

KÉPMÁS

2023
11

nőknek és férfiaknak



SZERETEM MÉLYEN
MEGÉLNI AZ ÉLETET,
KÖZEL A HITEMHEZ

VECSEI H. MIKLÓS

It is the need of the hour



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



9 771586 423002

FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2024. JANUÁR 16-IG ELŐFIZET
A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI:



› a 2 éjszakás családi
pihenésre szóló
Hunguest Hotel utalványt



› a 2 éjszakás páros
pihenésre szóló
Hunguest Hotel utalványt



› a **Magyar Állami Operaház**
két előadására szóló 200 darab
páros jegyének egyikét



12 lapszám
10 710 Ft/év

Több előfizetés - nagyobb
esély a nyereményre.

Előfizetés és részletek:
kepmas.hu/akcio2023



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre
érvényes, amelynek előfizetési díját az előfizető
2023. október 1. és 2024. január 16. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu





SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Már hűvösek az éjszakák. A villamosmegálló túloldalán sokan várakoznak, s mintha csak egyezményes szabály lenne köztük, egyméteres félkörben állják körbe a szemközti padot. Az így keletkezett furcsa buborékban foltos paplan domborodik, alóla pedig két szürkére öregedett sportcipő lóg ki.

Ezen az oldalon copfos kislány várja a villamost, iskolatáskája az anyja kezében. Hirtelen gondol egyet, és lefekszik a padra. Az anya rémülten ülteti föl. „Mit csinálsz, ez nagyon piszkos!” A gyerek nem érti a heves reakciót. „Csak ki akartam próbálni, milyen itt feküdni” – feleli, elgondolkodva nézi kicsit a szemben fekvő alakot, aztán beszélni kezd a zongoraóráról.

A villamoson egy ismerősöm írását olvasom, a gyermekkórházból posztol, de nem magáról vagy a beteg kislányáról, hanem a kórteremben mellette ülő anyáról, akinek a gyermeke haldoklik. Neki is volt bátorsága „kipróbálni”, milyen a másik ágy szélén ülni.

Én nem vagyok bátor. Két nappal az izraeli mérszálás után már nem bírtam bekapcsolni a tévét és olvasni a részletes beszámolókat. Vajon mire mennek a borzalmak elszenvetői a rémülettel, a szorongással, az együttérzéssel, a részvétellel? Lehet-e megmerítkezni, de nem elmerülni ennyi és ekkora fájdalomban, ha nem tudunk segíteni?

Lehet-e buborékba zárt hírré távolítani az emberi szenvedést, és megmaradni az együttérzés és a részvét biztonságos távolságában? Képesek vagyunk-e elhordozni a média által élénk terített katasztrófákat és tragédiákat, s közben észrevesszük-e, hogy kinek adhatnánk egy tányér levest vagy egy félórát szűkre szabott időnkéből?

VECSEI H. MIKLÓS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



DECEMBERI CÍMLAPUNKON VISKY ANDRÁS

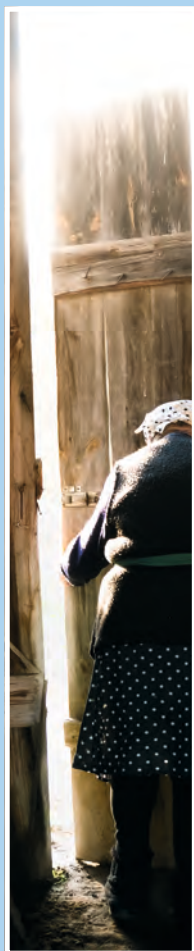


Kép: Éder Vera

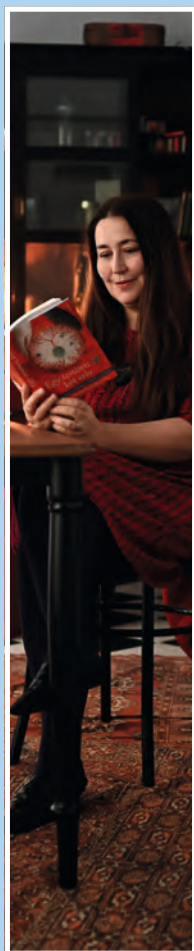




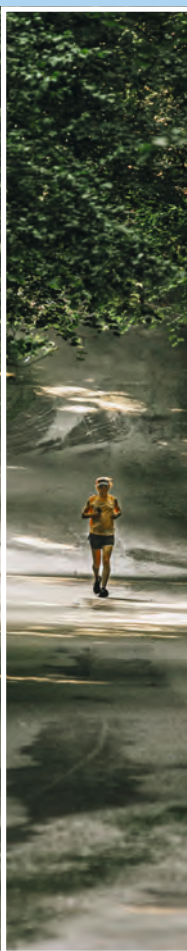
JELENLÉT
18



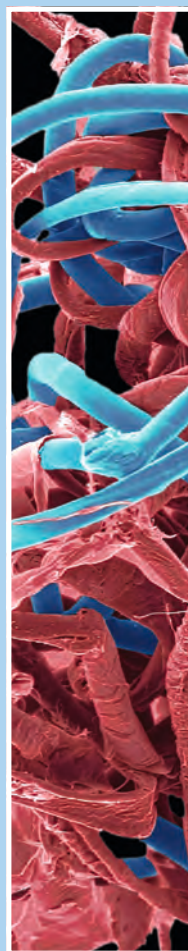
TANDEM
30



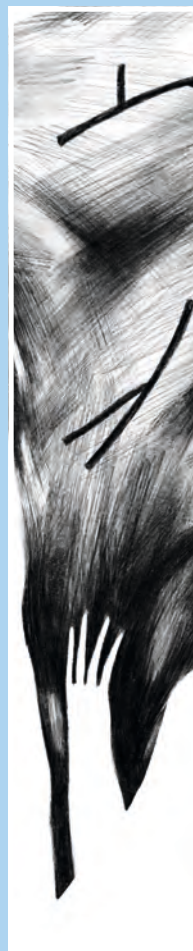
TÜKÖR
36



HÁZITREND
62



KIMENŐ
82



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./B • 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: Jónás Jácint • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is beföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elofizeteserdely • Terjesztés: Urbán András | 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 **ESB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. november 30-án jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

Nincs olyan opció, hogy az igazságod igazabb legyen, mint másé

6

KÖZVILÁGÍTÁS

Tőke a lelke mindennek?

14

MÉDIA A CSALÁDÉRT

15

VILÁG-KÉP

16

A gyász nem múlik el, csak az élet körbenövi

18

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A változás színe és fonákja

22

APA, KEZDŐDIK!

Nincs végállomás

26

HULLÁMVASÚT

Könyvjelző

28

A lemondás és a kiteljesedés egyszerre történik

Antológia szülőkről és születésről

30

Komolyan venni, de nem „ráparázni”

34

Mozgásra születünk?

36

Rita hétfője

40

FÜGGÉSBEN

Partik, partiarcok, partidrogok

44

Tökéletlen

48

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Barackok

49



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

MOZGÁSBAN

Együtt vagy egyedül?

50

Ahol számít a papír

52

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Őszi klasszikusok

56

SZALON

Magyar divatsikerek Bécsben

58

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Műanyagok a mosógépből

62

ZÖLD MOZAIK

64

A jégveremtől a hűtőcsodáig

68

RENEDELŐ

Cukorbeteg gyerekek

72

MAGYAR PÉLDKÉPTÁR

Tudomány a magasban

76

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Látogatás

80

#JÓÉJTPUSZI

Áramlás

82

Richard Wagner Ring-ciklusa novemberben az Operaházban

84

BIBLIA ÉS IRODALOM

Tökéletesség

86

Nagy Katalin cárnő gyakorlatias szerelmi élete

88

NOVEMBERI KIMENŐ

92

KÖNYVESPOLC

Elbukunk és feltámadunk?

94

Mit mutassunk meg külföldi vendégeinknek Magyarországon?

96





SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

NINCS OLYAN OPCIÓ, HOGY AZ IGAZSÁGOD IGAZABB LEGYEN, MINT MÁSÉ

Meglepetésemre az interjúra a szokottnál jóval rövidebb hajjal érkezik – mint megtudom, ennek egy új szerep az oka, egy fiatal püspököt fog életre kelteni hamarosan. Most azonban még a nemsokára a mozikba kerülő *Semmelweis* című film tölti ki a gondolatait, amelyről a tőle megszokott alázattal mesél. *Vecsei H. Miklóssal* eltérő valóságokról, a természetközelség szépségéről és élete legnagyobb tapasztalásáról is beszélgettem.

- ◆ – **November végén mutatják be a *Semmelweist*, amelynek a főszerepét alakítod. Az imént úgy fogalmaztál, ez a film az életednél is fontosabbá vált.**
– Bármilyen alkotófolyamatba is kezdünk bele, újra és újra át kell beszélnünk magunkkal, hogy amikor az ország ápoló-, orvos- és tanárhiánnyal küzd, mi miért választjuk mégis a művészetet. Ez a kérdés azt hiszem, mára nem elkerülhető, ha az ember tényleg hivatásszerűen hisz abban, amit csinál. És persze a válasz sem egyértelmű, nehezen mérhető. Egy orvosnak meg kell gyógyítania a betegét, ez világos, de mit jelent pontosan az, hogy én eljátszom egy szerepet? Honnan tudom, hogy hol az a pont, amikortól már azt mondhatom, erre szükség volt, ennek az átélésnek meg kellett történnie. Tehát az, hogy találkozom a szereppel és elkezdünk együtt élni, mostanra komoly dilemmává érett bennem, főleg, ha olyan magányos műfajról van szó, mint egy filmszerep vagy egy monodráma. >

– Előfordult, hogy úgy vállaltál el egy szerepet, hogy nem érezted a magadénak?

– A pályád elején még elvállalsz mindent. Egyrészt, hogy újabb tapasztalatokat szerezz, másrészt, mert nem tudhatod, mikor adódik lehetőség legközelebb. Aztán ahogy a szakmád fokozatosan a hivatásoddá válik, ez átalakul benned. Ráadásul arra is kell idő, amíg rájössz, hogy mi is a te szereped. Ezen belül pedig a színház és a film kétvált. Színházban egy ember sokkal többféle szerepben kipróbálhatja magát: játszhat férfit és nőt, komikus és tragikus szerepet, vagy akár egy darabon belül több karaktert. A filmezésre jóval kevesebb lehetősége van egy színésznek, a legtöbben nem is forgatnak szinte egész életükben. Ennek nemcsak az az oka, hogy kevés film forog, hanem mert a filmekbe általában aszerint hívnak, hogy hogy nézel ki a vásznon, mit üzen a karaktered, még mielőtt bármit csináltál volna. Én a pályám elején egymás után kaptam azokat a filmszerepeket, amiket klaszszikus bonvivánoknak kellett volna játszaniuk, de belül sosem voltam ez a karakter. Nemcsak szerepe és a bizalom, amit kaptam Marton László tanár úrtól, kaput nyitott azokhoz a karakterekhez, amelyek közelebb állnak a lelkemhez. Ez a közelállás pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy átélj egy szerepet.

– Semmelweis Ignáccal miben tudtál azonosulni?

– Ma főleg történelmi személyekről készülnek magyar filmek, és ilyenkor nagyon nagy a veszély, hogy hősöket próbálnak belőlük faragni, makulátlan figurákként ábrázolják őket a forgatókönyvek. Nekünk színészként az a feladatunk, hogy megmutassuk az adott embernek a hibáit és az esendőségeit – a tettei aztán úgyis magukért beszélnek. A komplex személyiségét megismerve alakulhat ki bennünk az érzés, hogy szeretnénk megfogni a kezét. Azt hiszem, ekkor éri el a célját egy történelmi film.

A történet 1847-ben játszódik, amikor egy halálos kór egyre több szülő nő és gyermeke életét követeli a bécsi klinikán. Semmelweis sejti, hogy ezt nem vírus, hanem egy műhiba okozhatja, és nyomozó módjára kezd kutatni. Én is ebben a krimiszerű hangulatban kezdtem a forgatást az első hetekben. Aztán amikor a szülőszobai jelenetek felvételénél néhány hetes csecsemőket adtak a kezembe, akik felsírtak, majd a szemembe vagy az édesanyjukat játszó színésznők szemébe nézve hol megnyugodtak, hol elmosolyodtak, elfelejtkeztem róla, hogy kamera előtt állok. Ott értettem meg valójában Semmelweis Ignác történetét, hogy az nem a kór okainak megtalálásáról szól, hanem a szülő nők és gyermekeik



Szeretem mélyen megélni az életet, közel a hitemhez.

megmentéséről. Jelen lenni, levezéynelni egy szülést olyan csodálatos, hogy úgy hiszem, minden szülés után kvázi szerelmes lett a kismamákba és a világra segített babáikba. Mondhatnám, hogy őket szerette éppen a legjobban. Aztán amikor az ember elkezd elveszíteni azokat, akiket a legjobban szeret, az pokoli érzés. Ha a miértekre nincs válasz, az még elviselhetetlenebb, az pedig egyenesen felfoghatatlan, amikor azzal szembesül, hogy saját maga lehet a hibás. Nem meglepő, hogy Semmelweis később megbomlott elmeként hagyta itt a földet. Igaz, ezt már a filmben nem mutatjuk, de fontos volt számomra, hogy érzékeltessem, ez a lélek a jövőben még nagyon sok megpróbáltatáson megy keresztül.

– Amikor az első nyersvágott verzió stábon belüli vetítésére készültetek, azt mondtad, nem biztos, hogy visszanezéd az elkészült filmet. Láttad azóta?

– Nem szeretem visszanezni magamat, mert apró pillanatokra bontva javítgatnám a jelenlétemet, de most nem kerülhettem el a közös filmezést. Kétszer is láttam már a stábbal, és örülök a végeredménynek. A legmeghatóbbnak azt találtam, hogy minden egyes szereplő, még az is, akinek fél mondata sincs, végig koncentráltan és nagy átéléssel játszik. Ritkán látok ilyesmit magyar filmben, na nem azért, mert ne lenne számtalan remek magyar színész, hanem mert kevés rendező küzd ki a színészeknek azt a körülményt és próbalehetőséget, amittől átélt tud lenni a szerep, és ezáltal élő a történet. Nem győzünk elég hálásak lenni Koltai Lajos tanár úrnak, hogy végig fogta a kezünket, és tudta, hogy csak akkor szület-het nagy dolog, ha a legmélyebb barátságot próbáljuk meg ápolni a hosszú forgatás kezdetétől. Itt kiemelném a Nagy Katicával való közös munkát, akinek a barátságáért is hasonló hálával tartozom.

– Év elején, a kepmas.hu-n megjelent interjúmban úgy fogalmaztál, ez a munkád jobban megviselt, mint a színpadi szerepeid, mélypontra vitt. Meddig marad veled egy szerep, és hogyan tudod azt elengedni?

– Letenni egy nagy szerepet, főleg, amit sikerül lelkileg átélni, kicsit olyan, mint egy szakítás. Ilyenkor szintén

Sminkes: Somogyvári Dóri, stylist: Mitók-Szöke Sára | Garbó: Van Graaf (Finshley & Harding) (Árkád üzletház, 1106 Budapest, Örs vezér tere 25/a);
zakó: Secondland Showroom (1051 Budapest, József nádor tér 12.); nadrág, ing, felső: H&M (1052 Deák Ferenc u. 3-5.)





lezárol valami, és utána még rengeteg rossz álom kísért, kiüresedést érez az ember. De aztán szépen lassan egy új szenvedély, új prioritások veszik át a helyét. Én pedig a számomra fontos szerepeket, mint amit Semmelweis is jelentett, egy szép polcra helyezem a szívemben.

– Eddigi pályád során főleg tragikus sorsú embereket játszottál, mint Rómeó, Nemecek Ernő, Miskin herceg, II. Richárd, József Attila és most Semmelweis Ignác. Ez tudatos volt a részedről, vagy csak „megtaláltak” ezek a szerepek?

– Egy színész legfőképp azt tudja eljátszani, amit maga is megtapasztalt, az életem első felében pedig sok nehéz dolog történt, amiket valószínűleg a jellemem és a lelkem őriz. Szerettem mélyen megélni az életet, közel a hitemhez, és ezek a megélések minden ilyen tragikus szerepnek a sajátjai. Felszabadító ezeket az érzéseket előhívni. Az egyetemen egyébként még szerettem bohócszerepeket játszani, amik aztán a pályám elején elkerültek, de el tudnám képzelni, hogy később komikus figurákat is alakítsak.

– A családban nem te vagy az egyetlen művész: húgod, Kinga jelmez- és látványtervező, a címlapfotózáson is épp egy általa tervezett zakót viselsz. Milyen most a kapcsolatod a testvéreiddel, miben inspiráljátok egymást?

– Hatan vagyunk, és hatan másfélék. Az ember nem választja a testvérét, de szeretnie kell. Ez furcsán hangzik, de így van. Meg kellett küzdenünk egymásért, és így, hogy már mindannyian felnőttünk, és maradéktalanul cipeljük egymás sorsát, azt kell mondjam, hogy ez a legnagyobb ajándék az életemben. A testvérlet tanítja meg legelőször arra az embert, nincs olyan opció, hogy a te igazságod igazabb legyen, mint a másiké. A miénk egy hatszínű igazság, ami ugyanakkor kölcsönös tiszteletre és szeretetre épül. Mindez talán a legnagyobb tapasztalat az egész életemben, és nagy hasznát veszem a mai társadalmunkban, ahol nincs más választásod, mint hogy megértsd a többiek igazságát, és azzal együtt élj.

– Milyen gyakran tudtok találkozni?

– Majdnem minden héten. Az, hogy mindannyian egy helyen legyünk, elég ritka, de hárman-négyen össze tudunk gyűlni rendszeresen.

– Ha jól sejtem, a természet közelsége is egy alappillér számodra. Közel két éve épült fel a saját házad, amely egy erdőben áll. Miért döntöttél úgy, hogy odaköltözzöl?

– A város nyüzsgése már kezdett kicsit taszítani. Hat éven keresztül újítgattam ezt a kicsi erdei házat, és tavaly januárban fejeztem be. Ez a környezet nagyon inspiratív számomra: rengeteg ló vesz körül, a párommal pedig már megpróbálunk zöldségeket, gyümölcsöket természeteni. A kiskutyám is nagyon boldog itt. Fontos volt, hogy egy nyugodt, szerető közegbe érkezzek haza, és ezt itt és velük megtaláltam. Esténként a párommal letesszük a telefonunkat, leülünk a kis asztalunkhoz, ő gyertyát gyújt, és beszélgetünk. Ha ez nem volna, akkor minden dominószerűen dőlni kezdene.

– Mivel szoktál még kikapcsolódni?

– Rávettem magam, hogy legalább esténként vagy korán reggel is olvassak valamit. A pályám első tizenhárom évében hozzászoktam, hogy mindig csak olyan szöveggel foglalkozzak, ami a munkámhoz kapcsolódik, egy ideje viszont olyat is olvasok, ami támasza tud lenni az aktuális lelkivilágomnak, most például Tarkovszkij naplóját. Nagyon szeretek sportolni is és újabb sportokat kipróbálni – idén ez a falmászás és a body rafting volt az állandó foci mellett.

– A hit hogyan van jelen a mindennapjaidban?

– Sajnos az egyetem után nem találtam olyan tempolmi közösséget, amely valódi szakrális élményt adott volna, így én ezt a színházban kerestem. A szakrális színház egy több mint ezeréves fogalom, amely mostanában háttérbe szorult, pedig sok lehetőség rejlik benne, és szerintem sokan lennének fogékonyak rá. Én úgy látom magamat a következő évtizedekben, hogy ezzel foglalkozom; remélem, hogy lesznek hozzá társaim. Tehát a hitem igazából a hivatásom része. Tarkovszkij naplója egyébként rengeteg erőt ad ebben a témában: oldalról oldalra találkozom azokkal a gondolatokkal, amelyek engem is foglalkoztatnak.

– Milyennek képzeled el a jövő szakrális színházát? Hogyan szólíthatja meg a nézőket?

– A szakralitás olyan dimenziót keres, amely túlmutat a miénken. Ide egy lelki folyamaton keresztül vezet az út, amit akkor tudunk megépíteni, ha kellően vizsgáljuk a színház hatását. Viszont nincs rá recept, nincs formai vagy tartalmi követelmény, ami alapján azt tudjuk mondani, hogy ez kell a szakrális színházhoz. A szertartások és a rítusok vizsgálata persze segít közelebb kerülni, de ez nem jelenti azt, hogy a színpadon egy órákon keresztül káromkodó szereplő

ne jelenthetne a darab végén fontos szakrális vagy akár istenélményt egy nézőnek. A hatás itt a kulcs, amelyről nehéz egyszerűen beszélni, főleg mert nem a szavakban rejlik elsősorban. Pilinszky János ír szépen színházélményei kapcsán a liturgia és a színház kapcsolatáról.

– Beszélgetésünkkor a Részegek című darab bemutatójára készülsz, amit a Maribori Szlovén Nemzeti Színházban állítotok színpadra ifjabb Vidnyánszky Attilával. A kortárs drámában szintén fontos kérdés a hit.

– Az Ivan Viripajev által írt darab a mai éjszakák nyelvén szól valami furcsa, sötét, fogyasztható szakralitásról: maguk a szereplők – részeg és bűnös emberek – nem beszélnek róla, de a kapcsolataik kiadnak egyfajta istenközelséget. Ez nem egy katolikus darab, nem egy egyházi darab, amelyben papok vagy apácák szerepelnek, hanem bankmenedzserek, részegek, prostituáltak elmélkednek arról, hogy van-e valami, ami rajtunk túlmutat. Az Úr utogása a téma köztük, és az adja a katarzist, amikor ezek az emberek összekapaszkodnak, és egy valóságon túli sírásban törnek ki.

– Milyen projektek várnak rád a közeljövőben?

– Év végén kezdek forgatni egy *Romzsa Tódorról* szóló filmet. Ő egy kárpátaljai püspök volt, aki a negyvenes években mártírhalált halt. A 2024-es év nagy eseménye lesz a *Szabó Balázssal* közös Cseh Tamás-életműkoncert január ötödikén, ahol Bereményi Géza is színpadra áll velünk. Jövőre lesz Radnóti Miklós halálának nyolcvanadik évfordulója is, a QJÚB csapatával az ő életművét fogjuk feldolgozni. Nagyon érdekel minket a háború költészetére gyakorolt hatása, ugyanis két különböző ember fedezhető fel a verseiben, a háború előtti és a háborúban meghasonlott Radnóti.

– A QJÚB csapatával évente két turnét is tartotok Erdélyben, ami talán nem véletlen, hiszen erdélyi gyökereid is vannak. Miben más az ottani magyarság előtt játszani?

– Igen, a nagyszüleim onnét származnak, és a nagymamáméknak van egy háza Gyimesfelsőlokon, ahol sok nyarat töltöttem gyerekként. A tény, hogy száz éve állandó kisebbségben élnek, nagy feladatot ró az erdélyi magyarokra: nem engedhetik el a kultúrájukat, többek közt ezért erős nagyon az értelmiségi réteg. Kolozsváron például, ahol most játszom a *Hamletet*, és ahol a Kodály és Bartók életéről szóló *Ifjú barbárokat*

készítettük, napi szinten tartanak könyvbemutatókat, dzsesszkoncerteket különböző magyar közösségek. A fiataloknak a fő témája nem a politika, mint nálunk, ennél sokkal ember- és természetközeli kérdések foglalkoztatják őket. Épp ezért, amikor Erdélybe megyünk játszani, akkor nem kultúrát viszünk, hanem pont hogy kapni szeretnénk tőlük, és ismerkedni, beszélgetni. Tehát az mindenképpen félreértés, hogy a határon túlra kultúrát kell vinni, mert az ott él és virágzik.

– Hogy áll a regényterved?

– Remélem, tavasszal el tudom kezdeni. A történet nem életrajzi ihletésű, hanem fikció: nagyon izgatnak a tudományos vívmányok, a tudomány és a hit összefolyásának kérdése, erről szeretnék írni. De van egy forgatókönyvtervem is, amely arra épül, hogy nem az történik a filmvásznon, mint amit a szereplő mond, elgondolkodtatva a nézőt, hogy annak hisz, amit a szemével lát, vagy amit hall. Egyre többször tapasztalom, hogy valaki mást él meg, mint ami valójában történik vele, a valóság és a megélés nincs összhangban. Ezt a mechanizmust kevesen dolgozták még fel a szín- és filmművészetben, én pedig szívesen foglalkoznék vele.

– Veled is megesett, hogy teljesen másképp éltél meg valamit?


– Természetesen. De erre mindig csak utólag ébred rá az ember, és a csalódáson túl, annyit biztosan tanul belőle, hogy a tudatalatti közelebb jár a valósághoz, mint a kimondott szavak.

De azt is megéltem, hogy visszaolvassa egy velem készült korábbi, mondjuk tíz évvel ezelőtti interjút, azzal szembesültem, egészen mást gondoltam az igazságról és a prioritásokról akkor, mint most. Rengeteget beszéltem a kettészakadt országról és a hídszerepről, de már nem ebben hiszek, ehelyett az egyetlen lehetőségnak azt látom, ha elfogadjuk a másik igazságát is. Ezért sem szeretek mostanában véleményt formálni, inkább meghúzódom és dolgozom, ha lehet.

Szóval szinte egészen mást érzékelek most, mint korábban, és valószínűleg tíz év múlva is mást fogok. De ez jó érzés, mert ha az ember látja magát tévedni, akkor kicsit csendesebbé válik, jobban átgondolja a szavait.

– Úgy rémlik, erre a jelenségre létezik egy fogalom a pszichológiában.

– (mosolyog) Igen, azt hiszem, életnek hívják. ♦

A black and white portrait of Cseh Tamás, a Hungarian folk singer, with long dark hair and a serious expression, looking directly at the camera. The background is blurred.

*„Zseniális, Tamás halála óta
a legfontosabb produkció.”*

B.J.

FÜST A SZEMÉBEN
CSEH TAMÁS-
EST

SZABÓ BALÁZS
RATKÓCZI HUBA
VECSEI H. MIKLÓS

VENDÉG:
BEREMÉNYI GÉZA

2024. JANUÁR 5.
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT

JEGYEK: [EVENTIM.HU](https://eventim.hu)



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Tőke a lelke mindennek?

Kapcsolati tőke – talán ismerős mindannyiunknak ez a kifejezés. A közgazdaságtan és a társadalomtudomány metszéspontján találjuk, és valami olyasmit érthetünk rajta, mint az egyén hasznosságát befolyásoló, a társas kapcsolatokból származó, befektethető, az egyén számára előnyöket (és hátrányokat) is jelentő érték, vagyon. Bizonyára sok szakmabeli most szívesen pontosítana, kijavítana, hiszen hosszú tanulmányok szólnak arról, mi is ez a tőkefajta. A lényeg talán most mégsem ez, hanem az, hogy az emberi kapcsolatokat lehet gazdasági alapon vizsgálni. Márpedig, ha vizsgálni lehet őket így, akkor tervezni is.

◆ Először 2020-ban írt egy gazdasági hetilap a romantikus kapcsolatok – szerelmek – matematikai tervezéséről. Ez már a randevúzás idején kezdődik, egy Excel-tábla és statisztikai módszerek bevetésével. A számok segítségével a randevún megjelenők egyes tulajdonságai pontokká és százalékokká válnak. A pontok azt jelzik, hogy mennyire ideális a jelölt, a százalékok pedig azt, hogy mennyire érdemes vele újra találkozni. Ezek a módszerek a vállalati hatékonyság eljárásai. Alkalmazásukkal a cégek belső folyamatai eredményesebbé – értsd, célorientáltabbá, gyorsabbá és kevésbé akadályozottá – tehetők. Márpedig ez kell sokak szerint a párkapcsolathoz is. Egy új-zélandi pár például egy, a vállalatoknál alkalmazott projektmenedzser-algoritmust használt arra, hogy a házasságukat folyamatosan jobbá tegyék. A rendszer mért, ők pedig havonta tartottak szakmai meetinget, elemezve az eredményeket, és kitűzve a szükséges változtatási irányokat.

Megjelent tehát az a szerelmi tudás, amelyet nem az érzelmekből, a szenvedélyből, az önismeretből, hanem az üzleti iskolákból meríthetünk. A házasság mint gazdasági közösség egykori elvét elfrissítve – egyúttal elfeledve a morális kötelezettségek egyidejű „béklyóját” – jött létre az a felfogás, amelyre épülnek a randiappok (ma már a párkeresők több mint hatvan százaléka ezeken kutat és talál mindenféle partnert) és az új műfajú emberi kötődések. Mint amilyen például a kapcsolat helyett az úgynevezett

helyzettség (valahogy így lehetne fordítani az angol *situationship* kifejezést). Ez az a páros formáció, amelyben az elköteleződésnek nincsen távja, az együttlétből pedig kizárhatók bizonyos, a kapcsolat kényelmét vagy gördülékenységét rontó tényezők. Mint például az egyéni gondok megosztása, a konfliktus, az egymás áldozatos támogatása és a többi. A helyzettség olyasféle együttlét valakivel, amely helyzetek sorozatában és nem az élet egészében valósul meg. Miért jó ez? Mert bármivel összelegőzhető, mert az adott célra hatékonyan alkalmas, mert a válások korában nem ígér, mert az individualizmus korában csak annyit nyújt, amennyit még „megéri” adni.

