, a kábítószer, a gyógyszerek vagy a nikotin olyan változásokat okoznak az agy kémiai egyensúlyában, amelyek erős vágyat ébresztenek az anyag folyamatos használatára. Az egyén fokozatosan nagyobb mennyiségű „szert” igényel az ugyanolyan hatás elérése érdekében, és elvonási tüneteket tapasztalhat, ha hirtelen abbahagyja annak fogyasztását. Az anyaghasználat fontosabbá válik, mint más életfontosságú tevékenységek.

Viselkedési függőség esetén egy adott viselkedés vagy tevékenység pszichológiai vagy érzelmi kielégülést nyújt. Gyakori viselkedési függőség: a játék-, az internet-, a videojáték-, a vásárlásfüggőség, a különböző evési zavarok, a munkamánia, de mostanában egyre nagyobb probléma az egészséges étellektől való függés, a sport- vagy a telefonfüggőség is. Azok, akik állandóan magas stressz-szinten élnek, hajlamosak lehetnek a stresszfüggőségre, amelyben folyamatosan függnek az adrenalinfelszabadulástól és az izgalmas helyzetektől. Ez azonban nem tekinthető önálló betegségnek, hanem inkább egy stresszválaszra adott kóros reakció.

Az egyén elveszíti a kontrollt a viselkedése felett, és folyamatosan függőségi ciklusba kerül. Néhány viselkedési függőség esetén is jellemző, hogy az egyén egyre nagyobb intenzitású ingerekre és tevékenységekre vágyik, hogy elérje a kívánt kielégülést. Elvonási tünetek jelentkezhetnek, ha az egyén megpróbálja korlátozni vagy megszüntetni a függőségi viselkedést.

ELMOSÓDÓ HATÁRVONAL

A „szendélybeteg” és a „szendélyes ember” kifejezések hasonlóak hangzanak, de jelentésük különbözik. A szenvedélybetegség olyan kóros állapot, amelyben valaki elveszíti a kontrollt egy adott viselkedés vagy az anyaghasználat felett, és függőség alakul ki. A szenvedélybetegségek súlyos egészségügyi, szociális és pszichológiai

problémákat okozhatnak az egyén számára, akik speciális kezelést igényelhetnek. A társadalom többsége elítéli és megveti a szenvedélybeteg embereket. Velük szemben a szenvedélyes emberek olyan személyek, akik nagy lelkesedéssel és elkötelezettséggel fordulnak egy adott tevékenység vagy érdeklődés felé. Ez lehet egy hobbi, művészeti forma, sport, szakmai terület vagy bármilyen más tevékenység, amelyben élvezettel és elkötelezettséggel vesznek részt. A társadalom többsége elismerően és pozitívan beszél róluk. Nem ritkán egy ország, egy nemzet szurkol és lelkesedik a tevékenységüket figyelve.

Míg a szenvedélybetegséggel küzdő emberek állapota patológiás, amely káros hatással van rájuk és a környezetükre, addig a szenvedélyes emberek egészséges módon viszonyulnak a szenvedélyükhöz, és pozitív értelemben élvezik azt. Ugyanakkor a határ a szenvedélybetegség és a szenvedélyes érdeklődés között néha elmosódhat, és az egyéni helyzet, a viselkedés és a hatások értékelése szükséges ahhoz, hogy megkülönböztessük egymástól őket. ♦



MIT MOND ERRŐL A BIBLIA?

„Minden szabad nekem, de nem minden használ. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a rabjává.” (1Kor 6,12)

A függőség sok keresztény embert is érint. Az ember teremtett lény, Isten képmása, és Isten azt kívánja, hogy az emberek egészséges, boldog és kiegyensúlyozott életet éljenek. A Biblia figyelmeztet, hogy bizonyos életmód rabszolgaságba sodorhat bennünket, például az érzéki vágyak, az anyagiasság, a harag vagy a függőségek. A keresztény közösség támogatása, az imádság, a mentális és a lelki támogatás segítséget nyújt az egyénnek abban a küzdelemben, amelyet a függőségével vív. A Biblia tanítása arra buzdítja a hívőket, hogy segítsék egymást terheik viselésében, és kölcsönösen építsék egymást. A keresztény szemlélet nemcsak a probléma leküzdésére, hanem annak spirituális dimenziójára is figyelmet fordít. A cél az, hogy az egyén helyreállítsa az Istennel való kapcsolatát.

 DIGITALSTAND



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



Sports report
(10/25/15) - James
USA!
Growth

USA!



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és
SZÖLLŐS ÁKOS
pszichológusok

Küzdelem A FELADATOKKAL

A teendők áradata időnként nemcsak a családi létfenntartást szolgálja, hanem vastag falakat is emel a családtagok közé. Miért bátyázzuk magunkat körbe feladatokkal, és van-e lehetőségünk lebontani az így megépült falakat?

◆ AMIKOR A FELADAT SZÓBA KERÜL

Minden családban rengeteg a feladat, szinte mindenki erre panaszkodik. A teendőkről az emberek többsége azt vallja, hogy nagyon fontosak, megoldásra várnak, sosem érnek véget és nincs köztük szünet. A felnőttek sok esetben olyan elintézendő feladatok áldozatainak látják magukat, amelyek felett nincs kontrolljuk. Sokan nem tudnak segítséget kérni, illetve úgy érzik, hiába is kérnének támogatást a családtagjaiktól. A megoldást többen egy ideális időszak csodaszerű kialakulásában látják, amikor végeznek a tennivalókkal, végre hátradőlhetnek majd, élvezhetik a békét és a nyugalmat.

Egyes családtagok mindezt úgy élik meg, hogy a teendők elválasztják őket egymástól. Úgy tűnik, mindenki a maga feladatán ügyködik, és bezárkózik a saját világába. Mintha választani kellene a feladatok és a kapcsolatok között, és ebből többnyire a feladatok kerülnek ki győztesen. Sokan úgy gondolják, csak úgy lehetséges kikerülni a szorításból, és csak úgy lehet a családtagokkal több időt tölteni, ha minden évben kijelölnek erre egy-két hetet, általában a nyaralás idejét. Tulajdonképpen felvállalnak egy olyan további hatalmas anyagi és szervezési feladatot, amelynek előkészítését a többivel párhuzamosan teljesítik, hogy aztán átmenetileg felfüggeszthessék a többi feladaton való munkálkodást, és élvezhessék a családi kapcsolataikat.

◆ FELADAT, KIHÍVÁS, FELELŐSSÉG, ÉRTÉK, ÉRTÉKESÉG

Frank Herbert, a Dűné írója szerint: „Az élet titka nem probléma, amit meg kell oldani, hanem realitás, amit át kell élni.” Márky Ádám életmódszakorvos nemes egyszerűséggel ezt úgy fogalmazta meg: „Az élet nem matekpélda, amit meg kell oldani, hanem naplemente, amit meg kell élni.” A legtöbb ember elméletben egyetért ezekkel a véleményekkel, a mindennapokban mégis sokan úgy érzik, hogy a feladatok szorításában problémamegoldó üzemmódban élik az életüket. Ha egyszerű választ szeretnénk adni erre az ellentmondásos helyzetre, miszerint másként élünk, mint amiben hiszünk, akkor mondhatjuk, hogy a mai világ, amely a sikert, a teljesítményt, a drága utazásokat és a tárgyak felhalmozását jelölte meg a boldogság fokmérőjének, szinte alig-alig enged más választást a számunkra.

Tévedés azt hinni, hogy a szerethetőség és az értékesség érzése megvásárolható a feladatok elvégzésével. Gyakorik azok a párkapcsolati viták, ahol a felek azon veszekednek, hogy ki végez el több feladatot. Ilyenkor általában mindketten elismerésre, odafordulásra és megértésre vágnak, ám ez nem vásárolható meg a teljesítménnyel.

Ugyanakkor a családokkal dolgozva jól megfigyelhető, hogy egyéni történeteink és kapcsolataink dinamikája hatással van arra, miként viszonyulunk a feladatokhoz, ezért érdemes szembenézni mindazzal, amit hoztunk magunkkal, illetve amit menet közben alakítottunk ki.

A feladatok fogságából nem is olyan egyszerű kitekinteni, mert a mindent elárasztó teendők és elintéznivalók annyira lekötik a mentális energiánkat, hogy már arra sincs erőnk, hogy tudatosítsuk, miben vagyunk. Így kérdéseket sem tudunk feltenni magunknak, amelyekre reflektálhatnánk. Érdemes megfigyelni magunkat azokban a ritka pillanatokban, amikor nincs feladatunk. Milyen számunkra az, amikor nem kell semmivel sem foglalatzkodnunk, amikor csak mi vagyunk, illetve a gondolataink és az érzéseink? Egyből keresünk valamilyen elfoglaltságot, mert olyan nehéz mindaz, amivel ilyenkor találkozunk? A legtöbben ilyenkor elkezdik a közösségi média oldalait görgetni, valamilyen játékot nyomogatni, sorozatot bámulni, hogy ne kelljen tudomást venni arról, ami belül zajlik. Ha nem tanultuk meg gyermekkorunkban, hogy miként bírjuk ki és dolgozzuk fel a nehéz érzéseinket, akkor egyszerűbb, ha valamilyen feladatba temetkezünk, vagy éppen ellenkezőleg, egy olyan időrabló tevékenységet folytatunk, amely eltereli a figyelmet mindarról, amiben vagyunk. Ilyen szempontból a halogatás és a feladatokba temetkezés ugyanannak az éremnek a két oldala.

Ráadásul a feladatok elvégzésén keresztül megélhetjük a saját értékességünk érzését. Teljesen rendben van,

ha tudunk örülni a sikereinknek és büszkéek vagyunk a teljesítményünkre. A dilemma inkább az, hogy ezek nélkül vajon szerethetőnek, elfogadhatónak és értékesnek éljük-e meg magunkat? Vannak, akik szinte mindig nyomás alatt érzik magukat, hogy megfeleljenek mindannak az elvárásnak, amelytől csendesedik az a belső kritikus hang, amely az eredményeiket lekicsinyli, értékelhetetlennek kiáltja ki vagy kineveti. Ez a feszített és hajszolt állapot a felszínen remek eredményekkel kecsegtet, az áldozatát pénzzel, sikerrel és csillogással árasztja el, a nyomában viszont alacsony önértékelés, állandó kedvetlenség és a kapcsolatok kiüresedése jár. Gyakran ez a hang akkor is megszólal, amikor a környezetről van szó. Így az sem lesz soha elég, amit az illető párja, gyermeke vagy a munkatársa elvégez. Ezek az emberek gyakran azt (nem) veszik észre, hogy hatalmas kapcsolati távolságba kerültek a szeretteiktől, egyrészt azért, mert mindig a feladatot helyezték első helyre, és nem maradt idejük a többi emberre, másrészt azért, mert a kritikus hang és az ebből fakadó kontroll nem mozdítja elő a kapcsolati összehangolódást.

Mások nem a tökéletesen elvégzett feladatokban, hanem a másik kiszolgálásában találják meg szerethetőségük zálogát. A másik személy szükségleteit önmaguk elé helyezik, és olyan feladatokat is elvégeznek, amelyekre nem kérték őket. Mivel saját igényeiket háttérbe szorítják, gyakran érzik magukat kizsigerelve, ami gyakran örömtelenséget és különböző testi és lelki tüneteket okoz.

Tévedés azt hinni, hogy a szerethetőség és az értékesség érzése megvásárolható a feladatok elvégzésével. Gyakorik azok a párkapcsolati viták, ahol a felek azon veszekednek, hogy ki végez el több feladatot. Ilyenkor általában mindketten elismerésre, odafordulásra és megértésre vágnak, ám ez nem vásárolható meg a teljesítménnyel.

A FELADATOK EVOLÚCIÓJA A PÁRKAPCSOLATBAN

A párkapcsolat folyamán a teendők fokozatosan határozzák meg a mindennapokat. A megismerkedés idején természetesen, hogy bőkezűen áldozunk órákat és napokat a kapcsolat építésére. A tennivalók többnyire másodlagosokká válnak, és úgy tekintünk rájuk, mint amik elveszik az időt a másikkal együtt töltött időtől, a találkozástól. A nagy lobogás időszak után kezd beszívárogni a kapcsolatba a realitás, s nyomában settenkednek a teendők. Az együttélés alatt többnyire kiderül, hogy a többé-kevésbé összehangolódott pár remekül tud végezni a feladatokkal is. Ekkor még akár közös tevékenységé is válhat

a teendők intézése. Még megfigyelhető, hogy érzelmileg gyakran visszatérnek társukhoz a feladatok végeztével. Ahogy múlik az idő, épül a kapcsolat, a felek egyre több „feladatot” vállalnak közösen: egzisztenciaépítés, karrier, házasság, gyermekvállalás. Ezek alaposan megnyírbálják a pár közös idejét, de a tennivalók közben vitézül gyarapodnak. Eleinte nem tűnik fel a kapcsolat építkezési zajában, főleg a gyereknevelés állandósult átmenetiségében, hogy a felek a párkapcsolatot mint erőforrást már leginkább csak felélik, de nem töltik újra: a tartóoszlopokat csak terhelik, de nem tartják karban, a gyümölcsöket leszedik, de nem öntözik a gyümölcsfát. Egyes esetekben a viták és a konfliktusok megszorodása jelzi elsőként, hogy valami nincsen rendben. Más esetben olyan erős a konfliktuskerülés ösztöne a párban, hogy a kapcsolat védelmében szőnyeg alá söprik ellenvetéseiket és rossz érzéseiket. Még inkább a feladatokra összpontosítanak, hiszen azok amúgy is folyamatosan kopogtatnak az ajtón, és remekül elterelik a figyelmet a nehézségekről. Így vagy úgy, de a pár sorsa többnyire a párkapcsolati távolság lesz. Egyre nehezebbé válik számukra megosztani a gondolatokat, az érzéseket. Egyre több a kerülendő téma. A feladatok így már nemcsak teljesítendő penzumnak tűnnek, hanem menedéket is kínálnak.

A pár tagjai ebben a szakaszban sokszor rosszabbul érzik magukat. Az egykori szerelmeseknek eszükbe jutnak a szülői vagy baráti intelmek, felerősödnek a kezdetben esetleg felmerült kapcsolati elbizonytalanodások és megfogalmazódnak a kapcsolati közhelyek. Például: „Felépül a ház, de elválik a házaspár.” „Amíg semmink nem volt, boldogok voltunk, most meg mindenünk megvan, mégis magányosak vagyunk.” Érthetetlen helyzetekben kirobbanó viták zajlanak sokszor forgatókönyv szerint. A felek nem hallják, nem is hallgatják meg egymást. A vitákban elhangzó kifejezések pedig automatikusan beindítják a védekező mondatokat. A jelzők egyre erősebbé válnak, hogy elérjék a másikat. A házaspár tagjai úgy érzik, nincs megoldás, reménytelenséget és tehetlenséget élnek meg. A lakás, a kocsi, a gyerek, a hétvégi ház, a nyaralások fontos és értékes eredmények, de közben ezek is újabb feladatokat szülnék. Úgy érzik, a túlélésért küzdenek. Jellemző mondat ilyenkor: „Csak azt a napot éljem túl.” Nehezen mennek az egyeztetések, sok a feszültség a családban, ezért a két szülő külön-külön próbál megküzdeni a rá háruló teendőkkel. Ez gyakorlatias megoldásnak tűnik, mindez valamennyire gyorsíthatja a feladatok teljesítését. Mégis előbb-utóbb azt érzik meg, hogy olyanok, mint a súlyosan megrakott

szekér elé befogott két ló, akik bár egy úton haladnak, mégis külön irányokba húznak. A „megrakott szekérel”, amellyel ketten összefogva jó hangulatban és könnyedén haladnának, külön-külön elakadnak, és a terhet még nehezebbnek is érzik, mint amilyen valójában. Nemcsak a tevékenységek összehangoltsága hiányzik, hanem az érzelmi biztonság is, amelyből meríthetnének. Hiszen egymás támogatása, nyugtatása, lelkesítése, felemelése, szeretete, elfogadása, maga az érzés, hogy nem vagyok egyedül – sok erőt ad.

A MEGOLDÁS FELÉ

Az ilyen küzdelmek során, ha nem is fogalmazzuk meg, de úgy érezzük, hogy a feladatok elsőbbséget élveznek a kapcsolattal szemben. Gyakran úgy véljük, a feladatok a kemény realitást képviselik, míg a párkapcsolat vagy a családi kapcsolatok a „ha marad rá idő” kategóriába tartoznak. És persze egyre kevésbé marad rájuk idő. A kapcsolat maradékának megóvása érdekében visszahúzódnunk, és magunkba fojtjuk a nehézségekkel kapcsolatos érzéseket, vagy folyton veszekszünk, vitatkozunk, ami ugyancsak rombolja a harmóniát.

Ilyenkor a párok vagy családok különböző motivációkkal érkeznek a család- vagy párterápiás folyamatba. Néha a rengeteg vitára panaszkodnak. Néha azt gondolják, a kommunikáción kellene javítani. Néha a gyermek óvodapedagógusa vagy tanára jelzi, hogy a gyermek viselkedése arra utal, gondok vannak otthon. Ez először ijesztőnek vagy akár megszegyenítőnek tűnik, de valójában az új kezdet startköve is lehet.

Ilyenkor gyakran megjelenik az igény, hogy a terapeuták tegyenek igazságot abban, hogy ki a felelős a kialakult helyzetért, ki végez több feladatot, kinek nagyobb a terhe, ki érdemelne több segítséget, kinek kellene jobban odatennie magát. A hosszú távú megoldást azonban nem az segíti, ha egyenként átbeszéljük a feladatok elosztását, és igazságot teszünk abban, hogy kinek mit kellene végeznie. Sokkal inkább az, amikor a pár tagjai megtárlják a válaszukat arra, hogy milyen az az élet, amelyet érdemes élni, hogyan tudják ebben egymást segíteni és támogatni, valamint megteremtődik a kapcsolatban az az érzelmi biztonság, hogy teljesítmény nélkül is elfogadhatók és szerethetők a másik számára. Nem kell semmit bizonyítani, mert a szeretet feltétel nélküli. Ennek megtapasztalása gyakran nem könnyű azok számára, akiknek gyerekkorukban nem ez volt az alapélményük. A kapcsolatban megtapasztalt biztonság azonban korrekatív élményt jelent, amely begyógyíthatja ezeket a sebeket. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

ÉLETVESZÉLYES ALLERGIÁK

Az egyszerű allergia is kellemetlen, de jóval könnyebben orvosolható, mint az anafilaxiás reakciót is kiváltó méh- és darázscsípés-allergiák, illetve a súlyos ételallergiák. Bizonyos reakciókat nem lehet előjelezni, de fel lehet rájuk készülni. Így pedig, ha szükséges, gyorsan lehet cselekedni. Mi a teendő, ha a gyermekünk túlzottan hevesen reagál egy-egy csípésre vagy ételre?

- ◆ Bárkivel megessük, hogy a kertben vagy a strandon rálép egy darázsra, és az megcsípi, de ha nincs szó allergiáról, akkor ez csak átmeneti kellemetlenséget, csupán kisebb ijedtséget okoz. Más a helyzet, ha a szervezet allergénként kezeli a rovarmérget. Ilyenkor életveszély is előállhat. „A rovarcsípések, méh- és darázscsípések nyáron gyakoribbak, mint a súlyos ételallergiák, bár tény, hogy a vendégeskedések és a nyaralások során ezekre is nagyobb az esély. Megessük, hogy a gyerekek idegen országban új ételt kóstolnak meg, és kiderül, hogy allergiásak rá” – mondja **dr. Papp Gábor** csecsemő- és gyermekgyógyász, gyermektüdőgyógyász, az Allergia Képzett Iskola program elindítója. Az ilyenkor jelentkező reakciók súlyossága több tényezőtől is függ, egyebek mellett attól, hogy az érintett az adott allergénnek mely fehérjekomponensére érzékeny. Ezt molekuláris allergiatesztekkel lehet kimutatni. Viszont a súlyosságot így is nehéz előre jelezni, az anafilaxia rizikója mindig megvan. Azt sem lehet mondani, hogy akinek korábban kizárólag enyhe tünetei voltak, annak később nem lehetnek súlyos reakciói. A szervezet allergénekre adott válasza mindig függ az egyén általános állapotától. Számít például, hogy volt-e korábban valamilyen vírusfertőzése, küzd-e fáradtsággal, kialvatlansággal, végez-e valamilyen sportot. A lányoknál az is szempont, hogy éppen menstruálnak-e.

FIGYELNI A CSECSEMŐKRE

A rovarmérgek miatt már csecsemő- és kisdedkorban jelentkezhet anafilaxiás reakció. Ennek nincs előjele, az allergiát pedig az sem zárja ki, ha valakit már megcsípett méh vagy darázs, és annak nem volt következménye. „Komoly gondot általában a második találkozás okoz, az első még csak allergizál és érzékenyít. Viszont megessük, hogy a szülők az első találkozást nem is vették észre, mert csak nagyon enyhe panaszt okozott. Ha a családban már előfordult rovarcsípés-allergia – pláne, ha többeknél is –, akkor a gyerekekre mindenképpen jobban kell figyelni, mert





náluk a rizikó magasabb. Ugyanez a helyzet a súlyos ételallergiákkal, amelyek szintén csecsemő- és kisdedkorban kezdődhetnek. Itt az is rizikófaktor, ha a kicsik étrendjébe négy hónapos korban nem kezdik el bevezetni a különböző allergéneket” – emeli ki dr. Papp Gábor. Az ilyen típusú allergiák főképp földimogyoró, olajos magvak, diófélék, tej és tojás fogyasztása után jelentkeznek kicsi korban. A tengeri herkentyűk, a rákok, a puhatestűek és a halak által kiváltott allergia inkább serdülőkorban alakul ki, a kisebb gyerekeket kevésbé érinti (ezeket az ételeket a kicsik akkortól fogyaszthatják, amikor bevezetik étrendjükbe az egyéb húsféléket). Érdemes odafigyelni arra, hogy a picik ne a külföldi nyaraláson találkozzanak először ezekkel az ételekkel. Ha ugyanis kiderül, hogy allergiásak, ellátásuk komoly nehézségekbe ütközhet.

TUDNI KELL FÖLISMERNI

A gyerekek esetleges érintettségét a reakciók jelentkezése előtt nem lehet szűrni. Ugyanakkor bizonyos családokban magasabb a rovarcsípés-allergia rizikója (van allergiás a családban, esetleg méhészkedéssel foglalkozik a család). Ilyenkor nagyon hasznos, ha van otthon a kicsik számára megfelelő erősségű adrenalin autoinjektor, amelynek beszerzését ebben az esetben még nem támogatja a társadalombiztosító. Ugyanakkor vény ellenében kiváltható. Térítésmentesen vagy kedvezményesen akkor lehet hozzájutni, ha a gyerek az allergiás reakció miatt már átesett a kivizsgáláson, ami a gyanút igazolta, vagy jelentkezett nála anafilaxia. „Ilyenkor fontos, hogy a gyerek közelében mindig ott legyen az autoinjektor és az adrenalin, és azt a környezete használni is tudja. Fontos az is, hogy a hozzátartozók az anafilaxiát hamar fölismerjék.

Ha a tünetek alapján fölmerül az anafilaxia gyanúja, és van otthon adrenalin autoinjektor – akár mert a gyerek allergiája már ismert, akár mert van más érintett a családban –, akkor azt azonnal be kell adni, még hozzá izomba (tévhit, hogy ezzel meg kell várni a tünetek súlyosbodását), és szólni kell a mentőknek. Fontos, hogy azok kérésére a szülők fekvő, legfeljebb ülve tartsák a kicsit, és ne engedjék járkálni.



Tudni kell, hogy az esetek tíz-tizenöt százalékában nem társul hozzá bőrtünet, a rovarcsípés vagy az ételfogyasztás után csak nehézlégzés, szájdagadás, vérnyomásesés, rosszzullét és bágyadtág alakul ki. Ha ez az állapot a darázscsípés vagy az ismert allergén fogyasztása után jelentkezik, akkor azt mindenképpen anafilaxiának kell tekinteni. Ugyanez a helyzet akkor is, ha a csípés után gyorsan terjedő csalánkiütés jelentkezik, és ahhoz esetleg légzési, emésztőrendszeri vagy keringési tünet társul. Viszont, ha egy méhcsípés vagy darázscsípés után csak helyi tünet alakul ki, és az nem rosszabbodik, mellette pedig nem jelentkeznek általános panaszok, nem alakul ki csalánkiütés, amely terjedne, akkor nem kell megijedni. Ilyenkor maximum allergiaellenes gyógyszerre – antihisztamin cseppekre – van szükség, és persze figyelni kell a gyerekekre” – magyarázza a szakértő.

AZONNALI SEGÍTSÉG

Ha a tünetek alapján fölmerül az anafilaxia gyanúja, és van otthon adrenalin autoinjektor – akár mert a gyerek allergiája már ismert, akár mert van más érintett a családban –, akkor azt azonnal be kell adni, még hozzá izomba (tévhit, hogy ezzel meg kell várni a tünetek súlyosbodását), és szólni kell a mentőknek. Fontos, hogy azok

kérésére a szülők fekvő, legfeljebb ülve tartsák a kicsit, és ne engedjék járkálni. Ezekkel az információkkal a tanároknak, az óvodapedagógusoknak, a bölcsődei gondozóknak is tanácsos tisztában lenniük. A képzésük két éve már el is indult. Az Allergia Képzett Iskola programban már sok intézmény vett részt. Eddig nagyjából ezerkét-százán szerezték meg a kellő ismereteket. Ők az elméleti és a gyakorlati tudás birtokában az érintett gyerekeknek azonnal tudnak segíteni. „Az első anafilaxiás roham után komplex allergiakivizsgálásra is szükség van, amelyre minimum hat héttel a roham után kerülhet sor. Ennél korábban az úgynevezett refrakter periódus zajlik, amikor az allergéneket nem igazán lehet kimutatni, a szervezet választását elnyomhatják az anafilaxia miatt alkalmazott gyógyszerek is” – emeli ki dr. Papp Gábor. Ha a kivizsgálás lezajlott, érdemes elgondolkodni az immunterápián, amely a rovarcsípés-allergiák esetében már bejáratott és jól működő kezelés, és ötéves kortól alkalmazható. Ezzel az oki terápiával a kicsik szervezetét hozzá lehet szoktatni az allergénhez, az allergiát meg is lehet szüntetni. Ételallergiáknál kevés ilyen készítmény áll rendelkezésre, egyelőre csak a földimogyoró-allergiánál érhető el, de még nem sok helyen. ♦



KÉPMÁS-ESTEK

TUSVÁNYOSON

Július
19-21.

.....

A DÉLUTÁNI BESZÉLGETÉSEK TÉMÁI:

- HÉTKÖZNAPI HARCAINK, AVAGY HOGYAN ÁLLJUNK KI AZ ÉRTÉKEINKÉRT?
- LEHET EGÉSZSÉGES A KLÍMASZORONGÁS?
- AKIK SZERELMESEK MARADTAK MAGYARORSZÁGBA

.....

Beszélgetőtársaink többek között **Ürge-Vorsatz Diána**, **Kurucz Dániel** klímakutató és **Kurucz-Nagy Szonya**, a Hungarikumokkal a világ körül című televíziós sorozat készítői, lesznek

➤ A Képmás bázisa a Csíki Anyák Egyesületének sátrában lesz.

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

A kockahas csak a bónusz



A fitnesspiac kínálata meglehetősen zavarba ejtő: ezerféle csoportos óra, személyi edzés, kardiógépek, erősítő gépek, mindenféle formájú és nagyságú súlyzók, saját testsúlyos edzések, funkcionális tréningek, jóga- és pilatesórák. De mehetünk futni, úszni vagy kirándulni is. Mire van szükségünk a fittséghez, és azt hol és hogyan kellene elérnünk?

- ◆ Nézzük hát meg, hogy a fittség milyen komponensekből áll, és hogy ennek megfelelően milyen edzéseket, fizikai aktivitásokat érdemes beiktatnunk heti rendszerességgel. Azt gyorsan szögezzük le, hogy ezek elsődleges célja az életfunkcióink optimalizálása, egy erős, jól terhelhető és jól működő test biztosítása. Ez garantálja a hosszú távon magas életminőséget.

Bár a WHO ajánlása csak két tényezőt érint, amelyek valóban a legnagyobb jelentőséggel bírnak, azért a teljesség kedvéért a sorozat következő cikkeiben alaposabban körbejárom a témát, és bemutatom majd az optimális mozgáshoz szükséges egyéb tényezőket is. Most viszont lássuk a két „nagyágút”: a kardiovaszkuláris rendszer és az izomerő fejlesztését.





WHO AJÁNLÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSRA HETI SZINTEN:

- 150–300 perc közepes vagy 75–150 perc magas intenzitású tevékenység és
- minimum kétszeri izomerősítés



A maximális pulzus kiszámolása:

➤ 220-életkor.

Intenzitás kiszámolása:

- 60 százalékos = $(220 - \text{életkor}) \times 0,6$ vagy
- 80 százalékos = $(220 - \text{életkor}) \times 0,8$ stb.



A SZÍV- ÉS KERINGÉSI RENDSZER

A kardiorespiratorikus fittség a szív- és a keringési rendszer tökéletes működésének alapfeltétele. Sajnos már évtizedek óta vezető halálozási ok világszerte

(hazánkban is) e fontos rendszer megbetegedése. Ennek oka szinte teljes mértékben az életmódban keresendő. Álljon tehát első helyen ez az edzescél: a szívünk és a keringési rendszerünk támogatása, fejlesztése. Ezt a latin elnevezésből adódóan röviden csak kardióedzésnek szokták nevezni. De a különféle aerob típusú edzések is ide sorolhatók. Ha nagyon egyszerűen kellene megfogalmaznom, azt mondanám, hogy ez olyan fizikai aktivitást jelent, amely a szívverésünket a szükséges mértékben felgyorsítja. Közepes intenzitásúnak nevezzük a maximális pulzus körülbelül hatvan-nyolcvan százalékán végzett edzéseket, magas intenzitásúnak az ennél magasabb terhelést. Tehát lehet ez egy kiadós tempós gyaloglás, egy pörgős aerobik- vagy egy vidám táncóra, saját testsúlyos edzés, kocogás, futás, kerékpározás, kardiógépes edzés, úszás... Sorolhatnánk napestig. Igazából teljesen mindegy, hogy mi az, csak a pulzusunkat emelje meg a szükséges mértékig. Ahogyan fentebb írtam, ezekből a tevékenységekből kellene százötven-háromszáz perc közepes vagy hetvenöt-százötven perc magas intenzitás hetente. Nem muszáj azonban ennek egyben lemennie, az is tökéletes, ha elosztjuk több napra. Sőt, az még jobb is, ha nem csak heti egyszer toljuk meg a rendszert. Az is remek megoldás, ha a különféle edzéseinkben felbukkannak a kardiális rendszert terhelő gyakorlatok (ugrálókötélzés, ugrálás, szökdelés, futás stb.). Az egyik legjobb módszer, ami fejleszti a szívet, az úgynevezett intervall típusú edzés, amelyben a különböző intenzitások váltják egymást. Ilyenkor ugyanis szívünk egyik legfontosabb paraméterét és képességét fejlesztjük: a változó terheléshez való minél gyorsabb alkalmazkodóképességét.



AZ IZOMERŐ

Kétségtelen, hogy egy tónusos, szálkás test esztétikusabb, de ez csupán az izomerősítés örömteli mellékhatása. Hiszen az elsődleges cél: a tökéletesen funkcionáló, erős, terhelhető, a mindennapi kihívásokat teljesíteni tudó mozgatórendszer. Minél tovább vagyunk képesek az önellátásra, a munkavégzésre,

a különféle szabadidős aktivitásokban és társasági eseményeken való részvételre, annál tovább élhetünk minőségi életet. Ennek pedig feltétele, hogy az izomzatunk képes legyen megbirkózni a testünk és különféle dolgok mozgatásával. A kor előrehaladtával, főleg negyvenéves korunktól az izomtömeg csökkenni kezd, a nőknél a menopauza környékén, a hormonális változások miatt ez a folyamat sajnos drasztikusabbá is válik. Így nincs mese, muszáj erősítő edzéseket is végezni, hogy az izomtömegünket megóvjuk a sorvadástól.

Izmaink egyéb élettani folyamatokban is részt vesznek, ami újabb érv az izomerősítés mellett. Például a vércukorszint szabályozásában is fontos szerepet töltenek be. A cukorbetegség kezelésében éppen ezért az egyik kulcstényező izmaink erősítése. A II. típusú diabétesz, illetve az előszobájának számító inzulinrezisztencia kezelésének az egyik alap pillére az erősítő edzés.

Azt is elárulom a fogyni vágyóknak, hogy nagy energiaszükségletű szövetről van szó, ezért, ha minél tömegesebb rajtunk, annál több energiát használ. Azaz aki fogyni, formálódni szeretne, már ma álljon neki izomerősítő gyakorlatokat végezni, mert annál jobban semmi nem fogja segíteni a zsírpárnák csökkenését.

Izmainkat erősíthetjük saját testsúlyos gyakorlatokkal (guggolás, kitörés, támaszok stb.), illetve ellenállásokkal (mindenféle súlyzós, gumikötéles, hevederes vagy gépes edzéssel). ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

IRTÁS HELYETT FIGYELEM

Okosan a szúnyogok ellen

A szúnyogcsípés kellemetlen, ráadásul a vérszívók betegségeket is terjeszthetnek. Ugyanakkor aligha jelent megoldást, ha ellenük védekezve a környezetünket mérgekkel permetezzük. Mit kezdetünk a szúnyogokkal, amelyeknek nem mellesleg fontos ökológiai szerepük is van?

- ◆ Kertvárosi környezetben úgy védekezhetünk a szúnyogok ellen, ha a vízgyűjtő hordókat letakarjuk, és nem hagyunk szanaszét kicsi edénykéket, amelyekben panghat a víz. Azonban egy kisebb szél után mégis hirtelen rengeteg vérszívó lepi el a teret. Merthogy a szomszéd nem teszi ugyanezt, a problémát pedig észre sem veszi, mert van szúnyoghálója, a kertjét pedig nem használja. Vagy ha észre is veszi, akkor csak háborog, hogy a szúnyogokat nem irtják. Pedig nem létezik olyan módszer, amely az emberi hanyagságot ellensúlyozni tudja. Hiszen a kertben, ha egy pohárnyi vízben sokáig pang a víz, akkor abból ezer szúnyog is kirepülhet. Ez ráadásul nemcsak annak a gondja, akinél ez megtörténik, hanem az egész szomszédságé is.

SZÚNYOGBÖLCSŐ A KERTBEN

„A szúnyogok helyhez kötöttsége részben faj-, részben időjárásfüggő. Vannak köztük olyanok, amelyek száz-százötven méternél nem repülnek messzebb, és olyanok is, amelyek gond nélkül eljutnak négy kilométeres távolságba is. Ha viszont szeles az idő, egészen nagy szúnyogtömegek is messze kerülhetnek” – mondja **dr. Kemenesi Gábor** virológus. Az egyetemi adjunktus kiemeli, hogy Magyarországon is volt már szúnyoginvázió amiatt, hogy a szomszédos lápról átfújta a szél a szúnyogokat a közeli településre. Ugyanez a helyzet a kiskertekben: hiába figyel valaki arra, hogy a kertjében ne pangjon sehol a víz, ha a szomszéd nem tesz így. Ilyenkor érdemes beszélgetni a mellettünk lakókkal. Sok emberben ugyanis nem is tudatosul, hogy a szúnyogokat ő maga tenyészteti a vízgyűjtő hordókban. Ha van régi, sűrű szövésű függönyünk, akkor azt akár föl is lehet ajánlani neki, mondván, le tudja őket takarni vele. Ilyen módszerekkel a szúnyoghelyzet normalizálható anélkül, hogy

Kép: Profimedia-Red dot





Szúnyoglárva

megbátranánk a szomszédot. A hordókat a legjobb szúnyoghálóval védeni, illetve arra is figyeljünk oda, hogy a ház körül ne legyenek olyan edények, amelyekben panghat a víz. Az esőzések után persze nem kell azonnal kiborogatnunk mindent, elég, ha hetente egyszer szemrevételezzük a terepet. „Hőmérsékletfüggő, hogy a szúnyoglárva milyen gyorsan kelnek ki, de nagy átlagban tíz nap kell nekik. Hét nap alatt csak a legádázabb fajok képesek kifejlődni, és azok is csak a legnagyobb melegben. A pangó vizek mellett fontos figyelni a gumibroncokra is, azokat a szúnyogok nagyon szeretik, mivel meleg és megáll bennük a víz, a lárvák nagyon otthonosan érzik magukat bennük – emiatt szoktuk őket szúnyogbölcsőként is emlegetni” – mondja szakértőnk.

FONTOS TÁPLÁLÉK

A szúnyogok elleni védekezést az is segíti, ha a kertben a fűvet nem vágjuk rövidebbre, hanem hagyjuk nagyobbra nőni, hogy a biodiverzitása minél nagyobb legyen. Így oda lehet szoktatni olyan madarakat – ezek a magasabb aljnövényzetben könnyebben találhatnak táplálékot –, amelyek a szúnyogok gyérítését is segítik. A gazdagabb ökoszisztémában megjelenhetnek egyéb fajok is – például

a denevérek –, amelyek szintén fogyasztanak szúnyogokat. A környezetre való odafigyelés mellett fontos eszköze a védekezésnek a szúnyogháló, amelyből léteznek lehúzható, rolós és lepattintható is, így nem muszáj egész évben a helyükön tartani őket. Vannak már nagyon jó riasztószeresek, amelyek nemcsak kémiaiak, hanem illóolaj-alapúak is. A nanotechnológia betört már erre a területre is. Kültéren is sokféle riasztószer használható, ha megfelelően alkalmazzuk őket, akkor a vérszívókat azok is távol tudják tartani. „Ezen túlmenően arra lenne szükség, hogy az itthon alkalmazott kémiai irtás helyébe a megelőzésre alkalmas biológiai gyérítés lépjen. A fő gond az, hogy a kémiai szerek nemcsak a szúnyogokat ölik meg, hanem más rovarokat is, jelentős károkat okozva az ökoszisztémának. Emiatt az csak precíziósan történhetne, például ha egy-egy utcában tényleg elviselhetetlen a helyzet. Fontos volna azt is elfogadnunk, hogy a szúnyogokat nem kiirtani kell, hanem a számukat elviselhető szintre csökkenteni. Ugyanis helyük van az ökoszisztémában: az evolúciójuk százharmincmillió éves – sokkal régebb óta vannak a Földön, mint mi –, és nemcsak a madaraknak és a denevéreknek szolgálnak táplálékul kikeletlenül és kikelve, hanem még sok más állatnak is” – emeli ki szakértőnk.