Különös egyébként, mert miközben egyre többen keresik a mesterséges intelligenciában az érzelmi „társat”, miközben egyesek a digitális asszisztensükkel házasodnak össze, mély összecsengést érzékelve az algoritmussal, aközben a másik embert szívesen látjuk kiszámíthatónak, a kapcsolatot pedig gazdaságilag hatékonynak. Mintha egyre tudatosabban bánnánk az élő kapcsolati tőkével: jól akarjuk befektetni, hogy soha ne veszítsünk. De vajon, ha nem veszíthetünk, van-e értelme a szenvedélynek? Ha nem halunk meg, van-e értelme az életnek? Ha nem hisszük, hogy a szeretet mértéktelen, van-e értelme a reménységnek? Így, nem sokkal az év vége előtt – lám, az évnek is van vége –, ezeket a kérdéseket is érdemes volna egyszer statisztikailag elemezni. ◆



A Média a Családért-díj

novemberi jelöltjei



Média a Családért-díj

FERENCZI-BÓNIS ORSOLYA

**„Igenis merni kell beszélni”
Kovács András Péter gyermekkori traumákról és kitörésről**

Magyar Krónika

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

BERECZKI SZILVIA

**Egy élet széki népviseletben,
Kolozsváron: „Lehettem volna én
is városi naccsága’, de a viseletem
nélkül nem tudtam meglenni”**

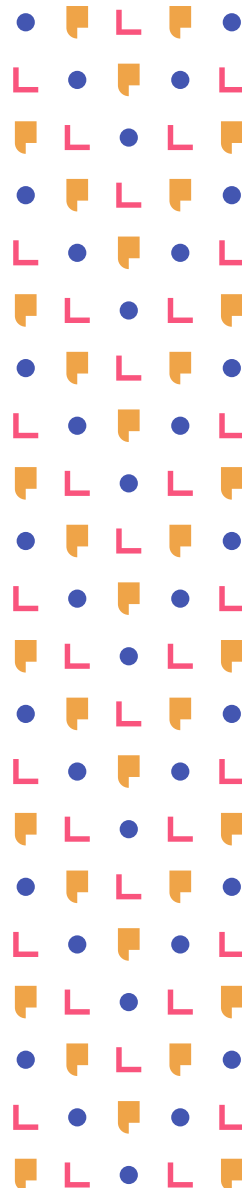
maszol.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

Izraeli lakosok
fedezéket keresnek
az Askelón városát
ért rakétatámadásban
2023. október 11-én



Mohammed Soboh
és Said al-Tawil
búcsúztatása.
A palesztin riporterek
a Gázavárost ért izraeli
válaszcsapásokban
veszítették életüket
2023. október 10-én



Kép: Profimedia – Red Dot / AP





Izraeli légitámadásban megsemmisült épületek Gázavárosban. Gáza, 2023. október 10.



Mapal Adamot gyászolják rokonai október 11-én Tel-Avivban. A férfit október 7-én, szombaton ölték meg az Izraelbe betörő Hamász terroristái



KÉP ÉS SZÖVEG –
MOHOS ZSÓFIA

A gyász nem múlik el, csak az élet körbenövi

A mennyország kapujában



Terka néni sokára vette fel a telefont: ilyenkor mindig izgulok, vajon nincs-e valami baj. Kiderült, hogy csak nehéz neki a járókerettel a készülékhez sietnie. Megkönnyebbültem, aztán elköszönéskor mégis furcsa hangon megjegyezte: nem tudja, találkozunk-e még, de szeretne meghívni. Értetlenkedtem, hogy hová, mire egyszerűen azt mondta, a temetésére. Zavartan nevettem. Máskor egy nyolcvan körüli asszony, *Bözsi* néni mesélte széles jókedvvel, hogy megvan már a sírhelye: a temető legfelső sarkában. Azért választotta azt, mert ott a szélén, rá fog először sütni a nap, az egész temetőben először őt éri majd a napfény. Jót mosolyogtunk rajta együtt, kimondatlanul bízva abban, hogy ez még sokára jön el. Még abban az évben az októberi nap melegítette az arcomat, amikor az utolsó útjára kísértük. Éreztem, hogy valami furcsa, megmagyarázhatatlan érzés szövi át a mindennapjaimat, de megnevezni nem tudtam, vagy inkább nem mertem.

Egyre több ház áll üresen a kis falvakban





Erzsi néni esti imádsága

- ◆ Gyászoltam. Visszhangoztak a fejemben az idősektől hallott bölcs, egyszerű mondatok, amelyekkel igazán nem tudtam mit kezdeni: „Az elmúlás az élet része.” „Aki megszületik, az meg is hal.” Szerettem volna megérteni, hogy hogyan képesek ennyire természetesen felfogni az elmúlást.

A legtöbb településen az elmúlt évtizedekig nem volt ravatalozó. A halottat a tisztaszobában pedig sosem hagyták magára, együtt imádkoztak érte. A család nem volt egyedül a gyásszal, a közösség osztozott a fájdalomban. A halál nem volt valami érthetetlen, távoli ügy. Látták az elhunytat, a gyászt külső jelekben is megélték, hiszen gyászos és félgyászos népviselet is van, amelyet néhány esetben egy évig is illő hordani.





Fogadalmi kápolna, Rimóc



Idős asszony 17 évesen elhunyt lányának sírjánál



Novemberi reggel a temetőben, Kupuszina, Vajdaság

Fiatal lány vagy legény halálakor olyan szokások is éltek, amelyek több mozzanatban is megegyeztek a lakodalmi szokásokkal. A halott lakodalmának megülvése a halál utáni élet képzetköréből ered, általa mintegy megadják a halottnak, ami neki jár. A szokás nagyjából az egész magyar nyelvterületen egyformán ismert volt. A lakodalmi jelleget a viselet őrizte meg legtovább. Az eladó lány halottat menyasszonynak öltöztetve ravatalozták fel és tették koporsóba, kezébe jegykendőt adtak, a legény halottat ünneplő ruhába öltöztették. A századfordulón még többfelé előfordult, hogy a fiatalság a sírnál vagy a halotti toron táncolt.

Kérdés, mit kezdünk a hiánnyal, a gyással. Hiszen az idő múlásával a gyász nem múlik el, csak az élet körbenövi. ♦



SZÖVEG –
SZÓNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A VÁLTOZÁS SZÍNE ÉS FONÁKJA

„Ha akarsz, bármit elérhetsz, bármivé válhatsz!” – hangzik korunk sokszor emlegetett önszóló varázsigeje. A változásnak azonban hozadékai mellett feltételei és korlátai is vannak. Sőt az is megeshet, hogy a sikeres változás a mindenkori jelen otthonos megélésére való képesség elsajátítása.



◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk, a *Free Guy* című bájos és szórakoztató film, amelynek készítői igazán nagyot vállaltak, amikor úgy döntöttek, hogy egy könnyed vígjátékba csomagolnak súlyos filozófiai kérdéseket. A habkönnyű szórakozásért Ryan Reynolds felel, akinek humorában és felszabadult játékában most sem kell csalódnunk. A *Free Guy* jó választás, ha egy laza esti programra vágyunk, de ha világmegváltó hangulatunkban kap el bennünket, akár egy egész estés eszmecsere is keveredhet belőle.

Guy (Ryan Reynolds) Free City egyik bankjában egyszerű alkalmazottként dolgozik. A mindennapjai mindig ugyanúgy zajlanak, ám ő jól érzi magát ebben a kiszámítható világban. „Ne legyen szép napja, legyen csodás napja!” – köszönt minden ügyfelet, a jókedve és az optimizmusa pedig annak ellenére is kitart, hogy minden áldott nap menetrendszerűen kirabolják a bankot, ahol dolgozik, és a hőn áhított sportcipő megvásárlása elérhetetlennek tűnik számára a fizetéséhez viszonyítva. Free Cityben ugyanis az emberek két kasztba sorolhatók: vannak a menő, napszemüveges arcok, akik bármit megtehetnek, és a szemüveg nélküli, monoton és ciklikusan ismétlődő életet élő emberek. Guynak és legjobb barátjának, Buddynak (Lil Rel Howery) nincs szemüvege, ezzel együtt szabad akaratok sincs arra, hogy kilépjenek a szerepeikből, vagy hozzáférjenek a menő dolgokhoz.

Egy nap azonban mindez megváltozik. A régóta szerelmet kereső Guy meglát egy napszemüveges lányt, Millie-t (Jodie Comer), és az élete kifordul addigi megszokott menetéből. A következő rablás során ellenáll, és elveszi a fegyveres támadó szemüvegét. A napszemüveget viselve kitáruul előtte a valóság, legalábbis annak egy részlete. Rá kell döbbsennie, hogy a világa csupán egy videójáték, ahol ő egy nem játzó karakter (NPC), a szemüveges emberek pedig a játékosok. Millie nem szórakozásból játssza a játékot, hanem bizonyítékot keres arra, hogy Free City valójában a tőle ellopott kódra épül. Guy és Millie összefognak, hogy kiderítsék az igazságot, majd megmentésük a világot. Vajon van lehetőségük megváltoztatni és átírni a történetüket? Kiszabadulhat-e Guy az előre megírt, kódok által meghatározott életéből? Egyáltalán lehetséges valódi és értelmes életet élni egy játékvilágában?

ÉNVÉDŐ HÁRÍTÁS

Ha Hérakleitosz útmutatását elfogadjuk, vagyis azt vesszük alapul, hogy az egyetlen állandó a változás maga, akkor közelítünk önmagunk és a környezetünk felé. Akkor kirajzolódik, hogy az életünkben szükségszerűen bekövetkező változások folyamában utasok (passzív résztvevők) vagy kormányosok (aktív irányítók) lehetünk, de a változást megállító vészfékkel nem rendelkezünk.

Guy és az NPC-k világában a valódi játékosok változtatják az életet látható módon, míg az NPC-k a szerepeiknek megfelelő stabilitással reagálnak, így alakítva a mindennapok folyását. Az NPC-k utasok. Kénytelen-kelletlen kiszolgáltatják magukat mindannak, ami rájuk vár, és tudatosítják, hogy ez a felállás örökérvényű. Amikor Guy – érzelmeitől vezérelve – egy pillanatra elfelejti a saját cselekvőképességét, és teret ad a mélyről feltörő vágyainak, akkor hirtelen utasból mégis kormányosá tud válni. Elkezdi követni Millie-t, és rádöbben az NPC-k, így a saját életének egysíkúságára. Döntést hoz, változtatni akar. Az elé tornyosuló hosszú úton mindvégig céltudatosan halad a célja, előbb Millie, később pedig a szabad élet felé, és végül el is eléri azt. Kézenfekvő kérdés: Miért is ne tenne így? Miért ne változtatná meg mindeki vágyainak megfelelően az életét?

A választ talán a környezete, legkézzelfoghatóbban Buddy adja meg, aki visszautasítja barátja bátorítását. Nem veszi fel a szemüveget, amelyen keresztül feltárulna a valóságot. Nem szeretne szembesülni, rálátást szerezni. A fenti kérdés nem csak az NPC-k életében releváns.

Azok a kapcsolatok számítanak igazán az életben, amelyekben a felek őszintén segítik egymást.

Mi magunk is sokszor, sok időn keresztül hajlamosak vagyunk utasok maradni. Ekkor szokott a környezetünk értetlenkedni. Gondoljunk csak azokra a párkapcsolati, munkahelyi vagy egyéb élethelyzetekre, amelyekben a külvilág jelzi nekünk, hogy változtatni lenne érdemes, de mi elhittjük magunkkal (és megpróbáljuk a környezetünkkel is), hogy nincs itt semmi látnivaló. Például a kapcsolati bántalmazás áldozatául eső emberek hosszú időn keresztül képesek fenntartani önmaguk számára azt a képet, hogy nem is bántalmazás történik. Ezt nevezhetjük háritásnak, és felismerhetjük, hogy mi magunk hívjuk segítségül önvédelmi eszközként. Ameddig ugyanis el tudom magammal hitetni, hogy nincsen semmi változtatni való, addig nem okoz feszültséget, ha a szükséges változás érdekében nem teszek lépéseket. Ameddig a bántalmazott el tudja magával hitetni, hogy nem is bántalmazzák, addig nem szembesül a saját kiszolgáltatottságával, erőtlenségével, azzal, hogy segítségre szorul. Mindez természetesen sokkal kisebb horderejű dolgok esetében – például munkahelyi nehézségek, a saját vagy mások érzelmei, egészség, természeti környezetünk védelme – is működik. „Amiről nem tud az ember, az nem fáj neki” – ezt is szoktuk mondani. Azonban a háttérben mindez rombol, és mindenféle megoldás lehetőségét kizárja. Szembesülni önmagunkkal, a környezetünkkel és a kettő közötti kapcsolattal, bátorságot és erőt kíván, és egyben elengedhetetlen előfeltétele annak, hogy az életünkben változás következhesse be.

MEGVÁLTOZTATHATÓK-E A KERETEK?

Guyhoz hasonlóan az életünk bizonyos pontjain mi magunk is felismerjük a változás szükségességét és elkerülhetetlenségét. Ilyenkor sokan azt várjuk el magunktól, hogy az egyik pillanatról a másikra változzunk meg. Nagyon is érthető ez a sürgetettségérzés, hiszen a régi módon már nem tudunk élni, az új működést pedig még nem találtuk meg. Gyors megoldásra vágyunk, hogy a szenvedésünk csökkenjen. Ilyenkor könnyű

belecsúszeni abba a hibába, hogy a lényegi átalakulás helyett kívülről várjuk a változást, vagy a régi megoldásainkból építkezve igyekszünk még jobban, még többet vagy éppenséggel még kevesebbet tenni. Ezek a stratégiák azonban csak átmeneti sikerrel kecsegtetnek.

A valódi és tartós változás kulcsa a belső munka, amely során nagyobb összhangba kerülünk saját magunkkal, és jobban odafigyelünk az érzéseinkre, a gondolatainkra és a szükségleteinkre. Ebből a belülről zajló munkából tud természetes módon megérkezni a változás a külvilágba is. Ez hosszú folyamat lehet buktatókkal, fájdalommal és nehéz érzésekkel. Szükség van a kitartásunkra és az elköteleződésünkre, mert megkísérthet minket a gondolat, hogy milyen biztonságos volt a régi és megszokott életünk. Guynak is hosszú utat kell bejárnia, mire eléri azt, hogy Millie társa lehessen a küldetésében. Guynak sikerül szintet lépnie, vagyis a film üzenete szerint a mi döntésünk és felelősségünk, hogy kitörünk-e a ránk szabott keretekből. Ugyanakkor fontos kérdés, hogy a társadalmi státuszunkban és a rendszerben, amelyben élünk, egyáltalán el tudjuk-e képzelni a változás lehetőségét. Bár az ember fejlődni képes lény, de nem minden esik a kontrollja alá.

MAGÁNYOS HARC?

Együtt vagy egyedül? Alapvető kérdés, amely szükségszerűen ott lebeg a szoros életközösségben élők (például házastársak) környezetében. Vajon képesek-e egy időben rálépni az alakulás ösvényére? Ideális – és ritka – esetben a kapcsolatban álló személyek együtt tudnak haladni és tapasztalatokat szerezni, amelyek látható gyümölcsként majd megjelenik a változás az egyéni és a közös életükben egyaránt. Ennél azonban gyakoribb – ahogyan a filmben Guy és Buddy esetében is –, hogy a másik fél még nem szeretne (nem tud) szembesülni mindazzal, amely a közös jelenüket jellemzi. Guy könnyedén búcsút int Buddynak, és kimondatlanul is megállapodnak, hogy majd az élet egy távolabbi szakaszában találkoznak. Ugyanezt elkötelezett életszövetségben élő személyek nem tehetik meg ennyire egyszerűen. A kapcsolathoz tartozik számos feladat és felelősség, amelyeket nem lehet és nem is cél semmissé tenni a változás érdekében. Ellenben kapcsolati krízis és sok dilemma fakadhat abból, ha az egyik már nem tud máshogyan dönteni, minthogy változtat, a másik pedig még nem tud úgy dönteni, hogy változtat. Szétfejlődés jelenhet meg a kapcsolatban. Mindketten megélhetik, hogy nem értik egymást. Másfelől azonban megjelennek azok az emberek a környezetükben, akik értik a helyzetüket. Aki úton van, érteni fogja az úton

lévőt, aki viszont otthon marad, az otthonosan fogja magát érezni az ott lévőekkel. Ilyen módon pedig a felek számára egyre nagyobb kihívást jelenthet mélyen kapcsolódni egymáshoz, rossz esetben beköszönhet a szétfejlődött társas magány, az elvágódás a kapcsolatból. Válaszút elé kerülnek: sztoikus nyugalommal elfogadják a végzetüket, vagy emlékeztetik magukat arra, hogy a kapcsolatuk jelene annak történetéből fakad. Együtt hozták létre a helyzetet, annak összes nehézségével és – minden bizonnyal jelenlévő – gyümölcseivel együtt.

Ebből a szemszögből vizsgálva megláthatjuk, hogy a jelen kihívásai ugyan egy állomást jelentenek egy kapcsolat történetében, de nem szükségszerűen végállomást, ugyanis a felek amennyire képesek eltávolodni egymástól, ugyanannyira tudnak közeledni is egymáshoz. Lépéseket tehetnek egymás felé. Ennek érdekében elsőként meg kell érteniük, hogy a másik nem sebezni akar. Aki változik vagy éppen az állandóság mellett dönt, az nem azért tesz így, mert a másinak rosszat szeretne. Így tesz, mert ezt éli meg biztonságosnak. Lehetőségük van beleérezni és beszélgetést kezdeményezni arról, hogy a másik mit él meg a helyzetben. Azt is látni kell, hogy ami az egyiknek fontos, az nem biztos, hogy a másinak is az. Kézenfekvő és logikus, hogy amennyiben az egyik fél a változtatást jónak tapasztalja meg, akkor azt fogja kívánni a másinak is, hogy ő is hasonló jóban részesüljön. Ugyanakkor ezzel elkezdhet nyomást gyakorolni rá, várva, hogy a másik is járja be azt az utat, amit ő megtett. Azonban ami az egyik életében jól működik, az nem biztos, hogy a másinak is hasonló életminőséget biztosít. Érdemes bizalmat szavazniuk egymásnak, és társá válniuk a másik számára éppen abban, amiben vannak, remélve és segítve, hogy a másik fél is megtalálja a kérdésekre a saját válaszait.

A lét valódisága és otthonossága ugyanis éppen abban tapasztalható meg, hogy kapcsolatban vagyunk önmagunkkal és a másikkal, még ha ez olykor fájdalmas érzésekkel és pillanatokkal is jár együtt. Erre ébred rá Guy is, amikor megosztja Buddyval az afelett érzett összezavarodottságát, hogy csupán egy játékban létezik, tehát *nem igazi*. Buddy válasza pedig rávilágít a film egyik legfőbb üzenetére, vagyis arra, hogy azok a kapcsolatok számítanak igazán az életben, amelyekben a felek őszintén segítik egymást: „Figyelj tesó. Én most itt ülök a legjobb barátommal, aki épp nehéz időket él át. Igaz? És még ha nem is vagyok igazi, ez a pillanat az. Itt és most. Ez a pillanat valódi. Mert mi lehet valódiabb annál, hogy egy szerettünknek segítünk. Mert ha ez nem valódi, hát nem tudom mi az.” ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Nines végállomás

Hogyan beszéljünk egy háromévesssel a halálról? Jó lenne ezt a témát elkerülni, nem? Hiszen mi sem tudunk róla túl sokat, minket is megrémít a nagy semmi, ami a tudatunkban tátong a témával kapcsolatban. Ha rákérdez a kölyök, tereljük csak el a figyelmét szépen. Kérdezzük meg, kér-e fagyit, vigyük el vidámparkba. Ne terheljük ilyen depresszív tartalmakkal szegénykét.

◆ Egy ideig én is ezzel próbálkoztam. Aztán egy héten belül két esemény is történt, ami miatt elkerülhetetlen lett a téma. A szomszéd bácsi elhunyt, pár nappal később pedig a bátyámnak gyereke született. A fiamon látszott, hogy a világról alkotott képe teljesen felborult. Hát olyan az élet, gondolhatta magában, mint egy autópálya, hogy csak úgy fel lehet hajtani rá, meg le lehet hajtani róla pillanatok alatt?

Próbáltam kerülni a témát egy darabig, de egy esti altatásnál egyszer csak eltörött a mécses. Zokogva kérdezte, hogy meg fogunk-e halni. A nagyszülei, a szülei, ő maga is? Tanácstalanul néztem a sötét plafont, tudtam, hogy nincs mese, őszintének kell lennem. De mégsem mondhat olyat az ember egy háromévesnek, hogy egyszer csak mindennek vége lesz. Ki tudna ilyen szívtelen lenni a saját gyerekével? Hozzá kéne fűzni ehhez valamit.

Szóval elmagyaráztam neki a feltámadást. Remek történet, ha nem lennék keresztény, és nem hinnék az egészben, akkor is erről mesélnék a gyerekeknak. Hogy van remény, egyszer csak kijövünk majd a sírból, és örökké élünk. Azt hittem, hogy ennyivel meg is oldottam a kérdést, a mese vége happy end. Kell ennél több?

Mint aki jól végezte dolgát, adtam neki egy puszit, és jó éjszakát kívántam.

Tíz másodperc sem telt el az első kérdésig. Apa, a sírban ott lesz velünk a telefonunk? Az enyémet mindenképp rakjátok mellém. De Vince, nincs is telefonod. Akkor a tiédet tedd oda! De ne felejtsd el!

És Apa, mennyi ideig leszünk a temetőben? Nem tudom. Egyben fognak eltemetni minket, vagy darabokban? Egyben. Isten az ujjával fog kiásni minket? Nem tudom. A mennyországban lesz szőnyeg, hogy ne fázzon a lábacskáink? Lesz persze, bármi lesz, amit csak akarsz.

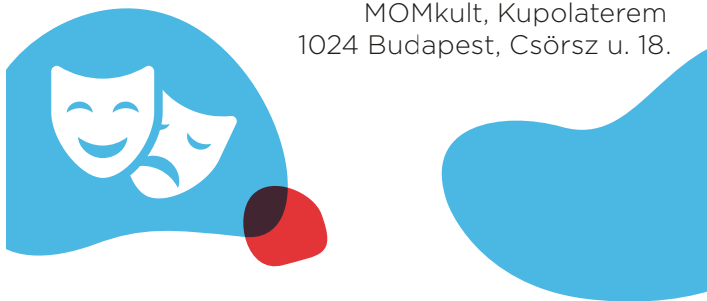
Apa, az Isten az ember? Nem Vince, nem ember. Akkor mi, állat? Nem is állat. Azt hiszem lélek, de hogy az micsoda, abba most ne menjünk bele. Tíz perc csend. Amikor már azt hittem, hogy alszik, felkiáltott: Apa, a kukásautónak van végállomása? Végre valami, amire tudtam a választ. Nem Vince, nincs. De most már alvász, mert holnap korán kelünk.

Egy perccel később már aludt is. Soha nem láttam kismultabbnak az arcát, mint akkor. Pedig még hazudni sem kellett. Csak felmutatni valamit, amiben hinni lehet. Végül is mindnyájunknak csak ennyire van szükségünk, azt hiszem. ◆

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



IGAZ-HAMIS

November

16.

19:00

Létezik-e kegyetlen igazság és kegyes hazugság? Mindig találkozik-e az erkölcs és az empátia? Hogyan neveljünk igazmondó gyereket és mit tegyünk a sumákoló felnőttekkel? Hazugság-e az elhallgatás? Milyen kapcsolatba férhet bele?

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

Színészek: **Soltész Bözse** és **Kálmánchelyi Zoltán**
Szakértő: **Domján Mihály** tanácsadó szakpszichológus



A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



KÉPMÁS > családi naptár

Edzések, különórák, bemutatók, szülői értekezletek, családi ebédek – nemcsak megszervezni nehéz, hanem fejben tartani is. De nem is kell! Vezesse minden családtag programját egy helyen!



MEGÚJULT ARCULATTAL, VIDÁM GRAFIKÁKKAL

Az illusztrációkat Balassa Nikoletta
RGB Kreatív Awards díjas grafikus készítette.

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

2900 Ft helyett **2320 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

KÖNYVJELZŐ

- ◆ – Anya, inkább ne menjünk ma oviba! – kezdte a kisfiam, miután elbúcsúztunk a nővérétől az iskolaajtóban.
- De hát azt mondtad, hogy tetszik az óvoda – sóhajtottam.
 - Most már inkább nem tetszik.
 - De Anikó néni is nagyon vár, és Misi is veled szeretne játszani.
 - Én veled akarok játszani. Anya, hova megy ez az út? – kérdezte lefelé görbülő, remegő szájjal.
 - Figyelj csak! Mi lenne, ha csinálnánk egy varázskirándulást?
 - Milyen varázs lenne?
 - Hát, rengeteg csoda van körülöttünk. Először nézzük meg a gyíkvárost! – mondtam, miközben elkezdtünk lefelé sétálni az úton. Ahogy léptünk, néha valami megzízzenet mellettünk a kőpárkányon.
 - És hova megyünk most? – kérdezte, miután bekukkantottunk minden utunkba eső részbe, hátha megpillanthatjuk a gyíkkirályt.
 - Most a csigatanya következik – feleltem, miután átsétáltunk a forgalmas úton egy nedvesebb, árnyasabb szakasz felé. Igen ritka, hogy egyszerre lehessen gyíkkal és csigákkal is találkozni, de az előző napi áztató eső meghozta a kis állatok kedvét a csúszás-mászáshoz.
 - Az győz, aki a legkövérebbet találja! – szólt a felhívás, és mi is, mint a csigák, csúszva-mászva lestünk be a bokrok aljába.
- Aztán következett a virágtenger, igazi húsevő növényekkel, az álmos macska, aki egyszer barátságot kötött a kövér egerek királyával, és a végtelen lépcső, ami az óriások földjére vezetett.
- Anya, nézd, könyvjelző! – Hallottam a boldog kiáltást, és beletelt egy kis időbe, mire megértettem, hogy a zöld turistajelzésnek örült meg, amibe a kis utca belefutott.
 - Ez az utat jelzi, nem azt, hogy hol tartunk a mesében – nevettem fel.
 - Miért nem? – nézett rám kerek szemekkel a kisfiam.
 - Tulajdonképpen igazad van – gondolkoztam el. – Tényleg egyszerre mutatja mind a kettőt. Mint ahogy a könyvjelző is útjelző.
 - Anya, ez most egy izgalmas rész. Folytasd a mesét!
- Óriási szerencsénkre a zöld jelzés elhaladt az óvoda mellett, így aztán nyomkereséssel jutottunk be az épületbe. Ott azonban újból legörbült a kicsi száj.
- Anya, ez a végállomás? – kérdezte, és a görcsösen kapaszkodó kis karjait alig tudtam lefejtetni a nyakamról.
 - Dehogy. Hidd el, hogy most kezdődik a legizgalmasabb rész – feleltem, de bizonytalan voltam abban, hogy sikerült meggyőzőnöm.
- Miután becsukódott az ajtó, még egy percen keresztül hallgattam kintről a hüppögését, amely lassan elhalkult, majd abbamaradt. A lépcsőn lefelé sétálva már egy fényképet nézegettem telefonomon a csoportszobában vidám arccal játszó gyermekemről. Kiléptem az ajtón, és azon gondolkodtam, hogy mennyire nehéz a fiam nélkül megtalálni a következő állomáshoz a könyvjelzőt. ◆

A  SZERENCSEJÁTÉK ZRT. BEMUTATJA

Ákos HARMINCEV

JUBILEUMI ELŐADÁS



MEGJELENT!

A 30 éves **Karcolatok** album
jubileumi újrakiadása
limitált példányszámú **dupla LP-n**
már kapható a boltokban
és az **akos.hu** webáruházában.

2023. DECEMBER 16.
PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek kaphatók az **akos.hu** webáruházában
és az **Eventim** hálózatában!

FŐTÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Roland



PÉTERI
AUDIO

inforádió

| mandiner |



SAXOOL LONDON

× DAK ×



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JONÁS JÁCINT

A lemondás és a kiteljesedés egyszerre történik

Antológia szülőkről és születésről

A szülővé válás olyan ajtó, amelyen átlépve a létezés fontos kérdéseivel találjuk szemben magunkat. Erről azonban keveset beszélünk.

Az *Egy testben két szív* antológia a költészet és a mitológia nyelvén indít párbeszédet az olvasóval, megrendítően mélyre evezve a versek és mesék hajóin várandósságról, szülésről, szülőségről. A verseket **Szabó T. Anna** költő, író válogatta a kötetbe, főként a magyar kortárs irodalomból, de akad néhány versfordítás is köztük.

◆ – **Fogatatás, születés-szülés, boldogság, szomorúság, félelem, bizonyosság és kétség löki-ringatja az olvasót versről versre. Milyen szempontok alapján válogattad őket?**

– A kötet konkrét ötlete Király Leventétől, a Corvina Kiadó igazgatójától származik, de nekem is régi tervem volt egy ilyen kiadvány. Édesanyámnak is készítettem anyaantológiát a születésnapjára, aztán a családom más tagjainak is a születésnapjukra. Volt köztük apaantológia, de ami a legnehezebbnek bizonyult, az az anyósantológia. De fontosnak éreztem, mert nekem szinte második édesanyám az anyósom. Ehhez a kötethez javasoltam, hogy legyen benne mese is, ezért Levente megkereste Csóka Juditot, aki a különböző népek meséit gyűjtötte össze.