TÖBB MINT ÖTVEN FAJ

A szúnyogok sokszínűségét mutatja, hogy fajaikból – az inváziókkal együtt – Magyarországon is jelen van ötvennégy. Közülük maximum tizenöt csíphet embert. Az, hogy egy adott időszakban milyen szúnyogtípus van jelen a környezetben, a fajtól is függ. Vannak például olyanok, amelyek egygenerációsak, áprilisban kikelnek, két-három, maximum négy hónapot repülnek, majd elpusztulnak. Vannak többgenerációs fajok is, amelyek hosszabb ideig vannak jelen. Az egyes típusok elleni védekezési mód ugyanolyan, ebben nincs különbség: mind egyik vízben tenyészik, és működik ellene a biológiai védekezés, jók ellenük ugyanazok a riasztószerek. A szúnyogokat, köztük az inváziós fajokat a kutatók folyamatosan monitorozzák, a védekezési stratégiák kidolgozását ezt is segítheti. Sikeréért mi is tehetünk, ha használjuk a Pécsi Tudományegyetem kutatóinak részvételével fejlesztett Mosquito Alert nevű applikációt. Ezzel a szúnyogok fotóit lehet beküldeni annak érdekében, hogy kiderüljön, melyik fajról van szó. A képeket korábban biológusok értékelték, de ma már a mesterséges intelligencia határozza meg a fajokat. Ezt a hazai kutatók három éve fejlesztik egy nagy, európai csapattal. Az alkalmazás valós időben teszi lehetővé az egyes szúnyogfajok jelenlétének követését, a környezetet is kímélő védekezési megoldások fejlesztését és hatékony bevetését. Például, ha a beküldött képekből kiderül, hogy egy adott területen az inváziós fajok közé tartozó koreai szúnyog van jelen nagyobb számban, akkor a beazonosított gócpontokon (ebből már ismernek néhányat) célzottan lehet védekezni, meg lehet rogyasztani a teljes állományt. ♦

VESZÉLYES KÓROKOZÓK

A szúnyogok célzott, környezetet kímélő gyérítése nemcsak amiatt fontos, mert a csípésük kellemetlen, hanem azért is, mert betegségeket is terjeszthetnek. A nyugat-nílusi láz vírusát a nálunk honos csípőszúnyogok is hordozhatják, annak fertőzőképesebb variánsa már másfél évtizede jelen van Magyarországon. Az általa kiváltott betegség főleg augusztus végén, szeptember elején okoz gondot. Azért ekkor, mert a kórokozó tavasszal érkezik hozzánk a vándormadarakkal, tőlük tudják minden évben felvenni a hazai szúnyogok. A fertőzőtség nyár végére éri el azt



a szintet a vérszívók körében, ami lehetővé teszi, hogy a vírust gyakrabban át is tudják adni az embernek. Maga a betegség jellemzően tünetmentes, vagy csak influenzaszerű tünetekkel jár, de ritka esetben kiválthat idegrendszeri gyulladást, agyvelő- vagy agyhártyagyulladást, ami akár életveszélyes is lehet. Az invazív fajok közé tartozó tigrisszúnyog terjesztheti a Zika-vírust vagy a dengue-láz vírusát, utóbbiból egyre több helyi terjedési esetet írnak le a mediterrán régióban. Hordozhatja a tigrisszúnyog a Chikungunya-láz vírusát is, ami nálunk szerencsére még nincs jelen, de felbukkanása nem zárható ki, Olaszországban már két járvány is volt. A monitorozás és a célzott védekezés emiatt is fontos.

KOCSIKÁZÓ TIGRISSZÚNYOGOK

Az inváziós szúnyogfajok megjelenésének kedvez a klímaváltozás, és az is, hogy az emberek magukkal hurcolják őket. A tigrisszúnyogok tojásai például Ázsiából érkeztek hajóval, egyebek mellett a szerencsebambusz és a használt gumiabroncs közvetítésével. A gumiabroncsokat azért kell kiemelni, mert a tigrisszúnyogok eredeti élőhelyükön pici, sötét helyekre petéznek. Emiatt tökéletes volt számukra a használt abroncs, ami Ázsiából érkezett Európába, Európából Dél-Amerikába. Mivel a szúnyog tojása évekig bírja a szárazságot, a kiszáradás sem okoz gondot neki, a szúnyog a kikeléssel kivárja, amíg eső éri az abroncsot. Így jelent meg ez a szúnyogfaj Európa kikötőiben, és terjedt szét a kontinensen. Ma már mindenhol figyel erre a szakhatóság. A monitorozásokból kiderült, hogy az autópályák mentén, autópihenőkben is nagyobb számban vannak jelen idegenhonos szúnyogok, ezek a kocsik belső terében utaznak. Új területen akkor terjedhetnek el, ha az autókban kirepülve jól érzik magukat – ezt az enyhe telek segítik –, és le is petéznek. Barcelonában olyan vizsgálatot is végeztek kutatók, hogy egyenként átnézték az autókat és begyűjtötték a szúnyogokat, vizsgálták őket genetikailag is. Ez is azt igazolta, hogy az emberek a kocsijukkal hurcolják szét a tigrisszúnyogot.





MAGYARORSZÁG

Egész

nyáron

Várnak a hazai strandok

csodasmagyarorszag.hu



Gyula és térsége



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

NE VIGYÜK VÁSÁRRA A BŐRÜNKET!

Napfényvédő kisokos

„Mosolyog a nap, felhőtlen az ég, alul a világ olvadt vaníliashake” – dúdolgatom magamban Péterfy Bori & Love Band slágerét, miközben gumipapucsban slattyogok a drogéria felé. A talpamat szinte perzseli a beton, de nem aggaszt a hőség, inkább nagyot szippantok a forró nyári levegőbe, és élvezem, hogy az esős évszakok után végre fürdőzhetek a napsugarakban. Jut eszembe, már percek óta sétálgatok a körúton, igazán itt lenne az ideje bekenni magam egy fényvédővel. De mégis milyen szempontok szerint válasszak a boltban?

◆ „Homo sapiensként a bőrünknek mintegy háromezer év állt a rendelkezésére, hogy hozzászokjon a napfényhez. Ez sikerült is, azonban az utóbbi évtizedekben drasztikusan megváltozott a modern ember életvitele. A hétköznapijaink általában elválasztanak minket a természettől és a természetes napfénytől” – állítja dr. Kelen Ákos. A napfényvédők fejlesztésével is foglalkozó gyógyszerész felhívja a figyelmet arra, hogy manapság csak néhány órát kell repülnünk ahhoz, hogy aztán egy mediterrán tengerparton találhassuk magunkat, és ez valóságos UV-fénysokkot jelent a bőrünknek, hiszen előtte négy-öt hónapig az irodában ültünk. A nyaraláson mindenki két hét alatt akar leburnulni, erre viszont nincs felkészülve a bőrünk! A szakember szerint mindez nem azt jelenti, hogy maga a napozás mindenképpen káros, hanem azt, hogy nagyobb figyelmet kell fordítanunk a megfelelő fényvédelemre.

A Dr. Kelen kutatásért és fejlesztésért felelős vezetője elmondja, hogy a fényvédő hatóanyagok két csoportra oszthatók, kétféleképpen működnek. „Vannak az úgynevezett fizikai fényvédők, amilyen a titán-dioxid és a cink-oxid, ezek úgy működnek, mintha apró tükröcskék lennének, és mindenfajta fényt visszavernek. Illetve léteznek a kémiai fényvédők, amelyek úgymond a bőrünk sejtjei helyett »áldozzák fel magukat«, és ártalmatlanítják, mérsékelik a bőrünket érő UVA+B-sugárzás káros hatásait.”

A FAKTORSZÁM

A faktorszám arról ad információt, hogy aki használja, hányszor több időt tud eltölteni a napon mérhető bőrpír megjelenése nélkül. Magyarországi viszonylatokban, normál bőr esetén öt-nyolc perc után már mérhető (nem feltétlenül látható) a bőrpír, de ha az illető bekenni magát például egy tízes faktorszámú fényvédővel, akkor körülbelül tízszer ennyi időt, tehát közel száz percet tud eltölteni a napon bőrpír megjelenése nélkül laborkörülmények között. A valóság kicsit más. A szakember szerint nyár elején érdemes a magasabb, vagyis a harminc, illetve ötven pluszos faktorszámot választani, és ha már van alapszínünk, át lehet térni a gyengébbre.

KERESSÜK AZ UVA-JELÖLÉST A TERMÉKEKEN!

„Úgy lehet a legkönnyebben megjegyezni az UVB és az UVA hatása közötti különbséget, hogy az UVB a barnaságot befolyásolja, az UVA pedig az aginget, vagyis az öregedést” – magyarázza dr. Kelen Ákos. A termékfejlesztő gyógyszerész azt is hangsúlyozza: fontos, hogy keressük a terméken az UVA-jelölést, ami azt jelenti, hogy nemcsak az UVB-tartományban nyújt megfelelő védelmet a készítmény, hanem megfelelően véd az UVA-ban is.





HASZNÁLATI KÖRÜLMÉNYEK

Tegyük fel magunknak a kérdést, hogy milyen körülmények között szeretnénk a terméket használni. Ha például úszás vagy vízisport közben van szükségünk fényvédelemre, válasszunk vízálló napfényvédőt! Az ilyen termékek nemcsak a bőrünket védik, de a környezetet és az élővilágot is kímélik. Az viszont, hogy milyen állagú terméket választunk (olajat, aerosolt, krémet vagy spray-t) már egyéni ízlésünktől függ. Napjainkban egyre népszerűbbek a napspray-k, amelyek a leginkább felhasználóbarátok.

+1 TIPP

Ha tehetjük, válasszunk mindig tartósítószer-mentes készítményt.

A KISZIK BŐRÉT FOKOZOTTAN VÉDENI KELL

A gyerekeknek fejlesztett termékekkel kapcsolatban dr. Kelen Ákos elmondja, hogy cégüknél szigorúbb mikrobiológiai és laboratóriumi vizsgálatokat alkalmaznak, illetve fokozottan odafigyelnek a készítmény vízálló tulajdonságára, mert a kicsik nyári tevékenységei szinte mindig együtt járnak a vízhez köthető szabadtéri aktivitással.

MILYEN MENNYISÉGBEN KENJÜK FEL JÓL A NAPKRÉMET?

„Azt szoktam javasolni, hogy ha valaki krémet használ, akkor nyújtsa ki a középső ujját, és a csuklójáig húzzon egy csíkot vele. Ez az a mennyiség, amennyit érdemes felkenni egy végtagra” – ajánlja a termékfejlesztő gyógyszerész, aki arra is felhívja a figyelmet, hogy soha ne feledkezzünk meg az arc speciális védelméről sem, ezért célszerű kifejezetten az arcbőrre fejlesztett készítményt alkalmazni. „A hölgyek számára fontos szempont, hogy míg egy átlagos napozókrémre nem lehet sminkelni, addig a kifejezetten az arcbőr UV-védelmére fejlesztett termékek esetén igen, ezért ezeket nemcsak nyaraláskor, hanem a nyári hétköznapokon is célszerű használni” – javasolja a szakértő.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ általános ajánlása idén is az, hogy délelőtt tizenegy és délután tizenöt óra között lehetőleg ne tartózkodjunk a tűző napon, hordjunk kalapot, illetve napszemüveget, és mindig használjunk megfelelő erősségű UV-fényvédő naptejet, napkrémet vagy napspray-t. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Nyári finomságok

Legyen szezonális és egészséges, könnyű és ne hizlaljon, hamar készüljön el, és a pirospaprikánál különlegesebb fűszer tegye izgalmassá. Nagyjából ezt várjuk egy nyári ebédőtől. Első olvasásra talán épp ellentéte mindannak, amit a magyar konyháról gondolunk. Nem is tévedhetnénk nagyobbat!

◆ A megfelelő recept titka a jó szakácskönyv. Ezt Simai Kristóftól kapjuk meg, aki az 1700-as évek végén kezdte el összegyűjteni korának legjobb ételeit. Azokat, amelyek a „jó falatokhoz szokott szájnak tetszérése” lesznek, s amelyeket bármely háziasszony elkészíthet otthon. A szerző ajánlója jól hangzik. De a receptjei vajon ma is megfelelnek e két kíváncsúnak? Nézzük meg egy nyári menüsoron!

AZ UBORKA

Néhány éve igen népszerű balatoni fogás volt a kovászos uborkából készült krémleves. Nos, ennek egy korai változatát megtalálhatjuk Simainál. Akár a maga egyszerűségében, akár a mai változatokból ellesett ötletekkel bővítve készítjük el, jó indítása lesz a nyári ebédünknek. Elsőként a kovászos uborka levére lesz szükségünk, ez ilyenkor könnyen elérhető. Tegyük fel melegedni. Vegyünk ki egy merőkanányit, habarjuk el liszttel és tojássárgájával, majd ezzel sűrítsük be az egész levest. Egyet forralunk rajta, és kész is. Behűtjük, pirított kenyérkockákra tálaljuk. Tehetünk még bele kockákra vágott kovászos uborkát, megszórhathatjuk sült kolbászkarikákkal vagy szalonakockákkal és persze friss zöldfűszerrel. Joghurttal selymesebbé tehetjük, de e mai frissítések nélkül is csodás ez a leves.

A KARALÁBÉ

Az alapanyag frissességére, minőségére mindig oda kell figyelni, de kiváltképp igaz ez, ha zöldségből főzünk. Ha az nem zsenge, nem zamatos, nem tudunk rajta javítani technikai ügyességgel vagy fűszerezéssel. Ahogy Simai írta: „a jóból mindenkor jó válik, a rosszból, minthogy csudát nem tehet, a legjobb szakács sem tud jót készíteni”. Ha viszont van egy szép karalábénk, akkor igazán nem kell sok, hogy remek előételé váljon. Vágjuk kerek szeletekre („zöldjét is add hozzá” – figyelmeztet nagyon helyesen Simai), és dobjuk bele sós forró vízbe. Két forrás elég, írja, és higgyünk neki! Tegyük hideg vízbe, hogy ne puhuljon tovább, majd szűrjük le. Ezután vajon hagymát dinszterlünk, majd lisztet hozzátéve világos rántást készítünk, felöntjük alaplével, de éppen csak annyival, hogy a karalábét, „melyet a rántásra vetettél, elborítsa”. Bazsalikommal, borssal, sóval fűszerezzük, egyszer beforraljuk. Simai azt ajánlja, füstölt disznószeletekkel tálaljuk, de anélkül is megállja a helyét.

A HAL

Bármilyen keveset is szeretnénk ilyenkor a konyhában lenni, a főétel elkészítését nehéz megúszeni. Simai halpástétomának titka ezért az időzítés. Ha van maradék halunk (például előző napi grillezésből) és/vagy olyan





Készítsünk krémlevest kovászos uborkából!

fogást szeretnénk, amit hidegen is lehet tálalni vacsoraként, akkor érdemes nekiállni. Ha nincs maradék, akkor a pontyfilét (nem patkót!) tegyük fel sós vízbe főni. Kis kockákra vághatjuk a halat, így akár tíz perc alatt kész lesz. Szűrjük le, forgassuk át forró vajon, tegyük rá néhány kanál tejfölt (Simai szerint: „amennyit gondolsz, hogy igen híg ne legyen”), sózzuk, borsozzuk, gyömbérrrel és szerecsendió-virággal fűszerezzük. Ezután vajas tésztát tegyük egy piteformába (ennek híján tepsibe), kanalazzuk rá a halas tölteléket, tegyük rá citromszeleteket, majd borítsuk be az egészet a vajos tészta maradékával. (Ezt ma már jobb cukrászdákban is beszerezhetjük, de a bolti változat is megfelel a célra.) Sütőben süssük aranyárára! Ha biztosra akarunk menni, a tésztát elősüthetjük száznolcvan fokon körülbelül húsz percig úgy, hogy lenyomtuk valamivel (például szárazbabbal). Így a töltelékkel már csak nagyjából negyedóra kell a kész ételig, amit friss salátával, tejföllel tálalhatunk.

A CSIRKE

Amennyiben nagyon ódzkodunk a pontytól, bármilyen más hallal kipróbálhatjuk, sőt konzervváltozattal (például makréla) is el tudom képzelni. Ha a hal szóba sem jöhet, akkor Simai ribizlis csirkéje lesz a jó választás!

A csirkét megsütjük (grillen, sütőben, egészben vagy részekben, mindegy), és közben elkészítjük a mártást. A ribizlit leszedjük a száráról (mennyiség nincs: „amennyit gondolsz” – írja nagyvonalúan Simai, én sem tudok jobbat tanácsolni), és nádcukorral melegíteni kezdjük, addig, míg levet nem ereszt. Ezt ráöntjük a csirkére. „Egészséges jó étel, a beteg is megeheti”, hangzik a tapasztalat a XVIII. századból. Rizzsel, kuszkusszal, bulgurral, tarhonyával vagy salátával érdemes kínálni. Ha a csirkét valamilyen zöldfűszerrel (például bazsalikom vagy kakukkfű) sütöttük, sok csavar már nem kell ebbe az ételbe, bár én a ribizlit egy kevés frissen őrölt rózsaborssal és vaníliával ajánlanám.

AZ ŐSZIBARACK

A desszerteknél olvasott „aludt őszi barack” neve elég hívogatónak tűnik. A gyümölcsöt fehérborban egyszer forraljuk be. Így már leszedhetjük a héját, a barackot pedig kettévágjuk. Nádcukor, fahéj, citromhéj kíséretében kerül vissza a borba, és éppen csak addig főzzük, míg picit puha lesz. A lébe citromot facsarunk, szegfűszeget szórunk és zselatinnal (Simai korában ez még vizahólyag volt) besűrítjük, végül leöntjük vele a barackot. Jégre tesszük, és hidegen tálaljuk. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A divat tiszteli az örökséget

Miközben a divatforradalom hetéről készülő beszámolómon dolgozom, *Angelina Jolie* új platformot jelent be *Atelier Jolie* néven. Egy olyan helyet tervez, ahol a kreatív alkotásra vágyók együttműködhetnek a világ minden tájáról származó szakemberekkel, szabókkal, mintakészítőkkal és egyéb kézművesekkel. A munkákhoz kizárólag textilhulladékot, vintage anyagokat és maradék méterárut használnak fel.

- ◆ Angelina Jolie célja ugyanaz, mint amit a Fashion Revolution mozgalma tíz évvel ezelőtt elindított. A divatipar megújítására létrehozott összefogás a bangladesi Rana Plaza ruhágyár összeomlása után jött létre. A 2013. április 24-én történt tragédia, amelyben több mint ezer ember vesztette életét és további kétezeröttszáz megsérült, sokaknak hívta fel a figyelmét arra, hogy az öltözködéssel kapcsolatos választásunk felelősség. Az idei „divatforradalom” eseményeit április végén rendezték meg a mozgalom tízpontos manifesztuma alapján. E szellemi alapvetésből a Fashion Revolution Hungary csapata a négyes pontot emelte ki: „A divat tiszteli a kultúrát és a nemzeti örökséget. Támogatja, ünnepli és megjutalmazza a szakértelmet és a mesterségbeli tudást. A kreativitást a legnagyobb erősségének tekinti. A divat soha nem vesz el becsületlenül, soha nem sajátítja ki más értékét engedély nélkül. A divat értékeli a mesterembereket.” Szinte pontosan ugyanarra hívják fel a figyelmet, mint amit a világhírű színésznő is a zászlajára tűzött azzal, hogy a kevésbé látható, kisebbségben élő szakembereknek teret ad. Magyarországon kivételesen szerencsés helyzetben vagyunk. Bár a kilencvenes és a kétezres évek kiskereskedelmi változásai megtépázták a hazai textilipart, ma már egyre nagyobb számban találunk kisseriás alkotókat, kézműveseket, egyéni méretre készítő szabókat és kisebb javításokat is vállaló varróműhelyeket.

A divatforradalom hetében több szakmai program foglalkozott a témával, a leglátványosabb esemény azonban mégiscsak a bemutató volt. A Márai Sándor Művelődési Házba szervezett esten *Stumpf Imre*, a *NAVONA Fashion*, *Papp Zsófia* és a *Kétfecske* munkáit láthatta a közönség.

Kép: Zsibi.com





Soutache

Bár a kilencvenes és a kétezres évek kiskereskedelmi változásai megtépázták a hazai textilipart, ma már egyre nagyobb számban találunk kisszériás alkotókat, kézműveseket, egyéni méretre készítő szabókat és kisebb javításokat is vállaló varróműhelyeket.



A Képmás A Salon sorozatában a négy alkotó közül kettőről már részletesen is írtunk.

A Soutache Méretes Szabóságnál 2019-ben jártunk, amikor még Stumpf Imre és Bánóczki Péter közös alkotóműhelyben együtt várták a vendégeket. Péter első sorban a férfi kuncsaftokat, Imre pedig a női vendégeket szolgálta ki. „Amikor hozzánk eljön valaki, előbb méretet veszünk, majd kiválasztjuk az anyagot, a fazont. Az első próbára még próbaanyagból készítem el a ruhát, aztán a következőre már a választott anyagból. Folyamatosan igazítjuk, menetközben még lehet, hogy variáljuk, de aztán a végén olyan öltözék készül, amelyben a megrendelő nemcsak tökéletesen néz ki, hanem kényelmesen is érzi magát benne, hisz az ő egyedi alakjára formáltuk” – meséli Bánóczki Péter 2020-ban elhunyt, azóta Imre egyedül viszi tovább a műhelyt. A most felvonultatott ruhák mivesz szabásai megoldásaival azt mutatta be, hogy a méretre formázott, egyedi ruha fenntartható választás. Nem egyetlen alkalomra, hanem egy életre szól, összehasonlíthatatlan eleganciával és kényelemmel ajándékozza meg a viselőjét.



Papp



NAVONA

A NAVONA Fashion alapítója és tervezője, Megla Rózsa a szalonkultúra egyedi öltözékeinek elkötelezettje. A márka 1997-es alapítása óta Magyarország egyik meghatározó divatszalonjává vált. Szezononként új kollekciónal lép a közönség elé, amelynek darabjai magas minőségű anyagokból kézi munkával készülnek. A NAVONA Fashion ruhái rendszeresen feltűnnek a legismertebb hazai magazinok címlapjain, televíziós műsorokban, zenei produkciókban, valamint a világ nagyvárosaiban rendezett rangos külföldi filmfesztiválokon: Bécsben, Cannes-ban, Hollywoodban.

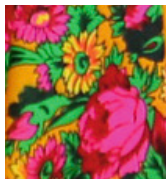
A most felvonultatott öltözéksort a hagyományőrzés jegyében az UNESCO világörökség részét képező kétfestő alapanyagból készült ruhák színesítették. Az értékmentés és az újrahasznosítás elve jelent meg azokon a darabokon is, amelyeken a tervező a családi örökségünk képző csipkéket gondolta újra.

Papp Zsófia divat- és textiltervező művész 2022-ben szerezte meg mesterdiplomáját a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem divat szakán. Néptáncosként a népviseletek tisztelete és szeretete alapozta meg a textilek és a divat iránti érdeklődését. A Virágnyelven, népművészet mint transzgenerációs örökség című mester munkájában a díszítőművészet funkcionális szerepét és a szimbólumok időszerűségét vizsgálja. A kalocsai hímzésminták aktualizálásával és a népi jelrendszer feltárásával keresi a népi díszítőművészet kortárs olvasatát. A kötött kollekción megoldásai a népi, anyagtakarékos szabászati elemeket is idézik. A növényi ornamentika a kultúra és a hagyomány áramlásának, folyamatos megújulásának szimbóluma. A virág mint női attribútum, a női teremtő- és éltetőerő jelképe, amely a hímzések virágnyelvén megfogalmazva öröklődik tovább nemzedékről nemzedékre.

Kép: Zsibi.com



Zsófia



Kétfecske

Kocsis Angéla márkájáról, a Kétfecskeről alig pár hónapja írtunk. A Mosonszolnokon élő kreatív szabó és ruhatervező most először szerepelt divatbemutatóval a fővárosban. Kidobásra ítélt, nem használt ruhákból, lakástextilekből, kézimunkákból alkotott öltözékei Budapesten is nagy sikert arattak.

A nyárra való hangolódás jegyében összeállított öltözéksort fesztiválokra is ajánlja. A Kössz, Nagymama! című bemutatón a pörgős-forgós öltözékekben a modellek teljesen átalakultak. Az izgalmas stylinggal felturbózott összeállítások a nyári fesztiválok forgatagába repítették a nézőket. A hagyományos népi vonalvezetéseket, hímzett és csipkemosatívumokat újrahasznosító Kétfecske ruháihoz társíthatunk menő, fekete, fehér vagy éppen színes bakancsokat. A legnagyobb nemzetközi sztárok stílusát ellesve pedig simán bevállalhatjuk extrém

csizmákkal, egy ezüst platformmal vagy egy piros combhosszú fazonnal is. A hagyományörzés jegyében felvonultak itt régi horgolt, kötött, vert csipkék, továbbá párnahuzatból, drapériából készült ruhák és a nagymama kézzel hímzett kalocsai díszterítője. Láthatunk nagyon régi, lyukhímzéssel díszített paraszti ágytakarót, amely szabás nélkül, csupán hajtogatással alakult át menyasszonyi ruhává. Régi színes népviseleti kendőkből szoknyák és felsők lettek, kidobott dirndl blúzokból super divatos crop topok, hímzett asztalterítőből újragondolt uszály, szőtesből készült nulla hulladékos szoknya, fehér farmernadrágból felső, függönyből és antik, kézzel horgolt csipkéből zero waste partiruha. A szó minden értelmében fenntartható és hagyományörző öltözékeket Angéla a környezetükre figyelő, tudatos nők számára készíti, akik tisztelik és szeretik az életet. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



MÉSZÁROS FANNI
ÚJ
SOROZATA

A FUTÓCIPŐ ESETE A MOSÓGÉPPEL

Egy nálam sokkal többet futó barátom megkérdezte tőlem, mióta futok a futócipőmben. Rövid számolgotás után válaszoltam: nagyjából két éve. Erre azonnal érkezett a következő kérdés, vagyis hány kilométert tettem meg benne. Mivel nyolcszáz kilométernél többet nem szabad futni egy lábbeliben. Őszintén szólva, környezettudatos használoként eszembe sem jutott, hogy le kellene cserélnem a cipőt, hacsak nem lyukadt ki. Kíváncsiságból megköröztettem a kérdést a Facebook-oldalamom, és egy futócipőket árusító bolt véleményét is kikértem.



◆ A válasz ez volt: attól függ. Vagyis sok mindentől. Mekkora tömegű a futó, milyen gyakran fut, milyen távokat, milyen terepen, milyen technikával. Van-e bármilyen lábproblémája, amelynek következtében esetleg félretapossa a cipőt. Rendszeresen tisztítja-e, kiszárítja-e, ha vizes, illetve saras lesz. A gyártók nem adnak konkrét kilométerszámot, de azért a legtöbben úgy gondolják, hogy nyolcszáz-ezer kilométerenként érdemes lecserélni a futócipőket.

E dilemma kapcsán az a furcsa érzésem támadt, mennyire igazságtalan a sors a mosógépekkel. Hány éves a mosógép? Ezt szoktuk kérdezni. Nem pedig azt, hogy hány mosási ciklust teljesített eddig. Pedig az egyik családban naponta, egyes napokon többször is megy a masina, míg máshol heti egyszer vagy kétszer. Ritkán kalkulálunk azzal is, hogy hogyan is használjuk a készülékünket: például rendszeresen karbantartjuk-e, követjük-e a használati útmutató tanácsait. Ha elromlik, mi leszünk

a lelelkesebb környezetvédők, és talán azt is hangoztatjuk, hogy a gyártók szándékosan úgy tervezik a gépeket, hogy csak néhány évig tartsanak. Egy mobiltelefon vagy egy okosóra kapcsán már lehet, hogy árnyaltabb a véleményünk. Ha vágyunk a legújabb technológia nyújtotta új lehetőségekre, talán akkor is lecseréljük a régit, ha az még jól működik. Ha futócipőről van szó, még egy fontos érv állhat a csere mellett: a saját egészségünk. Ha hiszünk abban, hogy nyolcszáz-ezer kilométer után már árthat nekünk a futás a régi cipőben, az már valóban nyomós érv.

Vajon mikor vagyunk nagyobb barátai a környezetnek, akkor, ha úgynevezett zöld termékeket vásárolunk, vagy ha nem vásárolunk? Ezt a kérdést egy 2020-as diplomamunka-kutatásomban tettem fel általános és középiskolás diákoknak és felnőtteknek. A válaszokból kiderült, hogy főleg a fiatalok, de a felnőttek körében is nagyobb számot képviseltek a kutatás idején a zöld termékek vásárlására voksolók. *Sabrina Helm*, az Arizonai Egyetem





NEM ELEGENDŐ „ZÖLD MATERIALISTÁNAK” LENNI (AZAZ ZÖLD TERMÉKEKET VENNI), HANEM KEVESEBBET KELL VÁSÁROLNI

kutatója egy 2019-ben publikált tanulmányában foglalkozott részletesen – a kérdés társadalmi, pszichológiai relevanciáját is feldolgozva – ezzel a témával, és arra jutott, hogy nem elegendő „zöld materialistának” lenni (azaz zöld termékeket venni), hanem kevesebbet kell vásárolni. „Ha vásárolhatunk környezetbarát termékeket, akkor továbbra is követhetjük a materialista szemléletünket. Beszerezhetünk új dolgokat, és ez beleillik a fogyasztói kultúránk által megkövetelt és arra jellemző fogyasztói magatartásba, miközben a fogyasztás csökkentése egy újszerű magatartásnak számít, és valószínűleg sokkal fontosabb a fenntarthatóság szempontjából” – írja Helm, aki kapcsolatot mutatott ki az alacsonyabb fogyasztás és a fogyasztók jólléte, valamint alacsonyabb pszichés szorongása között.

LEHETSÉGES, HOGY VÁSÁRLÁSI DÖNTÉSEINK MEGHOZATALAKOR EZEN IS ÉRDEMES ELGONDOLKOZNUNK?

Biztosan nagyon sokan vagyunk, akik igyekszünk környezettudatosan és egészségtudatosan élni, bár ez néha egyáltalán nem egyszerű. Rengeteg információ ömlik ránk. Reklámok, tudományos kutatások eredményei (vagy épp korábbi eredmények cáfolatai), városi legendák. Korunkra az is jellemző, hogy igyekszik túlzottan leegyszerűsített válaszokat adni. Pedig a környezetvédelem kihívásaira a legritkább esetben adható fekete vagy fehér válasz. Talán időnként még a zöld materializmus kérdése is „attól függ”... ♦

Hivatkozott források:

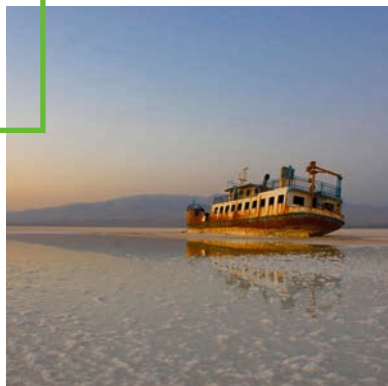
Helm, S., Serido, J., Ahn, S., Ligon, V. and Shim, S. (2019), Materialist values, financial and pro-environmental behaviors, and well-being, *Young Consumers*, Vol. 20 No. 4, pp. 264-284. <https://doi.org/10.1108/YC-10-2018-0867>



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Veszélyben az Urmia-tó

Kiszáradás fenyegeti az Irán északnyugati részén található Urmia-tavat: a világ második legnagyobb sós vizű tavát mesterséges mellékfolyó kialakításával próbálják megmenteni. A 35,7 kilométer alagútból és tizenegy csatornából álló vízpótló rendszer segítségével a közeli Kaniszib-víztározóból első lépésként évente háromszázmillió köbméter vizet vezetnének a tóba, majd az építkezés második szakaszának lezárultával évi hatszázmillió köbmétert. Emellett kialakítottak egy másik, a Sahíd Kázemi gát felől a tóba vezető csatornát, ezen keresztül további évi háromszázmillió köbméter vizet juttatnának át.

Az Urmia-tó egykor a Közel-Kelet legnagyobb sós vizű tavaként volt ismert, becslések szerint mostanra kilencven százaléka eltűnt, és ezzel a térségben főként mezőgazdaságból élő hatmillió ember megélhetése, egészsége került veszélybe. A tó legnagyobb mélysége csupán két méter, a literenkénti sótartalma az 1970-es években mért nyolcvanról háromszázötven milligrammra nőtt. A problémát súlyosbítja az évek óta tartó aszályos időjárás, a lecsapolások, a beömlő folyókra épített gátak. A szakértők szerint a tó vizének felduzzasztása öt évig is eltarthat.

ZÖLD mozaik

Kettős felépítésű napelem

Tovább javulhat az eddig használt napelemek hatékonysága egy új német fejlesztésnek köszönhetően. A jelenleg általánosan alkalmazott napelemek huszonkét százalékos hatékonyságúak, azaz az érkező napenergia ekkora hányadát tudják átalakítani elektromos árammá. A berlini Helmholtz Intézet azonban a napenergia harminckét és fél százalékát árammá alakító cellát hozott létre. A kettős felépítésű napelem alsó szilíciumrétege a napsugárzás vörös és infravörös tartományát hasznosítja, az ezek felett elhelyezett perovszkit kristályok pedig képesek a kék színű fény energiáját is kiaknázni. Az új eredmény annak köszönhető, hogy javították a perovszkit vegyület összetételén, és módosították a cella felszínét. A fejlesztés hozzájárulhat a fenntartható energiatermeléshez, és a jövőben tömegesen is elterjedhet.

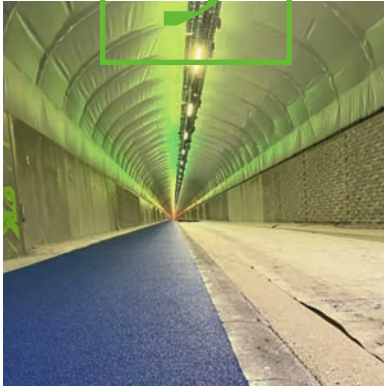
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Biciklis alagút Norvégiában

A világ leghosszabb, kifejezetten gyalogosok és kerékpárosok számára épített alagútja nyílt meg a norvégiai Bergen városában. Az alagút 2,9 kilométer hosszú, a város Fyllingsdalen és Mindemyren lakónegyedeit köti össze, kerékpárral tíz perc, gyalogosan harminc-negyvenöt perc az átkelés ideje. Az alagút a Løvstakken-hegy alatt fut végig. A létesítmény célja, hogy minél többen cseréljék autójukat kerékpárra, illetve gyalogos közlekedésre. Ezzel nemcsak a városi forgalom lenne kisebb, hanem mérséklődne a károsanyag-kibocsátás is.

Hasonló alagút található az Egyesült Államokban, Seattle közelében. Ez ugyan hosszabb, 3,6 kilométer, és nem bicikliútnak készült, hanem egy elhagyott vasúti alagutat alakították át.

Súlyos aszály Afrikában

Az elmúlt negyven év legsúlyosabb aszálya pusztít az Afrika szarvaként is ismert Etiópiában, Kenyában és Szomáliában. A 2020 óta tartó rendkívül súlyos helyzetet a kutatók a klímaváltozással hozzák összefüggésbe. Eddig több mint négymillióan szorultak humanitárius segítségre, és csak Szomáliában negyvenháromezren haltak meg.

Az érintett három országban öt egymást követő esős évszak maradt ki, és a Természetvédelmi Világalap (WWF) kutatói szerint az üvegházhatású gázkibocsátás legalább százszorosára növelte az aszály bekövetkeztét. Megállapították, ha a globális hőmérséklet 1,2 Celsius-fokkal alacsonyabb lenne, a kevés csapadék és a párolgás nem idézte volna elő az aszályt. Emellett a csaknem három éve tartó szárazságot a La Niña éghajlati jelenség is kedvezőtlenül befolyásolta. Nem csupán kevesebb a csapadék, hanem a felmelegedés miatt több víz párolog el a talajból és a növényekből a légkörbe.

4



5



Műanyagok okozta betegség a tengeri madaraknál

A tengeri madarakat sújtó új, kizárólag műanyag okozta betegséget fedeztek fel angol kutatók. A londoni Természetudományi Múzeum tudósai a betegséget plasztikózisként azonosították, az ebben szenvedő madarak emésztőrendszere a hulladék lenyelése miatt elhegesedik. A betegséget már az egészen fiatal példányoknál is tapasztalták, valószínűleg a fiókákat a szülők olyan táplálékkal etették, amely közé műanyag keveredett.

A kutatók az ausztráliai Lord Howe-szigeten honos barna vészmadarakat vizsgálták. Arra jutottak, hogy minél több műanyagot nyelt le egy madár, az emésztőrendszerében annál több heg keletkezett. Az apróbb darabkák gyulladást válthatnak ki, és ezek tartós megléte a szövetek hegesedését, torzulását eredményezheti. A madarak kevésbé lesznek ellenállók a fertőzésekkel, a parazitákkal szemben, gondot okozhat a táplálék megszerzése, majd megemésztése, a növekedés megállhat és az állat elpusztulhat. Valószínűsíthető, hogy több fajnál is jelentkezhet ez a betegség, ezért további kutatások szükségesek.



Gátak eltávolítása az európai folyókról

A természetes vizek állapotának javítása és vadvilágának megőrzése érdekében tizenhat országban legalább háromszázhuszonöt vízlépcsőt, duzzasztó- és áteresztő gátat távolítottak el az elmúlt évben. A rangsor élén – immár második éve – Spanyolország áll, amelyet Svédország és Franciaország követ. Európában több száz folyón található különböző típusú gátak, amelyek tizenöt százaléka elavult, és sokszor az összeomlás fenyegeti ezeket. Becslések szerint az ilyen elöregedett vízi építmények száma százötvenezerre tehető.

A múlt év legnagyobb gáteltávolítása a franciaországi Sélune folyón a La Roche-qui-boit vízerőmű eltávolítása volt. A tizenhat méteres létesítmény 1914 óta állt a folyón. Lettország és Luxemburg első alkalommal hajtott végre ilyen programot. A Kárpátokban a hat méter magas omladozó Bajurivka gát eltávolításával százhusz év után huszonhét kilométer vált szabaddá a vándorló halak számára a Perkalaba folyón.

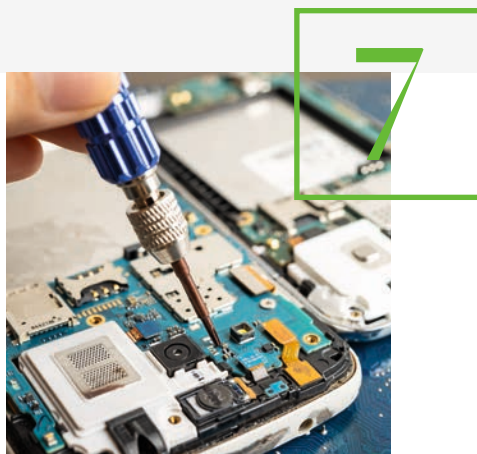
A 2022-ben megszüntetett akadályok hetvenöt százaléka vízlépcső volt, míg a többi áteresztő vagy duzzasztógát. Tavaly harminchat százalékkal több ilyen építményt szüntettek meg, mint 2021-ben, amikor kétszázharminckilenc akadályt távolítottak el.

Javítsd, ne cseréld!

Egyre népszerűbb Ausztriában az a kezdeményezés, amely csere helyett a meghibásodott elektronikai eszközök javítására buzdítja a lakosságot. Az elektronikai hulladék csökkentését célzó program 2022 áprilisában indult, azóta több mint ötszázhatvanezer elektronikai eszközt vittek javításra. Az osztrák szakértők eredetileg 2026-ra várta a négyszázszázötvenezer szám elérését.

A program lényege, hogy magánszemélyeknek a javítási költség felét, de legfeljebb kétszáz eurót (hetvenötezer forint) az állam áll, és minden beváltott javítási utalvány után egy újabb igényelhető.