Amikor válogattuk a szövegeket, nagyon fontosnak tartottam, hogy komolyan vállaljuk fel a mély érzéseket, de anélkül, hogy az érzélgőség csapdájába esnénk. Az anyaság



”

***Éppen rajtuk, a néma
ősanyáimon szeretnék
segíteni, magunkon,
egymáson.***

hozta a szülés és a születés, az apaság pedig a veszteség és a halál témákat. Sok háttéranyagot olvastam a bábák történetéről, akik nemcsak a születésnél voltak jelen, hanem halottat is mosdattak. Ezek a nők álltak az élet határpontjain, mivel az anyaságból sem lehet kihagyni a veszteséget. Szinte mindenkinek, nekem is volt veszteségtárgyem. Nemcsak az édesanyámat, hanem gyermeket is vesztem el. Ezekből a fájdalmakból sokat tanultam. A pszichológia traumás növekedésnek nevezi ezt.

Szerettem volna, hogy ne csak anyák és szülők szerepeljenek a kötetben, hiszen nem mindenkit szülő nevel fel,

ugyanakkor mindenki megszületett. Az anyasághoz az is hozzátartozik, hogy van, akinek nem adatik meg, és van, akinek megadatik, mégsem képes megélni. Brigitte Bardot-ról hallottam nemrég, hogy egész életében nagy állatbarát volt, de az egyetlen fiához egyáltalán nem tudott kötődni, mivel a nőiséget csak a szerelemben élte meg, az anyaságban nem. Csak időskorában sikerült valamennyire helyrehoznia viszonyát a fiával. Tele vannak a családtörténetek elhallgatásokkal, anyai depressziókkal, elutasításokkal, titkolt félelmekkel, amelyek megsebzik a környezetet is. Beszélgetni kell róluk, ha fájdalmas, akkor is.

– Akkor van a legnagyobb szükségünk a lírára, amikor bizonyos dolgokról nehezen tudunk beszélni?

– Igen. Amikor a nagyanyám szenvedett és meghalt, kétségbeesésemben arra gondoltam, hogy most tényleg ordítani kéne és megtépni a hajamat, vagy jó volna legalább a siratóasszonyok mantráit elmondani, mivel csak utána tudja az ember ezt a nagy változást feldolgozni.

Az örömmek és a gyászoknak is van kifutása: a nyers, reflektálhatatlan, primér élményhez nem tudunk szóval közelíteni. Leírtam a bevezetőben is, hogy annak idején bevitettem a jegyzetfüzetemet a szülőszobára. Nagyon elszánt voltam, írni akartam a szülésről az önmegfigyelés módszereivel, de a szülés nem objektív, nem lehet megfigyelni, csak csinálni. A szeretet sem objektív, nem tudsz kívül állni. A gyermek utáni sóvárgás is túlmegy a józan ész határain, és a gyerek feletti hatalommal is vissza lehet élni. Mindannyian ismerjük az ijesztő anya alakját, aki azt gondolja, hogy azért, mert szült, mindenhez joga van, és a gyermeke a tárgya, a babája. Ahogyan a férj-feleség viszonyban fontos, hogy benne a felek komolyan vegyék és tiszteljék egymást, úgy az anya-gyerek viszonyban is alapvető, hogy benne a másik embert kell megismernünk, nem gyűrhetjük le és nem alakíthatjuk át a személyiségét. Éppen elég hatalom az, hogy a baba élete függ tőlünk, nem tehetjük meg azt, hogy felhasználjuk a magunk céljaira. Meg kell tanulnunk odafigyelni rá a születésétől kezdve. Ez nem mindig ösztönös késztetés, ezt tanulni is kell.

– Milyen korokból és hangokból válogattál?

– A lélektani vonatkozások mellett költőként és olvasóként az is céлом volt, hogy jobban megismertessem a kortársakat, hiszen nem mindenkinek állnak sorban a polcán a mai költők kötetei. Viszont egy antológiában talán szívesebben elolvassák ezeket a verseket. Úgy válogattam, hogy Szendrey Júlia és a maiak közül Szabó Imola Julianna vagy Lázár Júlia – hogy csak a Júliákat említsem – mindannyian sors- és kortársaknak tűnjenek, szóljanak hozzánk. Amikor nekivágtam, elsősorban Balla Zsófiára és a Zsuzsákra: Beney Zsuzsára, Takács Zsuzsára, Rakovszky Zsuzsára gondoltam, az ő anyaságverseik jártak a fejemben. Hiszen ők voltak azok, akik segítettek nekem a feldolgozásban és a kimondásban. Azt hittem, egy vékony kötet születik. Aztán belevitettem olyan férfiakat is, mint például: Weöres Sándor, Pilinszky János, Kassák Lajos, mivel ők sokat tudtak az anyaságról és az apaságról, noha nem volt gyermekük. A maiakból pedig Varró Dániel és Grecsó Krisztián verseiből válogattam.

– Kassák büszke lenne a harcos bevezetődre...

– Gondolkoztam azon, hogy ez harcos-e, vagy sem... A harcos az valakivel, valami ellen akar harcolni, én pedig valamiért szeretnék. A korábbi antológiák egy kicsit fölpszikáltak, mert leginkább férfiak készítették őket, akik az anyákat kívülről látták, idealizálták vagy mártírnak ábrázolták. Ha mártír vagy, boldogtalan vagy, és



a boldogtalanságodat fogod közvetíteni. Emlékszem arra a pillanatra, amikor rádöbbsentem, hogy Csoóri Sándor *Anyám, fekete rózsá* című verse engem felháborít. Bár értem, hiszen én is parasztasszonyok leszármazottja vagyok, és tudom, hogy milyen, amikor egy anya „szótlanabb sápadtsággal sepreget, mosogat”, ahelyett, hogy valaki végre segítene neki. Éppen a néma ósanyáimon szeretnék segíteni, magunkon, egymáson. Persze, az apáknak sem könnyű. Azért vettem bele például Áprily Lajos versét – amelyben azt kérdezi születendő fiától: „mit adsz nekem, ha Párist elveszed?” –, hogy megértsük, a férfiakat is szomorúsággal tölti el a lemondás, ha kizárólag csak „górni kell haza a pénzt” (ahogyan, ha jól emlékszem, Tamási Áron fogalmazott egyik könyvében). Ebben az esetben az apa boldogtalan gép. Pedig ha gyermekünk van, akkor az nemcsak lemondás, hanem kiteljesedés is egyszerre. Körbefordul és körbeér minden. Ami miatt én a legtöbb értetlenséggel találkoztam, az a körkörös gondolkodásom. Hiszek abban, hogy van feltámadás a veszteségből és a gyászból. Az én megközelítem ilyen szempontból mesei. Fájdalmakkal teljes, de megtart, mint az anyaméh. Persze azon a kereken belül sok minden történhet, ahogyan egy anyaméhben is. A legrajtélyesebb dolog pedig az, hogy hogyan lesz egy magzatnak lelke – ez maga a kegyelem. Az anyaság sokat alakított a világomon, sőt, a hithez való viszonyomon is. Reformátusként megváltozott

a Mária-képm is. Előtte nem volt szükségem arra, hogy egy spirituális női jelenlét segítsen, és nem volt dolgom a belenyugvó alázat gesztusaival sem. Számomra az anyaság misztikus és mitologikus, ezért is jó, hogy vannak az antológiában mesék, amelyek a legelemibb történetek tartományában mozognak.

– Meg is fordult a fejemben, hogy vajon miért mesék és miért nem novellák szerepelnek a kötetben? Aztán végigolvasva őket, megrendített a történetek máig üzenő szimbolikája.

– A mese azokra is hat, akik megijednek a versektől. A bölcsődalok is kihagyhatatlanok. Nekem a mondókázás is természetes volt, de én még egy archaikusabb környezetben nőttem fel Erdélyben. Élhettem volna ilyen szempontból a XIX. században is, szinte közvetlen kapcsolatomban van Petőfi korával. Talán azért is vettem bele az antológiába Petőfit és Szendrey Júliát mint kortársakat, hiszen ők az első modern házaspár, legalábbis a konzervatívabb életű Arany Jánosékhöz képest.

– Ha a vers mindennapi használatra való, beszéljünk a mindennapok anyaságáról is. A közbeszédben és a közösségi oldalakon már a szülés helyszíne, a szoptatás, a pelenkázás is vérre menő vitákat gerjeszt, hát még a gyermekvállalás... A táborok közt olykor átléphetetlen árok tátong. Átjárást jelenthet egy ilyen antológia?

– Életemben a legtöbbet ezeknek a szakadékoknak az átlépése foglalkoztatott. Minden szorongás ellenére ellenállhatatlan vágy készített minket arra, hogy életet hozzunk a világra. Nekem is voltak kísértő álmaim a szülés előtt, és felmerült bennem a kérdés: „Szabad-e erre a szenvedéssel teli világra további kiszolgáltatott lényeket szülni?” De már magát azt a tényt is nagyon megrázónak találtam, hogy részt vesznek a teremtésben. Megrendítő megtapasztalni, hogy annak, aki fölé hajolok, én vagyok a világ közepe, pedig én magam is esendő vagyok, nem akarok senkinek az istene lenni. Nem beszorítani akarok valakit, hanem csak a fészke lenni. *Samuel Beckett*ről egyszer azt olvastam, hogy emlékezett arra, mennyire rettenetes és klausztrófób érzés volt az anyja méhében lenni, legtöbbször meg úgy gondolnak rá, hogy biztonság és békeség volt ott. Sokféle vagyunk, sokféle élethelyzettel. Tulajdonképpen a testről való beszéd is kicsit szokatlan még a magyar irodalomban, nem túl hosszú a hagyománya.

– Az antológia első verscsoakra a kezdetekről, a fogantatásról, a szexualitásról, az erotikáról szól. Kicsit azt is

jelezve, hogy aki a lét legfontosabb titkaiba akar bepillantani, az nem lehet prűd, és aki erről akar írni, az nem beszélhet mellé...

– Nem lehetünk prűdek. Édesanyám mosolyogva mesélte, hogy nyolcévesen milyen felkavart lelkiállapotban jöttem haza egyszer az iskolából. A barátnőm ugyanis azt pusmogta a szünetben, hogy ahhoz, hogy gyerekünk lehessen, le kell vetkőzni egy fiú előtt. Anyukám ekkor megkérdezte: „És te megijedtél ettől?” Mondtam, hogy nem, én annyira akarok gyereket, hogy ez nem lehet akadály... Valamit megéreztem abból, hogy le kell csupasztani a testünket és a lelkünket ahhoz, hogy odaadhassuk magunkat egy új életnek. Szerencsére a szerelem képes feloldani a gátlásokat, és a nagy beavatást, az anyaságot egy másik beavatás előzi meg, és fontos, hogy az ne legyen traumatikus, mert az az anyaságra is kiható.

– És a költészetben mi a kulcs?

– Én úgy éreztem, hogy azzal kerülök bele a világ körforgásába, úgy fogad be engem, ha én is adok valamit a világnak. Bizonyos szempontból nekem ez a kötet lezárás is, egy életkorszak lezárása. Elvesztettem az édesanyámat, valójában neki kellett volna a könyvet ajánlani, de mivel nem csak az enyém, nem tehettem meg. A kisebbik fiam is nagykorú lassan, a kisgyerekes anyaságom végleg lezárul, most már nem gyerekünk, hanem felnőttünk lesz a családban. Nem kevés tipródás után azért mertem a saját verseimet is belevenni az antológiába – ami egyébként illetlenség volna –, mert azt gondoltam, hogy engem legtöbbször az anyaságról szóló verseimről ismernek. Ezeket a verseket a maguk idejében újítóknak tartották, pedig én tudtam, hogy egy hagyomány részei. A női költészet aelődjeimnél tanultam meg a testiségről és az anyaságról írni. Azért is biztatom az olvasókat az előszóban, hogy gyűjtsenek még verseket a témában, mert egymástól kell tanulnunk, újra fel kell fedoznünk a hagyományainkat, a női hangot a lírában. Jó volna, ha többé nem történhetne meg olyasmi, hogy egy *Legszebb szerelmes versek* antológiában csak férfiköltők szerepeljenek. Fontos volna egy ilyen kezdeményezés, akár a közösségi oldalakon, hogy rakjuk össze mi a magunk antológiáját egymásnak, az anyáknak, az apáknak, a gyerekeknek, hogy legyen mihez fordulni, ha szükségünk van a szókimondás erejére és a szépség vigaszára. Az emberek használják a költészetet, és ma is küldenek egymásnak verseket, szövegeket, ha fordulópontokhoz érkeznek az életükben. Életmentő érezni, hogy átérték és kimondták már előttünk, ami velünk történik, nem vagyunk egyedül. ♦



SZÖVEG –
KÚRTHY ANNA

KOMOLYAN VENNI, DE NEM „RÁPARÁZNI”

November 14-e a diabétesz világnapja. A KSH adatai alapján Magyarországon egyre több gyermek él cukorbetegséggel. Vajon hogyan élik ezt meg? Egyáltalán, hogyan lehet elfogadni egy krónikus, egész életen át tartó állapotot? Cikkünkben a diabéteszrel élő fiatalok problémáinak jobb megértését a Nyír-Diabet Egyesület tagja, *Szabó Eszter* segíti.

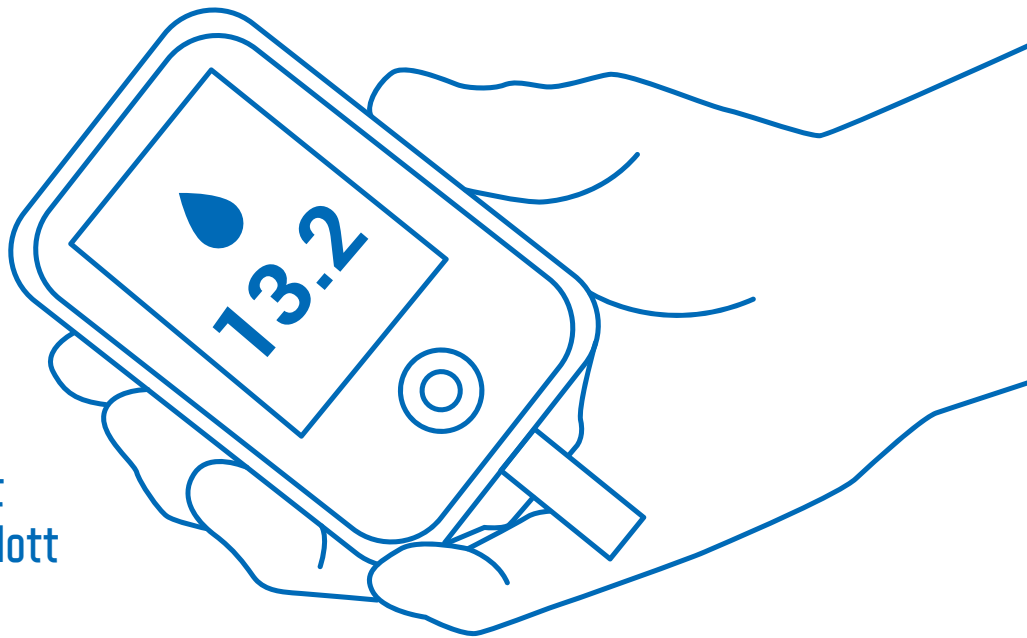
◆ A cukorbetegség vagy diabétesz a glükóz, hétköznapi nevén a szőlőcukor feldolgozási zavara, amely a hasnyálmirigy úgynevezett Langerhans-szigetei által termelt inzulin hiányából, vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlenségéből (rezisztencia) fakad. Mivel hiányzik a megfelelő mértékű inzulin, így a sejtek nem képesek a vérből felvenni a glükózt, megemelkedik a vércukorszint, ami számtalan tünetet produkál a testben.

Minden szervezet és minden cukorbetegség más és más, de a gyerekeknek sokszor meg kell küzdeniük a fáradtsággal, a teljesítménycsökkenéssel, a bőrtünetekkel, a gyenge immunrendszerrel, a görcsökkel, a látászavarokkal, a kamaszoknál a potencia- és a menstruációs zavarokkal. Az inzulin hiánya legrosszabb esetben kómához vezethet, túladagolása és a kevés szénhidrát bevétele pedig hipoglikémiát okoz, ami szédüléssel, beszédzavarral, koordinációzavarral is együtt járhat.

A KSH adatai szerint a cukorbetegség száma húsz év alatt megháromszorozódott Magyarországon, 2019-ben 1,1 millió felnőtt és több mint ötezer gyermek élt cukorbetegséggel. Ezeknek a gyermekeknek folyamatosan figyelniük kell az étkezésükre, a megfelelő mozgásra, a gyógyszeradagolásra. A diagnózis után az életük fekekestül felfordul, és mondhatjuk, elindulnak egy sötét alagútban, amelynek a végén ott fénylik a betegség elfogadása, de sokan sajnos nem jutnak el odáig. Nem csoda, hogy a depresszió, a szorongás előfordulása a cukorbetegéknél kétszer nagyobb, mint az átlagnépességénél. Gondoljunk csak bele, az amúgy is terhelt gyermekkor, az iskolás és a kamaszévek mennyi kihívást jelentenek a fiataloknak! Hát még az, ha folyamatosan figyelniük kell a szervezetüket, és menedzselni az idejüket, hogy ne történjen baj.



A cukorbetegek száma húsz év alatt megháromszorozódott Magyarországon.



MI A LEGNEHEZEBB?

Szabó Eszter, a Nyír-Diabet Egyesület tagja, aki maga is diabétesssel él kilencéves kora óta, elmondta, hogy a legáltalánosabb nehézség a figyelés és a tervezés.

„Nem mondom, hogy nem lehet soha spontánnak lenni, de a legtöbb dolog előkészületeket vagy legalább fokozott figyelmet igényel (például a fesztiválózás, a nyaralás, az új ételek kipróbálása, a kirándulás). Néha vannak nehezebb időszakok is, amelyekre a diab rá tud tenni még egy lapáttal, például stresszes helyzetben nehezebb céltartományban tartani a vércukrot, mindez sokszor éjszaka is beavatkozást igényelhet. De ugyanígy zavaró lehet a pumpa folyamatos viselése, a kaniül-, illetve a szenzorcsere, a másság érzése.”

Mint érintett, Eszter is megküzdött ezekkel a nehézségekkel: „Voltak nehezebb és jobb időszakaim, ez még mindig néha váltakozik. Mentálisan a folyamatos kontroll esett a leginkább nehezemre. Voltak események, amikor szívesen hagytam volna a cukormérést vagy a számolgotást, de ez nem volt opció. Ugyanakkor alapvetően jól éltem meg, hiszen nem kellett semmiről sem lemondanom, és talán még segített is kicsit rendszerezettebb és egészségesebb életet élni kamaszkoromban.”

HOGYAN LEHET SEGÍTENI?

A diabétesssel élő fiataloknak elsősorban időt kell adni arra, hogy a betegséggel kapcsolatos érzelmeik teret kapjanak. Normális, ha a gyermek dühöng, amint megtudja a diagnózist, vagy éppen nem akar tudomást venni róla. Normális, ha úgy érzi, elvesztette a kontrollt az élete felett. Normális, ha visszahúzódóvá válik, és nem érdeklí

semmi. Sokszor jelentkezhet alvászavar, fáradtság, és megváltozhat az étvágy is. Idővel azonban minden erős, impulzív érzelm a helyére kerül, és elindul a fiatal az elfogadás felé.

A Nyír-Diabet Egyesület is azért jött létre, hogy a diabéteszes gyerekeket és családjaikat összefogja. Eredetileg Szabolcs-Szatmár- Bereg vármegyére koncentráltak, de ma már az egész országban igyekeznek minél több érintetthez eljutni az egészen a kicsiktől a kamaszokig. Úgy gondolják, hogy a közösség az egyik legnagyobb segítség a betegség elfogadásában, ezért a programjaik fő célja a közösségépítés, a barátságok kialakítása, miközben a fiatalok és családjaik élményeket szereznek. Az elsődleges programjaik a táborok, ahol a már említett közösségépítés és az élményterápia a legfontosabb egy kevés edukációval. Ezen kívül rendszeresen tartanak online kamaszklubot, ahol a tizenéveseké a terep. De segítik a fiatalokat főzőklubokkal is, ahol a diétás étrendeket sajátíthatják el a résztvevők. Az egyesület vezetője rendszeresen elmegy a helyi kórházba, hogy segítse az újonnan diagnosztizáltakat.

Diabétesssel élni nagy kihívás, és sok változással jár a családok életében. Gyász, lemondás, megváltozott napi-rend, állandó figyelem. Ugyanakkor a támogató közösségek, a család, a barátok segítenek elfogadni azt az érzést, hogy a diabétesz „normális”, élhető állapot. Ahogyan Eszter mondta: „Segít, hogy elég komolyan, de ne túlságosan ráparázva menedzseljem a diabom.” ♦



TÜKÖR





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

MOZGÁSRA SZÜLETTÜNK?

A nyolcvanas években még a Margitszigeten is tréfás megjegyzések és gúnyos értetlenkedés fogadta a hobbifutókat, ma viszont már szinte sehol sem okoz megütközést, amikor feltűnik egy-egy kocogó. Miért és hogyan futunk, mozgunk, mit tesz ez életünkkel és a lelkünkkel, hogyan hat a kapcsolatainkra? Előfordulhat-e, hogy a rendszeres mozgásnak negatív lelki hatásai vannak?

◆ AMIT A FUTÁS AD


Különböző motivációkkal, különböző stílusban és különböző elvárásokkal futunk. Vannak, akik szeretnék legyőzni önmagukat, mások szeretnének egészségesebbek, vékonyabbak vagy fiatalosabbak lenni. Egyesek versenyre készülnek, mások csak kedvtelésből futnak. Vannak, akik tudományosan edzenek, és az okosóra által mért adatok alapján határozzák meg a következő futásukat, és vannak, akik az érzéseikre hagyatkoznak, és úgy futnak, ahogy jólesik.

Ez az aktív mozgás eleinte többnyire inkább kínok forrása, a fájdalmak a tüdőben, a torokban, a lábban, a gyomorban és egyéb váratlan helyeken jelentkezhetnek olyan erővel, amely messze meghaladja a mozgás által kiváltott kellemes érzéseket. De ha

nem adjuk fel, néhány edzés után már nemcsak fájdalmak, légszomj és kimerültség uralja tapasztalatainkat, hanem megérezzük az előnyöket is. Hiszen a sport segít leküzdeni a napközbeni stresszt, alkalmat teremt az élmények átgondolására, vagy éppen arra, hogy tartósan koncentráljunk egyetlen problémára. A táv teljesítése, a jóleső kifáradás, a testünk teherbírásának megtapasztalása örömforrássá teszi a rendszeres testedzést. Fejlődik az állóképesség, a mentális kitartás és a monotoniatűrés, mindez kitolja a határainkat, ami pedig sikerélményhez juttat. A legtöbb futó beszámol arról, hogy a táv teljesítése után mellészgődik egy jóleső érzés, amely azt üzeni számára, hogy ma is tett valamit magáért. Ezzel együtt gyakran megérkezik



Amíg a mozgás hozzájárul az élményeink, és ezáltal a belső valóságunk nagyobb fokú megéléséhez, addig jó irányba futunk.



A TESTET NEM MEGTÖRNI KELL, HOGY ENGEDELMESEN SZOLGÁLJON, HANEM BELE KELL NÖNI, MEG KELL ISMERNI, ÉS PARTNERKÉNT KELL KOMMUNIKÁLNI VELE.

a kontroll érzése is, amely segít távortartani az egészséggel és a jóléttel kapcsolatos szorongásokat és aggodalmakat. A kompetencia megélése hozzásegíthet, hogy más életterületeinken is elkezdjünk hinni abban, hogy képesek vagyunk véghezvinni, amit elterveztünk.

A lélek kisimul és a feszültségek egy része köddé válik, ez az érzés nem hazudik, hiszen a sport valóban fittebbé tesz, és hozzájárul ahhoz, hogy az időskorunkat is jobb egészségben tölthessük, képesek legyünk ellátni magunkat, és kapcsolatainkban is könnyedebben, otthonosabban mozogjunk. Például az unokák utáni szaladgálásban is részt tudunk venni.

A MOZGÁS ESZKÖZ

Érdeemes feltenni magunknak a kérdést, hogy mi a fő motivációnk és célunk, amikor futni indulunk? A kérdésre választ keresve nemcsak jobban megismerhetjük önmagunkat, hanem tudatosíthatjuk, hogy milyen kapcsolat van a futásunk és a belső élményeink között. A futásról a legtöbben elmondják, hogy segít kiszakadni a mindennapok feszültségeiből, ám nem mindegy, hogy miként szeretnénk ezt elérni. Amíg a mozgás hozzájárul az élményeink, és ezáltal a belső valóságunk nagyobb fokú megéléséhez, addig jó irányba futunk. Segít az is, ha a futást arra használjuk, hogy közben átéljük mindazokat a pozitív érzelmeket, amelyek a természetben töltött idővel, a komfortzónánk legyőzésével és az energiáink felszabadulásával járnak. Amikor azonban az érzelmeink elnyomása, a halogatás, a problémák és a fájdalmak tompítása kerül előtérbe, akkor könnyen előfordulhat, hogy az edzés elkezd valaminek a helyébe lépni, ami valójában eltávolít bennünket a számunkra fontos értékektől.

A futás által megélt sikerek ugyanis adhatnak egy olyan hamis illúziót, hogy haladunk az életben, miközben valójában csak elfordítjuk a tekintetünket a kiüresedett kapcsolatainktól vagy, a hivatásunkban és az életünk más fontos területein megélt elakadásoktól. Ha egészséges és teljes életet szeretnénk élni, akkor nagyon fontos, hogy beépítsük a mozgást az életünkbe. Valójában azonban nem „mozgásra születtünk”, hanem kapcsolódni és szeretni. A mozgás nem cél, hanem eszköz.

FUTUNK VALAMI ELŐL?

Érdeemes vigyázni arra, hogy a kapcsolati szükségleteinkből fakadó hiányokat ne a mozgással igyekezzünk kompenzálni. Ha mégis rendszeresen élünk ezzel az eszközzel, akkor ez már nemcsak pillanatnyi könnyebbséget jelent, hanem a jelzőfunkciókat ellátó érzelmek távolabbra helyezését is. Így a kezdetben csupán belső békét teremtő fizikai aktivitás által némi távolság keletkezhet a felek között. Családterápiás folyamatokban többször találkozunk például azzal a jelenséggel, hogy a konfliktuskerülésre hajlamos fél elképesztő fizikai teljesítményt ér el a napi munka és a családi élet mellett. A párkapcsolatban jelentkező feszültségét nem a kapcsolatában jeleníti meg, hanem úgymond a futással lerendezi magában. Ez olyan jól sikerülhet, hogy végül a felek éveken át elhallgatják a fájdalmaikat, nem vesznek tudomást a köztük lévő ellentétekről, miközben azok feszültségeit a legapróbb viták során is átéli, emiatt pedig eltávolodnak egymástól. A kérdés: Milyen árat fizetünk a futásért, illetve a szereteteink milyen árat fizetnek érte? A futás hozzáad, vagy inkább elvesz az életünkből?

ÖNBÜNTETÉS?

A futás mögötti motivációt tovább kutatva, vannak, akik azt is felismerik, hogy egy sor önbüntető gondolat áll a mozgás hátterében: „Undorító vagyok.” „Túl sokat ettem, amit le kell mozognom.” Amikor azért edzünk, hogy elégezzük a kalóriát vagy kompenzáljunk egy étkezést, akkor könnyű belesodródni abba, hogy az elvégzett mozgás valójában nem segíti a testi-lelki harmónia megteremtését, hiszen a bűntudat és a kényszer határozza meg a tetteinket. A futást ilyenkor valójában önostorozó gondolataink elnyomására használjuk. Érdemes ilyenkor feltárni ezeknek a gondolatoknak a hátterét, és a fájdalom érzések kerülése helyett az örömkeresésre fókuszálni. Ennek a folyamatnak része az is, hogy tudatosan tisztelettel fordulunk a testünk felé, és felhagyunk a testünket bántó megjegyzésekkel.

Ezen a ponton elkezünk ahhoz a kérdéshez, hogy miként ösztönözzük magunkat testmozgás közben. Vannak, akik folyton a még hátralévő távot méregetik magukban, tehát fejben a célba érkezés vágyott pillanataira összpontosítanak. Vannak, akik inkább negatívan ösztönzik, tehát becsmérik magukat, mondván, hogy „lusta vagy, húzzál bele!”. Ez rövid távon talán hatékony eszköz, ellenben hosszabb távon szinte biztosan nem az. Ha valamilyen erő kifejtéshez önbántalmazásból próbálunk erőt meríteni, valójában saját magunktól vonjuk el a kedvet és az energiát. Ezért érdemesebb saját magunkat biztatni, és közben együtt is érezni magunkkal. Ez talán első hallásra mesterkéltnek tűnik, de érdemes kipróbálni. A tervezett táv elején általában jól megy a futás, ezt élvezzük, és öntudatlanul is elégedettséget érzünk, ez ösztönöz és lelkesít. A táv vége felé már kínnal teli lehet minden megtett méter, de ekkor magunk, illetve a környezet szidalmazása vagy a néma szenvedés helyett megpróbálhatjuk, hogy megdicsérjük magunkat, elismerjük, amit elértünk, biztatjuk, bátorítjuk magunkat, pont, mintha egy lelkes edző állna mellettünk. Ha tudunk őszinték lenni és hinni a saját képességeinkben, akkor úgy érezhetjük, mintha tapsoló és éljenző nézők sorfala előtt húznánk el. Később az élet egyéb helyzeteiben is jelentős erőforrássá válhat, ha képesek vagyunk hitelesen biztatni magunkat, és tudjuk gyakorolni az önegyüttérzést is.