Eddig mintegy kétszázötvenezer mobiltelefont javítottak meg, ami azért is meglepő adat, mert ezeket az eszközöket a folyamatos fejlesztés miatt általában gyakrabban cserélik. Emellett mosogatós és mosógépeket, kávéfőzőket és laptopokat is szervizeltek. Az osztrák kormány a koronavírus gazdasági hatásait mérséklő uniós helyreállítási alaphoz biztosítja a kezdeményezés százharmincmillió eurós forrását 2026-ig.





Mikroműanyagok és gyógyszermaradványok a Balatonban

A Balatonban első ízben mutattak ki különféle mikroműanyagokat, amelyekhez gyógyszermaradványok is köthetők. A Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (MATE) elemzése szerint ezek a parányi polimerek akut és krónikus hatásokat válthatnak ki az algákban, valamint gerinctelen és gerinces szervezetekben. Az is bebizonyosodott, hogy a mikroműanyagok felületén emberi eredetű szennyezőanyagok, gyógyszermaradványok, policiklusos aromás szénhidrogének és növényvédő szerek hatóanyagai is kötődhetnek, ami a mérgező hatást tovább erősíti, illetve fokozza az élő szervezetekben, a táplálékláncban való megjelenésüket. A kutatók megállapították, hogy a Balatonban jelenlévő ötven-száz mikrométeres (μm) mikroműanyagok bejuthatnak a nagy vízíbolhák tápcsatornájába. A polisztirol és a polietilén önmagában, illetve egyes fogamzásgátló maradványokkal viselkedési és biokémiai változásokat idézett elő.

A tudósok kétfajta polimert azonosítottak a fenti tartományban, és ezek közül a polipropilén- és a polietilén-szemcsék voltak a legnagyobbak. Ezer literenként átlagosan 5,5 fordult elő, ami hasonló az európai tavakban kimutatható értékekhez.

A tengerbe kerül a fukusimai atomkatasztrófa vize

A tiltakozások ellenére Japánban hamarosan elkezdik a tengerbe engedni a 2011-es fukusimai atomkatasztrófa során szennyeződött, majd megtisztított vizet. A mintegy 1,3 millió tonnányi vizet a tervek szerint harminc-negyven év alatt engednék bele a tengerbe. A visszajuttatást több szakaszból álló szűrés előzi meg, amelynek végére a trícium kivételével valamennyi radioaktív elemet eltávolítanak. A tisztítást és a szűrést végző cég szerint a folyamat biztonságos, és a víz a határértékeknel jóval kevesebb tríciumot tartalmaz. Ennek igazolására akváriumokat állítottak fel, s azt tapasztalták, hogy az ebben levő halak testébe bejutott ugyan a trícium, de ahogy a tengervízbe kerültek át, ez a szint gyorsan csökkent.

A helyi halászokat, akik még most sem álltak talpra teljesen az atomkatasztrófa után, ez nem igazán nyugtatja meg. Sokan attól félnek, hogy a kezelt víz tengerbe való visszajuttatása a termékek iránti bizalom további gyengülését eredményezi.





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

HULLÁMVASÚT



◆ Késve értem oda az imakörbe, megdöbbenésemre a meglett férfiakat mély imába zuhanva találtam, megindult szavakkal adtak hálát a családjukért, gyermekeikért, kértek erőt, hogy tudjanak jobban szeretni, örömet, hogy az életüket tudják töményebben átélni, hogy megbecsüljenek mindent, ami van, anyagiakat, bőséget, hitet, egészséget, minden napnak a maga ajándékát, minden percnek, minden szívdobbanásnak, minden lélegzetvételnél az adományát, ujjongva vetődtem bele a zuhogásba, annál is inkább, mivel nemrég felvállaltam a stréber erőszakoskodó szerepét, és forszíroztam, mi lenne, ha nyomorúságaink, nehézségeink, küzdelmeink sorolását próbálnánk átítatni az Isten-jelenlét balsamával, mi lenne, ha a borozás-falatozás-sütizés vonzásából a súlypontot áthelyeznénk a több fohászra, az átéltebb dicsőítésre, ha hagynánk időt megérkezésre, áthevülésre, felemelkedésre, mi lenne, ha nem csak leöntenék egy kis Isten-szósszal barátságos összejöveteleinket, ha a súlypontot az Őbenne való együttlélegzésre helyeznénk, hülyéskedhetünk, anekdotázhatunk, nagyot mondhatunk attól még eleget, nem maradnak bennünk a sztorik, a kedélyességek, a viccek.

És most íme, egy héttel kirohanásom után az Úr megkezdte munkáját, traktorral felszántotta a szikkadt férfilekek televényét, előkészített mindent a vetéshez, hála neked, hogy egyre átadottabban gyűlhetünk össze köréd! Kiderült persze, hogy mint mindennek az ég alatt, ennek a nagy nekibuzdulásnak van is észszerű oka, többen egy ismerős család nyolcéves kisfiának temetéséről jöttek, aki tök értelmetlen és idióta baleset áldozata lett, a szomszéd véletlenül a kerítésre akasztott egy villanydrótot, az áram meg addig rázta a kapaszkodó gyereket, míg az életet is kirázta belőle, s kirázta ezt a mély imát is a férfilekekből, hogy aztán a következő alkalom nagy kerti hússütögetésbe fulladjon, röpké étkezés előtti imával fűszerezve. Mi kell hát nekünk, Istenem, vajon mindenképp emberhalál, hogy rátaláljunk életünk igazi, eleven, túlcorduló forrásaira, hogy a felszínről a mélybe merüljünk, és felfedezzük szín pompás korallzátonyaidat, az ezüst halrajokat és pulzáló gyönyörűségeket, melyeket csak ott tartogatsz nekünk? Hány emberhalál kell még ehhez, kérdem így, az éves Isten-halálon, feltámadáson, szenvedéstörténeted brutális hullámvasútján túl, évközi időben. ◆





KÉPMÁS-ESTEK

A MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBEN, KÉT HÉTVÉGÉN IS!

PÁROS KÉPMÁS-ESTEK

NŐI ÉS FÉRFI FÓKUSSZAL, SZÍNHÁZI
JELENETEKkel INSPIRÁLÓDVA

Helyszín: Kapolcs, Nemzeti Filmintézet,
Pajta Mozgó

Július
22-23.

16:30

BARÁTSÁGBAN ÉS KÖZÖSSÉGBEN

Szombat: BARÁTNŐK, CSAJOK, SZÖVETSÉGESEK
Vasárnap: HAVEROK, BARÁTOK, CSAPATTAGOK

Szakértő: **Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző
családterapeuta, klinikai szakpszichológus

Színészek: **Jankovics Anna** és **Jaskó Bálint**



Július **28-29.**

KAPUNYITÁSOK ÉS KAPUZÁRÁSOK

16:30

Szombat: LÁNYOK, NŐK, NÉNIK AZ AJTÓBAN
Vasárnap: FIÚK, PASIK, BÁCSIK AZ AJTÓBAN

Szakértő: **Polus Enikő**, mentálhigiénés szakember,
a Me-Se-Kó Mentálhigiénés Segítő Központ és
MESEKŐ Alapítvány alapítója, ügyvezetője

Színészek: **Mosolygó Sára** és **Varga Ádám**



Színházi improvizációkat láthatunk a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

A kapolcsi Képmás-estekre a Művészetek Völgye belépői érvényesek: <https://www.muveszetekvolgye.hu/ticket>

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

” *Empátiát ébresztett bennem a hallgatás*

Kováts Judit, a kortárs magyar próza szelíd, ám erőteljes női hangja. Történész-levéltárosként évtizedeken keresztül kutatta a múltat. Ebből az alázatos szorgalommal végzett munkából és professzionális történelmi tudásából született meg négy regénye (*Megtagadva* 2012, *Elszakítva* 2015, *Hazátlanok* 2019, *A Tátra gyermekei* 2022). Az író könyveiben a XX. századi történelem perifériájára sodródott, a nagy történetnarratívákból és az irodalmi diskurzusból kimaradt témákat dolgozza fel. Azokat az eseményeket, amelyeket a hivatalos emlékezetpolitika évtizedeken át tagadott. Regényeiben a hétköznapi ember szemszögéből igyekszik feltárni az elhallgatott múltat. Megmutatja az elszenvedett tragédiákat, a kollektív traumákat, amelyeket sokan hosszú évtizedeken keresztül magukban őriztek.

◆ – **Gondolkodott már azon, hogy miképp alakult volna az életpályája, ha nem kezd el írni?**

– Sokszor megfordult már a fejemben az a kérdés, vajon a véletlenek határozták-e meg az eddigi életemet, pályámat, vagy egész egyszerűen nincsenek véletlenek. Az, hogy író lettem, nem volt tudatos elhatározás. A levéltári pályát nagyon szerettem és a hivatásomnak éreztem, akármilyen nagy szó is ez. Majd a tudományos munkákat, forrásközléseket, tanulmányokat novellák váltották fel, később megszületett az első regényem.

– **A történelmi múltja, ezen belül is az oral history módszere tette íróvá?**

– Részben. Az első novelláimat egy jóval korábbi időszak a XVIII–XIX. század inspirálta, amelyben az oral history nem játszik szerepet. Ezeknek a szövegeimnek egy része az 1817-es éhínséghez, míg más része az 1831-es kolerajárvány eseményeihez kötődtek.

Egy másik novellámat, amely a Holmiban jelent meg, édesanyám elvesztése ihlette. Esetemben a múlt iránti szenvedélyes érdeklődésemben gyökerezik az írásvágy és abban, hogy a hétköznapi emberek történeteit szeretném elbeszélni. Éljenek akár a XIX., akár a XX. században vagy napjainkban. Az oral history egyik eszköze volt annak, hogy hitelesen ábrázolni tudjam a mindennapi emberek, a kisemberek életét.



Az asszonyok olyan titkokat árultak el nekem, amelyekről azt mondták, hogy soha senkinek nem beszéltek róla.

– Az oral history szavahihetőségét a történettudomány sokszor megkérdőjelezi, mondván, hogy a hosszú évek, évtizedek mintegy porrétegszerűen rárakódnak az emberi emlékezetre, valamint a szubjektivitás is befolyásolja az adatközlőt.

– Igen, a szubjektivitás lehet korlát, ennek ellenére véleményem szerint, ha kellő számú interjúalanyt kérdezőnk meg, akik a társadalom különböző csoportjait képviselik, akkor kibontakozik az objektív történet. Jómagam

huszonhat személlyel készítettem életútinterjút, az életkoruk a hetvenegynéhány évestől a százévesig terjedt. A megkérdezettek között volt pedagógus, villanyszerelő, parasztnéni és parasztbácsi, bárókisasszony, boltos, hivatalnok, nyelvész. Férfiak, nők, Magyarországon és Szlovákiában élők, a családtagjaim, ismerős és ismeretlen emberek. Akik ugyanúgy mondták el például azt, hogy 1944 októberében, miután a németek visszavonultak, hogyan fosztotta ki a lakosság a magára hagyott katonai raktárt. Ugyanúgy mondták el azt is, hogy a front elvonulása után, heteken át hogyan szedték össze és temették el a tömegsírokba az elesett katonákat, szertartás nélkül, mivel nem voltak azonosíthatók. Úgy gondolom olyan történéseket ismerhetünk meg az oral history segítségével, amelyek a nagy történelmi narratíváknak nemigen kerülnek a látóterébe. Az igazán nagy problémát abban

látom, hogy alig-alig van már olyan, akit kérdezhetnénk. A huszonhat személyből, akikkel 2007 és 2010 között interjúkat készítettem, ma már csak négyen vannak életben.

– Hogyan tudta elérni azt, hogy az asszonyok, akiket a szovjet hadsereg katonái meggyaláztak, és egy életen keresztül hallgattak arról, ami velük történt, beszélni kezdjenek a traumáikról?

– Az első interjúkat olyanokkal készítettem, akik gyerekkorom óta ismertek. Olyan titkokat árultak el nekem, amelyekről azt mondták, hogy soha senkinek nem beszéltek róla. Megjegyzem, hogy nem is volt tanácsos a rendszerváltozásig, hiszen a zabráló, fosztogató szovjet hadseregből hős felszabadító lett. „A hősök nem gyilkolnak, nem rabolnak és nem erőszakolnak meg nőket” – mondja a Megtagadva című regényem főhőse is. Több százezerre tehető azoknak a nőknek a száma, akik elszenvedték a nemi erőszakot, amelyről az én interjúalanyaim rendre azt mondták, hogy nekik szerencséjük volt, majd sorolták, sorolták mások borzalmas történeteit. Minden bizonytalanság közöttük is volt, aki elszenvedte ezt a traumát, és hiába telt el több mint fél évszázad, képtelen volt beszélni róla. A Megtagadva című regényemben a legsúlyosabb trauma kétségkívül a nők ellen elkövetett tömeges erőszak. Ugyanakkor a regény a bombázásoktól egészen a malenkij robotra hurcolásig elbeszéli mindazt, amit a civil lakosság a háború során elszenvedett.

Eleinte igyekeztem minél több emléket, információt rögzíteni, összegyűjteni. Meg voltam győződve arról, hogy úgy lehet megbékélni a múlttal, ha feldolgozzuk a traumákat, ezért beszélni kell róluk. Ugyanakkor a regény írása közben egyre inkább megértettem azokat az asszonyokat, akik a hallgatást választották. Ahogyan beleástam magam a történeteikbe, engem is egyre jobban megviselt mindaz, amin keresztülmentek. Empátiát ébresztett bennem a hallgatás. Hiszen, ha egy traumát felidézünk, újra átéljük azt. Az ilyen súlyos, életet eldöntő és meghatározó tragédiák ismételt elbeszélése pedig nem biztos, hogy megkönnyebbüléshez vezet. És itt most nemcsak a II. világháborúban elkövetett nők elleni erőszakra gondolok, hanem bármilyen nagy traumára. Hiszen hogyan tudjuk feldolgozni az elviselhetetlent, hogyan tudunk megszabadulni tőle, ha újból átéljük?!

– A legutóbb megjelent regényében, a Tátra gyermekeiben mesékkal oldja fel a traumákat, sőt mesékkel gyógyítja magát, hiszen Önt is megviseli mindaz a szenvedés, amelyekről a regényeiben ír.

– Így van. Amikor a brünni halálmenet túlélőinek visszaemlékezéseit olvastam, rémálmok gyötörték. Ekkor botlottam Grósz Alfréd legendagyűjteményébe, amely a Tátráról szól, és nagyon nagy hatással volt rám. Grósz Alfréd egyébként saját nevén szereplője lett a Hazátlanok és a Tátra gyermekei című regényeimnek. Ő a késmárki evangélikus gimnázium legendás tanára volt, híres Tátra-kutató, alpinista, aki egyedülként a világon a hegy összes csúcsát megmászta, a Lomnicit több mint százszor. Az említett Tátra-legendákból és mesékből csak fragmentáltan ugyan, de néhányat már a Hazátlanokba is beleszőttem. A Tátra gyermekeiben pedig főszerepet kaptak. A tizenhat hosszabb-rövidebb mese különös emlékezeti forma, a főhős, Lili Hartmann rajtuk keresztül igyekszik megismertetni a kisfiát a gyökereivel, a szülőfölddel, ahonnan elűzték őket. Meséken keresztül beszél a múltról, a régi időről, az elveszett Paradicsomról, a Tátráról, annak csúcsairól és azokról a németekről, szlovákokról, magyarokról, akik békésen éltek itt egymás mellett a II. világháborúig, és építették közösen ezt a vidéket. Másrészt a mesék segítik a főhőst az elszenvedett tragédiák és traumák feldolgozásában, vagy legalábbis abban, hogy elviselje a múlt szörnyű emlékeit. Mint például a přerovi tömegmészárlást, az elűzést, a fogságot, az internálást, a deportálást, a hozzátartozók elvesztését, a megverését, a fejére borotvált horogkereszt kísértő emlékét. Ezek a mesék engem mint szerzőt is segítettek a regényeim megírásában, bízom abban, hogy az olvasót is segítik a befogadásban.

– Traumaregényeket ír, jogfosztásról, kitelepítésről, kényszermunkatáborról, malenkij robotról, de mindig vigyáz arra, hogy a könyvei ne az emberi szenvedés plasztikus leírására, a gyötrelmekre fókuszáljanak.

– Igen, a regényeimben mindig szem előtt tartom, hogy azok ne váljanak a borzalmak katalógusává. Folyamatosan tipródok azon is írás és kutatás közben, hogy szabad-e egyáltalán ábrázolni az emberi szenvedést. S ha szabad, sőt kell, mert a művészet az egyetlen hiteles emlékezeti forma – Adornót idézve –, akkor hogyan lehet elmondani az olyan felfoghatatlan szörnyűségeket, amelyekkel kapcsolatban azt kérdezzük, hogy hol volt, illetve hogy hagyhatta mindezt az Úr. Legutóbb, A Tátra gyermekei regényemben a mesékkel tettem erre kísérletet. Körbevettem a szereplőimet, az olvasóimat és magamat is azok felszabadító, gyógyító, ősi erejével. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A kiválasztott

” Azért jöttem, hogy szembeállítsam az embert apjával, a leányt anyjával, a menyét anyósával.

(Mt 10, 35)

◆ Hithű katolikus családba születtem. Már az óvodában jártam hittanra, amint lehetett elsőáldozó lettem, és természetesen ministráltam is. Vasárnaponként kiöltöztünk, a szüleim, a plébánia nagylelkű támogatói beültek az első padsorba. Én, az egyetlen gyermekük pedig szolgáltam az oltár mellett. Térdeltem, felálltam, csengtettem, felolvastam, ráadásul nem akármilyen színvonalon. Rendre én nyertem a hittantáborban a ministránsversenyeket.

A mise után a pap legtöbbször nálunk ebédelt. Ūlt az asztalfőn, apámmal szemben, anyám mindig neki szedett először a levesből. Kővér, nagyétkű ember volt, és sokat beszélt, főleg a plébánia anyagi helyzetéről, néha közbeszúrva egy-egy evangéliumi idézetet. Ha beszélt, anyám szelíden mosolygott, apám arckifejezése pedig érdeklődőnek tűnhetett, de látszott a pupilláján, hogy a pap mögött lévő falra fókuszál, és valamelyik ügy jár a fejében, amit másnap meg kell oldania.

Érettségi és pályaválasztás előtt álltam, amikor az egyik ilyen ebédnél a pap a vállamra csapott. „Mi szeretnél lenni fiam?” – kérdezte. „Melyik szakmát választod? Remélem, hogy valami jövedelmezőt, mint az apád, nem szabad a tehetséget eltékozolni, gondoldj csak a bibliai történetre a tántumokról.” „Pap leszek” – válaszoltam büszkén. „Jelentkeztem is a szemináriumba, ha minden jól megy, szeptemberben már kezdek is.”

Elkerekedett a szeme, a szüleimre nézett, akik szintén most hallották ezt először. „De miért?” – kérdezte a plébános úr hüledezve. „Mert megérintett az evangélium, és Jézus arra hív minket, hogy mindent hátrahagyva kövessük” – válaszoltam. „Az atya is mindig panaszkodik, hogy mekkora paphiány van.”

„Nem hagyom, hogy a fiamból ilyen szoknyaruhás ingyenélő legyen” – sziszegte apám anyám fülébe éjjel, amikor a szobájuk előtt hallgatóztam. „Ráadásul ő az egyetlen gyerekünk, az egész vagyonunkat az egyház örökölné, na még mit nem, így is havonta fizetem nekik az adót. Arról nem is beszélve, hogy unokánk se lesz! Keresek neki valami sporttábort, ahol lányok is vannak, hátha szerelmes lesz, a te hibád egyébként az egész, kellett neked tömni a fejét az ájtatossággal már pelenkás korától kezdve.”