A TESTET NEM MEGTÖRNI KELL, HANEM KOMMUNIKÁLNI VELE

A futás életünkben való folyamatos fenntartásáért elgondolkozhatunk a miért mellett azon is, mit is tekintünk valójában sikernek. Ha egy éven át hetente kétszer

lefutok egy adott távot? Esetleg már az is eredmény, ha ma este jobban alszom? Talán teljes életmódváltásra törekszem, és ennek részeként rendszeresen akarok futni? Vagy a lelkemben dülő érzésekre keresek valamilyen gyorsan ható gyógyírt? Természetesen elfogadható az is, ha csak egy homályos vágyat követünk a „majd meglátom, mire vagyok képes” alapján. A konkrét célok elérése azonban erőteljesebb és ösztönzőbb visszajelzést ad. Mindeközben nem lehet út a test kizsákmányolása, tehát figyelni kell a jelzéseire. A fájdalmat nem azért érezteti velünk, hogy bosszantson, hanem azért, mert ezzel információt közöl. A testet nem megtörni kell, hogy engedelmesen szolgáljon, hanem bele kell nőni, meg kell ismerni, és partnerként kell kommunikálni vele. Érdemes apró lépésekben fejlődni, kihívást jelentő, de nem túlterhelő vagy irreális célt meghatározni. Abban talán minden futó egyetért, hogy bármennyire határozottak is az elképzeléseink, itt tényleg nem egyetlen táv elérése vagy egy verseny lefutása a cél, hanem maga az út: sok-sok éven át (meg)tartó kedvtelés, amelynek számos előnyös mentális, fizikai, sőt akár spirituális eredménye lehet az egyén számára.

Nagyobb megmérettetésekre készülve hasznos lehet, ha fejben is készülünk. Ennek részeként érdemes lehet átgondolni: Milyen okból és milyen céllal sportolok? Mi a siker fokmérője számomra? Mit szeretnék elérni általa magam és a családom számára?

Izgalmas szempont még, hogy miként kapcsolódtak családunk előző nemzedékei a sportoláshoz. Fontosnak tartották, vagy félvállról vették, esetleg ellenségesen viszonyultak hozzá? Milyen gondolatokat és hiedelmeket örököltem a testmozgással kapcsolatban? Hogyan élem meg ezt én? Mit szeretnék átadni ebből a következő nemzedéknek?

Sokan vannak, akik arról számolnak be, hogy számára a futás nem kielégítő, nem elég izgalmas, és egyszerűen nem tudják megszeretni. A futás erőltetése helyett érdemes megtalálni azt a sportágat, amelyben a kezdeti ráhangolódási időszak után megérezhető a mozgás adta pozitív érzetek és hatások. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JONÁS JÁCINT

Rita

Várhelyi Rita olyan ritka betegséggel született, amelynek neve sincs, csak a problémát okozó hibás kromoszóma számával jelölik. A rendellenesség értelmi sérüléssel és szívbetegséggel jár. Az élete első éveiben még életveszélyes állapotban lévő Rita bátorító, minden segítséget felkutató családi háttérben nőtt fel. Ma is segítségre szorul, de fiatal felnőttként már egy éve önálló háztartásban él, rendszeresen dolgozik, a családon kívül más közösségeknek is aktív tagja, és változatos szabadidős tevékenységekben talál örömet. Egy hétfői napjába pillantottunk be.





hétfője

- ◆ Néhány hónapot várnunk kellett az interjúra, mert nyáron Rita leesett a lóról (amire én például még sosem mertem felülni), és eltörték a bordái. A napsütéses őszi hétköznapon munkahelyén, a Hegyvidéki Ízlelő Étteremben találkoztunk, ahol az ebédidő vége felé is csak egyetlen üres asztalt találunk a benti térben, a terasz is „telt házas”. A hely különlegessége, hogy fogyatékkal élő emberek is dolgoznak a konyhán, a pultnál, a kiszolgálásban. Olajozottan megy a sürgés-forgás, mindenkin egyforma póló, megdicsérem Rita tengerzöld felsőjét, elárulja, hogy a színt ő választotta. A napi étlap ajánlatai és az illatok csábítók, amikor kihozza a gyümölcsös tiramisuszeletet, kérdezem, kóstolta-e a sütit. „Nem, én nem szoktam itt ebédelni – feleli –, csak azt eszem, amit anya főz.” A szüleinek azonban ma is visz haza kóstolót a menüből. Aznap mi vagyunk Rita utolsó vendégei, indul is öltözni. >



A buszmegállóban folytatjuk a beszélgetést. „Már nagyon vár haza a törpenyulam – mondja –, olyan jó, hogy amikor már hallja, hogy jövök, hegyezi a fülét és nagyon örül nekem. Ketrebben lakik. Vannak halaim is, őket is én gondozom, azért is sietek haza. De én is éhes vagyok már ilyenkor, és el is fáradok, szerencsére csak felszállok itt a buszra, ami a kis lakásom előtt tesz le. Ebéd után kicsit alszom, ez kell, mert epileptikus vagyok. Aztán háromnegyed négykor indulok a művészeti foglalkozásra.” Rita egyre lelkesebben mesél az állatairól, aztán valahogy unokaöccse is szóba kerül, akit nagyon szeret. „Ha vonatot látok, azonnal ő jut eszembe” – mondja, mert a hároméves

Fülöp odavan a vonatokért. Érkezik a busz, az alacsony, egyenes tartású, mosolygós lány visszaint odafönről: „Délután találkozunk!”

A Mászínházban van a délutáni foglalkozás, ahova keddenként énekkarba is jár. A mai foglalkozást Szalóki Emília gyógypedagógus vezeti. Érkezett egy új résztvevő, ő még nem ismeri a többieket, ezért az ötfős csapat bemutatkozó játékokkal kezd, aztán rajzkiegészítő feladatokkal hangolódnak a projektre, amit Emília erre az évadra kitalált. Tárgyakra, szereplőkre, rajzokra improvizálnak majd történeteket, amelyeket együtt szönek tovább,



és illusztrálnak különböző technikákkal, a montázstól az agyagig. Talán novelláskötet is készül belőle. „Mindig arra törekszem, hogy alkotás közben úgy gondolkodjanak és úgy legyenek itt jelen, ahogy a hétköznapi életben nem. Fontos, hogy ennek a kreatív játéknak nincs tétje, és hogy ez egy biztonságos közeg legyen a számukra. Azt kell éreznük, hogy itt nincs rossz válasz, nincs helytelen megoldás, bármit rajzolhatnak, mondhatnak, csinálhatnak, az mind jó. Van, aki csak pár szót beszél, vagy válaszképpen megfog a ceruzák közül egy színt, különböznek a képességeik, de közösséget alkotnak, sokat viccelgetnek egymással, reflektálnak egymás szavaira, munkájára.”

Rita nagyon sokat szokott segíteni a többieknek. Odaadja nekik az eszközt, mondja, hogy hová álljanak, megfogja a kezüket. Ugyanazt a türelmet, szeretetet, odafigyelést és érdeklődést tudja adni, amit ő kap a családtól, a munkatársaktól, az étterem vendégeitől vagy akár az utcai járókelőktől.

Ritával és édesanyjával, Monostori Ágnessel Keresztes Ilona beszélget a Mégis podcastban. ♦




A Mégis podcast beszélgetéseit itt hallgathatják meg: kepmas.hu/megispodcast



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért
Alapítvány

PARTIK, PARTIARCOK, PARTIDROGOK

Arisztotelész értelmezésében a szabadidő azt az időt jelenti, amelyben az ember azzal foglalkozik, amivel szeretne, és amelyben az emberi erények kibontakozhatnak. Ma a fiatalok és a középgeneráció tagjai szabadidejükben szívesen oldódnak fel a koncertek, a fesztiválok és a bulik világában, ahol azonban sokszor nem az erények kibontakoztatása, a műélvezet vagy a társaság a fontos, hanem egyfajta eufória elérése, amely legintenzívebben tudatmódosító szerek használatával idézhető elő.

◆ PARTIZNI MUSZÁJ?

Manapság a húszas éveikben járók a korábbi nemzedékekhez képest eltérő életúton haladnak, és ez gyakran a teljes önállóságot nélkülöző ifjúkor megnyúlásával jár együtt. Ennek oka leginkább a kitolódó diákévek, amelyek a szocializációs közeget és a szabadidős szokásokat is meghatározzák. Emellett ma nemcsak a fiatalok, hanem a harmincasok, negyvenesek is gyakrabban járnak el szórakozni, ami korábban kevéssé volt jellemző erre a korosztályra. Mára a produktív és a nem produktív tevékenységek közötti éles határok eltűntek, ezért a mennyiségi szabadidő helyett a minőségi szabadidő került előtérbe. A társas szabadidő eltöltésére is rengeteg lehetőségünk van. Legnépszerűbbek a házibulik, a csoportos rendezvények, a koncertek és a fesztiválok. A közösségi média népszerűségével és a digitalizációval összefüggésben megjelent a FOMO nevű jelenség. A szó az angol fear of missing out rövidítése, amely azt jelenti: félelem attól, hogy kimaradunk, lemaradunk valamiről. A fogalom bekerült a The Oxford English Dictionary 2013-as kiadásába is. A szócikk így definiálja: ideges vagy szorongó érzés, amelyet az ember akkor érez, ha valami miatt nem tud részt venni egy közösségi eseményen.

Míg a 2000-es évek elején a kokainhasználat a gazdagok „hóbortja” volt, és csak kevesen engedhették meg maguknak, mára széles körben is elterjedni látszik, és egyre több fiatal jut hozzá.

KOKAIN ÉS ALKOHOL

Míg a 2000-es évek elején a kokainhasználat a gazdagok „hóbortja” volt, és csak kevesen engedhették meg maguknak, mára széles körben is elterjedni látszik, és egyre több fiatal jut hozzá.

Több mint húszéves praxisom alatt soha nem látott mértékben növekedett minden korosztályban a kokainhasználók száma. Ügyvédek, szakácsok, felszolgálók, gimnazisták, építési vállalkozók, többnyire a partik, bulik, fesztiválok szerelmesei azok, akik a feldobottság érzését egyre többször szeretnék átélni, és szinte bármi áron.

A hétvége a kiszabadulást jelenti a fárasztó hétköznapiokból. Sokan pedig nem tudnak ellenállni a pezsgő sejtelmes éjszakai életnek. Sajnos egyre gyakoribb, hogy egy jól sikerült este feltétele a tudatmódosító szerek és az illegális drogok fogyasztása, gyakran alkohollal kombinálva. Mint azt az egyre növekvő esetek száma mutatja, az érintettek egyszerűen alábecsülik az ezzel járó kockázatokat. A pszichoaktív anyagok már önmagukban komoly egészségügyi károsodást okozhatnak, de alkohollal együtt még veszélyesebbé válnak.

MIÉRT OLYAN VESZÉLYESEK EGYÜTT?

Az alkohol és a drogok pszichoaktív szerek, befolyásolják az emberi szervezet központi idegrendszerét, és a szertől függően különböző változásokat idéznek elő. Például a kannabisz általában ellazulást, a kokain eufóriát, az LSD pedig hallucinációkat produkál. Az alkohol kis mennyiségben feloldja a gátlásokat, és kellemes hangulatba emeli az embert. Ám minél nagyobb az elfogyasztott alkohol mennyisége, annál inkább érvényesülnek a nyugtató hatásai is. Az érintettek egy idő után elfáradnak, elkedvetlenednek, és egy bizonyos ponton túl szinte cselekvésképtelenné válnak.

A pszichoaktív anyagok már önmagukban komoly egészségügyi károsodást okozhatnak, de alkohollal együtt még veszélyesebbé válnak.

A vegyes fogyasztás nagy veszélye, hogy a különböző szerek hatnak egymásra, és a hatásuk is fokozódik. A kokain alkohollal együtt fogyasztva teljesen más – ráadásul kiszámíthatatlan – hatást gyakorol a testre és a lélekre, mint egymagában. Két függőséget okozó anyag pedig a sokszorosára növeli az addikció kialakulásának kockázatát. Ennek ellenére például a sör és a drogok vegyes fogyasztása igen népszerű. Sokszor az alkohol feszültségoldó hatása az, amely csökkenti a kábítószer-használattal kapcsolatos aggodalmakat, és úgy mond meg hozza a bátorságot a keményebb droghoz. Egy bizonyos mennyiségű alkohol után a kokain vagy az ecstasy tabletták már nem is tűnnek olyan veszélyesnek. Pedig így együtt jelentenek igazán nagy kockázatot. Főképp az alkohol és a kokain vegyes fogyasztása során a kokainnál is károsabb, lényegesen hosszabb felezési idejű, rendkívül mérgező kokaetilén-metabolit termelődik. A szervezetbe jutás után alkoholmérgezés, kiszáradás vagy a keringés összeomlása következhet be.

A kívánt hatáson kívül mindkét szernak különféle mellékhatásai is vannak, amelyek fizikai és pszichológiai szempontból is veszélyt jelentenek. Mindkét anyag eltávolítja a vizet a szervezetből, emeli a vérnyomást és összezavarja az agy kémiaiáját. Nagyobb dózis esetén hallucinációk, észlelési zavarok, pszichózis és öngyilkossági gondolatok is jelentkezhetnek. A gátlásokat feloldó hatás fokozhatja az agresszivitást, és erős hangulati ingadozásokat is előidézhet. Fontos megjegyezni, hogy az alkohol és a kokain szervezetre gyakorolt ellentétes hatásai olykor látszólag enyhítik elfogyasztásuk következményeit, a várt élmények késhetnek, így az érintettek újabb adagokért nyúlnak, hogy elérjék a vágyott állapotot. Eközben óriási mennyiségű mérgező anyag halmozódik fel a szervezetükben, ami túlادagoláshoz és halálhoz is vezethet.

A JUTALOMGYILKOS

A kokain egy erősen addiktív kábítószer, vonzerejét az általa létrehozott eufóriának és magas energiaszintnek köszönheti. Hatása alatt az emberek gyakran izgatottabbnak, boldogabbnak és energikusabbnak érzik magukat, mint általában. Azonban a magas energiaszintet paranoiás tünetek követik, és a tartós fogyasztás olyannyira elpusztítja az agy természetes jutalmazó rendszerét, hogy a rendszeres használat már nem hozza el a kezdetben tapasztalt élményt. Ez azt jelenti, hogy egyre gyakrabban kell ellátni az agyat kokainnal, hogy az megpróbálja elérni ugyanazt az állapotot, amelyet az első alkalommal tapasztalt a használója. ♦

DROGOK A VÍZBEN

Angliában a Glastonbury fesztivált a hetvenes évektől minden évben megrendezik a Whitelake folyó mellett. A 2019-es esemény után a Somerset megyét átszelő folyóban akkora volt a drogszennyeződés mértéke, hogy az az élővilágot is fenyegette: az ecstasy és a kokain vegyi anyagai túllépték a veszélyesnek mondott szintet.

Nem kell azonban a tengerentúlra menni, itthon is készült ez ügyben kutatás. A népszerű Balaton Soundon a kokain, a ketamin és az ecstasy volt a slágerdrog a Balatoni Limnológiai Kutatóintézet és a Pécsi Tudományegyetem 2021-ben közreadott adatai szerint.

A Balaton vizét 2017 és 2019 között vizsgálták Zamárdinál, vagyis a fesztivál helyszínén, a parthoz viszonylag közel (harcincöt méterre) elhelyezett három mérési ponton, illetve két távolabb (hat-nyolc kilométerre) elhelyezett kontrollponton. A méréseket több különböző időpontban is elvégezték: a fesztivál előtt három hónappal és egy héttel, valamint utána egy nappal, majd egy és négy hónappal. Összesen tíz tiltott kábítószer nyomát mutatták ki a vízmintákban, és szinte mindegyik kizárólag a rendezvény utáni napokban volt jelen a vízben. Legmagasabb koncentrációban a kokain, a ketamin, illetve az ecstasy fő hatóanyagával találkoztak a szakemberek, akik azt is megállapították, hogy a szerek többsége a vízben is megőrizte farmakológiai hatását, vagyis potenciálisan veszélyt jelentettek az élővilágra.

vig

MOLNÁR FERENC
AZ ÜVEGCIPŐ

a Mohácsi testvérek
átiratában

rendező
**Mohácsi
János**



előadások | **október 31.** | k
| **november 12.** | v | **16.** | cs |
| **december 1.** | p | **3.** | v | **19.** | k | **26.** | k |

A Vigszínház, Budapesti Víg
a Kulturális és Innovációs Minisztérium
és Budapesti Társas Önkormányzatok
közös kezelt kulturális intézménye


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

 BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

Tökéletlen

Egy fotó van előttem: egy menyasszony látszik rajta hátulról. Látni hófehér ruháját, bájos fonatokba rendezett haját, és el lehet kapni félrefordított arcán a mosolyt is. Ha kicsit többet időzünk a részleteken, észrevehetjük, hogy a hátán a gerinc íve kissé jobbra kanyarodik, a lapocka pedig azon az oldalon előemelkedik. Ha észrevesszük, megfogalmazódik bennünk a kérdés: Vajon ezt a kis szépséghibát miért nem takarja el?

◆ Ismerem a fiatal nőt a képen. Azóta, amióta gyerekkorában gerincferdülést diagnosztizáltak nála, és fűzőt kellett viselnie éveken át. Tudom, hogy ez a lány már akkoriban is teli szájjal nevetett, s a barátjával együtt a ruha fölött, büszkén viselték a műanyag eszközt. Nem volt elvárás, hogy így tegyenek, de az identitásuk része lett a fűzős lét, nem szégyelltek sem azt, sem a betegséget. Pedig zavarban is lehettek volna. Én szomorú voltam a saját gerincferdülésem miatt, ezért mindig ámulva figyeltem azokat, akik már kamaszkorukban jóban tudtak lenni magukkal. Nekik talán könnyebb megbirkózni azzal a rengeteg elvárással is, amellyel a nők – egész fiatalkoruktól – szembesülnek.

Van egy állandó és teljesíthetetlen nyomás: feleljünk meg mindig az aktuális szépségrendeknek, hasonlítsunk a modellekre, a celebekre, legyünk mindig csinosak és dekoratívak. Bár már létezik az úgynevezett testpozitív szemlélet, amely arra buzdít, hogy fogadjuk el és szeressük a testünket olyannak amilyen, de ebben rejlik azért csapda is, hiszen a testnek lehetnek olyan elváltozásai, amelyek az egészségre is ártalmasak. Ezért az elfogadás mellett fontos tenni a változásért is. A body neutrality mozgalom azt javasolja, hogy ne adjunk a testnek másodlagos jelentést, maradjon az ami, se több, se kevesebb.

Nézem a menyasszonyt a fotón. Azt hiszem, titkának sok összetevője van, amelyek mind segítettek neki kamaszként megbirkózni a fűzős lét kihívásával. Talán kellett hozzá egy szerencsés személyiség és egy barátó is, akivel meg lehetett osztani a terhet. De mindenképp szükséges volt az a biztonság és szeretet, amelyben felnőtt. Talán ezért tud ma is ennyire jóban lenni saját magával. Az a magabiztosság és önelfogadás ugyanis, amit a képen elkaptott pillanat üzen, átragyogja a test minden tökéletlenségét. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

BARACKOK

♦ **1.** Csörögtek a kiskanalak, ahogyan a három unoka kanalazta a kompótot. Illetve a levét, mert a hatalmas, aransárga félgömbökről lepattant a kiskanál. A csillogó érinthetetlennek látszó barackok kupolákként borultak a csipketerítőre rakott csiszolt üvegtálcákba. „Nagyi, felvágod?” – szólalt meg a középső. Nagyit, aki egyébként mindent katonákra vágott, most nem vitte rá a lélek, talán büszke volt a gigantikus gyümölcsöket rejtő bolgár import konzervre.

Gyerekkorában még nekik is volt barackosuk, de miután Édesapát „rábeszélték”, hogy adja be a tsz-be, és a házukból rendelőt csináltak, csak a „malacnak való” barackot főzték be. Fiatalasszony volt már, amikor Pestre költöztek, mert a férjét ellenforradalmi beszédéért kitiltották az orvosiról, majd az ügyvédi diplomát sem kaphatta meg, csak a jogtanácsosít, aztán állás sem akadt, végül egy ismerős Budapesten szerzett neki munkát. Így Nagyiból, az apácáknál nevelkedett kuláklányból pesti tanítónő lett, aki nem akart többé gyümölcsöt befőzni, inkább megvette a bolgár barackot.

Nem akart emlékezni az orosz katonákra, akik fölbontották vagy a falhoz csapdosták a spájzban a befőtteket, amiket a tízéves hűgával ketten tettek el, amíg Édesanya a napszámosoknak főzött. Aztán elbújtatták őket az ölben, ahol a disznók úgy horkoltak, mint a részeg férfiak.

Lassan megfogta a kést, középen szíven döfte a dagadt barackokat, majd fegyelmezetten felkockázta őket: „Egyetek drágaságaim.”

2. A nő három boltba is bement, mire megtalálta a felezett konzervbarackot. Otthon tele volt a spájz saját cukor- és tartósítószermentes befőttel, de Nagyit mindig boltit tett eléjük a nagy társaspartik és a bújócskák után, bár arra nem emlékezett, hogy ő is evett volna belőlük.

Mindig félt belépni a kórterembe, hátha Nagyit nem lesz az ágyban. „Nézd, mit hoztam! – mondta kacskintva. „Emlékszel? Ilyet hoztál, akkor is, amikor úgy elbújtam, hogy nem találtál meg.” Nagyit elmosolyodott, mert eszébe jutott, hogy a hatéves kislány befeküdt a betolt székekre az asztal alá, eltakarta a lelógó terítő, ő meg úgy megjijedt, hogy kiment a lakásból. Mennyit nevettek ezen évekig. „Nem nagyon megy a nyelés.” A nő leült az ágy mellé, megitta és mesélt, hogy hamarosan érkezik a harmadik dédunoka, és a legnagyobb már biciklizni tanul.

„Fázik a lábam” – szólalt meg a beteg. A nő az ágy végébe ment. „Hideg a lábad, Nagyit” – mondta, és elkezdte gyégeden masszírozni. „Milyen puha a bőröd, mint a babáknak” – mondta mosolyogva, és mindketten ugyanarra gondoltak, vagyis arra, hogy Nagyit valamikor pont így simogatta az unokák csupasz lábfejét elalvás előtt.

„Alszom egyet” – hallatszott halkan a párna mélyéről. „A barackot vidd haza a kicsiknek, jó?” ♦



SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

EGYÜTT VAGY EGYEDÜL?

Gyakran hallani azt a kijelentést, hogy az edzés, a torna csak úgy hatékony, ha valaki egyedül dolgozik egy személyi edzővel, mozgásterapeutával. Bezzeg a csoportos órák csak ugribugrik, edzésértékük nulla. Nos, ez egy eléggé erős és kissé egyoldalú minősítése az egyes foglalkozásoknak. Ahogyan mindenütt, itt is úgy kezdődik a válasz: „Attól függ...”.

- ◆ Szakmai körökben gyakran hallom a fenti kijelentést, de még leírva is láttam egy „életmódváltó szakember” (ebből most sok van) tanácsai között, hogy a zenés, csoportos óra nem edzés, a jóga nem edzés. Húsz éve vagyok a szakmában, a repertoáromban az elmúlt két évtizedben minden szerepelt: csoportos óra, egyéni edzés, mozgásterápia, gyógytorna, szülés utáni regeneráló tréning. Mindezen tapasztalatok birtokában mondhatom, hogy mindegyiknek megvan a maga erőssége és gyengesége, de hogy hierarchia nincs köztük, az egészen biztos.

ZENÉS ÉS/VAGY CSOPORTOS ÓRÁK

Sokféle nevű és tematikájú csoportos edzéstípus elérhető a fitnessztermekben és a mozgásstúdiókban. A közös ismérvük az, hogy több ember együtt, közösen végzi a feladatokat. Az óravezető (aerobikoktató, jógaoktató, instruktor) elől áll, és mutatja a gyakorlatokat, azokat többnyire maga is végzi a vendégekkel, főleg, ha komplexebb vagy koreografált gyakorlatsorokból áll az óra. Ezek többségén a zene is meghatározó jelentőséggel bír, nem ritka, hogy a mozgás teljes összhangban van a zene által diktált ütemmel. Jóga- és pilatesórákon is lehet zenei aláfestés, de a gyakorlatokat ilyenkor a légzés üteméhez igazítjuk. És vannak olyan csoportos órák is, ahol az edző csak bemutatja a feladatokat, majd utána mindenki végzi a saját tempójában, ilyenek az úgynevezett funkcionális típusú edzések, ahol rendszerint több állomáson különböző gyakorlatok várnak a „harcosokat”.





A koreografált, változatos mozgásanyaggal dolgozó óra vezető azonban nem mindig tudja egyénileg segíteni a vendégeket – ez szokott a legsúlyosabb kritika lenni ezzel az óratípussal szemben. Ahol az edző nincs így lekötve, ott viszont körbejár és segít, igazít, könnyít vagy éppen nehezít a gyakorlatokon, ahogyan épp szükségesnek látja.

Szó se róla, a csoportos óra óriási szakmai megalkuvás, hiszen teljesen egyértelmű, hogy a teremben lévő tíz-harminc ember nem lehet azonos edzetségi szinten, nem bírhat azonos testi adottságokkal. Így valóban, kizárólag az edzés fizikai aspektusát tekintve nem biztos, hogy mindenki a legmagasabb szinten végzi a feladatokat. De nem kizárt! Ám az edzésnek és a fizikai aktivitásnak (és úgy általában az emberi létnek) van ám egy másik dimenziója is: a pszichés és a szociális tényező. A csoportos órákon fantasztikus energiák szabadulnak fel, olyan élményt élnek át a vendégek, amelyet egy egyéni foglalkozáson soha. A zene és a zenére történő mozgás ősidők óta az érzelmek kifejezésének egyik ösztönös és legintenzívebb eszköze. Épp ezért lehetett például a zumba a fitness-történelem egyik legnagyobb sikere. Jó zenék, önfelelt tánc, közösségi élmény, egy vidám csapathoz tartozás. Kell-e ennél több ahhoz, hogy egy ember boldog legyen?

Ez éppúgy hozzátartozik az egészségünkhöz, mint a fizikai paraméterek. És bizony a csoportos órákon is komoly munka zajlik, gondoljuk egy tudatosan felépített gerinctréningre, jógaórára, egy steppados táncórára vagy izomerősítésre. Csak itt a fizikai faktor mellett rendkívül erős a pszichoszociális is. Rengeteg szép barátság születik az ilyen órákra járó vendégek között.

SZEMÉLYI EDZÉS, EGYÉNI FOGLALKOZÁSOK

Az egyéni foglalkozások során az edző vagy mozgásterapeuta kizárólag egy vendéggel foglalkozik. Mivel ezek a programok mindig állapotfelméréssel indulnak, így a gyakorlatokat, azok intenzitását, progresszióját, eszközeit teljes mértékben a vendéghez igazítják. Ha az edző magas szinten űzi a munkáját, akkor a mozgásprogram száz százalékban illeszkedik a vendég aznapi állapotához, fejlődéséhez, elvárásaihoz, edzescéljaihoz. Így valóban kijelenthetjük, hogy a közös munka fizikai elvárásait sikerül a legmagasabb szinten teljesíteni.

Tény azonban, hogy ez a fajta edzésforma azt a szociális élményt nem adja meg, amit a csoportos együtt mozgás, de az is igaz, hogy van, aki nem is vágyik erre, és éppen azt szeretné, hogy csak vele foglalkozzanak. Ahogyan a kávékat sem egyformán isszuk (sőt van, aki kávé sem iszik), úgy az edzéssel kapcsolatos igényünk is eltérő lehet. Aki maximális odafigyelésre és mérnöki pontossággal összerakott tökéletes mozgásprogramra vágyik, annak ez a legjobb választás.

Vannak olyan speciális élethelyzetek is, amelyekben preferenciától függetlenül az egyéni foglalkozás az egyetlen ajánlott módszer. Ilyenek a sérülések, a betegségek, a műtétek utáni lábadozások. Ezek kezdeti szakaszában kizárólag gyógytornással érdemes a rehabilitációt elindítani, hiszen ők rendelkeznek széles körű ismeretekkel az emberi testről, a mozgásrendszerről, azok kóreltánáról, a műtéti technikákról, a gyógyulási folyamatokról. Értelemszerűen ilyenkor elképzelhetetlen a csoportos foglalkozás, hiszen a megváltozott szöveti terhelhetőség miatt még a korábban említettnél is nagyobb jelentősége van a teljesen személyre szabott haladásnak. Az ilyen rehabilitációs folyamat célja mindig az, hogy végül a lehető legjobb funkciót elérve, akár a csoportos foglalkozásokhoz is visszatérhessen a páciens.

Külön kell megemlíteni a szülés utáni regenerációs időszakot, amely ugyancsak az egyedi élethelyzetek közé tartozik, és amelyben egyedi változásokkal, esetleg testi sérülésekkel is szembe kell néznie az anyukának. A következő hónapban ezzel folytatjuk. ♦



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
ÉDER VERA

Ahol számít a papír

Amennyiben az újrahasznosításhoz kreativitás, esztétikum és megváltozott munkaképességűek foglalkoztatása is társul, akkor a fenntarthatóság iskolapéldájáról beszélhetünk. A fiatal kézműves, *Viola Melinda* vendége voltam.

- ◆ Elnézést, megnézhetem ezeket közelebbről? – kérdeztem a hölgyet a színes táskakavalkád láttán Balatonalmádiban, a főtér melletti kézműves asztalnál.
– Hát persze, csak nyugodtan vegye kézbe! Papírból készültek, de rendkívül tartósak – válaszolta kedvesen, miközben folytatta a hajtogatást az asztalon tornyosuló, méretre vágott papírcsíkokból.