Igazából számítottam erre a reakcióra, össze volt csomagolva a cuccom az ágyam alatt, a szemináriumban adtak egy felszobát már így, a felvételi előtt is. Az ablakon lógtam ki, egyórányi gyalogútra volt tőlünk az épület. Már vártak, egy papnövendék nyitott ajtót, fáradtan, de mosolyogva köszöntött, adott egy párnát, és mutatta, hova feküdjek. Egy Bibliát is nyomott a kezembe, felnyitottam, gondoltam olvasok egy keveset.

Arra ébredtem reggel, hogy a fejem a nyitott evangéliumon nyugszik. Annál a résznél aludtam el, ahol Jézus kiválasztja az apostolokat. ◆



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES



Junkers A50 Junior hidroplán kiképző repülőgép a Balatonon. Siófok, 1930

LÉGITAXIVAL A BALATONRA

Száz éve nyílt meg a dunai légikikötő

„Látta-e már Budapestet...felülről? Ha nem, úgy az Aeroexpress Rt. bemutatja Önnek csukott Junkers alumínium repülőgépen 5000 koronáért” – olvasható a hirdetés Az Aero újság 1923-as számában. A mai Szabadság híd lábánál száz éve megnyílt hidroplánkikötő nem csupán fővárosi és balatoni sétarepülést kínált elérhető áron, de általa Bécs is pár órán belül elérhetővé vált.

◆ LEVEGŐBEN ÉS VÍZEN

A kételtű hidroplánok megjelenése az I. világháború utáni polgári repülés fejlődésének egyik eredménye volt. Az első menetrend szerint közlekedő repülőgép is egy hidroplán volt, amely 1914-ben, Floridában a tenger felett tizenöt méterrel tett meg egy körülbelül harminchárom kilométeres utat huszonhárom perc alatt. Népszerűségük csúcspontját az 1930-as években érték el, diadalútjuknak a II. világháború utáni technológiai fejlődés vetett véget. A Pan Am Boeing 314-es gyorsabb és biztonságosabb gépével szemben nem versenyezhettek, így az 1940-es évektől már inkább csak a műértők rajongásának tárgyaivá váltak.

„REPÜLNI HÍV A MAGAS ÉG”

Az 1910-es évek elején Rákosmező volt a kísérletező kedvű pilóták terepe. A nemzetközi polgári légi közlekedés 1918-ban kezdődött el, a Bécs és Budapest közötti rendszeres járatok forgalmát az 1916-ban megnyitott Mátyásfüldi repülőtér bonyolította le, 1922-től az ország első nemzetközi repülőtere lett. Száz éve, 1923-ban pedig megnyílt az apró faházikókból és néhány pallóból álló dunai légikikötő a Ferenc József (ma Szabadság) híd budai hídfőjénél, a pár évvel korábban megnyílt Szent Gellért Szálloda szomszédságában. „A Dunának néhány nap óta új szenzációja van. Nagy ezüst madarak röpködnek fölötte, le-lecsapnak a vízre, aztán

Kép: Fortepan.hu/Szent-István Dezső

hirtelen megint felszállnak a magasba. Az újszenzációnak nagy közönsége van délutánoként. A [...] Dunapart feketélik a kíváncsiaktól, akik a repülőket nézik” – adta hírül Az Est 1923. májusi számában.

A létesítményt egy új magyar–német vegyesvállalat, az Aeropress Rt. üzemeltette. Az alapítók között volt gróf Jankovich-Bésán Endre, illetve egy német repülőgépgyártó cég, a Junkers Flugzeug AG. A reptér hat Junkers F-13 típusú hidroplánnal kezdte meg a működését. A világ első, teljesen fémből épített, hullámlemezekkel borított repülőgépe a két pilóta mellett négy felnőtt szállítására volt alkalmas. A kényelemről bőr karosszékek gondoskodtak, télen szőrme lábzsákok tartották melegen az utasokat. „Minden ülés mellett egy-egy lehúzható ablak van, ahonnan oldal és lefelé pompás kilátás nyílik a vidékre. Az ablakpárkányon hamucsészék találhatóak. A fülke elülső részén is van egy kis ablak, amely az elöl ülő két pilótához vezet” – olvasható a Magyarország 1923-as márciusi számában.

SZÁZSZÁZALÉKOS BIZTONSÁG?

Az első pillanattól nagy figyelmet szenteltek annak, hogy a potenciális utazók értesüljenek a Junkers repülőgépek megbízhatóságáról, így többek között az Aero újság is kiemelte, hogy „a szakértők valósággal elragadtatással nyilatkoznak ezen készülékekről (...), gyártójuk jogosult büszkeséggel mondhatja el, hogy százszázalékos biztonsággal közlekednek.” Azonban sajnos hamar kiderült, hogy a biztonság mégsem garantált. A magyar polgári repülés történetének első halálos balesete 1923 májusának első vasárnapján délelőtt 10:45-kor következett be. A pilótán és a motor-szerelőn kívül négy utast szállító Junkers az Összekötő vasúti híd mellett zuhant le. Az áldozat Mandl Samu régiségkereskedő volt, aki feleségével, menyével és fiával vett részt a sétarepülésen. „A gép lezuhanását az a körülmény okozta, hogy a hidroplán légi örvénybe került és mivel túlságosan alacsonyan repült, a pilóta nem irányíthatta már a gépet a Duna fölé, hogy a lezuhanás, illetve lesiklás a vizen történjék” – adta hírül a Magyarország című lap 1923 májusában. A balesetet követően a rendőrség egy időre betiltotta a Junkersek repülését.

UTAZZ LÉGITAXIVAL!

A légikikötő megnyitását követő pár napban csak néhány bátor utas vállalkozott arra, hogy az égbe emelkedjen, később viszont – a baleset ellenére is – divatosá

vált a légitaxi. „Olyan kedvet kaptak az emberek Budapesten a repülésre, hogy valóságos repülési láz tört ki” – írta Az Est 1923-ban. Minden hétköznap délután, vasárnap pedig egész nap lehetőség volt városnéző utazásra a hidroplánokkal. A tizenöt-húszperces repülés alatt öt-hatszáz méteres magasságban jártak be a Szent Gellért Szálló – Szabadsághegy – Rózsadomb – Rákos – Soroksár – Szent Gellért Szálló útvonalat. Egy sétautazás ötezer koronába került, ami akkoriban nagyjából négy kiló szalonna árának felelt meg. A jegyeket saját jegypénztár híján a Gellért recepcióján lehetett megvásárolni.

BALATON ÉS BÉCS KARNYÚJTÁSNYIRA

„A hidroplánokkal a nyáron rendes járatot fognak indítani Budapest és a Balaton között. Erre az útra már kidolgoztak egy szabályzatot. Megállapították a magasságot, amelyet a gépeknek az egész úton be kell tartaniok, mert így bármi baj történik is, mindig tudunk vizet találni az útközben szükségessé váló leszálláshoz. Útba esik a Velencei-tó, alkalmas a leszállásra a Duna vonala is Erdig, és közben is jelöltek ki megfelelő nagyságú vízterületet” – írta Az Est című lap 1923. május végén. Hamarosan el is indult a légi közlekedés Budapest és Siófok között. A hidroplánok menetrend szerint negyven perc alatt tették meg az utat minden reggel és este, napközben pedig Siófok – Balatonalmádi – Balatonfüred – Balatonföldvár – Siófok körrepülésre volt lehetőség. Bécsbe is naponta indultak járatok, általában reggel mentek és este jöttek, ami elsősorban az üzletembereknek, a kormánytisztviselőknek és a császárváros újdonságaiért lelkesedő úriasszonyoknak kedvezett.

KÉNYSZERLESZÁLLÁS

A menetrend szerinti gépek mellett rendelésre bárhová elszállították az utasokat, sőt idővel egy müncheni járatot is indítottak. Sajnos mégsem volt elegendő a bevétel az Aeropress hosszú távú fenntartásához. A dunai légikikötő végül csupán három évig, 1926-ig működött. A megszűnéshez vélhetően az is hozzájárult, hogy az egyik alapító, a már említett Jankovich-Bésán Endre, aki Bandi gróf néven híresült el, pénzhamisítási ügybe keveredett. A cég 1930-ban szűnt meg végleg, ez pedig a hidroplánok népszerűségének esésével is egybeesett. A hazai hidroplánrepülés egykori legendás helyszínének emlékét ma tábla őrzi a Szabadság híd budai hídfőjének mellvédjén. ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ

„Egy nő nem kalandozhat csak úgy...”

Nem készült írónak, holott gyakorlatilag egész gyerekkorában sztorikat talált ki, gondolatban a saját fantáziája kalandjait élte át. Kalandor, világutazó szeretett volna lenni, ám a valóság áthúzta a terveit, mert rájött, szeretne anya lenni, de ki látott már olyan kalandornőt, akinek szoptatós babája van.

Berg Judittal beszélgettünk.

◆ – **Gyerekként kalandornak készültél. Mi számított akkor számodra igazi kalandnak?**

– Lányként mindig is vágytam arra, hogy gyermekeim legyenek, miközben rettenetesen akartam azt is, hogy igazi kalandor váljon belőlem, de a körülöttem lévő világból azt szűrtem le, hogy a kalandok csak a fiúk számára adóttak. Ezért azt éreztem, nagy kitolás az élettől, hogy én nem fiúnak születtem. Amíg lehetett, ezt azzal kompenzáltam, hogy csupa fiús dolgot csináltam. Nyaranta a fiú unokatestvéreimmel bandáztunk a Balatonnál, fára másztunk, bringáztunk, a szántóföldeken csavarogtunk vagy kardoztunk a környékbeli autókról leszerelt antennákkal (amiket mindig vissza is vittünk). Folyton bent csörtettünk a nádasban, és egyszer egy kishalmerítővel két másfél kilós pontyot fogtunk, amit aztán eladtunk a büfés Pista bácsinak. Gyerekként ilyen kalandokban mértem a kalandorságot.

– **Akkor még komolyan is gondoltad, hogy kalandor leszel belőled.**

– Hát persze! Teljesen beleéltem magam, és olyan történeteket találtam ki, amelyeknek a létezésében egy idő után magam is elkezdtem hinni. Az osztálytársaimat éjszakai túrára hívtam, hogy feltárjuk a Kiscelli Múzeum alatt húzódó titkos labirintusrendszert. Én ebben annyira hittem, hogy még azt is tudni véltem, hogy hol van a bejárata, sőt, térképeket is rajzoltam róla. A történet érdekessége, hogy az egyik ősöm valóban a kiscelli kastély katonai parancsnoka volt, a dédanyám is ott nevelkedett, és ez nekem elég is volt,



hogy azt gondoljam, a kastély teljes jogú örököse vagyok. Kislánként nagyon vágytam a kalandokkal teli életre, amit számomra akkoriban az *Indiana Jones*-filmek testesítették meg. Ezerszer feltettem magamnak a kérdést, hogy hogyan is lehetnék én a női Indiana, ha nekem sok gyermekem lesz. Mert az már akkor egyértelmű volt számomra, hogy egy nő nem kalandozhat csak úgy, ha közben szoptató babája vagy ovis gyereke van.

- Tinikorod legnagyobb kalandja, ami hatalmas változást hozott az életedbe, egy amerikai ösztöndíj volt, amit tizenöt és fél évesen kaptál meg. Teljesen egyedül kellett helytállnod New Yorkban cserediákként. Hogyan élted meg azt az időszakot?

- Azon izgultam, hogy érteni fogom-e az idegen nyelvet, fog-e nekem menni az iskola angolul. Ehhez képest beleszóppentem egy dél-amerikai bevándorló családba, akik egymás között spanyolul kommunikáltak, és a lányuk, a cserepartnerem pedig a brooklyni szlenget beszélte.

Szerencsés alkat vagyok, mert nem szorongtam amiatt, hogy csak tökéletesen vagyok hajlandó megszólalni, én minden létező módon, kézzel-lábbal kommunikáltam. Úgy jöttem vissza fél év múlva New Yorkból, hogy beszélni még nem tudtam jól, de a rádióban már megértettem mindent spanyolul, a brooklyni szlenget pedig úgy megtanultam, hogy teljesen belesimultam a lánybandába, amelynek a cserepartnerem oszlopos tagja volt.

- Hogyan változtatott meg a kint töltött fél év?

- Hazatérve nem tudtam visszailleszkedni a korábbi életembe. Amerikában kinyílt a világ számomra, és olyan szabadságot élhettem meg, mint amit addig soha. Érthető, hogy itthon is szabad és önálló akartam lenni, de a szüleim ezt nem fogadták el, ezért rengeteg konfliktusunk volt abban az időszakban. Nem mehettem sehová, mindenhez engedélyt kellett kérnem. Én meg úgy gondoltam, hogy nekem, aki késő este egyedül átmetroztam a Harlemen, már ne mondja meg az apám, hogy este tízre legyek otthon. ➤

Ösztönösen nyúltam a mesékhez, hogy feloldjam a gyerekeim szorongásait, félelmeit, a feszültségét

– Milyen terveid voltak a jövőddel kapcsolatban?

– Akkor egy elég sötét korszakom kezdődött el: a szüleim nem nagyon tudtak mit kezdeni azzal az új gyerekkel, akit visszakaptak, és túlzott szigorral, tiltásokkal próbálkoztak. Én azonban folyamatosan lázadtam. Ha azt mondták: „Meg ne tudjam, hogy...”, én másnap már biztosan megcsináltam. Édesanyám olvasott a Pesti Műsorban a Sex Action nevű formációról, ami engem egyébként egyáltalán nem érdekelt, na de amikor kimondta azt a bizonyos: „Meg ne tudjam, hogy te ilyen koncertekre jársz” – kezdetű mondatot, már tudtam, hogy a következőn ott leszek. Én lettem a család fekete báránya, bulizni jártam, és bizonyos keretek között mindent kipróbáltam.

– Mi hozott ki ebből a spirálból?

– Elsősorban a szüleim szeretete és kitartása, és ezért nagyon hálás vagyok nekik. Másrészt az, hogy minden lázadásom ellenére értelmes gyerek voltam, aki a legsúlyosabb időszakában is rengeteg könyvet olvasott. És sokat segített a legjobb barátnóm, akivel komoly dolgokról is tudtunk beszélgetni. Nemcsak koncertre jártunk együtt, hanem múzeumba is. Volt egy-két nagyon jó tanárom is, akik mindent megtettek azért, hogy rátereljenek

a helyes útra, és hogy értelmes célokat tűzzek ki magam elé. És megvolt bennem a vágy, hogy jó dolgokat vigyek véghez. A nehéz korszakomból maradt emlékem is, amit a mai napig is használok: a kamaszkori naplóm, amibe tizenévesen felírtam magamnak, hogy mit ne mondj egy kamasz gyereknek, és mit tegyél meg érte. Talán ennek is köszönhető, hogy mind a négy gyermekemmel csodálatos a viszonyom. Sok mindent megengedek nekik, hogy ne kelljen titkolózniuk, és úgy érezhessék, velem szinte bármit megbeszélhetnek.

– Magyar-angol szakos egyetemista lettél, és végre újra azt érezted, jó helyen vagy. Az élet azonban egy újabb kitérőt hozott az életedbe, hiszen huszonnégy évesen édesanyává váltál.

– A legidősebb lányom nem tervezett gyermekként, teljesen véletlenül, tudatos védekezés mellett fogant meg. De felvállaltam, egy másodpercig sem gondoltam arra, hogy ne akarnám ezt a terhességet. A baba mellett csináltam végig az egyetem utolsó évét, írtam meg a két szakdolgozatomat és készültem az államvizsgákra. Sajnos gyorsan kiderült, hogy a férjemmel nem illünk össze, elváltunk, és ott maradtam egyedül egy pici gyerekkel.

– Hogyan élted meg ezt a nehéz élethelyzetet?

– Eleinte nagyon nehezen. Már csak azért is, mert addigra már pontosan tudtam, hogy mit akarok: gyerekszínházat csinálni, színdarabokat írni, rendezni és tanítani, drámapedagógiát tanulni Angliában. Mindennek búcsút inthettem, ráadásul a pici és a tanulás mellett dolgoznom is kellett, hogy eltartsam magunkat. A kilátástalanság érzésétől megkeseredtem. Rájöttem, hogy én nem akarok így élni. Ha már vállaltam, akkor ennek a gyereknek legyen boldog gyerekkora, és az a minimum, hogy én ezt biztosítom neki. De tudtam, ez csak akkor fog menni, ha elengedem a sértettséget, hogy velem kitolt az élet.

– Ekkor kezdted el meséket írni?

– Nem sokkal később, de akkor még nem írni kezdtem, csak fejből mesélni. A kislányom egy igazi csatatérre született, ahol az anyja és az apja folyamatosan veszekedett. Nem csoda, hogy elviselhetetlenül hisztis gyerekké vált. De tudtam, ő nem rossz, csak érzi, hogy a világ, amelybe beleszületett, nem jó neki. Akkor ösztönösen nyúltam a mesékhez, hogy feloldjam a szorongásait, a félelmeit, a feszültségét. Ezek az első mesék tulajdonképpen a túlélésünket szolgálták, ezekből született aztán az első kötetem.

– Hogy váltak a meséid másoknak is segítségé?

– Egy barátomnak, Futász Dezsőnek könyvkiadója volt, ő beszélt rá, hogy írjam le a fejből mondott meséket. Így lett az első kötetem a Hisztimesék, és innentől rákaptam az írás ízére. Közben találkoztam a második férjemmel, született három közös gyerekünk. Végre nem kényszerültem rá arra, hogy a kevés szabadidőmben munkákat vállaljak, úgyhogy belevetettem magam az írásba. Néhány rövid mesével kezdtem, aztán jött a Rumini, amit egy családi nyaraláson találtam ki az akkor még óvodás nagylányomnak, Lilunak. Azt gondoltam, hogy olyan hőst teremtek neki, akivel azonosulva ő is felszabadultan kalandozhat, miközben mégis egy nagyon stabil, szereteten és barátságon alapuló világrendbe kapaszkodhat.

– A sok gyerekkönyv után felnőtteknek is írtál egy regényt. Honnan jött az inspiráció?

– Nagyon régóta ott bujkált bennem a kíváncsiság, hogy vajon képes vagyok-e felnőtteknek is izgalmas könyvet írni. A témához a kezdőlökést a saját párkapcsolati válásom adta. Szabó Borbála drámaíró barátnőm olvasta a regény első változatát, és azt mondta, hogy a szövegem olyan, mint egy gazdagon kidolgozott szövet, amiből nem szabtam ruhát. Nincs formája. Évekkel később a krimikedvelő énem hozta el a megoldást: bűnügyi köntösbe öltöztetem az eredeti témát.

– Most, hogy már nagyobbak a gyermekeid, újra hódolsz a kalandorságodnak, és amikor csak teheted, utazol. Milyen úti célok szerepelnek a bakancslistádon, amiket már megvalósítottál, és melyek várnak arra, hogy felfedezd őket?

– Az elmúlt években Dél- és Közép-Amerika szerelmese lettem. Bejártam Guatemalát, Kolumbiát, Perut, Ecuadorot. Van egy túravezető barátom, aki tizenöt éve kalandozik Dél-Amerikában, vannak barátai a dzsungelben élő indiánok között, és Peruban az ötezer méter magasan elterülő kis falvakban is. Fantasztikus emlék az is, amikor két barátnőmmel Jáván egy pőfőgő vulkán kráterébe ereszkedtünk le éjszaka, hogy a kék lánggal égő kén látványában gyönyörködhesünk.

A közeli útiterveim között szerepel Venezuela és Közép-Kolumbia, ahol túravezető barátom, Endre kapcsolatai révén a smaragdbányákba is bemegyünk majd. A bakancslistám egyébként nagyon hosszú: nagyon szeretném látni az északi fényt, Patagóniát, a Tűzföldet, és még Afrikában sem jártam! ♦

MOZGÁS KALAND JÁTÉK

**CSOPORTOS
KEDVEZMÉNYEKSEL**

**BIZTONSÁGOS
SZORAKOZÁS
KÖZEL**

**2
HEKTÁRON
14
JÁTEKSZIGET**

www.tarzanspark.hu
1046 Budapest,
Tábor u. 26-28.