Melinda papír iránti szeretete a saját esküvői meghívóik készítésével kezdődött. Egy kreatív börzén ismerte meg a maja hajtogatási technikát 2014-ben. Mivel akkoriban Ausztriában dolgozott ápolónőként, nem jutott el a workshopokra, autodidakta módon tanulta meg a fortélyokat az internetről. A szabadidejében készített néhány egyedi táskával egy karácsonyi vásáron jelent meg először. „Rengeteg pozitív visszajelzést kaptam. Akkor azt gondoltam, ha tartós és időtálló termékeket tudok készíteni a mások által szemétnek tartott papír hulladékból, akkor ezzel érdemes komolyabban foglalkozni. A maja technika lendületet és kreativitást ad. Ránézek egy papírra, és látom a fejemben a végeredményt. Az, hogy meg is tudom valósítani, amit megálmodtam, fenomenális érzés.”

Amikor megismerkedett a papír hulladék feldolgozásának ezzel a módszerével, eszébe jutott, hogy az autizmussal és egyéb értelmi fogyatékosággal élőkkel foglalkozó szociális otthonban – ahol főállású ápolónőként dolgozik – alkalmazni lehetne ezt a hajtogatási technikát. „A tevékenység nagyon sokat segít a finommotorika fejlesztésében. Monoton, viszonylag könnyen elsajátítható folyamatokból áll, így remekül megy az intézet lakóinak, és szívesen csinálják. Mivel pénzt is kapnak érte, még motiváltabbak a munkában” – mondja Melinda, aki kislánya születése után belépett a Szlovákiai Magyar Vállalkozók Szövetségébe. Így több lehetősége van az önfejlesztésre, eljutni kül- és belföldi szakmai rendezvényekre, kiállításokra. Egerben a 2018-as Junior Expón a fiatal vállalkozók kiállításán és versenyen második helyezést ért el.







A Felvidéki Vállalkozói Expón is sikerült begyűjtenie az Év kiállítói díját, a felvidéki vállalkozók versenyén pedig harmadik lett.

„Minden pályázat, verseny és a támogatóktól kapott elismerés a szakmai és vállalkozói mivoltomat erősítette. Az elején sokan próbáltak úgymond bölcsőbb útra terelni, mivel nem hittek abban, hogy ezzel a munkával lehet egyről a kettőre jutni. A koronavírus-járvány idején valóban nem volt semmi bevétel, de az alkotás öröme hajtott előre. A férjem pedig a kezdetektől hitt bennem, támogatta a mai napig, sőt egyedül is összerak és megvarr egy táskát, ha kell. A most hatéves kislányom is tud hajtogatni.”

Kíváncsi vagyok, emlékszik-e, mit készített először, és milyen papírt használt. „Egy több mint negyven évvel ezelőtt íródott, politikai regény lapjait hasznosítottam újra. A mai napig abban tárolom a varráshoz szükséges dolgokat, mert mindig van nálam »munka«, és ha van egy kis szabadidőm, alkotok.”

A papírt – újság, szórólap, katalógus, könyv, tapéta – méretre vágja, majd egy cellulréteggel laminálja. Nyolcszor félbehajtja, cikcakkos sorokba fűzi az egyes elemeket, majd kézzel összevarrja a sorokat. A szöveg nem kap jelentős szerepet az elrendezésben, mert csak egy 2,5×2,5 centiméteres négyzet látszik a munkadarabon. A színek, a mintázat azonban nagy figyelmet igényel, főleg egy szívárványos táska készítésekor nem mindegy, hogy hogyan követik egymást az árnyalatok. Szívesen dolgozik divatújságokkal, régi megsárgult könyvek lapjaival, de azt vallja, hogy a legizgalmasabb tapétából alkotni, az egyedi textúrák miatt.

Az ismerősök, a barátok gyűjtik, és elviszik hozzá a tömértelen mennyiségű papírt, de érkezett már vonaton állateledeles és postán küldött kávézacskóhalom, szalagfüggöny, céges molinó vagy éppen gyerekráj is.



A kárpitosoktól maradék bőrt kap, azt is felhasználja az alkotásaihoz. Amiből akad bőven a kozmetikai táskától, pénztrácától kezdve a hátizsákon, faliórán át a bortartóig. Az elmúlt nyolc évben egymillió elemet hajtogatott, több ezer, vízállóságra, szakítószilárdságra tesztelt termékkel örvendeztette meg a megrendelőit. A fogadtatás szinte mindig pozitív, persze akadnak emlékezetes, kevésbé kellemes pillanatok is.

„Egyszer Ausztriában voltunk karácsonyi vásáron, amikor egy hölgy megkérdezte, kínai-e a termékem. Mindezt úgy, hogy a férjem ott varrta a szeme láttára az egyik táskát. Vicces volt... De az emberek véleménye mindig nagyon fontos, a pozitív és negatív kritikákból is tudok építkezni. Néha képes vagyok teljesen belefeledkezni a saját kis alkotói világomba, olyankor kell a külső szemlélő, aki utat mutathat.”

Amikor nyolc éve elkezdett ezzel a technikával dolgozni, igencsak gyerekcipőben járt még a fenntarthatóság. „Lassan kezdenek egyre többen foglalkozni ezzel a kérdéskörrel, de úgy látom, kell még legalább tíz év, mire valóban mindenki tudatosul, hogy mennyire hangsúlyos ez a téma. Most csak egy menő trend, de még nem életstílus, amivé válnia kell. Számomra ezért is fontos, milyen mintát adok át a lányomnak, mit lát tőlem. A példám által megtanulja, hogyan lehet újtónak lenni, pozitívan, nagyszerű ötletekkel és azok megvalósításával kitűnni a tömegből. Az iskolai meghívások során is igyekszem átadni azt a szemléletet, amely szerint az otthon található papír hulladék érték és nem szemét.”

Ha egy fiatal ilyesmivel szeretne foglalkozni és ebből szeretne megélni, Melinda a következőt tanácsolja: „Rögös út ez, de menni kell rajta. Mindenhol ott kell lenni, ahol csak lehet, és szem előtt kell tartani, hogy nem csak az online tér létezik. Bátran kell építeni az üzleti kapcsolatokat.”

A fiatal vállalkozó sokszor és szívesen jön Magyarországra, úgy érzi, itt is otthon van. A kapu Ausztria felé is nyitott, hiszen a fenntarthatóság ott szintén az érdeklődés középpontjában áll. A szomszédos ország dizájn vásárait látogatói és érdeklődői a lehetséges fogyasztói az újrahasznosított termékeknek. A nyelvi különbség nem akadály a magyarul, szlovákul és németül beszélő fiatal hölgynek, akinek az egyik legfőbb célja, hogy a cégek, a vállalatok saját papír hulladékának feldolgozásával fenntarthatóbbá válják a reklám-, a marketing és az ajándékpiac. Nagy álma egy közösségi műhely létrehozása, ahol még több megváltozott munkaképességű embert tudna állandó jelleggel foglalkoztatni. ♦



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGERSZEG

Lélektani estek Tapolyai Emőkével

2023. november 8. 17.00
Elengedés-vesztéseink

2023. december 7. 17.00
Remény

2024. február 9. 17.00
**Egészséges szexualitás
a házasságban**

2024. április 12. 17.00
**Burn out;
Mit kezdjek a kiégéssel,
ha már utolért?**

**A teljes sorozatra bérlet ára 10.000 Ft,
Előadásonként 3000 Ft.**

Mindszenty József Látogatóközpont
8900 Zalaegerszeg, Batthyány u. 4-6.
www.mindszentynéum.hu



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Őszi Klasszikusok

„Tudom, sokaknak nem fog tetszeni, s azért becsmérelni fogják munkámat; de nem törődöm érte, sőt, ha azt felnyársolják, megsütik, megfőzik, s úgy vetik az ebeknek, se bánom. Lesznek oly érdeemes hazafiak, kik azt az ebek elül, minthogy nem azoknak készült számokra, felkapják, elolvassák, és jó hasznokra fordítják.” Kissé patetikus szónoki sorokkal vezette be Simai Kristóf 1795. Szent András, vagyis november havának 26. napján kelt receptgyűjteményét. Szerzőnktől nem csak a fakanálforgatás, a színház világa sem állt távol. Neki köszönhető például az első magyar nyelvű színjátszótársulat első előadásának szövege. Piarista szerzetesként tanított is. És recepteket gyűjtött. Azt, hogy a bennük szereplő alapanyagokat a kedves olvasó felnyársalja, megsüti, megfőzi és a kutyák elé dobja, vagy inkább jó hasznára fordítja, azt döntse el maga, miután belelapozott a könyvbe. Például az őszi receptekről szóló részekbe.

◆ A szezonális magától értetődő és megkerülhetetlen szervezőelve volt a főzésnek: az emberek azt ették, ami volt, és mindez teljes mértékben igazodott az adott évszakhoz. Nekünk könnyebb hozzájutni üvegházban vagy más országban nőtt terményhez, így nagy a kísértés, hogy eltérjünk a természet rendjétől. Ám nem igazán érdeemes. Finomabb, egészségesebb és a környezetet is kevésbé terheli, ha azt esszük, aminek ideje van. Ez az alapelv, már ami a növényeket illeti, talán ismét egyre népszerűbb. Emellett ugyanilyen természetesen kellene lennie, hogy a húsféléknek is megvan a maguk szezonja – ahogyan a régi szakácskönyvek is jelezték. Simai Kristóf XVIII. századi receptjei közül ezúttal olyanokat válogattam, amelyeknek ételei megállnák a helyüket a mi novemberi asztalunkon is.

GESZTENYELEVES

A sült gesztenye illata hamisítatlanul hozzátartozik az őszi napokhoz. Egykor teljes egészében felhasználták a gesztenyefát: építkezésre, szénégetésre jó volt a törzs, a levél mehetett gyógyteának (hasmenés, légzőszervi betegség esetén) vagy párnatömésre, a virág a mézet fűszerezte. A termés pedig állatot és embert egyaránt jólakotott. Egészben sütvé, lisztte őrölve, majd kásaként megfőzve került az asztalra, de Simainál egy levesreceptet is olvashatunk, amelynek ez a B-vitaminokban gazdag termés az alapja. A vasárnapi húsleves maradékát hasznosíthatjuk újra ebben az ételben. Kezdetnek a megsült, megtisztított gesztenyéhez vaját, gyökérzöldséget teszünk, és kicsit lepirítjuk. Felöntjük alaplével, ha van, hozzáteszünk egy darab velőscsontot, valamint vajon





pirított zsemleszeleteket. Ha megfőttek a zöldségek, kivesszük a csontot, a többi pedig pürésítjük. Sóval, borssal ízesítünk. Tálaláskor levesbetétnek néhány egészben maradt sült gesztenyét adhatunk hozzá.

APRÓLÉKOK

A libát már az Etelközben is ették, és a nagy folyószabályozásokig fontos eledel volt a vízparti településeken, vagyis a Tisza mentén, a Bodrog és a Sajó mellékén, a Csallóközben, a Tóközben, a Vág mellékén, a Sió, a Sárvíz és a Dráva mentén. Míg nem a folyószabályozások, illetve a lecsapolások miatt az életterük egyre kisebb helyre szorult vissza, így a csirke lett az egyeduralkodó szárnyas a táplálkozásunkban. A liba ma ingyencségnek számít, amit jeles alkalomkor eszünk, például Szent Márton napján. Simai szerint a libaaprólékokat például feltehetjük főni sóval, borssal, kis sáfránnyal, petrezselyemmel és annak gyökerével. Ha a zöldség megfőtt, vegyük ki, tegyük hozzá kölest. Tálaláskor forró libaszírral locsoljuk meg a tetejét. Egy másik változatnál a húst babérlevél, bazsalikom és kakukkfű társaságában kell főzni, ecet és víz keverékében (fele-fele arányban), répa és zeller hozzáadásával. Ha minden puhára főtt, vajas rántással sűrítjük a főzőlevet, citrommal és borókabogyóval fűszerezjük. Készülhetett libaaprólék gombásan is. Az összevágott húst (amelybe a zúza, a szárny is beleértendő) előfőzzük, majd leszűrjük, vajon kérget sütünk rá, hozzáadunk vöröshagymát, kucsma- és szarvasgombát (lehet friss, de szárított is Simai szerint), babérlevéllel,

sóval, borssal ízesítjük. Ha már pirulni kezd, megszórjuk liszttel és felengedjük alaplével, ebben főzzük tovább. A máj csak a tálalás előtt kerül bele, nehogy túlkészüljön. Citrommal tálaljuk. A sült libamáj leírása azért érdekes, mert vajon megfuttatott krumplit ajánl mellé – korábbi szakácskönyveinkben nem szerepel még ez a köret.

BÁLKIRÁLYNŐ TORTA

„Karcú. Ellenállhatatlan. Diadalmas. Micsoda nyak, micsoda termet. Bálkirálynő” – írta Kosztolányi Dezső a körtéről. Igazi őszi gyümölcs, ráadásul remekül illik a libához, így szép lezárása lehet a XVIII. századi receptek inspirálta menünknek. Igaz, nincs könnyű dolgunk, ha édességet készítenénk ilyen régi szakácskönyv alapján: a mértékegységekkel igencsak nagyvonalúan bántanak ezek a leírások. A boros pitétésztrát ezért aztán készíthetjük a bevált arányok szerint (például 30 dkg liszt, 20 dkg vaj, 1 tojás, csipet só, kanálnyi hideg vörösbor). Ebből egy kis darabot félreteszünk, és csíkokat sodrunk belőle. A nagyobbik részt piteformába tesszük, és sütőbabbal elősütjük. Amíg ez készül, a körtét kimagozzuk, vékony szeletekre vágjuk, és forró vajon megpároljuk. Mazsolával édesítjük, megtöltjük vele a pitét, a tetejére rácsokat formázunk, megkenjük tojással, és készre sütjük. Mivel cukrot egyáltalán nem ír a recept (a finomított cukor előtt legfeljebb nádcukor, méz került az édességekbe, de az sem sok), ha édesebben szeretjük, tálaláskor egy kanál mézet csurgathatunk rá. Például gesztenyemézet. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

Magyar divatsikerek Bécsben

Idén volt tizenöt éves a bécsi fashion week, amit hagyományosan minden év szeptemberében a MuseumsQuartier (Múzeumi Negyed) főterén rendeznek meg. Innen ered a név is: MQ Vienna Fashion Week.

- ◆ A hazai kreatív szcéna szempontjából érdemes követni az osztrák főváros történéseit, hiszen nemcsak kommunikációs, hanem kereskedelmi jelentősége is lehet annak, ha egy magyar tervező Bécsben mutatja be a kollekcióját.

A rendezvény érdekessége, hogy az első bemutatókat egy magyar származású hölgy kezdte el szervezni. Maria Oberfrank szülei Magyarországról érkeztek Bécsbe, ő már itt született, és divattervezőnek tanult. Saját tervezésű ruháit Pitour márkanév alatt forgalmazza, és minden fashion weeken bemutatja aktuális kollekcióját. A bécsi divathét tulajdonképpen ebből alakult tömegeket vonzó, ősznyitó társasági eseménnyé. Maria 2005 óta a Combinat nevű üzletével van jelen a negyedben, ahol más dizájnerek termékei is elérhetők. A magyarok közül például az Artista és az Aquanauta termékeit lehet itt megvásárolni. Az első bemutatókat Maria azért szervezte meg, hogy az üzletben jelen lévő tervezők termékeit népszerűsítsék a bécsi vásárlók számára. Ebből az utcai bemutatóból fejlődött ki a Vienna Fashion Week, majd a MQ Vienna Fashion Week. Ma már hárman szervezik az eseményt: Maria, Zigi Mueller-Matyas és Elvyra Geyer. A triót Creative Headz néven jegyzik.

Kép: MQ Vienna Fashion Week / Thomas Lerch





Mero





Slangslang

Az MQ Vienna Fashion Week célja, hogy a divat, a dizájn és a művészet központi eseményévé váljon, és ideális lehetőséget kínáljon a tervezőknek kollekcióik kiállítására és bemutatására. A bemutatók, a divat témájával kapcsolatos kísérőrendezvények és kiállítások éppúgy a középpontban állnak, mint az osztrák és a nemzetközi divattervezés.

Az impozáns környezetben, a közelmúlt és a kortárs művészet alkotásait kiállító múzeumokkal körbevéve, a főtéren felállított show-sátorban szeptember első felében, hétfőtől szombatig óránként tekinthettük meg az osztrák és a nemzetközi dizájnerek kollekcióit.

A divathét a helyi végzős tervezőknek is lehetőséget biztosít a bemutatkozásra. A kifutós bemutatók mellett a múzeum előterében a divattervezők értékesíthetik a termékeiket. Az eseményre bárki bárhol jelentkezhetsz a munkáival. A regisztrációt követően egy szakmai zsűri dönt a részvételről, természetesen van díja a szolgáltatásnak, amelyben benne foglaltatik a hely, az idő, a modellek, a smink, a haj, a szervezés és a kommunikáció.

Idén két magyar márka szerepelt a programban: az alkalmi ruháival ismertté vált budapesti székhelyű Mero és a soproni kötődésű, a praktikus utcai viseletet egyedi dizájnnal és mesteri szabással ötvöző Slangslang.

Láng Szonja, az utóbbi márka tervezője több mint egy évtizede aktív alkotó. Gyermekéi születése után márkája építését néhány évig kevésbé látványos módon folytatta, de ebben az időszakban sem tétlenkedett. Neves hazai márkák és divatházak táján tűnt fel rendszeresen, szakértelmét és kreativitását a streetwear stílustól az alkalmi öltözékekig több területen kamatoztatta. Szonja férje oldtimer autók felújításával, restaurálásával foglalkozik, ennek köszönhetően a divatmárka kampányaiban is rendszeresen megjelennek a régi idők idézõ látványos autók és kortárs dübörgõk. A tervezõ az utóbbi idõkben az egyéni, kiskereskedelmi értékesítés helyett a céges megrendelésekre és együttmûködésükre helyezte a hangsúlyt. Legutóbb a Mercedes-Benz Magyarország partnereként az autógyártás során megmaradó anyagokból mutatta be termékeit, amelyeket már tavaly láthattuk Bécsben.

„A Slangslang márka igyekezett mindig az aktuális, de fenntartható trendet meglovagolni. Kulcsszavunk az upcycling (értéknövelõ újrahasznosítás), és küldetésünknek tekintjük a minél több újrahasznosított alapanyag használatát. Hiszünk a fenntartható és lassú, de kreatív divat körforgásában, amelyet a környezettudatos vásárló ural” – vallja Szonja. A most bemutatott kreatív kollekcióhoz is több kiegészítõ, táska, laptoptartó, dzseki, kabát és ruha tartozott, amelyekhez az autógyártásból származó maradék anyagokat használta fel a tervezõ. „Rendtegen nem használt, selejtes autópári hulladék, vagyis légszák, autõülés, kárpit vár az ipari megsemmisítésre. Mi inkább megmentjük õket, valamint a környezetet a szûkségtelen szennyezettõl, és új életet adunk nekik más formában” – avat be a részletekbe.

Az idei nyarat uraló Barbie-hatás sem hiányzott a kifutóról. A Slangslang kollekciójának nyitódarabja egy könnyed rózsaszín kötetlen üzleti eseményekre jó választásnak minõsülõ nõi ruha volt. Szonja nemcsak a hölgyekre, de a férfiakra is mindig gondol. Van olyan fotós ismerõsöm, akinek még ma is azok a kedvenc pólói, amelyeket Szonja korábbi webshopjaiból évekkal ezelõtt vásárolt.

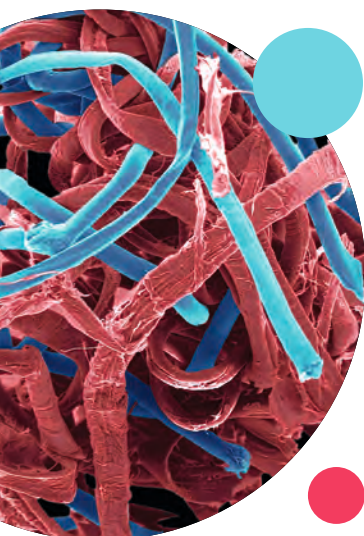
A most bemutatott öltözéksorból is tetõtõl talpig felöltözhetnek a férfiak: jól szabott kabátok, vagány dzseki, változatos pólók, kényelmes nadrágok és merész rövidnadrágok színesítik a férfiaknak szánt palettát. Minden öltözékhez társítottak kiegészítõt, különbözõ funkciójú és méretû táskákat, tokokat, laptoptartókat, amelyeket a fentebb említett újrahasznosítás eredményeként a Back2bag márkával együttmûködésben készítenek.

A digitális technológiákban is gyakorlott Szonja nemcsak a divattermékek elkészítésében, de azok virtuális megjelenítésében is otthon van. A bécsi kifutó elsõ Slangslang modelljei sem valóságos karakterek voltak, hanem általa megalkotott virtuális alakok. Szonja egész alkotói attitûdjére jellemzõ a mérnöki precizitás és a technikai érdeklõdés, ezért is jó partnere a cégeknek. Ahogyan a bemutató után mesélte, a vállalati megrendelésekben látja a piaci lehetõséget: uniformis, formaruha, kreatív öltözék, praktikus kiegészítõk. A divathétén saját öltözékekkel megjelenni ugyanakkor nemcsak jó referencia, hanem kreatív játék is. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



Műanyagok a mosógépből

Évente háromszázhatvan millió tonna műanyagot gyártunk a világon. Ennek a mennyiségnek nagyjából a negyven százalékát csomagolásként használjuk fel. De járműveink és egyéb használati tárgyaink is jelentős arányban tartalmaznak műanyagokat: például az autók és a repülők ma már ötven százalékban, ruháink pedig hatvan százalékban.

◆ Néhány héttel ezelőtt a szokásos éves nyári-téli ruhatár-váltással foglalatostkodtam, és nézegettem, hogy melyik ruhám készült szintetikus anyagokból. A futáshoz, jógához, biciklizéshez, túrázáshoz használt ruhák gyakorlatilag mind ilyenek. Megállapítottam, hogy a teljes ruhatáramat tekintve ez még talán több is, mint hatvan százalék.

A következő gondolat, amely átfutott az agyamon az az volt, hogy ezeknek a ruháknak a mosása során apró szálak kerülnek a vízbe, majd a csatornarendszerbe. Ezek pedig hozzájárulnak ahhoz az új környezeti és egészségügyi kihívásunkhoz, amelyet úgy hívunk: mikroműanyagok. Hivatalos meghatározás, definíció sincs rá: egyelőre mindenki azt az általánosan elterjedt nézetet követi, hogy az öt milliméternél kisebb műanyagrészecskéket értjük alatta. Azt tudjuk, hogy 2018-ban a Mariana-árokban 1100 méter mélyen a tenger fenekén, 2020-ban pedig a Mount Everesten 8440 méteres magasságban is találtak már ebből az apróságból.

Évente 12,7 millió tonna műanyag hulladék kerül az óceánokba. A szennyezések mindössze húsz százaléka köthető tengeri és tengerparti tevékenységekhez. Nyolcvan százalékuk a szárazföldről érkezik a folyókkal. A tengerbe kerülve a mennyiség hetven százalékka lesüllyed az üledékbe, tizenöt százalékka pedig partra sodródik valahol. A maradék tizenöt százalékka a vízben lebegve úszik a tengeráramlatokkal, és előbb-utóbb

csatlakozik valamelyik óceáni műnagszigethez. A nagy csendes-óceáni hulladékszigetet például azok a folyók látják el „építőanyaggal”, amelyek Ázsia keleti partjainál, valamint Észak-Amerika nyugati partjainál érik el a tengert. Úgy becsülik, hogy a műanyagok Ázsiából egy, Észak-Amerikából hat év alatt teszik meg az utat a hulladékszigethez, amely valójában egy hatalmas, sok méter mélyre lenyúló műnagsűrítmény. A nagyobb műnagsok, például PET-palackok útközben a napfény hatására aprózódnak, egyre kisebb részecskékre bomlanak. A becslések szerint ez a műnagsziget már 1,8 trillió apró részecskét tartalmaz, és összesített tömege ötszáz Jumbo Jet súlyának felel meg.

Az aprózódási folyamat hatására keletkező részecskék az úgynevezett másodlagos mikroműnagsok, és ezek képezik a tengeri mikroműnagsok hetvenöt százalékát. Honnan érkeznek a huszonöt százalékot adó elsődleges társaik? Egy részük olyan termékekből, amelyekhez kifejezetten ebben az apró szemcsés formában adják hozzá őket: ilyenek például az egyes kozmetikumokban felhasznált radírozó gyöngyök, de a műfüves sportpályák fekete szemcséi is. Ide tartoznak továbbá az autógumik kopásából a levegőbe, majd a vizekbe kerülő részecskék, valamint a szintetikus ruhák mosása során keletkező mikroszálak. Előbbi mennyiségét a vizekbe kerülő elsődleges mikroműnagsokon belül huszonnyolc, utóbbiét harmincöt százalékra becsülik.



Miért probléma ez? Azért, mert ezek az apró műanyagrészek évszázadokon át nem bomlanak le a környezetben. Az aprózódás során a kémiai kötéseik felszakadnak, így más szennyeződések is meg tudnak kötöni. A környezetből bekerülnek az élőlények szervezetébe, és ezzel együtt a táplálékláncba, ahol egyre jobban feldúsulnak. A tápláléklánc csúcsán pedig ott vagyunk mi, emberek. Az ivóvízzel, az élelmiszerekkel a mi szervezetünkbe is bekerülnek a mikroműanyagok, s ma még nem tudjuk, milyen egészségügyi következményekkel jár mindez.

A jogalkotó számos intézkedéssel igyekszik erre a kihívásra megoldást találni. A mosógépekből a vizekbe kerülő mikroműanyag-mennyiség csökkentésére például lehet, hogy a jövőben az úgynevezett ökodizájn-szabályozás fog megoldást javasolni: egy, a mosógépekbe beépítendő mikroműanyag-szűrő kötelezővé tételével.

Egyes gyártók már kifejlesztettek ilyen szűrőt, és bemutatták az ezzel felszerelt első mosógépeiket. Mások jelenleg dolgoznak hasonló fejlesztéseken, vagy a mosógép és a lefolyó közé szerelhető szűrőt kínálnak a vásárlóknak.

Azon töprengtem, mi lehet a jó megoldás. Mert egy szűrővel bizony nekünk, mosógéphasználóknak is lesz feladatunk. Nem tisztítani kell majd, lemosni a csapban (ugye-ugye), hanem cserélni, és a régi, használt szűrő megfelelő hulladékkezeléséről gondoskodni. Ha ezt a két lépést nem tesszük meg, akkor semmit sem ér majd az egész gyártói kötelezettség. Vajon készek vagyunk-e erre a szűrőcserés feladatra?

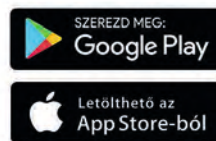
A szűrőktől függetlenül mit tehetünk annak érdekében, hogy csökkenjen a ruháink mosása során a vizekbe jutó mikroműanyag mennyisége? Ha a mosógépünkön van sportruházatra vagy szintetikus ruhák mosására való program, azt használjuk! Ha nincs, akkor alacsony hőfokon és kímélő programon tisztítsuk ezeket a ruhákat. A ruhák anyagának jobb megóvása érdekében javasolt továbbá a speciális, sportruhákhoz tervezett mosószer használata, valamint az öblítő- és a szárítógép-használat mellőzése is.

Én, bevallom töredelmesen, még azzal is igyekszem csökkenteni a mikroműanyag-lábnymomat, hogy az öltözékemet, ha állapota a sportolást követően nem indokolja, nem mosom ki minden egyes használat után. A szárítás fontos, így kiterítem egy szobainasra. De úgy gondolom, egy óra erdei futás után a megszáritott ruhám tökéletesen alkalmas arra, hogy még egyszer fussak benne. Eddig még egyetlen vaddisznó sem reklamált. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Szennyezett korallzátonyok

Meglepő eredményre jutott egy nemzetközi kutatócsoport, miután a világ különböző pontjain nyolcvanöt korallzátonyt vizsgált meg: minél mélyebbek voltak a korallzátonyok, annál nagyobb szennyezettséget mutattak. A kéttucatnyi helyszínen, ember által nem lakott százötven méteres mélységben lévő képződményeket figyeltek meg. A legrosszabb állapotban az Afrika délkeleti partjánál lévő Comore-szigetek voltak, ahol négyzetméterenként nyolcvannégyezer-öt száz műanyagdarabot találtak. A legjobb helyzetet a Marshall-szigeteknél tapasztalták, de itt is ötszáznyolcvan műanyagot számláltak. A nagyobb szemétdarabok háromnegyedét kötelek, zsinórok, hálók tették ki, amelyeket a halászok használnak, de sok élelmiszer-csomagoló-anyagot és műanyag palackot is találtak. A mélyebb térségek fokozott szennyezettségének egyik oka a hullámhatás és a turbulencia lehet, illetve a sekélyebb vizeken a búvárok is összeszedhetik a hulladékot. A kutatók a védett tengeri mélység kiterjesztését és új szabályozást sürgetnek.