ÚJPESTEN



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Haljon a Halál, éljen az Élet!

**Nézd én Uram, a lázas világnak
Hörgő mellében vonagló kín dül –
Csontkezü Halál végigsimítja,
S torzzá meredten oszlásnak indul.**

**Kezdtől emelt roppant nagy égbolt
Hiába lövell szent, ölelő fényt:
Sóhajtoz a föld a hideg űrben
November esti zord temetőként.**

Dsida Jenő: Új imádság (részlet)

◆ Ilyen helyzetképet adott a világról közel száz évvel ezelőtt, 1924-ben Dsida Jenő Új imádság című versében. És ma? „Őrület, ami van!” – halljuk gyakran, s tán mondjuk magunk is. „Agyrém a világ! Mit kell még elviselniünk?! Előbb a koronavírus, most a háború, a növekvő árak, a természeti csapások, a merényletek, a nyílt bűnözés, a rendszerszintű korrupció. Vajon mi lesz mindennek a vége és mikor? Egyre többször hangzanak el az aggodalmaskodó kérdések, hiszen hozzászokunk a békés, nyugalmas, kiszámítható, tervezhető, kényelmes életünkhöz, és összezavarodunk, felháborodunk, félni kezdünk, amikor ez a rend inogni kezd. A média nagyobb része pedig ahelyett, hogy higgadtan tájékoztatna, elfogulatlanul elemezné a helyzetet, csillapítaná a közhangulatot, ráül erre a hullámra, és csak fokozza a pánikot, sőt az utóbbi hetekben már egyenesen az atomháború rémével fenyegetett. De nem lesz atomháború, legalábbis olyan nem, amely az egész glóbuszt elpusztítaná. Nem lesz, mert Isten, a világ teremtője és fenntartója, aki felelős a vilá-
gért, nem engedi ezt. Nem lesz atomháború, mert az ő szava kimondta és megígérte, persze nem pontosan ezekkel a szavakkal. Bár megengedi, hogy a végkifejlet idején

olyasféle borzalmak történjenek, amelyeket ma tapasztalunk a világban, és amelyeket maga az ember művel, azt azonban megígérte, hogy visszatartja a totális pusztulást okozó szeleket, hogy ne fújjanak a világra, végleges vesztét okozva (Jelenések könyve 7,1). Megmondta, hogy amit most megélünk, nem agyrém, hanem a végkifejlet, amit rendszerint végidőnek mondanak. Én inkább a végkifejlet szót használnám, mert kevésbé fenyegető és főleg pontosabb. Kifejezi, hogy egy folyamatról van szó, és az, amiben ma élünk, e folyamat része. Isten nem titkolja, hogy a végkifejlet idején pokoli jelenségek következnek be: „olyan idő jön, amelyen még nem volt, amióta népek kezdtek lenni” (Dániel könyve 12,1). Ám a Szentírás egyértelműen leszögezi, hogy magát a véget nem a gonosz forrása, a Sátán okozza majd, nem is az emberi bűnök elképesztő tömege és súlya, nem valamilyen természeti katasztrófa pusztítja el a földet, nem is emberek által kirobbantott atomháború. Nem, hanem isteni beavatkozás történik. A maga képes biblikus beszédmódján úgy írja le ezt Dániel könyve (2,33-35), hogy egy kicsiny kő, amely az Isten hegyéről szakad le, szétzúzza az istentelen emberi nagyhatalmak aranyból, ezüsből, rézből, vasból és agyagból készült szoborkolosszusát, és megalapítja az egyetlen emberhez méltó uralmat, Isten országát. A kő pedig a Biblia szimbolikájában maga Krisztus, gondoljunk például a szegletkő jelképére. „Agyrém a világ” – így látják azok, akik emberi véleményeknek és híreszteléseknek adnak hitelt, így nincsenek felkészülve sem a jövőre, sem arra, ami most körülöttük történik. Isten azonban felkészíti azt, aki odafigyel rá, és hisz neki. Több száz kijelentést, próféciát adott a mára, a végkifejlet korára is, és várja, mikor hallgatnak az emberek a hamis, hazug híresztelések helyett az ő világos és igaz szavára, hogy átvezesse ezen a korszakon, és új életre támassza azokat, akik ezekben a nehéz napokban figyelnek rá. ◆

➤ Georges Rouault (1871–1958): Miserere. Olaj, fa, 27×22 cm, dátum ismeretlen



S. P. ...



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A gyűlölt és csodált Metternich herceg

A diplomata, aki rettegett
Széchenytől, és elcsábította
Napóleon húgát

Nem sok olyan politikus élt a középkor után, aki *Klemens von Metternich*hez hasonló mértékben befolyásolta az európai történelem alakulását. Hol rafinált tárgyalásokkal, hol szerelmi kalandokkal, hol durva cenzúrával, de majdnem mindig elérte, amit akart. Negyven évig uralta a Habsburg Birodalom és abban Magyarország életét is.

◆ ELŐKELŐ NEVELTETÉS ÉS FRANCIÁS MŰVELTSÉG

Amikor Metternich megszületett 1773-ban, Európa berendezkedése még sok mindenben emlékeztetett a középkori állapotára, még mindig létezett a Német-római Császárság. A kontinensen háborúkon, polgárháborúkon, felkeléseken túl – ha viharvert állapotban is – a tömérdek német hercegség, grófság, királyság, püspökség, fejedelemség és még ki tudja hány államforma makacsul tartotta magát. A valóságban azonban már csak a két fő rivális, a Habsburg Birodalom és a Porosz Királyság rendelkezett komoly politikai és katonai hatalommal, ők pedig a XVIII. század során két pusztító háborút is vívtak egymással.



Herceg és gróf Klemens Wenzel Nepomuk Lothar von Metternich-Winneburg zu Beilstein (Koblenz, 1773. május 15. – Bécs, 1859. június 11.)

Ebben a bizonytalan világban élt a Rajna-vidék délnyugati részén a dicsőséges múltjára büszke Metternich család. A régi világ fénye ugyan már megkopott, de ők még gazdagnak és befolyásosnak számítottak. Volt egy váruk és egy romos őrtornyuk, birtokokkal rendelkeztek a Rajna-vidéken és Csehországban. Ráadásul a családapa, Franz Georg Karl Metternich tökéletes hűségével elnyerte a Habsburg-ház teljes bizalmát. Ő töltötte be az állam követi pozícióját a hétből három német-római választófejedelemből, a mainzi, a trieri és a kölni érsek udvarában. Amikor a fia megszületett, rangjukhoz méltóan impozáns nevet kapott a keresztségben: Klemens Wenzel Nepomuk Lothar.

A császárság idejéig múlt állapotát az is jól mutatja, hogy a Metternich család a saját, német identitása helyett inkább a közeli Franciaország kultúrájához vonzódott. Idejük jelentős részét a határ túloldalán töltötték, Klemens jobban beszélt franciául, mint németül. Amikor tizenöt éves lett, a strasbourgi egyetemre íratják be jogot tanulni. Tanárai szerint elégedett, jóképű és szeretetre

méltó gyerek volt, bár néhányan úgy vélték, átlátnak rajta, szerintük éppen olyan hazudozó és pöffeszkedő alak volt, mint amilyennek az apját tartották.

A neveltetése mindenestre makulátlan volt, bevezették a társadalom legfelsőbb rétegeibe, az apja még a későbbi II. Ferenc császárnak is bemutatta. Klemens könnyedén beilleszkedett ebbe a világba, és sikeresen mozgott az uralkodók között. Tökéletes modorral, lehengető kedvességgel és rohamosan fejlődő taktikai érzéssel csavarta az ujsa köré a politikai élet vezetőit, miközben apja teljes mandátummal rendelkező diplomataként szinte teljhatalommal irányította a németalföldi osztrák területeket.

A FORRADALMAK FORGÓSZELÉBEN

Ennek a szép, nosztalgikus világnak 1789-ben azonban egy csapásra vége szakadt. Kitört a francia forradalom, és a régi világ hamarosan egész Európában darabokra hullott. A holland tartományokban felkelés tört ki, amit ugyan nemsokára levertek a Habsburgok, de a francia előrenyomulást nem lehetett megállítani. Három év múlva hadat üzentek Ausztriának, aztán 1794-ben bekebelezték a Németalföldet. A Metternich család szinte mindent elvesztett. A franciaországi és a németalföldi örömeik nem léteztek többé, az imádott Strasbourgot kirabolták és feldúlták a forradalmárok, a Rajna-vidék területei pedig megteltek az életükért rettegő, menekülő francia arisztokratákkal. Otthonuk hadszíntér lett: először megszállta a porosz sereg, majd elérkezett az első vereség Napóleontól. XVI. Lajost és Mária Antóniát lefejezték, a terror uralkodott a franciákon. Az ifjú Metternichnek a húszas évei elejére meg kellett tapasztalnia, hogy a család birtokait elfoglalják a franciák, és az egykor megingathatatlanul hitt régi világon eluralkodik a káosz. „Ahogy én látom a helyzetet, minden a pokolra szállt, és eljött az idő, hogy mindenki mentse a menthetőt a romok közül” – írta egy helyen.

Ezek voltak azok az élmények, amelyek megalapozták és végleg megszilárdították a fiatalember politikai nézeteit. Arra a következtetésre jutott, hogy a reformok és a nemzeti mozgalmak kéz a kézben járnak az erőszakkal, a forradalmakkal. Amint megszűnik a konzervatív törvények uralma, véletlenszerű események veszik át az irányítást. A rend felbomlik, az országok egymás ellen fordulnak, háborúk törnek ki, és milliók halnak meg.

Metternich Bécsbe tette át a székhelyét, és az apja határozott segítségével építeni kezdte diplomáciai karrierjét. Édesanyja megfelelő feleséget is szerzett neki Eleonore von Kaunitz-Rietberg grófnő személyében. A grófnő

Szembeszállt az alávetett nemzetek minden függetlenségi törekvésével, Széchenyi Istvánnal szinte külön ideológiai háborút vívott. Eközben hatalmas kémhálózatot működtetett, és persze szigorú cenzúrát tartott fenn. A döntéshozatalra teljesen alkalmatlan I. Ferdinánd császár helyett gyakorlatilag ő kormányozta a birodalmat.

kiváló választásnak bizonyult, mivel a kapcsolatai révén Metternich bekerülhetett a bécsi elit soraiba. Amint a napóleoni háborúk feldúlták Európa vezető országait, a megnyerő, kék szemű fiatal politikus fokozatosan növelte hírnevét és befolyását. Egyre fontosabb kinevezéseket kapott, és döntő jelentőségű küldetéseket hajtott végre. Berlini nagykövetségként tevékenykedett, és olyan sikeresen vetette be tökélyre fejlesztett kommunikációs képességét, hogy a francia nagykövet beprozetsálta magához Bonaparte Napóleonhoz. Így 1806-tól Párizsban volt osztrák nagykövet. Személyesen a francia császárral tárgyalva igyekezett érvényesíteni a Habsburg érdekeket, és befolyása egyre csak gyarapodott. Bár három évvel később, a francia–osztrák háború kirombanásakor rövid időre letartóztatták, nemsokára már államminiszter lett. Mindössze három hónappal később beiktatták abba a külügyminiszteri hivatalba, amit aztán majdnem negyven évig ő töltött be.

Ebben a minőségében azt is elérte, hogy a háborúskodás ellenére ő szervezte meg Napóleon újabb házasságát, miután elvált a terméketlensége miatt feleslegessé vált *Josephine*-től. Személyesen ugyan nem kísérté Párizsba II. Ferenc császár lányát, *Mária Lujzát*, de egy másik útvonalon utánament, és fél évig maradt a francia fővárosban, mert hűségesen jelentett az uralkodónak a lánya hogylétéről.

A napóleoni háborúk során sikerek és kudarcok egyaránt érték, ő viszont soha nem tévesztette szem elől a legfőbb célját: létrehozni egy tartós erőegyensúlyt Európában, amelynek révén a jövőben elkerülhetők a háborúk és a rettegett forradalmak. Ügyesen balanszírozott az orosz cár, az osztrák császár, a porosz király

és Napóleon között, miközben a magánéletében bekövetkező tragédiákat is igyekezett méltósággal elviselni. A felesége összesen nyolc gyermeket szült a házasságuk alatt, akik közül az első kettő még csecsemőkorában meghalt, és a többi hat közül is négyet fiatalon elveszítettek. Csak ketten éltek túl az apjukat.

Metternich – bár gondos családfőnek és jó apának tartották – nem volt a házastársi hűség mintaképe. Abban a korban, az ő pozíciójában ez nem is volt elvárás. Nagykánállal habzsolta az életet, számos szeretőt tartott, akik közül néhányan a lehető legmagasabb rangú hölgyek közül kerültek ki. Elcsábította többek közt Napóleon húgát, *Caroline*-t, aki kifejezetten veszélyes trófeának számított, mivel a francia forradalom harcias hőséneke, *Murat* tábornoknak, a nápolyi királynak volt a felesége. Szintén viszonya volt *Laure Junot*-val, Napóleon egyik szárnysegédjének feleségével. Mindkét hölgy komoly befolyással rendelkezett a francia politikai életben, így sokakban felmerült a gyanú, hogy Metternich nem kizárólag a saját szórakoztatására bonyolódott velük kapcsolatba. A tekintélye és a hatalma ezekben az években a csúcson volt. Ausztria hercegi címmel jutalmazta a fáradozását, családja elvesztett birtokai helyett újakat adományoztak neki.

A VILÁG LEGSIKERESEBB DIPLOMATÁJA

Amikor 1814-ben Napóleon vereséget szenvedett, Metternich elérkezettnek látta az időt, hogy átültesse a gyakorlatba saját elképzeléseit és álmait Európa jövőjét illetően. A nagyhatalmak által rendezett bécsi kongresszuson minden személyes meggyőzőképességét, szervezőtehetségét és ravaszágát bevetette. A résztvevőknek a hosszas és kimerítő tárgyalások kipihenésére változatos szórakozási lehetőségeket szervezett: véget nem érő lakomák, luxusszalonok, fényűző bálók és előkelő bordélyházak biztosították a politikacsinálók és persze Metternich herceg kényelmét. A háttérben pedig mindent elkövetett, hogy ne engedje Franciaországot az európai bosszú áldozataként végzetesen legyengíteni, az orosz és a porosz hatalmi törekvéseket elhatalmasodni, a Habsburg Birodalmat pedig másodrangú erővé degradálni. Egész életében erre a lehetőségre várt: most végre asszisztálhatott egy olyan rendszer kialakításában, amely majd megakadályozza a magyarországi nemzeti törekvések megerősödését, a korai liberális eszmék szárba szökkenését, elejét veszi a forradalmaknak, és nem engedi, hogy a kényes egyensúly felborulásával elszabaduljon a káosz.

A háborúk utáni béke megteremtésén kívül egy sor más, égetően fontos kérdést is napirendre tűzetett

az itáliai zavargásoktól kezdve az Oszmán Birodalom kordában tartásáig. Az általa dominált kongresszus létrehozta Európa alapvető erővonalait a következő száz évre: rendszere csak az I. világháború kitörésével omlott össze.

Metternich megdicsőült, a világ egyik legsikeresebb diplomatája lett. A felesége halála után újra megnősült, megszületett a kilencedik gyereke, majd miután a második feleségét is elveszítette, feleségül vette a magyar származású Melanie Zichy-Ferrarist, aki további öt gyermekkel ajándékozta meg. Hozzájuk csatlakozott még az a házasságon kívül született kislány, akit a szintén házaspár Jekatyerina Pavlovna Szkavronszkaja orosz hercegnő szült neki.

A következő évtizedekben rendületlenül építette a saját rendszerét, de közben belefáradt a saját nagyságába. A maradiságig konzervatív nézeteihez fogal-körömmel ragaszkodott. Szembeszállt az alávett nemzetek minden függetlenségi törekvésével, Széchenyi Istvánnal szinte külön ideológiai háborút vívott. Eközben hatalmas kémhálózatot működtetett, és persze szigorú cenzúrát tartott fenn. A döntéshozatalra teljesen alkalmatlan I. Ferdinánd császár – Magyarországon V. Ferdinánd király – helyett gyakorlatilag ő kormányozta a birodalmat, de képtelen volt a legkisebb mértékben is alkalmazkodni a változó politikai klímához.

AZ ÚJ KORSZAK RÉGI EMBERE

Európa békéje ugyan többé-kevésbé fennmaradt, de a bécsi kongresszus rendszere nem tudott gátat szabni a nemzeti mozgalmaknak. Az 1848-as forradalmak kitörése már egy idősebb tekintélyét veszített Metternich uralma alatt történt. Az egykor szinte mindenható külügyminiszternek egyik napról a másikra kicsúszott a lába alól a talaj, és gyakorlatilag menekülnie kellett Bécsből. Sikasztással, vesztegetéssel vádolták, bár ezeket a vádakokat soha senki nem tudta bebizonyítani. Londonban telepedett le, ahol rendkívül aktív társadalmi életet élt. Bár Viktória királynő tudomást sem vett a jelenlétéről, gyakori vendég volt hotelszobájában a waterlooi győztes Wellington herceg, Benjamin Disraeli miniszterelnök és Johann Strauss is. Hiába volt azonban egyfajta helyi sztár, Ausztriában megvonták a nyugdíját, és kénytelen-kelletlen hitelekben élt.

A forradalmak lecsitulása után Ferenc József végül kegyesen visszarendelte Bécsbe, ahol udvariasan kikérte a véleményét néhány kérdésben, de a politikai életbe már nem kerülhetett vissza. Miután a harmadik felesége halálát is át kellett élnie, végleg elfogyott az életereje. Egy általa már nem értett új korszakban, 1859-ben nyolcvanhat évesen hunyt el. ♦



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGERSZEG

SISITŐL AZ ERZSÉBET-MÍTOSZIG



GÖDÖLLŐI
KIRÁLYI
KASTÉLY

SISITŐL AZ ERZSÉBET MÍTOSZIG

A Gödöllői Királyi Kastély és
a zalaegerszegi Mindszentyeum
közös időszaki kiállítása

2023.06.09. – 12.31.

www.mindszentyeum.hu

JÚLIUSI KIMENŐ



Képr. ordogkatlan.hu

ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL – TISZTELGÉS CSEH TAMÁS ELŐTT

Az ország egyik lehangulatossabb fesztiválja idén tizenhatodik alkalommal talál otthonra a Villányi-hegység lankái között. Az idei Katlan fókuszában Cseh Tamás áll. Az ő alakját idézik majd meg a programok és a helyszínek, mint például: a Bakonyi Indiánok című kiállítás, a Cseh Tamás Szoba, ahol a résztvevők dalszövegeket írhatnak. Többek között fellép: a *Füst a szemében*, a *Másnap*, a *30Y*, a *Kiscsillag*, az *Esti Kornél*, a *Bohemian Betyars* és a *Parno Graszt*. Díszvendég lesz *Másik János*, a Magyar Zene Háza és a tízéves Jurányi Ház. **Beremend, Mokos, Nagyharsány, Szoborpark, Vylyan Terasz, augusztus 1–5.**



Képr. fesztivalakademia.hu

FESZTIVÁL AKADEMIA BUDAPEST

A *Kelemen Barnabás* és *Kokas Katalin* hegedűművész házaspár által nyolc éve életre hívott Fesztivál Akadémia Budapest (FAB) idén is felvonultatja a nemzetközi zenei élet élvonalbeli művészeit, a magyar kultúra kiemelkedő alakjait. A szervezők klasszikus, kortárs, magyar népzenei és cigányzenei koncertekkel, társművészeti programokkal várják a közönséget Budapest különleges helyszínein. A zárónapon, július 23-án színpadra lép többek között a *Parno Graszt*, a *Söndörgő*, *Szalóki Ági*, valamint *ifj. Sárközi Lajos és zenekara*.