ZÖLD mozaik

Levélcsomagolás Ázsiában

Újból hódít egy régi ázsiai csomagolási mód a Távol-Keleten. A költséghatékony levélcsomagolás teljes mértékben kiváltja a műanyag fóliát és zacskót. Nemcsak megvenni nem kell, de meg is lehet spórolni a hulladék kezelésével és újrahasznosításával járó költségeket, a bolygónkat pedig jelentős karbonkibocsátástól lehet megkímélni. A környezetbarát módszert először Thaiföldön alkalmazták: a levél, miután küldetését csomagolóanyagként teljesítette, a természetben lebomlik, ezzel támogatva a humuszpótlást. Az kérdéses, hogy Európában, illetve Magyarországon hasonló megoldás beválna-e. Kísérletek voltak korábban is. A nürnbergi ökotalálmányi versenyen 2011-ben aranyéremmel díjaztak egy maláj terméket, amely növényi rostanyagokból álló, újrahasznosítható csomagolóanyag, és teljes mértékben alkalmas a műanyag kiváltására.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





Homokakkumulátor

A világ első, kereskedelmi méretű homokakkumulátora a finnországi Vatajankoski erőműben kezdte meg működését, és Kankaanpää város távfűtési hálózatát látja el hővel. A négy méter széles és hét méter magas acélkonténerben elhelyezett szerkezet száz tonna, gyengébb minőségű építőipari homokot, két távfűtőcsövet és egy ventilátort tartalmaz, és a homokszemcsék közti levegő hatszáz Celsius-fokra történő felmelegítésével működtetik. Ehhez a villamosenergiát napelemek és szélturbinák termelik. A homokakkumulátor állandó, hatszáz Celsius-fokos hőmérsékletéről vastag szigetelés gondoskodik, akkor is, ha kívül a levegő fagypontra hűl. Az akkumulátor nyolcezer kilowattóra hőenergiát tud tárolni.

A fiatal finn mérnökök találmányához az ötletet a kőből és homokból készülő, hagyományos finn kandallók adták. A homokakkumulátorban az egyetlen eszköz, ami időről időre cserélhető, az a ventilátor mint mozgó alkatrész. Számítások szerint a homokakkumulátor jóval költséghatékonyabb megoldás lehet, mint lítiumionos társa: tizedannyiba kerülhet, mint egy hagyományos akku, ugyanannyi energia tárolása mellett. Rádásul a lítium környezeti hatása is nagyobb: minden tonna finomított lítium előállításához három-kilenc tonna szén-dioxid-kibocsátásával jár, a fém kinyerési módszerétől függően.

SZERETNÉL FELKÉSZÜLT ÉDESANYA LENNI?

INGYENES VIDEÓS TARTALMAK AZOKNAK, AKIK MINDENT TUDNI SZERETNÉNEK A BABAGONDOZÁSRÓL

STOHL LUCA édesanya és az ATV műsorvezetője beszélget szakértőinkkel az édesanyákat érintő legfontosabb témákról



www.edeskisbabam.hu

AZ INGYENES ONLINE VIDEÓK NOVEMBER 5-TŐL HÁROM HÓNAPIG ELÉRHETŐK!

- Pelenka titkok
- Allergénektől mentes tiszta babaruhák
- Az érzékeny bababőr ápolása
- Mit tegyünk betegség esetén?
- Biztosítás a családnak – Milyet, hogyan, miért?



Fotó: Hrotkó Bálint

ROSSMANN
Drogeria Parfüméria



CIG PANNÓNIA
BIZTOSÍTÓ
Az MBH Bank biztosítási partnere

4



Erkélynapelemek Németországban

Németországban a szabályok enyhítésével ösztönzik a lakosságot erkélynapelemek használatára és telepítésére, azt szeretnék, ha 2026-ig háromszorosára nőne a napelemtelepítés mértéke. Az erkélynapelemek előnye, hogy szakértői segítség nélkül lehet telepíteni. A kis teljesítményű egységek általában egy-két háztartási gép energiaszükségletét tudják fedezni. A könnyítés értelmében a háztartásoknak nem kell regisztrálniuk a szolgáltatóknál, és nem szükséges kétirányú mérőórát sem felszerelni. Az eszközöket egyszerű, kétpólusú európai csatlakozóval is be lehet üzemelni.

Szivacstégla Bécsben

Szivacstéglával oldanák meg Bécsben a nyári hőségben a fák vízellátását. Az intelligens vezérlésű és szeleppel ellátott napelemes betonkocka a fák verme körüli betonszegélybe építhető, és segítségével a növények gyökeréhez vezethető az esővíz. A szivacstégla belsejében lévő szelep elektronikusan nyit vagy zár, attól függően, hogy a szenzorok érzékelnek vizet vagy sem. A szelep némi késleltetéssel nyílik, hogy az első, az útról bemosódó szennyeződések is tartalmazó esővízadag a hagyományos csatornarendszerbe kerüljön. Ezt követően már a tisztább esővíz jut a fák tövéhez. Télen, ha a hőmérséklet kevesebb mint nyolc Celsius-fok, a szelep egy hőmérséklet-érzékelőnek köszönhetően zárva marad.

A szivacstégla elektronikája napelemmel működik, amit átlátszó burkolat fed, ha napokig vagy hetekig nincs napsütés, akkumulátorok biztosítják az áramellátást. Bécs XVIII. kerületében a prototípus már 2021 óta hibátlanul működik.

5



6



Szuperkondenzátorok PET-palackból?

Szuperkondenzátorokká alakítanák amerikai kutatók az elhasznált PET-palackokat. Olyan eljárást munkáltak ki, amellyel a műanyag palackok szénatomjait átrendezik, és az így létrehozott szerkezetet kondenzátorként lehet használni, úgy, mint az akkumulátorokat. Az új szuperkondenzátor klímabarát: tizenkétezer töltés után alig két százalékot veszített töltési kapacitásából. Hasonlóan jó eredményeket hozott az a kísérlet, amelyet új műanyagokkal végeztek. Az eljárás során először darabokra vágták a PET-palackokat, majd nyolc órán keresztül magas hőmérséklet és nyomás alá helyezték, és vízzel, salétromsavval, valamint etanollal reagáltatták. Majd az oldatot centrifugálták és szárították, így vékony szénlapot kaptak, amiken két nanométernél kisebb szemcsék voltak. Az így kifejlesztett szuperkondenzátor is hozta a várt eredményt, és egy akkumulátorhoz képest gyorsabban tudta leadnia a tárolt töltésmennyiséget.



Komló és napelem

A közelmúltban felavatták Németország első komlótermesztéssel kombinált naperőművét. A bajorországi Au in der Hallertau településen komlóültetvény fölé telepítettek napelemeket, így most már 1,3 hektáron nemcsak a sör alapanyagát, hanem napenergiát is termelnek. A napelemek az áram előállítás mellett árnyékolnak, biztosítják, hogy a növények kevésbé legyenek stresszesek, és mérsékelhetik a vízpárolgást. A fotovoltikus elemeket acéloszlopokra helyezték el, amelyeken a komló is felfuthat. A fejlesztés előnye, hogy a napenergia termelését anélkül tudják növelni, hogy értékes mezőgazdasági területeket veszítenének.

Azonban nem csak komlóval érdemes próbálkozni: az eddig vizsgált növények többsége nagyobb termésvesztés nélkül elviseli a tizenöt százalékos árnyékolást. A bogyós és más gyümölcsök, egyes zöldségek még profitálnak is belőle, míg a takarmánynövényeknél, a leveles zöldségfélénél, a gumós és gyökérszöcséknél, illetve a legtöbb gabonánál a termés hozam csak minimálisan lenne kevesebb. Nem javasolt a módszert alkalmazni a kukoricánál, a babnál, a szójánál, mert jelentős termés visszaesést eredményezhet. A kutatók további vizsgálatokat tartanak szükségesnek, hogy megtalálhassák az árnyékoláshoz leginkább illő növényeket, és olyan agrár-fotovoltikus rendszereket alakítsanak ki, amelyek a növények valós stresszjelzései alapján szabályozzák a cellák tájolását és az árnyékolást.



7



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

A JÉGVEREMTŐL A HŰTŐCSODÁKIG

Ma már csak egy-egy áramszünet emlékeztet minket arra, milyen is lehetett háztartást vezetni hűtőszekrény és fagyasztó nélkül, várni a jegesembert, vagy vermet ásni a sokáig luxuscikknek számító jég tárolására. Bár világszerte már több ezer éve kísérleteztek a hideg előállításával, egészen a XX. századig kellett várni arra, hogy szekrénybe zárhassuk a hideget.

◆ A JÉG MINT LUXUSCIKK

A táplálék tartósításának igénye feltehetően egyidős az emberiséggel, az elejtett vadakat már az őskorban is hóval vagy jéggel fedték be. A földbe vájt jégvermek az ókorban bukkantak fel, a jég pedig hamarosan kereskedelmi cikké vált. Bár az ókori egyiptomiak felismerték a párologtatás hűtő hatását, és Indiában már a IV. századtól sót használtak a víz hűtésére, a jég továbbra is a tehetősek kiváltsága maradt. Míg a 200-as évek elején Heliogabalus római császár hókupacokkal „klimatizált” kertjével ejtette bámulatba vendégeit, Nagy Sándor Perzsiából érkező jéggel hűtötte a katonáinak szánt bort. Természetesen a jégből is megárthat a sok, egyes források szerint Don Carlos spanyol herceg az 1500-as években a jeges italok túlzott fogyasztásának, konkrétan az amiatt szerzett tüdőgyulladásnak lett az áldozata.

AKI MÁSNAK VERMET ÁS

Egészen az 1950-es évek végéig hűtésre a pincék és kutak mellett a jégvermek szolgáltak. Egy földdel vagy kúp alakú nádtetővel lefedett, téglával, kővel kirakott és mélyen a földbe ásott gödröt kell elképzelnünk, amit szalmával béleltek ki. Telente ezt a gödröt töltötték meg

jéggel, alaposan letömörítve a darabokat, az így létrejövő hatalmas tömbből pedig nyáron csakánnyal, lépcsőzetesen aprították ki a szükséges mennyiséget. „Nehéz, terhes munka, a téli csikorgó fagyban, sokszor szélben, havazásban a jeget vágni [...]. Megdermed bele a test, vöröstre fagy a szorgos munkáskéz, de ki kell használni az időt, akkor kell összegyűjteni a vágott jeget, amikor mód és alkalom kínálkozik rá” – olvasható a Friss Ujság 1937-es számában. A jégvágók vasszögekkel patkolt lábbelivel mentek az ideálisan húsz-huszonöt centiméter vastagságú jégre, a baltával kivágott tömböket kihordták a partra, onnan pedig szekéren, szánon szállították tovább.

A kocsmárosok, hentesek és zöldségesek mellett a községek is létesítettek jégvermeket, amelyek az élelmiszerek tárolása mellett gyógyászati célt is szolgáltak. „A cholera dühögött, és a jéglabdacok elnyelése sokaknál a keletkező bajt rögtön hatályosan kevesbité, de megmutatja a mindennapi tapasztalat, hogy minden lobos (gyulladásos) bajoknál a leghősiesebb gyógyszer mindig a hideg alkalmazása, hogy a nagy vérzéseknél legtöbb esetben egyedüli életmentő szer, és végre még egészséges állapotban is gyakran egy ital hideg víz legüdtőbb hatású” – írja a Vasárnapi Ujság 1859-es száma.

Kép: Fortepan.hu/Vincent Till Baumgartner





Jégárus Budapesten, 1932

Az 1870-es évektől egészen az 1950–60-as évekig nagy népszerűségnek örvendtek a fa- vagy fémborítású jégszekrények, amelyek akár három-négy napon keresztül is megőrizték a hideget. A feltöltéshez szükséges jeget Budapesten és a nagyobb városok utcáin a jegesemberek árulták, az elsődleges vásárlók a kocsmárosok, a hentések és a háziasszonyok voltak.

AZ ELSŐ HŰTŐK HATALMAS MÉRETŰEK VOLTAK,

az első, háztartási célra is használható fridzsider Chicagóban készült 1928-ban. Hazánkban, az 1930-as években a csepeli Weiss Manfréd Acél- és Fémművek kísérletezett először hűtők gyártásával.

A HŰTŐK HAJNALA

A mesterséges hűtés lehetőségeivel az 1800-as években kezdtek kísérletezni. Jakob Perkins 1834-ben szabadalmaztatta az első kompresszoros készüléket, különböző gázok összepréselésével létrehozva a hideg közeget, ezt követte a John Gorrie nevéhez fűződő, gőzzel működő hidegcsináló gép. Ezek a készülékek hatalmas méretűek voltak, az első, háztartási célra is használható fridzsider Chicagóban készült 1928-ban. Ugyanebben az évben találta fel Thomas Midgley mérnök a freont. A színtelen, szagtalan hűtőközegként használt gázzal működő hűtőszekrények az 1930-as évekre már minden második amerikai háztartásban megjelentek – csak évtizedekkel később derült ki a freon ózonréteg-károsító hatása, ami miatt használatát 1987-ben betiltották.

Hazánkban az 1930-as években a csepeli Weiss Manfréd Acél- és Fémművek, húsz évvel később pedig a Ganz Villamossági Művek kísérletezett hűtők gyártásával, kevés sikerrel. Az áttörést az eredetileg töltényhüvelyeket, valamint alumíniumedényeket gyártó Fémnyomó és Lemezárugyár hozta el, amelynek 1952-ben megnyitott jászberényi üzemében kezdődött meg a hazai hűtők tervezése. Heller László és Forgó László mérnökök találtak rá a megoldásra, amellyel elnyerték az 1958-as Brüsszeli Világkiállítás nagydíját, így még abban az évben elindulhatott a Super100 típusú hűtők sorozatgyártása.

LEHELT MINDENKINEK!

A Lehel vezér után elnevezett első hűtőszekrény 1960-ban gördült le a gyártósorról. A százliteres, már mélyhűtő résszel is rendelkező készülék néhány év leforgása alatt luxuscikkből a korszerű háztartás alapdarabjává



Hűtőszekrény 1937-ből



Lehel 100 K típusú hűtőszekrény, amelynek ajtaja lefelé nyílik, ezért bárhűtőszekrényként is alkalmazható

vált. „A vásárlóközönség elégedett a Lehel hűtőszekrényekkel, nem hoz a posta panaszos leveleket Jászberénybe. Ez annak köszönhető, hogy a gyártmányfejlesztés egy pillanatra sem kerül le a napirendről. A szerkesztési és a kísérletező csoport gyorsan kijavítja az észlelt hibákat, szüntelenül tökéletesítik a gyár készítményeit” – írta a Népszabadság 1965-ben. A Lehel hűtőszekrény népszerűsége töretlenül folytatódott a következő években is, az 1963-tól Lehel Hűtőgépgyár néven újjászülendő vállalat 1970-ben adta át az egymilliomodik készüléket, az évtized elejére pedig a magyar családok több mint fele rendelkezett már villamos hűtőszekrényvel. Vidéken felerősödött az igény a háztáji termények és húsok mélyhűtése iránt is, így az 1980-as évektől már a százhuszonöt literes fagyasztóládák is megjelentek. A folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően a gyár ekkor már több mint hetvenféle termék, köztük fagylaltgép, tejforraló, autósifon, ételhordó, hűtőpultrendszer, klímatechnikai berendezés és radiátor gyártásával is foglalkozott. A kezdetekben kétszáz embert foglalkoztató jászberényi üzem ekkor már nyolc telephelyen, több mint háromezer

embernek adott munkát. A Lehel Hűtőgépgyár 1991-ben – ebben az időszakban évente egymillió készüléket gyártott – az Electrolux tulajdonába került, a termékek nevében 1999-től már nem szerepelt a Lehel márkanév.

TÖBB MINT HŰTŐ

Az élet ma már elképzelhetetlen mesterséges hűtés nélkül, világszerte közel 1,5 milliárd hűtőszekrény működik, évente pedig 210 milliónál is több készülék kerül forgalomba. Nem csoda, hogy a hűtőkkel szemben állított elvárások átalakultak, hiszen ma már nem csupán funkcionális gépek, hanem bútorok, a lakás díszei, amelyek egyszerre szépek, praktikusak, és megfelelnek az energetikai igényeknek. Sőt okosmegoldásokra is képesek, ugyanis a legújabb tervezésű hűtőkkel kommunikálni is lehet. A hűtőmágnessel feltapasztott bevásárlólistákat és fotókat felváltják az érintőképernyős kijelzők, a hűtők tartalma és a termékek szavatossága távolról is ellenőrizhetővé válik, sőt a készülékek személyre szabott recepteket is ajánlanak a rendelkezésre álló alapanyagok felhasználásával. Vajon mit szólna Jakob Perkins a hűtők új generációjához? ♦

Kép: Fortepan.hu/1. Lissák Tivadar, 2. Főfotó



Megjelent az országút

képzőművészeti antológia

2020-2022

Az Országút három évének képzőművészeti publikációit összefoglaló kötete hűen tárja olvasóink elé a tényt, hogy most a minden művészet idejében, a nagy eklektikában élünk.

Szerkesztette:

Bánki Ákos

A kötetben szereplő képzőművészek:

Aknay János, Baksai József, Barabás Márton, Baráth Áron, Baráth Ferenc és Korolovszky Anna, Czene Márta, Csomortáni Gál László, Deim Pál, Dobos Tamás, Dorogi János, Drozdik Orsolya, Ducki Krzysztof és Varga Anna Gizella, Duliskovich Bazil, Elekes Károly, Ezer Ákos, Farkas Anna, Farkas Ádám, Gálhidy Péter, Gyulai Líviusz, Hager Ritta, Horkay István, Hortobágyi Endre, Jakatics-Szabó Veronika, Kárándi Mónika, Kárpáti Tamás, Kondor Attila, Konok Tamás, Korniss Péter, Kő Pál, Ladik Katalin, Lajta Gábor, Lakner László, Lovas Ilona, Major Kamill, Makky György, Mátrai Erik, Minyó Sziert Károly, Molnár Sándor, Orosz István, Pinczehelyi Sándor, Polgár Botond, Reigl Judit, Nicolas Schöffner, Stefanovits Péter, Szabados Árpád, Szász Sándor, Sittner Andrea, Szlávik Barbara, Szöllősi Géza, Szőke Gáspár, Szurcsik József, Takáts Márton, Tóth Angelika, Verebics Ágnes



Megvásárolható az Országút webáruházában:

magyarszemle.unas.hu





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Cukorbeteg gyerekek

Kép: Profimedia – Red Dot



A cukorbetegség 2-es típusa régebben csak a felnőtteket érintette nagy számban, ma azonban már a gyerekek körében is gyakori, és egyre több kicsit érint az 1-es típus is. Utánajártunk, hogy milyen előrelépések történtek a szűrésében és a kezelésében.

◆ A korábban főképp felnőtteket érintő 2-es típusú diabétesz a gyerekek körében is egyre gyakoribb. Ez a fajta cukorbetegség elsősorban az elhízásra vezethető vissza, előfordulása párhuzamosan növekszik azzal, hogy a gyerekek is egyre nagyobb arányban túlsúlyosak. Jó hír, hogy ha észreveszik náluk a betegség előállapotának számító inzulinrezisztenciát, akkor a diabétesz kialakulása elkerülhető. „Ehhez figyelni kell a kalória- és a szénhidrátbevitelre, illetve a rendszeres testmozgásra, ami sok esetben nem egyszerű. A legnagyobb nehézséget az okozza, hogy a szülők többsége úgy gondolja, a gyerekek nem eszik sokat. Viszont amikor megkérdezzük őket arról, mit tartanak soknak és kevésnek, kiderül, hogy a gyerekek valójában rengeteget eszik. Emiatt fontos, hogy a családban gyakorlattá váljon a kalóriaszámlálás. A diéta akkor is alapvető, ha a gyerekeknek már kialakult a 2-es típusú diabétesz, gyógyszeres kezelésre csak akkor van szükség, ha az nem elég. Ha a vércukorszint gyógyszeres terápiával sem tartható karban, akkor a következő lépés az inzulin” – mondja **dr. Vajda Zsolt**, a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet csecsemő- és gyermekgyógyásza, diabetológus főorvosa, endokrinológus.

HA TÁMAD AZ IMMUNRENDSZER

Az életmódbeli okokra visszavezethető 2-es típusú cukorbetegségtől el kell különíteni az autoimmun eredetű, inzulinhiányon alapuló diabéteszt, amelynek pontos oka nem ismert, csak a rizikófaktorai. Ilyen például az, ha a családban előfordult már a cukorbetegségnek ez a típusa. Kockázati tényezőnek számítanak a különböző fertőzések is, de direkt összefüggés nem mutatható ki. Magyarán, nem esik át fertőzőes betegségén mindenki, akinél később 1-es típusú diabétesz jelentkezik, és az ahhoz vezető autoimmun folyamat sem indul be mindenkinél, akit fertőzés érintett. Ez a fajta cukorbetegség nemcsak a rizikótényezőiben más, hanem abban is, hogy ha már elindult a folyamat, az nem fordítható vissza, nem volt még példa arra sem, hogy bárkinél elmúlt volna. „Az a példát szoktam mondani, hogy ha egy asztalos levágja a hüvelykujját,

A szülők többsége úgy gondolja, a gyerekek nem eszik sokat. Viszont amikor megkérdezzük őket arról, mit tartanak soknak és kevésnek, kiderül, hogy a gyerekek valójában rengeteget eszik.

akkor az nem fog újra kinőni. Ugyanez a helyzet itt is, hiszen az immunrendszer a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeit pusztítja el, azok pedig jelen tudásunk szerint nem fognak ismét »kinőni«. Hogy mit hoz a jövő, nem tudhatjuk. Jelenleg egyes reménykeltő kutatások szerint, gyógyszerekkel meg tudjuk menteni az inzulintermelő sejtek azon részét, amelyek a diagnózis felállításakor még épek. Viszont tényleges gyógyulást jelenleg ez sem jelent, ettől az 1-es típusú diabétesz nem fog megszűnni” – mondja dr. Vajda Zsolt.

MIRE FIGYELHET A SZÜLŐ?

Bár ezt a fajta diabéteszt megelőzni nem lehet, korai felismerése és kezelése kulcskérdés a szövődmények megelőzése érdekében. Ennek ellenére gyakori, hogy a tünetek nem szűrnek időben szemet, emiatt csúszik a diagnózis. „Jellemző triádsa az 1-es típusú cukorbetegségnek az egyre növekvő mennyiségű vizelet, a fokozódó folyadékbevitel és az ehhez társuló fogyás. Vagyis a gyerek sokat pisil, sokat iszik és fogy. Gyakori, hogy éjszaka is többször fölkel, vagy ha már szobatiszta, akkor újra bepisil. Ha emellett a gyerek egyre enerváltabb és sápadtabb, esetleg a lehelete acetonszagúvá válik, és a levegőt is furcsán veszi – mintha tüdőgyulladása vagy asztmája lenne –, akkor segítséget kell kérni. Persze a legjobb nem kívárni, hogy a helyzet ennyire súlyos legyen, hanem már akkor vizelet- vagy vércukorvizsgálatot kérni a házi gyermekorvostól, amikor a gyerek sokat iszik és pisil, illetve fogyni kezd” – emeli ki dr. Vajda Zsolt. Ha igazolódik a gyanú, a kezelés inzulinpótlást jelent, egyedül annak mikéntje változhat.

MILYEN INZULINPÓTLÁSI LEHETŐSÉGEK LÉTEZNEK?

Az 1-es típusú diabétesz kezelése inzulinpótlást jelent, ami döntően humáninzulin-készítményekkel történik. Ehhez inzulint beadó tollakat, úgynevezett peneket használnak (az inzulin egy fehérje, amelyet szájon át szedve megemésztünk). Léteznek már hosszú és ultrarövid hatású inzulinalógok is, amelyeket a gyerekek vércukorértékeitől, életkorától és életmódjától függően lehet alkalmazni bizonyos szabályok szerint. A legfejlettebb beadási mód az inzulinpumpa segítségével történik, amely az étkezések között előre betáplált program szerint, esetleg meghatározott algoritmus alapján automatikusan adagolja az inzulint. Ilyenkor a betegeknek csak az étkezési inzulin mennyiségével kell törődniük. A szöveti cukor monitorizálására alkalmas szenzorok is elérhetők, amelyek a diabétesz gondozását nagymértékben segítik. Jelenleg a legmodernebb kezelési rendszer a szenzorral összekötött automata inzulinpumpa (ez meghatározott szabályok szerint érhető el az egyes életkorokban), amely a bázisinzulint a gyerek vércukorértékéhez adaptáltan adagolja, és megfelelő étkezési inzulin beállítások mellett akár a nap egészében képes normál határok között tartani a vércukorszintet.

MIKOR ÉRDEMES A SZAKEMBERNEK GYANAKODNIA?

Vannak betegségek, amelyek mellett a diabétesz az átlagosnál gyakrabban alakul ki, vagy amelyek a cukorbetegség mellett nagyobb arányban jelentkeznek. Például az 1-es típusú diabéteszrel élő gyermekeket lisztérzékenységre rendszeresen szűrní kell, mert körükben tizenöt-tizenkilenc százalékban alakulhat ki cöliákia. Fordítva is igaz ez, a lisztérzékeny gyermekek fokozott figyelmet igényelnek, mert körükben is gyakoribb a cukorbetegség. Van olyan betegség is, amelynél a diabétesz nagyságrendekkel többször vagy jelentősen gyakrabban alakul ki már gyerekkorban. Ilyen például a cisztás fibrózis, amely a ritka genetikai betegségek közé tartozik. „Esetében kulcskérdés, hogy a diagnózist mikor állítják fel, ebben pedig hatalmas előrelépés történt hazánkban. A kötelező újszülöttkori anyagcserezűrések keretében már második éve vizsgálják a szülészeti intézményben az újszülöttek sarkából vett vérmintákat cisztás fibrózishoz köthető biokémiai markerekre is, ami lehetőséget biztosít arra, hogy akár az első tünetek megjelenése előtt megkezdődhessen a csecsemők kezelése” – mondja **dr. Párniczky Andrea PhD** csecsemő- és gyermekgyógyász, gyermek

gasztroenterológus főorvos. Korábban ezt a betegséget csak másfél-kétéves csúszással ismerték föl, azt követően, hogy a szerteágazó tünetekből összeállt a kép. Viszont addigra már károsodtak a szervek. A szűrésnek köszönhetően a több szakterületet felölelő csapat már a jó állapotú, tünetmentes csecsemőket veheti gondozásba korszerű gyógyszerekkel, így, ha magát a betegséget gyógyítani nem is tudjuk, de az életminőség és az életkilátások komoly mértékben javíthatók.

KUTATÁS ÉS ORVOSLÁS

A másik előrelépés annak volt köszönhető, hogy a Heim Pál kórház 2018-ban bekapcsolódott a Pécsi Tudományegyetem Transzlációs Medicina Központjának munkájába, és annak keretében csatlakozott az angliai cisztás fibrózis társaság kutatási programjához. „Ennek célja a cisztás fibrózishoz társuló szénhidrát-anyagcsere zavarral kialakulásának, kórfolyamatának megismerése. Ez fontos, mert a cisztás fibrózissal élő gyerekek harminc százaléknál már tízéves kor alatt kialakulhat diabéteszt megelőző állapot, vagy akár cukorbetegség is” – emeli ki dr. Párniczky Andrea. A cisztás fibrózishoz társuló cukorbetegség ötvözi az 1-es és a 2-es típusú diabétesz sajátosságait, lévén a fennállásakor ugyanúgy a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei károsodnak vagy pusztulnak el, mint az 1-es típusnál, csak más kórfolyamat szerint. Ehhez társul a krónikus gyulladás, amely fokozza az inzulinrezisztencia rizikóját. A nemzetközi irányelvek egyelőre tízéves kortól ajánlják az cisztás fibrózissal élő gyerekek diabéteszszűrését, de a kutatómunka rámutatott arra, hogy ezen a jövőben valószínűleg változtatni kell. Ha ugyanis még a tünetek jelentkezése előtt észlelik a szénhidrát-anyagcsere zavart, akkor a szakembereknek még lehetőségük van beavatkozni annak lefolyásába. Ennek jelentőségét mutatja, hogy a tízéves kor alatti szisztematikus szűréssel a Heim Pál kórházban a cisztás fibrózisban szenvedő gyerekek egyharmadát ki tudták emelni a diabétesz előállapotából (ez megfelel annak, ahány érintettnél a cukorbetegség ténylegesen jelentkezik ezen életkor előtt a statisztikák szerint). Ez pedig esélyt ad arra, hogy a diétás változtatásokkal megkíséreljék késleltetni az inzulinkezelést igénylő diabétesz megjelenését. Ez hatalmas előny, hiszen ilyenkor a kicsik számára a terápia nem naponta négyszer beadandó inzulinnal indul, hanem csak diétával. Inzulinra csak később lesz szükség, a fokozatosság pedig abban is tartható. Mindez nemcsak a cukorbetegség szövődésének megelőzését segíti, hanem támogatja a cisztás fibrózis terápiaját is. ♦





hunguest

GYULA

★★★★



Családi nyaralás Gyulán

Várunk megújult szállodánkban!

hunguesthotels.hu



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

TUDOMÁNY A MAGASBAN

A múlt század húszas és harmincas éveiben külföldre, zömében Amerikába távozott magyar természettudósok sorában, akik hazájukat meg nem tagadva vitték a magyar tehetség hírét, fontos hely illeti meg a hatvan éve elhunyt *Kármán Tódort*. A tudós az amerikai atomprogramban is dolgozó „marslakók” csoport tagja volt, nagy szerepet vállalt a szuperszonikus repülőgépek építésében, valamint a rakéta- és műholdtervezésben. Az amerikaiak a légjerrő „védőszentjének” is nevezik.