Budapest különböző helyszínein, július 14–23.



FATEMPLOM FESZTIVÁL MAGYARFÖLDÖN

Idén júliusban is megrendezik a magyarföldi Fatemplom Fesztivált. Az őrségi településen szabadtéri és templomi zenés programok, világi és egyházi előadások váltják egymást. A vidám fesztiválnyitóról a *Kanizsa Big Band* gondoskodik. A háromnapos rendezvényen fellép többek között *Vecsei H. Miklós* és a *QJÚB*, a *Csík zenekar*, *Lackfi János*, *Rátóti Zoltán*, a *Kaláka*, a *Sziámi AndFriends*, a *Cantemus Kórus*, az *Eucharist* és *Mező Misi*, *Váray László*, a *Laposa Julcsi Band* és *Lovasi András*.

Magyarföld, július 14–16.



MIÉRT PONT KIVI? – A RÓZSAVÖLGYI SZALON ÉS A KŐSZEGI VÁRSZÍNHÁZ KÖZÖS PRODUKCIÓJA

A párizsi kritikusok öt csillagot adtak *A kivi napja* című előadásra, amelyet *Laetitia Colombani* első darabjából állítottak színpadra. A hazai bemutatót a Kőszegi Várszínházban láthatja a közönség. A darab főszereplője egy mániákusan precíz könyvelő, aki a felesége halála óta magányosan él. Szabálykövető, semmit sem bíz a véletlenre. Míg egy nap észreveszi, hogy a kivis joghurt eltűnt a hűtőjéből, és ezzel minden felborul az életében. A darab a magányról és annak feloldásáról szól sok humorral és emberséggel. Szereplők: *Schneider Zoltán*, *Varga Ádám*, *Takács Katalin* és *Kiss Anna*. Rendező: *Óze Áron*.

Kőszeg, Kőszegi Várszínház, július 13.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Életutak, közelképek

Az angolszász egyetemek világában már nemcsak szépírói kurzusok indulnak, hanem az önéletrajzírásra is oktatják az érdeklődőket. Hogyan lehet izgalmassá tenni a szűk család vagy a szakmai körök, esetleg a széles közönség számára életutunkat? Hogyan lehet a „magunk mentségét” elfogadtatni, a minket ért sérelmeket, az általunk elért sikereket közzé tenni? A mi szerzőink nem végeztek ilyen tanfolyamot.

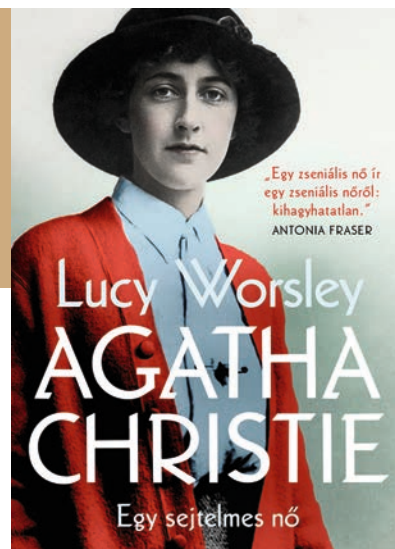
◆ **ROMSICS IGNÁC HETVEN ÉV** (Egotörténelem 1951–2021) című nagyszabású önéletrajzának frissen megjelent második, közel ötszáz nagy oldalas kötete istenkísértő vállalkozás, hiszen nincs történeti távlat, a szereplők nagy része még él, a közelmúlt halottairól pedig az élő családtagok miatt sem lehet könnyedén ítélni. A könyv 1986-ban indul és 2021-ben zárul. Hat fejezetre oszlik: A Magyarországi Kutató Csoport/Intézet igazgatóhelyettese, 1986–1991, Az ELTE docense, 1991–1993, Az Indiana Egyetem és az ELTE professzora, 1993–1998, Öt év itthon és szerte a nagyvilágban, 1998–2003, A „főcenzor”, a „sztártörténész” és a „magyargyűlölő volt marxista”, 2003–2008, A „legjobb tanár”, az „antiszemita” és a „hazaáruló” 2008–2021. Az Egotörténelem alcím felmenti Romsicsot a felelősség alól, hogy az elmúlt harmincöt év történelmi, társadalmi változásait értékelje, hogy a rendszerváltoztató idők főszereplőit bemutassa, inkább saját pályáját, fényes sikereit és az őt ért támadásokat állítja középpontba. Romsics kétségkívül sztártörténész (bár tiltakozik ellene), a *Bethlen István*-ról írt kiváló monográfia alapozta meg szakmai tekintélyét, ami után jött számos olyan összegző munka, amely a művelt nagyközönség történelemszemléletét formálta. Nem véletlenül kapkodtak Romsicsért a kiadók, a különféle médiumok, s ő igyekezett a felkéréseknek eleget tenni. Megszállottan sokat dolgozott. És nagyszerű tanár is volt, a XX. századdal foglalkozó

mai negyvenes és kora ötvenes nemzedék legjobbjait ő indította útnak. Hogy voltak irigyei? Hát persze. Hogy voltak ámokfutó áltörténészek, akiknek útjában állt? Az idő nem őket fogja igazolni.

Romsics, aki önerőből érte el, amit elért, nem hallgatja el, hogy a nyolcvanas évektől jól keresett, sokat utazott a családdal, építkezett, s mindent megadott ugyancsak történészi pályára lépett fiának, hogy neki már ne legyen gondja az idegen nyelvekkel, a mindennapi megélhetéssel, mint egykor az édesapjának.

(*Helikon Kiadó, 6999 Ft*)

PLÉH CSABA ÁRNYAK című kötete a Magvető Tények és Tanúk sorozatának új darabja. Romsics Ignác után újabb, a maga szakterületén – pszicholingvisztika – maradandót alkotó akadémikus jelentkezett, hogy életútjáról számot adjon. Bár az előszóból kiderül, hogy eredetileg portrészorozatot kívánt írni a hozzá közel álló tanárokról, barátokról, kollégákról, a szerkesztő rávette, hogy írja meg saját életét is. És milyen jól tette! Ezzel a kicsikart életrajzzal indul a könyv, ez teszi ki az ötszáz kis oldal kétharmadát. Romsics és Pléh életútjában vannak rokonvonások, hiszen mindketten első generációs értelmiségiek, vidékről jöttek a fővárosba, mindketten *Szegedy-Maszáék Mihály* ajánlására a bloomingtoni egyetemen tanítottak több szemeszterben is, mindketten professzorok, Széchenyi-díjas akadémikusok,



de habitusuk merőben más. Romsics öltönyös úriember lett, Pléh farmeres-pulóveres vagabund maradt. Ebből következően Pléh színesebb és kitérültebb. Remek, szórakoztató történetei vannak bulikról, szerelmekről. A szakmában, a tudományban azonban nem ismer pardont. Rengeteget dolgozik, nemzetközi hírnévre tesz szert, mélységesen bosszantja az egyetemi és később az akadémiai tunyaság. Ő mindig és mindenhol javítani akar. Elmenekül az ELTE-ről, és több egyetemen is iskolát alapít. Bár számos kudarc, támadás éri, élet- és munkakedvét nem veszíti el.

Portréi mély emberismeretre vallanak. Van, amikor leír és elemez, van, amikor nem tudja és nem is akarja feledtetni rajongását és szeretetét. Pszichológusoknak kötelező olvasmány, laikusoknak erősen ajánlott.

(Magvető Könyvkiadó, 5999 Ft)

LUCY WORSLEY: AGATHA CHRISTIE – Egy sejtelmes nő című több mint ötszáz oldalas, 2022-ben Londonban kiadott, idén tavasszal magyarul is megjelent életrajza sokszor hivatkozik a krimikirálynő önéletírására (ahogy Romsicsra és Pléhére is támaszkodni fognak a későbbi monográfusok), és rámutat az apró csúsztatásokra, az önigazoló passzusokra. A történelmi regényei révén Magyarországon is népszerű *Antonia Fraser*

így ajánlja a könyvet: „*Egy zseniális nő ír egy zseniális nőről: kihagyhatatlan.*” Tökéletesen egyetértünk vele. Ez a hatalmas munka azontúl, hogy rendkívül szórakoztató, tanulságos élet- és pályarajz, korkép is egy letűnő világról.

Agatha hosszú élete során (1890–1976) bebizonyította, hogy a tehetség révén ki lehet törni a szegénységből, sőt fényűzően meg is lehet gazdagodni, hiszen hatalmas házak, kertek, ingatlanok, luxusautók birtokosa lett a nyolcvan könyvet kiöltő, világsikert aratott krimiszerző (bár álnéven sok romantikus történetet is írt). Nem volt feminista, imádta első férjét, aki rútot elhagyta, és még jobban szerette a nála tíz évvel fiatalabb második társát. Vallotta, hogy a nő csak a szerelemben, a házasságban tud kiteljesedni. Ez a konzervatívnak mondott életfelfogás áthatja detektívtörténeteit is, noha két sztárnyomozója, *Hercule Poirot* és *Miss Marple* magányosan élnek, és a bűnügyek jó része családon belül történik.

Lucy Worsley hosszú kutatómunkája során hozzájutott Agatha kiadatlan leveleihez, meghallgatta a még életben lévő hozzátartozókat és ismerősöket, követte a történetek módosulásait, fogadtatásukat. Könyvében rámutat a krimik életrajzi vonatkozásaira, a kései művek hibáira. Mindent egybevetve tökéletes kalauz a krimikirálynő életéhez és művészetéhez.

(*Helikon*, 6999 Ft) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.




A BALATONI FÜRDŐZÉS HÉT ALTERNATÍVÁJA

Csodás folyóparti
szabadstrandok
és fürdőtavak

Ha vízpartról és strandolásról van szó, a Balatonon túl is van élet. A szabadvízi nyaralásra nem csak a legnagyobb tavunk kínál remek lehetőséget. Válogatásunkban most olyan csodálatos fekvésű folyóparti strandokat és fürdőtavakat mutatunk be, amelyek amellet, hogy alkalmasak a biztonságos fürdőzésre, a strandolásnak egy egészen másfajta élményét is nyújtják.

◆ A CSONGRÁDI KÖRÖS-TOROKI PARTFÜRDŐ

Sokan állítják, hogy olyan szép partja sehol sincs a Tiszának, mint a csongrádi Körös-toroknál, ahol a két folyó, a Körös és a Tisza találkozik. Egészen különleges látvány, ahogyan a lassúbb és zöldes színű Körös lelassítja az addig tempósan hömpölygő Tiszát, amely lerakva hordalékát, létrehozta a híres hétszáz méter hosszú homokos partot. Amikor pedig alacsonyabb a vízállás, előbukkanak a tengerparti plázsokra emlékeztető homokpadok is. A Körös-toroki Partfürdő Csongrád fő nyári attrakciója, a társasági élet kedvelt helyszíne, amely a meleg napokon megtelik fürdőző, napozó családokkal, a sekély vízben pancsoló kisgyermekkel, standröplabdázó és focizó fiatalokkal. Van itt minden, ami a kikapcsolódáshoz vagy egy élménydús nyaraláshoz szükséges: büfék, éttermek, kemping, játszótér, röplabda- és focipálya, de akár vízi-biciklit és csónakot is lehet bérelni.

 **Tipp:** A hétvégi éjszakákon átalakul a part élete, a nappali zsvajt felváltja a klubokból kiszűrődő zene. A Körös-torok a helyszíne minden év augusztus első hétvégéjén a Dél-Alföld egyik legnagyobb könnyűzenei eseményének, a Körös-toroki Napok (KTN) Fesztiválnak.

GYOMAENDRŐDI KÖRÖS-HOLTÁG


Gyomaendrődöt egyedülálló módon számos holtág öleli körül – a település határában tizenhat különböző méretű és állapotú holtág található, amelyeket a magyar horgászközösség is szívesen keres fel, hiszen halállományban rendkívül gazdag vizek találhatók errefelé. A holtágak ideálisak azok számára is, akik szeretnének kicsit elvonulni, és vadregényes környezetben kívánnak eltölteni néhány napot a vízparton. A Hármas-Körös gyomaendrődi szakaszán – a Templom-zugi holtág északnyugati partján található szabadstrand megőrizte

Kép: Páczai Tamás



A csongrádi Körös-toroki partfürdő


természetközelségét, madárcsicsergős nyugalomát, így aki kerülné a tömeget és a lármát, az itt megtalálja a számítását.

 **Tipp:** Strandolás után látogassunk el a gyomaendrői Erzsébet ligetbe! Az öthektáros liget néhány éve egy interaktív lombkorona-tanösvénnyel bővült, amely háromféle útvonalat foglal magába. Érdekes felmászni a sétányhoz tartozó tizenöt méter magas faszerkezetes kilátóba is.

SZABADSTRAND A DUNAKANYARBAN

A Szentendrei Duna-ág mentén, a Visegrádi-hegység lábánál terül el a hangulatos Dunabogdány. Amikor a Duna vízének hőmérséklete eléri a strandolásra alkalmas hőfokot, hétköznap és hétvégén egyaránt sokan választják a gyönyörűen kiépített szabadstrandot egy csobbanáshoz. A strand százötven méter hosszan elterülő

finomhomokos partjával, lassan mélyülő vizével a kisgyermekesek számára is biztonságos választás. Árnyék is akad bőven, ahová a nyári hőség elől el lehet bújni. Ezen a partszakaszon 2009 óta lehet hivatalosan is fürdeni, a vízminőség mindig kiváló a fürdéshez, és a strandszezon előtt a homokot is mindig előkészítik a parton a nagy rohamra. Ráadásul az időt itt nem csak napozással, fürdőzéssel üthetjük el, a strandon van játszótér, foci- és röpi-pálya, és egy sétányira pékség és étterem is található. Jó hír a kutyásoknak, hogy számukra is kijelöltek külön partszakaszt, hogy az ebeknek is legyen lehetőségük a hűsölésre.

 **Tipp:** Kiránduljunk egyet Visegrádra, látogassunk el a Salamon-toronyba, a fellegvárba, vagy válasszuk a bobblyút! Kisgyerekekkel érdemes felkeresni a Mátyás Király Történelmi Játsszóparkot és a Mogyoró-hegyi Vadasparkot is.




Dunabogdány, szabadstrand



Szelidi-tó

GÖD – A DUNAKANYAR EGYIK KAPUJA

A szabadvízi fürdőzést egyszer mindenkinek ki kell próbálnia, ehhez a Duna partján fekvő Göd rögtön két remek alternatívát is kínál: az alsó- és a felsőgödi szabadstrandot, amelyek Budapestről akár kerékpárúton is megközelíthetők. Ezen a partszakaszon a természet közelségét élvezhetjük, lassan mélyülő, homokos part vár bennünket, ahol kenut bérelhetünk és akár kutyát is fürdethetünk.

 **Tipp:** Sétáljunk át a Homokszigetre, ahol kedvünkre fürdőzhetünk a civilizációtól távol.

SZELIDI-TÓ


A Bács-Kiskun megyei Szelidi-tó füves partjával, homokfövenyével a legszebb Balaton-parti strandokat idézi. A tó öt kilométer hosszú, három-négy méter mély, vízfelülete megközelítőleg nyolcvan hektár, ezzel hazánk ötödik legnagyobb természetes tava, amelyet még a Duna mélyített ki évezredekkel ezelőtt. Vize fürdőzésre kiválóan alkalmas, ráadásul gyógyhatású is. Egyelőre nem minősítették gyógyvízzé, de a talajból kioldódó nátrium-magnézium-karbonát és nátrium-jodid előnyösen hat az idegrendszeri, hormonális, reumatikus bántalmakra. A strand a lubickoláson túl olyan további szórakozási lehetőségeket is nyújt a gyerekek számára, mint az óriás vízi csúszda, a vízibiciklizés és a játszótérezés. A nagyobbak pedig bérelhetnek csónakot, kenut vagy akár szörföt is.

A GYÉKÉNYESI KOTRÓ TÓ

A magyar-horvát határon elterülő Gyékényes legnagyobb nevezetességét kavicsbányatavai jelentik, köztük is az egyik legkedveltebb, a háromszázhusz hektár területű Kotró, amely nem csupán a horgászok számára kedvelt célpont, de kristálytiszta vize miatt – a látótávolság


a víz alatt akár a nyolc métert is elérheti – a búvárok is gyakran felkeresik, sőt a szabadstrandján a vízparti örököknek is hódolhatunk.

Gyékényes tavának partján kis nyaralók, hangulatos faházak sorakoznak, valamint kemping is működik, amely a természeti idillre vágyók számára ideális úti cél. A kedvelt üdülő- és horgászhely 2011-ben elnyerte az Örökségünk – Somogyország Kincse kitüntető címet. A környék a Duna-Dráva Nemzeti Parkhoz tartozik, ahol bőven akad csodálni való természeti kincs.

 **Tipp:** A Kotró tónál lehet strandröplabdázni, vízi-biciklizni és wakeboardozni. Nyaranta horgász-, illetve sporteseményeket, fesztiválokat és búvárkupát is rendeznek itt. Ez utóbbi résztvevőinek kedvéért a tógazdák több megtisztított roncsot süllyesztettek el a vízben, így a merülő búvárok láthatnak a mélyben motorcsónakot, autót és vízibiciklit is.

NAGYTEVELI-TÓ A BAKONYBAN

Bakonybél és a Hubertlaki-tó környéke bizonyára sok természetjáró számára ismerős, nyáron viszont érdemes kicsit nyugatabbra venni az irányt, ugyanis néhány kilométerrel arrébb bújik meg Nagytevel víztározója. A Pápai-Bakony-ér vizéből mesterségesen felduzzasztott tározó egész évben kedvelt helye a horgászoknak, nyaranta viszont a nyugodt strandolás hívei is felkereshetik. Vize nemcsak kellemes hőmérsékletű, de az utóbbi évek mérései alapján kristálytiszta is. A környéken tett túrák remek pihenője lehet az erdővel övezett Nagyteveli-tó, amelynek északnyugati részén található a kiépített strand büfével, játszótérrel és kempingezési lehetőséggel.

 **Tipp:** A strand mellett a friss, hús vizű Ida-forrás várja a megszomjazókat egy Mária-szoborral és szép pihenőhellyel a szomszédságában. ♦

Források: <https://www.top7hungary.com/legjobb-kis-hazai-furdotavak/>, www.ilovedunakanyar.hu, <https://csongradikorstorok.hu/koros-torok>, www.szeretlekmagyarorszag.hu

Regisztrálj Játékoskártyát, és élvezd a Neked járó extra előnyöket!



E-mailben történő értesítés az elért nyereményről és egyedi ajánlatokról, promóciókról



Nagyobb biztonság a kisnyeremények felvételénél: kizárólag Játékoskártya bemutatásával együtt



Online is elérhető kényelmi szolgáltatások



Automatikus nyereményátutalás bankszámlára a 80. napot követően (200.000 Ft-ig)



Promóciókban való részvétel



Kedvenc játékok tárolása és kezelése



Játéklimiték beállítása



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Játékoskártya részleteiről érdeklődj
a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu oldalon.

#maradjonjatek

2AM TEDA



A DÉMÉTER HÁZBAN CSONTVELŐ-TRANSZPLANTÁCIÓN ÁTESETT GYEREKEK TESTI ÉS LELKI GYÓGYULÁSÁT SEGÍTIK. A KEZELÉSEK HOSSZÚ HÓNAPJAI ALATT A SZÜLŐK IS TÁMOGATÁST KAPNAK. INTERJÚNK **SEDLÁK GABRIELLÁVAL**, A HÁZ VEZETŐJÉVEL A KÉPMÁS MAGAZIN ONLINE FELÜLETÉN OLVASHATÓ:

<https://kepmas.hu/hu/demeter-haz-sedlak-gabriella>