◆ TUDÓS ŐSÖK TEHETSÉGES UTÓDJA

Szöllőskislaki Kármán Tivadar Mihály, vagy ahogyan a tudománytörténetből ismerjük, Kármán Tódor 1881-ben született Budapesten, Csehországból származó, nagy múltú, elmagyarosodott zsidó család gyermekeként. Ősei között volt a XVI. század legendás zsidó tudósa, a prágai Júda Löw ben Becalél rabbi, a kabbala, a zsidó tudományok nagy hírű művelője, író, bölcselő, a maga idejében ismert természettudós, akinek nevéhez az életre kelt agyagóriás, a Gólem legendája is fűződik. A felmenők között a későbbi századokban is tudós rabbikat, tanult embereket találunk. Tódor nagyapja már Magyarországon, Szegeden volt kereskedő, apja pedig, aki még a Kleinmann Mór nevet kapta, a kiegyezés utáni évtizedekben a pesti egyetemen volt a pedagógia és az etika híres professzora, számos tudományos munka szerzője, Eötvös József miniszter munkatársa. Ő változtatta a család nevét Kármánra, egyben pedig érdemei elismeréseképpen Szöllőskislaki előnévvel nemességet nyert. Édesanyja, Konn vagy Kohn Ilona szintén régi zsidó családból származott. Tódor a család harmadik gyermeként született, matematikai tehetsége már öt-hat évesen megmutatkozott. Elemi iskolai tanulmányait otthon, magánúton végezte, majd a pesti tanítóképző gyakorló gimnáziumában, a legendás Trefortba került, ahol alapos klasszikus és humán ismereteket is szerzett, de megmaradt a matematika és a fizika szerelmesének. Országos versenyen 1898-ban elnyerte a matematika és



Kármán Tódor (1881–1963) | Csoportkép a farnborough-i (Egyesült Királyság) légitaradén, a képen Kármán Tóddal (1947)

Kármán Tódor az amerikai atomprogramban is dolgozó „marslakók” csoport tagja volt, nagy szerepet vállalt a szuperszonikus repülőgépek építésében, valamint a rakéta- és műholdtervezésben.

a természettudományok Eötvös József-díját. Érettségi után külföldön szeretett volna elméleti matematikát tanulni, de szülői kívánságra a pesti Műegyetemre iratkozott be, ahol Bánki Donát tanítványa lett, és ekkor kezdett el a folyadékok, gázok és a levegő áramlásánál, hidro- és aerodinamikával foglalkozni. Kitüntetéssel szerzett gépészmérnöki oklevelet, 1902-ben, a kötelező katonai szolgálatát követően pedig Bánki tanársegédje lett az egyetemen, és műszaki tanácsadóként dolgozott a Ganz-gyárnak is.

NÉMETORSZÁG EGÉN

Állami ösztöndíjjal 1906-ban jutott a göttingeni egyetemre, ahol két évvel később az áramlásán témájából doktorált. Ezt követően magántanárként az egyetemen maradt, a repülésben és a léghajózásban érdekelt Zeppelin Társaság megbízásából szélcsatorna építésébe

és a tapasztalatok matematikai modellezésébe kezdett, emellett az atomok mozgását tanulmányozta a későbbi Nobel-díjas Max Bornnal. Egy rövid hazai, selmecbányai tanári működést leszámítva az I. világháború kitöréséig Németországban élt. Az Aacheni Műszaki Főiskola Repüléstan és Mechanika Tanszékének vezetője lett 1913-tól, és ebben a minőségében közreműködött a híres repülőmérnök, Hugo Junkers első teljesen fémépítésű szállító-repülőgépeinek megtervezésében, áramlástani és szilárdsági próbákat végzett. A világháború kitörésekor hazatérve behívták az osztrák–magyar hadseregbe, ahol főhadnagyként a Bécs mellé települt aerodinamikai laboratóriumnak lett a munkatársa. Repülőgépek szélcsatornában való kipróbálásán dolgozott. Részt vett az egy helyben lebegni képes helikopter elve alapján működő repülőszerkezet megtervezésében is, ezt a pilótatiszt Petróczy István és a légcsavarok tervezésére szakosodott mérnök, Asboth Oszkár társaságában fejlesztették ki. A háború végén hazatért annak reményében, hogy részese lehet a magyar felsőoktatás modernizációjának, és ebben a szellemben vállalt állást a tanácsköztársaság idején. Közoktatási népbiztos-helyettesként dolgozott, ám ezt a munkát értelmetlennek ítélve, az állásról rövidesen lemondott. Szerepvállalása a tanácsuralom idején így is rossz pontnak számított, emiatt visszatért aacheni tanszéke élére, és bekapcsolódott a német repülőipar fejlesztési munkáiba. A következő évtizedben dolgozta ki azt a turbulencia- vagy légörvényelméletet, amely a repülőgépek körüli váratlan légáramlás-változások törvényeinek meghatározására irányult. Mindez kifejezett szándéka ellenére is hozzájárult az új német repülőgéptípusok kifejlesztéséhez, a Luftwaffe megteremtéséhez.

A Nobel-díjas Robert Millikan 1926-ban szélcsatorna tervezésére kérte fel a kaliforniai műszaki egyetemen, a CALTECH-en (California Institute of Technology), a következő években pedig rendszeresen dolgozott az Újvilágban, és 1930-ban elvállalta az egyetem Guggenheim Repüléstan Laboratóriumának vezetését. Amikor 1933-ban Hitler hatalomra jutott, más zsidó származású tudósokkal, köztük honfitársaival együtt végleg Amerikába, Kaliforniába költözött, ahol három évvel később megszerezte az állampolgárságot is.

AZ AMERIKAI LÉGIERŐ ÉS AZ ŰRKUTATÁS

Kármán még 1933-ban megalapította az Aerodinamikai Tudományok Intézetét, amelynek keretei között sugárhajtóművek folyékony hajtóanyagával, a nagy

sebességű repülés sugár- és torlósugaras hajtóműveivel kezdett kísérletezni. Nagy teljesítményű szélcsatornát épített, start- és ballisztikus rakéták kifejlesztésén, repülő szerkezetek optimális szárnyprofiljainak tervezésén, a hangsebesség feletti repülés technikai feltételeinek megteremtésén dolgozott. Közreműködött a II. világháború legendás szállítógépeinek, a C-47 Dakota megtervezésében, 1939-től az amerikai légierő tudományos tanácsadója lett. Közben a kaliforniai egyetemi években Kármán a kutatómunka mellett tanított is, növendékei közül kerültek ki azok az Újvilágban tanuló és dolgozó kínai tudósok, akiknek hazatérésük után, az 1960-as évektől a kínai repülés-, rakéta- és űrtechnika megteremtése köszönhető. A háború idején ő is részese lett az atombomba előállítására hivatott Manhattan-tervnek, amelyben egyebek között az új atomfegyver aerodinamikai kialakítása volt a feladata, de ekkor is hitt abban, hogy „a tudomány idővel főleg jóra fogja használni hatalmát”. Megalapította 1944-ben a Sugárhajtás-laboratórium nevű tudományos műhelyt, amely a német tapasztalatokon is alapuló rakéatechnikai fejlesztések mellett már az amerikai műhold- és űrhajózási program előkészítésében vállalt komoly részt. A háború után átvette a NATO repüléstan kutatásainak irányítását, 1960-ban pedig megszervezte a Nemzetközi Asztronautikai Akadémiát, amelynek két évvel később egykori hazája, Magyarország az ő közvetítésével lehetett a tagja. Hosszú távolléte és a politikai korlátok ellenére sem szakadt meg kapcsolata a szülőfölddel, 1962-ben hazlátogatott, ekkor a Budapesti Műszaki Egyetem nemzetközi rangú munkásságát díszdoktori címmel ismerte el. Az ötvenes évektől sokat utazott, repülési és űrkutatási szervezeteket alapított, konferenciákon adott elő, a halál is egykori pályakezdése egyik színhelyén, a németországi Aachenben érte 1963-ban. Bár élete nagy részében katonai felhasználású témákon dolgozott, nem volt militarista alkat, amit e véleménye is igazol: „a tudomány, amely fegyvereket készít, az békés dolgokat is előállíthat. Aki irányított rakétafegyvereket gyárt, az műholdakat is képes előállítani.” Életében munkásságát, tudományos eredményeit Amerikában és más országokban is számos kitüntetéssel ismerték el, az űrkutatásban elért eredményeinek emlékét pedig két becsapódási kráter őrzi, az egyik a Hold, a másik a Mars felszínén. Itthon pedig a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum parkjában álló mellszobor emlékeztet alakjára. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



RICHARD WAGNER

A NIBELUNG GYŰRŰJE

Der Ring des Nibelungen

RENDEZŐ M. TÓTH GÉZA DÍSZLETTERVEZŐ TIHANYI ILDI, ZÖLDY Z GERGELY JELMEZTERVEZŐ BÁRDOSI IBOLYA
KOREOGRÁFUS VENEKEI MARIANNA VETÍTETT LÁTVÁNY KEDD VIZUÁLIS MŰHELY KARMESTER KOVÁCS JÁNOS

2023. NOVEMBER 16-19., OPERAHÁZ

OperApp



Letölthető az

App Store-ból



SZEREZD BE:

Google Play

opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Látogatás

” Egy kis idő még, és nem láttok engem, de ismét egy kis idő, és megláttok engem.
(Jn 16, 16)

◆ Először az tűnt fel neki, hogy gyűlni kezdett a felhasogartott tűzifa a tárolóban. Ő már régen nem bírta a nehezebb fizikai munkát a dereka miatt, a fia pedig napra pontosan két hete nem látogatta meg. Belóghatott valaki a kertbe? De milyen tolvaj az, aki nem elveszi a fát, hanem feldolgozza, és szépen stócba állítja?

Aztán az egyik nap a fűnyíró berregésére ébredt. Mire kikelt az ágyból, elült a zaj, és a kertbe lépve látta, hogy valaki lenyírta a fűvet. Még össze is gyűjtötte, mivel a kert sarkában egymáson álltak a zsákok. A férje rakta mindig így össze őket. De ő már négy éve meghalt.

A fia persze képzelgésnek tartotta az egészet. Anya, átjött a Váradi Oszi, és levágta neked, csak biztosan nem emlékszel – mondta. Mostanában azért ki szokott menni a fejedből ez-az... tudod, engem is néha Zsöminek szólítasz. A fejemet is olyan mozdulattal simítottad meg múltkor, mint a kutyáét. Vagy szerinted erre járt valamiféle kísértet?

Enyhe gúnyt érzett a fia hangjában, így hát sértődötten csöndben maradt. Nem értették egymást már egy ideje. Félrementek a szavak. A barátnőitől is eltávolodott valahogy, kevesebbszer kereste őket, nem járt át vendégségbe sem. Pedig senki sem változott meg. Csak mintha már kívülről látta volna ezt az egészet, ez volt az érzése. Ezt a rendíthetetlen, sziklaszerű valamit, amit mindennapi életnek nevezünk.

Neki aztán ne mondja senki, hogy az edények magukat mosogatták el aznap délután. Már nem volt ereje nekikezdeni, ebéd után lepihent kicsit. Mire felébredt, ott csillogtak a szárítón a poharak, a tányérok, de még az evőeszközök is, pedig azokat mindig utálta tisztítani. Általában a férjére maradt, aki kedves félmosollyal segített ebben is.

Aztán súlyos dobbanást hallott a nappaliból. Benyitott, de megint nem látott senkit. A Biblia dőlt le a polcra, és landolt a fotel előtt. A férje kedvenc idézeténél volt kinyitva: „Egy kis idő, és újra láttok engem.” Aztán kapunyikorgást hallott.

„János, te vagy az?” A fiát és a férjét is így hívták, hirtelen ő sem tudta, melyiküket szólította. Sietve indult az ajtó felé, teljesen elfelejtette, hogy pár perccel azelőtt felmosta az előszobát.

Két nappal később találták meg. Látva a falnak döntött felmosót, a rendőrök nyomban kizárták az idegenkezűséget. Elcsúszott, beverte a fejét. Nem szenvedett, mondta a halottkém a fiának. János ezt értette, mégis büntudatot érzett. Gyakrabban kellett volna látogatnia.

Otthon átlapozta a rendőrségi jegyzőkönyvet, amit a kezébe nyomtak, hátha talál valami megnyugtató részletet. Ekkor tűnt fel neki a leírás a kertkapuról.

Volt rajta vagy négy lakat, az öregasszony még a legfeledékenyebb napjain is gondosan zárta őket. Ami eléggé bosszantotta is Jánost, belekerült pár percbe, mire bejutott. Az anyja már egy éve ki sem jött a lakásból, úgyhogy neki kellett nyitnia, zárnia minden alkalommal.

A jegyzőkönyvben pedig az állt, hogy amikor megtalálták, a kapu tárva-nyitva állt, és a legelső lakatban lógott egy Opel-márkajeles kulcsosomó. Az a kulcs az apjáé volt. Persze, használhatta az anyja is, miután megövegyült.

Apróság volt, de minden évben, amikor halottak napján kiment a temetőbe, eszébe jutott az a kulcsosomó. És nem tudta megmondani, hogy miért, de ilyenkor mindig elmosolyodott egy kicsit. ◆

AZ IRODALOM SEGÍT

Petőfi Sándor házi-
sapkája, melyet
Szendrey Júlia
még menyasszonyként
hímzett a költőnek

kötődni

*„Estém
szemközt
veled.”*

Petőfi Sándor: Hideg, hideg van ott kinn...





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

OLAJBÁNYÁSZ

◆ Ha valaki olajbányász,
azt a világ úgysem veszi észre.
Sorozat készül a sorozatgyilkosról,
hogymilyen érdekesen emberi,
tulajdonképp mi is lehetnének ő,
azzal a különbséggel, hogy
nem ölünk meg senkit, ő viszont igen.
Az olajbányászmég egy nyavalyás
dokumentumfilmet sem forgatnak,
senki sem rágja a körmét azon,
vajon túléli-e az életét.
Aki az általa bányászott
olajból készített benzinnel
furikáznak, sosem gondolnak arra,
hogymilyen állító nap szutyokban
gürcöl egy távoli fúrótoronyon,
hogymilyen száguldozhassanak.
Az autósok azt gondolják, a benzin
munkájuk jogos ellenértéke,
jár nekik és kész, mindegy, ki állítja elő.
Aki elröppen vakációzni,
annak se jut eszébe az az izzadt,
sisakos fickó valahol messze,
a tenger közepén.
Nem, ők egész éves rabszolgamunkájuk
gyümölcsét élvezik, és rászolgáltak.
Aki az olajiparra gondol, inkább ingerült,
hisz a trösztök tönkrevágják a természetet,
a sok kibocsátott égéstermék meg
a légkört mérgezi.
Mindeközben az olajbányász nélkül
leállnának a gyártósorok, a megrendelt
árakat nem szállítanák házhoz,
a boltok polcai üresen tátongnának.

Az imádkozóra még kevesebben
gondolnak, azt pedig csak egészen
kevesen hiszik, hogy bármi közük lenne
ahhoz, ami a világban történik.
Ezt rosszabb perceikben az imádkozók
sem hiszik el, hiszen a láthatatlan harc
meglehetősen emberpróbáló dolog.
A legtöbb ember józan realista,
tenni kell valamit, hajtani gőzerővel,
csak az számít. Amit az imádkozók
tesznek csendben, tétlenül, az nem érdekes.
Sokan még idegesek is rájuk, mondván,
mennyi hasznos dolgot lehetne tenni
haszontalan imádság helyett.
Amikor aztán valaki meggyógyul a rákból,
hajszál híján elüti a kocsi, de megmenekül,
ellopják a pénzét, de csodásan visszakapja,
majdnem lekési, mégis eléri a repülőt,
kirúgják az állásból, de ölébe hull egy másik,
megsebesül, de pár milliméterrel
az ütőere mellett, nem vérzik el,
olyankor legkevésbé sem gondol az imádkozóra.
Pedig könnyen lehet, hogy a világ
imaláncolatában egy arra röppent
kósza fohász eredményezte azt az apró
különbséget, ami miatt a dolgok
átbillentek a jó, a szabadság, a gyógyulás
irányába. Ha mind látnánk az imák eredményét,
sokkal többen imádkoznának. Viszont nem
szabadon, szeretetből, hanem haszonlesésből.
Ezért van, hogy az ima, az imádkozó éppoly
láthatatlan, mint a magányos olajbányász. ◆





Jelenet A walkürből

RICHARD WAGNER RING-CIKLUSA NOVEMBERBEN AZ OPERAHÁZBAN

Ha **Richard Wagner** ma élne, bizonyára őt tartanák a fantasy mesterének, ő írná a legsikeresebb bestsellereket, és vinné haza a legtöbb Grammy- és Oscar-díjat. Az izlandi és germán mondakörökből merített grandiózus *A Nibelung gyűrűje* című tetralógiája vetekedne *A gyűrűk ura*, a *Harry Potter* vagy akár a *Csillagok háborúja* népszerűségével. Csaknem száznegyven éves története során először mutatja be a Magyar Állami Operaház Wagner *A Nibelung gyűrűje*-tetralógiát a szerző eredeti elképzeléseivel összhangban, négy egymást követő estén.

- ◆ A *Rajna kincse*, *A walkür*, a *Siegfried* és *Az istenek alkonya* négy operából álló, mintegy tizenhat órányi zenét felölelő ciklus részeit 2015 és 2022 között teljesen új produkciókban állította színpadra az Opera ugyanazzal az alkotói stábbal. Az operatörténet legnagyobb szabású alkotását **M. Tóth Géza** rendezésében **Kovács János** vezényletével 2023. november 9–12. között, valamint 16–19. között tűzi műsorára az Andrássy úti Ybl-palota.

Kép: Berecz Váler (84. o.), Magyar Állami Operaház (85. o.)



Azonkívül, hogy Wagner teljességgel újszerű zenét komponált, hatalmas elvárásokat támasztott a korabeli és a modern színpadtechnikával szemben. Már az előhangnak szánt *A Rajna* kincsében is számos olyan elem van, amelynek színpadi megvalósítása még ma is nagy kihívás: sellők úszkálnak énekelve a folyóban, egy törpe először láthatatlan lesz, később nyílt színen békává változik, és óriások küzdenek egymással. M. Tóth Géza Balázs Béla-díjas és Oscar-díjra jelölt animációs filmrendező különleges – a négy Ring-operát összefogó – filmes technikát használva oldja meg ezeket a kihívásokat. A távoli germán mitológia szemlélése helyett látványos, elgondolkodtató produkció készült. „Ha Richard Wagnerre és korára gondolok, akkor a fontos kérdés számomra az, hogy az általuk képviselt emberi és klasszikus társadalmi értékek vajon mennyire állják ki az idő, az új világrend próbáját” – fogalmazott a rendező, aki különleges, archaikus és futurisztikus elemeket egyaránt alkalmazó színpadi formanyelvvel megmutatja: az ember úgy használja ki a tudását, a másik embert és a világot, hogy az szükség-szerűen világkatasztrófa-hoz vezet.

A Magyar Állami Operaház 2022-ben tizenöt év után tűzte műsorára a teljes Ringet. Idén először vállalkozik arra, hogy Wagner eredeti elképzelésének megfelelően, négy egymást követő napon mutassa be

a tetralógiát magyar vagy magyar származású művészekkel: Wotan szerepét Cser Krisztián énekl *A Rajna* kincsében és a Siegfriedben – előbbiben most debütál –, míg *A walkürben* Renatus Mészár formálja meg az istenek atyját. Lányát, *A walkür* címszereplőjét, Brünnhildét három egymást követő estén Rálik Szilvia alakítja, aki a Siegfriedben is debütál a szerepben. A félelmet nem ismerő Siegfriedet Nyári Zoltán (Siegfried) és Kovácsházi István (Az istenek alkonya) formálja meg, szülei, Siegmund és Sieglinde szerepét ugyancsak Kovácsházi István, valamint Sümegi Eszter énekl. A nibelungokat a szerepben most debütáló Kálmán Péter (Alberich) és Kiss Tivadar (Mime) alakítják. Mellettük a kisebb szerepekben is kiváló énekesek, többek között Adrian Eröd (Loge), Szemerédy Károly (Donner), Gábor Géza (Hunding, Hagen), Gál Erika (Fricka), Horti Lilla (Freia), Schöck Atala (Erda), Rác István (Fafner), Szegedi Csaba (Gunther), Pasztircsák Polina (Gutrune) és Szántó Andrea (Waltraute) is színpadra lépnek. A november 9–12. között, valamint 16–19. között két sorozatban is látható Ring-ciklusban a Magyar Állami Operaház Zenekarát és Énekkarát a karmesterek egyik doyenne-je, Kovács János Kossuth-díjas operai örökös tag és mesterművész vezényli, az előadásban közreműködnek a Magyar Nemzeti Balett művészei és a Magyar Táncművészeti Egyetem növendékei. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM



Anthony van Dyck (1599–1641): Imádkozó apostol; 1620 körül

TÖKÉLETESSÉG

**Egy istenarc van eltemetve bennem,
Tán lét-előtti létem emlék-képe!
Fölibe ezer réteg tornyosul,
De érzem ezer rétegen alul,
Csak nem tudom, mikép került a mélybe.**

[...]

**Egy istenarc van eltemetve bennem,
A ráarakódott világ-szenny alatt.
A rámrakódott világ-szenny alól,
Kihűlt csillagok hamuja alól
Akarom kibányászni magamat.**

**Egy istenarc van eltemetve bennem,
S most ásót, kapát, csákányt ragadok,
Testvéreim, jertek, segítsetek,
Egy kapavágást ti is tegyetek,
Mert az az arc igazán én vagyok.**

**Egy istenarc van eltemetve bennem:
Antik szobor, tiszta, nyugodt erő.
Nem nyugszom, amíg nem hívom elő.
S bár világ-szennye rakódott reája,
Nem nyugszom, amíg nem lesz reneszánsza.**

Reményik Sándor: Istenarc (részlet)

- ◆ Az ember, legalábbis a becsületesen gondolkodó ember soha nem elégedett teljesen önmagával. Gyakran érzi úgy, hogy másvalami, másvalaki, mint aki igazán lenni szeretne. Belül valami több, jobb, szebb rejtőzik, amely nem tud felszínre törni a szavai és a cselekedetei által. Valami mindig

hiányzik ahhoz, hogy teljes és tökéletes legyen. Ha hívő, akkor tudja, hogy Isten őt is a saját képmására teremtette, mégsem képes olyan lenni, mint amilyen ez a képmás, mindig csak halvány utánzat vagy éppen hamisítvány marad. Miközben tudja, másvalaki ő, mint ami kívül van, ami megnyilvánul, amikor jár-kel, tesz-vesz a világban.

Pál apostol erre a megkülönböztetésre a *belső ember – külső ember* kifejezéspárt használja. A *belső ember* jelenti az életünknek, az egzisztenciánknek azt a részét, amelyet Isten megérintett, amely Istennel intenzív és közvetlen kapcsolatban áll. A *külső ember* azonban a bűn és az anyag világából érkező hatások révén alakul ki. Ez a költő szavaival élve: az emberre *ráarakódott világ-szenny*. Innen szeretné a lírai én kiásni önmagát, hogy előhozza valódi énjét, az istenarcot – és ez reménytelen vállalkozás.

Jézus, aki „tudta, mi lakik az emberben” (Jn 2,25), nagyon jól ismeri ezt a spontán és mély vágyunkat a tökéletes-ségre, ezért biztat így a hegyi beszédben: „Ti azért legyetek tökéletesek, mint ahogy mennyei Atyátok tökéletes!” (Mt 5,48) Vajon mit vár tőlünk? Élethosszig tartó hiábavaló küzdelmet? Bűntelenséget? Nem. Jézus nem akarja sem depresszióba, sem lelkipurdalásba, sem öncsalásba kényszeríteni követőit. Másról van szó. Valamiről, ami nem eleve lehetetlen. Az evangéliumban szereplő tökéletes szó az ógörög *teleios* melléknév fordítása, amely a telos főnévből származik. A telos pedig azt jelenti: cél. Tehát a tökéletes ember az, aki célja felé tart.

Mi az ember célja Isten szerint? Nem az, hogy bűntelenül éljen a világban. Ha ez lehetséges volna, nem lett volna szükség a Megváltóra, Jézusra, aki elveszi a bűnöket. Isten szerint a legfőbb, elsődleges cél, amelyre az ember életének irányulnia kell az az, hogy övele közösségre, üdvösségre jusson. Hogyan lehetünk tehát célba értek, sőt hogyan lehetünk már a jelenben azok? Jézus erre is ad útmutatást: „Bizony, bizony, mondom néktek: aki hallja az én igémet, és hisz abban, aki elküldött engem, annak örök élete van; sőt ítéletre sem megy, hanem már átment a halálból az életbe.” (Jn 5,24) ◆



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

Nagy Katalin cárnő

gyakorlatias szerelmi élete

II. Nagy Katalin cárnő a világpolitika mágusai közé tartozott. Elszegényedett német nemesi családból került látszólag varázslatos módon az Orosz Birodalom élére, de nem pusztán a szerencse révén. Eltökélt volt és gátlástalan, emellett előszeretettel hódolt a test örömeinek. Élete nagy szerelmére és későbbi támaszára is választott hazájában talált rá a meglehetősen hasonló tulajdonságokkal rendelkező *Grigorij Patjomkin* személyében.

- ◆ A majdnem háromszáz fejedelemség, hercegség, királyság és más közigazgatási egység között, amelyekre az újkor idejére a Német-római Birodalom oszlott, voltak dúsgazdag és nagy hatalommal bíró területek és elszegényedett, csekély befolyással rendelkező tartományok is. Ilyen elszegényedett fejedelemség volt Anhalt-Zerbst, amelynek uralkodói vagyontalan nemesek voltak, akiknek a jó nevükön és kiváló kapcsolataikon kívül szinte semmijük sem volt már ekkor.

Utóbbiak közé tartozott *Keresztély Ágost* anhalt-zerbsti herceg is, akinek leánygyermeké, *Zsófia Augusztá Friderika* 1729-ben született, és akihez szülei a kezdetektől fogva azt a reményt fűzték, hogy egy majdani sikeres házassági szerződés révén újra vagyonhoz juttatja a családot. Amikor tizennégy éves lett, az édesanyja fáradságot nem ismerő politikai manővereinek köszönhetően meghívták *Erzsébet orosz cárnő* udvarába. A jólnevelt, intelligens, bájos és titokzatosan mosolygó kislány azonnal belopta magát az uralkodónő szívébe. Mivel *Erzsébetnek* nem volt sem férje, sem gyermeke, elhatározta, hogy az ígéretes jövevényrel biztosítja a birodalom trónutódlását. A következő cárt orosz szó-kás szerint a leköszönő uralkodó jelölte ki. *Erzsébet* az unokaöccsét, *Pétert* nevezte meg, és két éven belül megszervezte az esküvőjét a német hercegkisasszonnyal.

Kép: Profimedia – Red Dot



Vigilius Eriksen (1722–1782): II. Nagy Katalin portréja 1780 körül

A CÁR FELESÉGE

Zsófia hamarosan megérkezett a cári udvarba, és azonnal megkezdte az uralkodásra való felkészülést. Komolyan vette a feladatát: lelkesen tanulta a nyelvet, áttért az ortodox vallásra, szinte minden szálát megszakított német hazájával. Oroszabb akart lenni az oroszoknál is, ezzel pedig azonnal megnyerte magának leendő alattvalói szívét.

A tizenhat éves menyasszony és a tizenhét éves vőlegény 1745-ben fogadott örök hűséget egymásnak, annak ellenére, hogy az első találkozásuk óta gyűlölték egymást. Péter szinte mindenben Katalin ellentéte volt. Karl Peter Ulrich von Schleswig-Holstein-Gottorp néven született Kiel városában, és gyakorlatilag semmilyen közösséget nem vállalt az Orosz Birodalommal, annak ellenére sem, hogy Nagy Péter cár volt a nagypapa. Utált tanulni,

utálta az oroszokat az országukkal együtt, nem akarta elsajátítani a nyelvüket sem, viszont mindennél jobban kedvelte a hadi bemutatókat, és szívesen csatázott játékkatonákkal.

A nászéjszakán a fiatal férj a barátaival ment inni, nyolc évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy az utódnemzés célját szem előtt tartva, elhálják a házasságot. A feleség egyre elkötelezettebb oroszjá vált és halálosan unatkozott, míg a férj minden fórumon kifejtette, hogy semmi köze új hazájához, ivással és katonai parádékkal töltötte idejét. Mindketten szeretőket tartottak, ami az egész ország számára nyilvánvaló volt. Első gyermekük, Pál 1754-ben született, az általánosan elterjedt vélekedés szerint a gyermek igazi apja Friderika Zsófia első „nyilvánított” szeretője, Szergej Szaltikov volt.

Pjotr Zavadovszkij



Grigorij Patyomkin



Alekszej Orlov



Erzsébet cárnő 1762-ben meghalt, így Péter – ezen a néven a harmadik – trónra lépett. A harminchárom éves Zsófia cárnéként a Katalin nevet vette fel. III. Péter nem csinált titkot abból, mennyire lenézi azt az országot, amelynek az uralkodója, és lépten-nyomon kifejezte csodálatát II. Frigyes porosz uralkodó iránt. A nemesség és a katonai vezetés csak az alkalmat leste, hogy puccsot hajtsanak végre ellene. Ez fél év múlva be is következett, mivel kiváló alkalmat adott erre az éppen zajló hétéves háború.

EGYIKÜK FÖLÖSLEGES

Sok történész úgy véli, hogy ez a konfliktus volt az első tényleges világháború, mivel az akkor még fel sem fedezett Ausztrália kivételével minden földrészen folytak a csatározások. Az Orosz Birodalom többek közt Ausztriával és Franciaországgal szövetségben küzdött Poroszország ellen egészen addig, amíg a frissen trónra került III. Péter egy váratlan húzással kilépett a szövetségből és a háborúból, átállt a túloldalra, és húszezer katonát küldött az oroszok által Antikrisztusként gyűlölt II. Frigyes megsegítésére.

Katalin pedig felismerte a kiváló alkalmat. Ekkor már elege volt abból, hogy férje háttérbe szorítja őt, és gyakran megalázza az udvarban. Azzal is tisztában volt, hogy Péter mihamarabb meg akar szabadulni tőle, sőt már elő is készítette a válást, illetve kinézett magának egy új cárnét. Mivel Katalin mindig tisztelettel viszonyult az orosz kultúrához, és saját hazáját is megtagadta Oroszhon kedvéért, az egész országban széles körű népszerűségnek örvendett. A hadsereggel és az orosz ortodox egyházzal is összehasonlíthatatlanul jobb viszonyt ápolt, mint férje. A cárné könnyedén és nagy élvezettel szervezte meg a puccsot. Hatásos beszédet mondott a környezetében szolgálatot teljesítő katonatiszteknek, és mint gyenge, védtelen nő kérte őket, hogy mentsék meg a cártól. Ezután a főbb egyházi vezetők áldását is megszerezte az államcsínyhez.

III. Pétert 1762 júliusában mindössze fél év uralkodás után egyszerűen letartóztatták, és arra kényszerítették, hogy írja alá a lemondását bejelentő dokumentumot. A hadsereg oldaláról egy Alekszej Orlov nevű tüzértiszt vezette a puccsot. Orlov jó kiállású, határozott férfi volt, Katalin aktuális szeretője. Pétert egy Szentpétervár melletti kis faluba vitték, ahol nyolc nappal később tisztázatlan körülmények között meghalt.

A haláleset gyanús volt és nem vetett jó fényt Katalinra, ez azonban nem akadályozta meg abban, hogy

még ez év szeptemberében fényes ünnepek közepette megkoronáztassa magát. Így lett orosz cárnő egy elszegényedett anhalt-zerbsti nemesi család leánya, aki hatalmas ambícióval folytatta a nagy uralkodóelődök munkáját, vagyis az Orosz Birodalom építését.

A CÁRNŐ HÁLÓSZOBÁJÁNAK „HIVATALA”

Természetesen azonnal megindult a környezetében a helyezkedés és az intrika. Mindenki tisztában volt Katalin szexuális étvágyával, ezért sokan a hálósobáján át próbáltak meg befolyáshoz jutni. Egész lobbiszervezet dolgozott azon az udvarban, hogy ki legyen az éppen megunt szerető után az új jelölt. Minden kisze-melt férfit először alapos orvosi vizsgálatnak vetettek alá, majd Katalin egyik udvarhölgye, Anna Protaszova személyesen is „kipróbálta” a teljesítményüket. Orlov – akár milyen lojális is volt – hamar szembe találta magát ezzel a szervezettel. Elterjesztették róla, hogy megrontotta saját tizenhárom éves unokahúgát, és sikeresen „beiktatták” az új szolgálattevőt, Alekszander Vaszilcsikovit. Orlov hiába hozta el a cárnőnek ajándékba a világ egyik legértékesebb gyémántját, nem sikerült visszaverekednie magát Katalin kegyeibe. Egy grófi rangot és egy szentpétervári palotát azért kapott a szolgálataiért.

Vaszilcsikovit azonban hamar kipenderítette az udvari szerető státuszából egy minden eddiginél rátermettebb jelölt: Grigorij Patyomkin. Tíz évvel volt fiatalabb Katalinnál, és korabeli leírások szerint maga volt a férfiaság. Jóképű, művelt, határozott férfi volt, harcedzett veterán katona. Patyomkin már tizenegy éves korában belépett a hadseregbe, és amint lehetett, részt vett az orosz–török háború hadmozdulataiban. Csatázott, egyetemre járt, teológiát és görög nyelvet tanult, a moszkvai egyetem aranyérmes adományozott neki kiváló tanulmányi eredményéért. Mindemellett rendületlenül ivott, és annyi nőt csábított el, amennyit csak akart.

SZERETŐBŐL SZÖVETSÉGES

Mire szárbá szökkent a szerelmük, Katalin már tíz éve érdeklődve méregette magának a fiatalembert. Rokonlelkeként találtak egymásra: mindketten szerették a hatalmat, az elmés beszélgetéseket, a testi szerelmet, és kölcsönösen tisztelték egymás intelligenciáját. Patyomkin híven szolgálta Katalint a birodalom állandó háborúiban, ő pedig elhalmozta szeretőjét címezzel, rangokkal és vagyonnal. Összetartozásukat olyan komolyan gondolták, hogy egymásra rendszeresen férjként és feleségként utaltak, és több mint valószínű, hogy titokban

össze is házasodtak. A cárnő többször is megemlítette, hogy Grigorij valójában az uralkodótársa.

A történelem e híres szerelmi kapcsolata három évig tartott, aztán a láng kihunyott. Katalin és Patjomkin megunták egymást, de csak a hálószobában hidegültek el egymástól. Kapcsolatuk továbbra is bensőséges maradt, és mindenben támogatták egymást. A férfi segítette kiválasztani Katalin következő szeretőjét – egy bizonyos Pjotr Zavadovszkijt, aki egyben a titkáráként is tevékenykedett.

Patjomkin pedig egyre magasabbra tört: katonai vezető lett, diplomata, miniszter. Hatalmas területeket hódított meg az oroszoknak, például a Krím-félszigetet, amiért cserébe Tauria hercege lett. Az 1780-as évekre már saját udvara és kancelláriája volt, ahol ötven hivatalnokot foglalkoztatott. Szinte kényszeresen dolgozott és tevékenykedett. Megalapította a Fekete-tengeri Flottát, háborúzott, tömegeket telepített le, városokat alapított. Az Orosz Birodalom kettőjük agresszív és hatékony tevékenykedése révén óriási mértékben megerősödött.

PATJOMKIN KILENC TEMETÉSE

A híres Patjomkin-falvak története – bár az utókor kissé eltúlozta – valós tényeken alapul. Amikor 1784-ben meghalt Katalin harminc évvel fiatalabb szeretője, Alekszandr Lenszkoj, a cárnő nagyon elkeseredett. Patjomkin azzal akarta felvidítani egykori kedvesét, hogy szórakoztató sétahajózást szervezett számára a Volgán. Ha nem is húzatott föl a folyóparton egész falvakat papundekliből, és nem is vezényelt több ezer parasztot szolgálattételre, hogy az ország dicséretét zengjék, azért mindent megtett, hogy a cárnő ne lássa az orosz vidék szomorú valóságát. Két településen mindenesetre bizonyosan hamis homlokzatokat építtetett, és Katalinnak számos egzotikus utazást szervezett, hogy csupa kellemes élményben legyen része.

Amikor aztán Patjomkin is meghalt 1791-ben, Katalin vigasztalhatatlan volt. Szentpéterváron gyásznapot jelölt ki, és díszes temetést rendezett néhai szerelmének. Mindenki tisztában volt azzal, hogy az egykori kedves szabadon használta az állam anyagi erőforrásait. Ezért a cárnő maga rendezte a kínos adósságokat. Azt is igyekezett szőnyeg alá söpörni, hogy hajdani szerelmének viszonya volt legalább három unokahúgával, sőt egyiküktől gyermeke is született.

Grigorij Patjomkin ma is fontos az orosz történelmi emlékezet számára. Halála óta kilencszer temették el, legutóbb Ukrajna jelenlegi orosz megszállása idején. Maradványait állítólag Moszkvába szállították. ♦



PÉNZMÚZEUM

Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

Foglalj időpontot az interaktív, díjnyertes Pénzmúzeumba!



NYITVATARTÁS

hétfő	9:00 – 17:00
kedd	ZÁRVA
szerda	9:00 – 17:00
csütörtök	9:00 – 19:00
péntek	9:00 – 17:00
szombat	10:00 – 18:00
vasárnap	10:00 – 18:00

A BELÉPÉS INGYENES!

 penzmuzeum.hu

 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.

NOVEMBERI KIMENŐ



PIFKÓ CÉLIA A HOLDFÉNY ŐREI – A FÜVESKÖNYV

Mi történik, ha az, amit mesének hittünk, hirtelen valósággá válik? Ha a kerti növényekről kiderül, nemcsak illatosak, de varázserejük is van? Két kiskamasz hóbertos

nagynénjük szigetén kénytelen tölteni a nyarat, és nem is gondolják, hogy a szigetlakók különcsége mögött szövevényes családi rejtélyek és ősi titkok lapulnak. És ez még csak a kalandok kezdete... *Pifkó Célia* világa izgalmas, tele vagány és rejtélyes szereplőkkel, fordulatokkal, amelyben a tudósasszonyok titokzatos világa is feltárul.

Cerkabella Könyvkiadó

Ár: 4990 Ft, közvetlenül a kiadótól: 3990 Ft



PIFKÓ CÉLIA SZÖRNYEK A SZOBÁDBAN

Lakik-e szörny a gyerekszobában? Egy hatévesnek ez igazán nem kérdés. Persze hogy lakik! Nem is egy. De

hogyan pontosan kik és hol rejtőzködnek a szobában, azt megtudhatjuk ebből a könyvből. *Pifkó Célia* meséjét *Orosz Annabella* álmodta papírra, hogy a furcsa hangok és a rémisztő árnyak *Zina* zseblámpájának fényében már ne is tűnjenek annyira rémisztőnek. Sőt, végül még az is kiderülhet, hogy *Cidri*, *Gézangúz* vagy a *Pipogya Motyogó* valójában nagyon is szerethető figura.

Képmás 2002 Kft. és Média a Családjért Alapítvány

Ár: 2990 Ft, közvetlenül a kiadótól: 2392 Ft
(www.kepmas.hu/termekek)



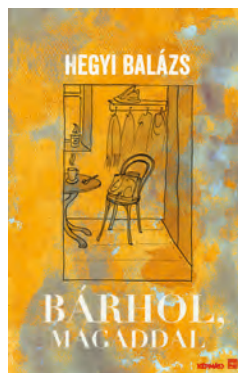
MOHOS ZSÓFIA LÉLEKJELLENLÉT

A Nógrád szelíd lankái között található Rimócot és a nemzetiségi sokszínűségében elrejtőző vajdasági Kupuszinát több

száz kilométer választja el egymástól. Két különböző országban vannak, környezetük és lehetőségeik is eltérők. Ugyanakkor a sorsok, a palóctudat és a hagyományok tisztelete összeköti a két tájat és az ott élő embereket. *Mohos Zsófia* fotográfus képein és írásain keresztül betekintést nyerhetünk e helyek mindennapjaiba. Egy olyan világba léphetünk át, ahol mély értelmet nyerne a legegyszerűbb mondatok és gondolatok is.

Magánkiadás, 13.000 Ft

Előrendelés esetén: 10.000 Ft (www.mohoszsosofia.hu)



HEGYI BALÁZS BÁRHÖL, MAGADDAL

Hegyi Balázs könyve, a *Bárhöl, magaddal* esszék és szépirodalmi írások sokszínű szövevénye. Előszavában így fogalmaz egybegyűjtött írásairól: „szavak téblábolása”, „ögyelgés a dolgok között”.

És valóban, az olvasó meglepve tapasztalja, milyen természetesen hagyja a gondolatait kúszni vagy szökellni egyik dologról a másikra, saját belső figyelme vezérlésével, nem követve a hétköznapi elvárt földhözragadt racionalitást. Talán mert maga az élet sem a tőle elvárt racionalitás logikájának a srófjára működik.

A Képmás 2022 Kft. és a Prae Kiadó közös kiadása

Ár: 3890 Ft, közvetlenül a kiadótól: 3110 Ft
(www.kepmas.hu/termekek)

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

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



SZÉLLEL SZEMBEN

Hogyan tudnak összekapaszkodni a testvérek, ha a család szétesik? Hogyan határozza meg a gyermek életét a hiányzó szülő? A felnőtt támasz nélkül maradt fiatalok parentifikációjáról és korai felnőtté válásáról beszélgetünk két gyermekotthonban élő lány történetének apropóján.

November

09.

19:00

A beszélgetés előtt a **Széllel szemben** című rövidfilmet vetítjük le.
(Rendező: Chilton Flóra, 26 perc)

Szám Kati szakértő vendége:
Orsolics Zoltán Zénó addiktológiai tanácsadó.



Nemzeti
Táncszínház



Fotó: Jelki Zoltán

A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Győri Balett

A skarlát betű

november 17. és 18. 19.00



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

ELBUKUNK ÉS FELTÁMADUNK?

Az igazán nagy irodalmi művekben mindig ott van a botlás, a bukás, de a feltámadás reménye is. Legtöbbször nem kedvenc szereplőink kelnek új éltre, hanem mi magunk leszünk érzékenyebbek, megértőbbek egymás iránt.

◆ **KARL OVE KNAUSGÅRD HAJNALCSILLAG** című új, hétszáz oldalas regénye komoly figyelmet követel az olvasótól, hiszen kilenc szereplő mesél egyes szám első személyben két napjáról, és az elbeszélések szálai hol összekapcsolódnak, hol széttartanak. Ami közös: mindnyájan megpillantják az égen a szokatlanul hatalmas fényt árasztó hajnalcsillagot, azt a különös jelenséget, amelyet Ézsaiás próféta Luciferrel azonosít, Jézus pedig önmagával. A főszereplők persze nem a szupernóva mibenlétén töprengenek, hanem személyes sorsukon, az előttük álló, szinte megoldhatatlannak tűnő feladatokon. Hogyan kezelje az elcsigázott egyetemi tanár bipoláris feleségének újabb rohamát? Hogyan titkolja el gyerekei elől, hogy anyjuk gyilkolja meg kedvenc macskáikat? Miként vegye rá okos, tehetséges művész feleségét, hogy vonuljon kórházba? Miért éppen az egyetlen könyvét befejezni nem tudó *Egil*hez, felesége bálványához fordul segítségért? Miért érzi úgy a mélyen hívő lelkesítő, *Katherine*, hogy házassága kiüresedett? Megoldás-e, hogy egy éjszakát az otthonától nem messze lévő szállodában tölt? Miért érzi reménytelennek a jövőjét *Iselin*, a bolti pénztáros lány? Miért nem tudja felrázni a fásultságból egykori tanára, aki óriási zenei tehetségnek tartotta? *Solveig*, a kórházi ápolónő képtelen szót érteni egyetlen lányával, ráadásul egy olyan műtétnél asszisztál, amelynek során az agyhalott páciens szerveit távolítanák el, ám kiderül, hogy az illető életjeleket ad. *Josteint*, a neves riportert visszaminősítették kulturális újságíróvá, amibe képtelen beletörődni, s most úgy érzi, eljött az ő ideje, mert jelen

lehet a brutálisan kivégzett fiatal, sátánista zenészek azonosításánál. Miközben ő részegen az ágyban hempereg, ápolónő felesége egy meztelenre vetkőzött őrülttel küszködik a tébolyda kertjében, s hazatérve megtalálja öngyilkosságot megkísérlő kamasz fiát. A férje nem veszi fel a telefont.

Ez még csak az első nap. A másnap még bonyolultabb. Az elkényeztetettnek hitt író-filozófus *Egil* váratlanul kézhez kapja gyakorlatilag ismeretlen gyermekét volt felesége jóvoltából. A szobatudós találkozása az eleven étellel a könyv egyik legmegrázóbb része. Egyébként az élet megy a maga medrében, csak hát a csillag továbbra is ott ragyog az égen.

A könyv *Egil* ötvenöt oldalas írásával végződik. A címe: *Esszé a halálról és a holtakról*. (Szerintem zseniális.)

Amikor két éve befejeződött az idén ötvenöt éves, pillanatnyilag Londonban élő norvég író, Knausgård hatkötetes önéletrajzi regényfolyamának magyar kiadása, őszinte szívvel ajánlottam a Képmás olvasóinak. Ami akkor újszerűnek tűnt, az a keresetlen őszinteség, az életközelség, az írói manírok nélküli tiszta elbeszélés. Ott egy szereplőről, magáról az íróról szólt a regény. Most kilenc figura beszél egyes szám első személyben, de nem mindegyik egyforma súllyal és erővel. Olykor elveszítjük őket. Ennek ellenére nagyszerű, magával ragadó, olykor hátborzongató jelenetek sorával találkozunk, remek lélekrajzokkal szembesülünk. *Kúnos László* kiváló, érzékeny fordításában kapjuk kézhez ezt a kivételes élményt nyújtó hatalmas könyvet.

(*Magvető Könyvkiadó, 6999 Ft*)



KISS JUDIT ÁGNES EGY NŐALAK SZÜRKE KONTÚRJA című friss regénye a bukásról és a feltámadásról szól, pontosabban az áldozattá vált, nevelőapja által többszörösen megerőszkolt fiatal lány szerencsétlen házasságba meneküléséről és az abból való szabadulásáról. Az idén ötvenéves kiváló költő már *A keresztanya – Szomor Veron történetei* című regényében megmutatta remek prózairói képességeit. A lírai hang mára karcosabb vált, és sokat veszített egyediségéből. Noha Kiss Judit Ágnes tehetsége megóvta attól, hogy egy NANE- (A Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) kiáltványt írjon, mégis korunk divatos áldozatregényét tette közzé. *Gina*, azaz *Regina* kislánként nevelőapja szexuális perverziójának áldozata. Ennek következtében neki a szex egész életében letudandó kötelesség, amelyhez érzelmek nem társulnak. Legfeljebb undor. Gimnazista korában barátai unszolására megtér, majd egy szekta tagja lesz. Itt közvetítik ki neki leendő férjét, akit úgymond Isten is neki rendelt. A házasság borzalmas, a gyerek megszületése sem segít. Ginát örökös rettegésben tartja és időnként veri a férje. És még a gyereket is bántalmazza. Gina második szökése sikerül, és remélhetően új életet kezd a nővédelmi szervezet által fenntartott otthonban.

A történet így vázlatosan elmesélve meglehetősen sematikusnak tűnik, de sok szép, költői részlet elevenné teszi az elbeszélést. A tehetség nem vész el, csak időnként csapdába esik. Most is ez történt.

(Kalligram Kiadó, 3990 Ft)

UGHY SZABINA AZ ÁTLÁTSZÓ NŐ című novelláskötetében tizenhat írás olvasható. A harmincas éveiben járó, költőnek induló írónőnek azért kell szurkolnunk, hogy merjen önmaga maradni, figyeljen a lélek apró rezdülésire, tudjon továbbra is szikáran elmondani bonyolult történeteket, rögzítsen éles helyzeteket, és ahogy e kötetben is, bízva az olvasóra a következtetések levonását.

Bár a nyitó- és a zárónovella arról beszél, hogy ki lehet törni a sivár, szürke hétköznapokból, sőt a mindent megújító szerelemre is van esélyünk, az írások többnyire meglehetősen rezignáltak. Nehéz az idős szülőkkel, a beteg édesanyával, a többéves együttélés után flegmán elköltöző férfival, a kiadóba betévedő dilettáns írónővel. Rettenetes a napjainkban divatos internetes társkeresőkre felmenni, pszichológusokkal összejönni és így tovább.

Némelyik novella olyan tökéletes és erőteljes, hogy akár a Nobel-díjas *Alice Munro* kötetébe is beilleszthetnénk. De nem tesszük, inkább több, alkotásra fordítható időt kívánunk Ughy Szabinának, hogy azt írhasssa, amit csak ő tud.

(Prae Kiadó, 3990 Ft) ♦



Sopron belvárosa, 2022



Hollókő



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



MIT MUTASSUNK MEG KÜLFÖLDI VENDÉGEINKNEK MAGYARORSZÁGON?

Hazánk számtalan különleges nevezetességgel büszkélkedhet. Többségüket szinte mindannyian láttuk már, némelyikükre talán naponta rá is csodálkozunk. Ugyanakkor nem biztos, hogy történetüket, érdekességeiket, netán titkaikat is ismerjük. Az alábbi összeállításunkhoz olyan helyeket és tájakat gyűjtöttünk össze, amelyeket az év bármely időszakában érdemes felkeresnünk, és amelyek kitűnő úti célok lehetnek akár külföldi vendégeink számára is. A válogatás természetesen nem lehet teljes, hiszen mint tudjuk, Magyarország minden szeglete gyönyörű.

◆ A BAROKK ÉS GÓTIKUS SOPRON

Sopron az egyik legrégebbi városunk, amely műemlékei számát tekintve előkelő helyet foglal el hazánkban. Barokk stílusú óvárosa, annak macskaköves, zegzugos utcáskái és csodaszép gótikus templomai révén méltán az egyik leglátogatottabb úti cél. Földrajzi fekvése is megkapóan szép: a város villanegyede, a Lővérek (avagy helyi formában Lőverek) városrész magasan felkúszik a Soproni-hegység északi lankáira, ahol a friss levegőn tett sétákat emlékezetessé teszik a romantikus fenyvesek és a gondozott parkerdei sérautak.



Budapest és a „nagy klasszikusok”



Szentendre

Tudta, hogy

– a soproni Fő téren álló, 1270 körül épült Kecsketemplomban, amely a korai magyar gótikus építészet egyik gyöngyszeme, ötször is tartottak országgyűlést, és királyi koronázási helyszínként is szolgált?

– a trianoni békeszerződést követően Sopron az újjarajzolt Burgenland fővárosa lett volna, ám ezt az 1921. december 14-i népszavazás megghiúsította, így Sopron megkapta a leghűségesebb város, a *civitas fidelissima* címet, amelyre a Tűztorony Fő tér felőli oldalán álló Hűségkapu emlékeztet?

– innen indult Liszt Ferenc, minden idők egyik legkiemelkedőbb zeneszerzőjének útja a világhírnév felé, aki-ről a város minden évben egy fesztivállal emlékezik meg?

AZ ÉLŐ XVII. SZÁZAD: HOLLÓKÓ

Hollókő Magyarország egyetlen olyan faluja, amely szerepel az UNESCO világörökségi listáján. A legfontosabb feltételnek, azaz az egyedi és egyetemes jelentőségnek Hollókő azzal tett eleget, hogy sikerült eredeti állapotában megőriznie a XVII–XVIII. században kialakított településformát úgy, hogy élő lakott falu maradt. Hollókő vonzereje ma is ebben rejlik: a falu nem vált szabadtéri múzeumná.

Tudta, hogy

– Hollókő 1987-ben olyan látványosságokkal együtt került fel a világörökségi listára, mint Velence, az athéni Akropolisz, a londoni Westminster-apátság, a kínai nagy fal és a pisai ferde torony?

BUDAPEST A FILMDÍSZLETEK MÖGÖTT

Fővárosunk sok külföldit varázsol el, sokszínűsége és számtalan nevezetessége révén azonban nemcsak

a turisták egyik kedvenc úti célja, hanem a filmipar egyik népszerű forgatási helyszíne is. Így lehetséges, hogy olyan filmekben, mint a *Mission Impossible*, *A szállító*, az *Inferno* vagy *A vörös veréb* Budapest épületeit, utcáit ismerheti fel a szemfüles mozilátogató. Sőt, olyan kaszszakasikereket is forgattak itt, mint például a Will Smith által jegyzett *Gemini Man*, illetve a *Fekete Özvegy*, amelyeknek kimondottan a város volt a színhelye, részletesen bemutatva annak turisztikai szempontból is fontos helyeit.

Akik Budapesten élnek, talán már fel sem figyelnek arra, hogy mennyi szépség veszi körbe őket, pedig néha érdemes kicsit megállni, és rácsodálkozni a nagy „klasszikusokra”: a budai Várra, a Halászbástyára, a Mátyás-templomra, a Parlamentre, a Hősök terére, a Vajdahunyadvárra. Jó program lehet betérni egy-egy hangulatos kávéházba, felfedezni a páratlan kincseket rejtő múzeumokat, vagy ellazulni Az Ezeregyéjszaka meséibe illő fürdők valamelyikében, amelyeket százhusz meleg vizű forrás táplál – ezzel a világ termálfürdő-fővárosának rangjára emelve Budapestet.

Tudta, hogy

– fővárosunk egyik jelképe az Országház, világszerte a harmadik legnagyobb parlamentépület a maga 18 ezer négyzetméterével, hatszázkilencvenegy helyiségével és húsz kilométernyi lépcsőjével?

– a National Geographic a Duna-parti 2-es villamost a világ legszebb villamosvonalai közé választotta?

– a CNN Travel összeállítása alapján a Központi Vásárcsarnok Európa legszebb piaca?

– Budapest legrégebbi épülete a sokat megélt, hét-száz éves Vörös Sün ház a Várnegyedben (homlokzatán egy vörös sünről ismerhető fel), ahol Remete Szent Pál testerekljét őrizték?



Esztergomi panoráma

SZENTENDRÉN, A MÚZSÁK OTTHONÁBAN

A Dunakanyar ékszerdobozának is nevezett Szentendre, amelynek területe már a római korban is lakott volt, gyönyörű természeti adottságokkal megáldott település. Belvárosában színes, barokk hangulatú házak közt sétálhatunk, miközben megcsodálhatjuk a szerb ortodox templomokat. A város sikátorai, festői szépségű utcácskái önfeledt barangolásra hívják a látogatót, több tucat múzeuma és galériája pedig arra, hogy felfedezze a városban letelepedett és ma is itt élő alkotók művészetét.

Tudta, hogy

– Az Európai Unió Kulturális Öröksége díjat is elnyert barokk városka a XVI–XVII. században a török terjeszkedés és hódoltság idején annyira elnéptelenedett, hogy egy összeírásban pusztaként szerepelt, mielőtt újra benépesedett volna szerb, dalmát és bosnyák telepeseikkel?

– a Budapest–Szentendre táv az EuroVelo 6 nemzetközi kerékpáros útvonal egyik legnépszerűbb szakasza? Ez az Atlanti-óceántól egészen a Fekete-tengerig tart, és Magyarországon négyszázhusz kilométer hosszan a Duna mentén halad, így érintve Szentendrét és Budapestet is.

SZENT ISTVÁN VÁROSA: ESZTERGOM

Esztergom a Magyar Királyság kora középkori fővárosa, érseki, és a tatárjárásig királyi székhely volt. Nem csoda, hogy rendkívül gazdag történelmi és kulturális látnivalókban. Ahhoz, hogy a várost megismerjük, kiváló kiindulópont lehet a Várhegy, ugyanis itt található a feltárt királyi vár és a város legnevezetesebb épülete, az esztergomi bazilika is.

Tudta, hogy az esztergomi bazilika

– 118 méteres hosszúságával, 18 méter vastag alapfalaival, százméteres magasságával, 5660 négyzetméter alapterületével az ország legnagyobb temploma, sőt építése idején valószínűleg Európában is csak a római Szent Péter-bazilika, valamint a londoni Szent Pál-katedrális előzte meg?



A Pannonhalmi Bencés Főapátság

– legnagyobb harangja 5827 kilogramm, ami egy afrikai nőstény elefánt súlyának felel meg?

– építésénél számos technikai újdonságot alkalmaztak, például Magyarországon itt használtak legelőször üreges téglát?

A BENCÉSEK SZENT HEGYÉN

A Pannónia szent hegyén emelt kolostorépület és gótikus bazilika 1996-ban, ezeréves fennállásának idején került fel az UNESCO világörökségi listájára. A Pannonhalmi Bencés Főapátság épületegyüttese a Dunántúl egyik legimpozánsabb építészeti emléke, amely páratlanul értékes kulturális és művészeti kincseket őriz. A gazdag kulturális örökség eszmei értékét növeli az is, hogy az itt található liturgikus tárgyakat, a könyvtárat, a kerengőt, magát a kolostorépületet a szerzetesek ma is eredeti rendeltetésük szerint használják. Az épületegyüttesben működik az ország egyik legszínvonalasabb oktatást nyújtó iskolája, a Pannonhalmi Bencés Gimnázium.

Tudta, hogy

– a Géza fejedelem által alapított kolostor nem csupán a középkori építészet kiemelkedő remekműve, hanem egykor a keresztény szellemiség fellegvára is volt, amelyet Szent István mindazon különleges privilégiumokkal ruházott fel, amelyeket akkortájt csak a Monte Cassinó-i anyakolostor élvezett?

– az ötvenkét hektáron nevelt szőlőfajtákból évente mintegy háromezer üveg kiváló bor készül, amelyek a világ számos országában kaphatók?

– az apátság könyvtárában található egy eredeti Luther-Biblia és Sisi királyné néhány eredeti levele?

– az altemplomban helyezték el Habsburg Ottónak, az Osztrák–Magyar Monarchia utolsó koronahercegének szívnáját? ♦

Források: <https://blog.szallas.hu/magyarország-epiteszeti-legjei/>
<https://csodalatosmagyarország.hu/hirek/itthon/a-20-legszebb-latnivalo-magyarorszagon/>

LÉPJ BE A MILLIOMOSOK
KLUBJÁBA!

Játsz új
Milliomos Klub
sorsjegyükkel,
és nyerj akár

85 MILLIÓ
FORINTOT!

Kimagasló esély a több száz darab
milliós nyereményre



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



A sorsjegyet keresd szeptember 1-től a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál,
a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!
www.szerencsejatek.hu

#maradjonjáték

18

2AMQED



SZALÓKI EMÍLIA

GYÓGYPEDAGÓGUS

MŰVÉSZETI

FOGLALKOZÁSOKAT VEZET

A MÁSZÍNHÁZBAN, AHOL

SÉRÜLÉKENY CSOPORTOKHOZ

TARTOZÓK, KIEMELTEN

ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁGGAL

ÉLŐ EMBEREK SZOCIÁLIS

ÉS KREATÍV KÉPESSÉGEIT

FEJLESZTIK.

Cikk az 40. oldalon

