

KÉPMÁS

2023
12 nőknek és
férfiaknak



ELMONDANI
A BOLYONGÓ
LELKEK
TÖRTÉNETÉT

VISKY ANDRÁS



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



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, amelyeknek előfizetési díját az előfizető
2023. október 1. és 2024. január 16. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu





SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Újra advent. Komoly marketingcsapatok dolgoztak azon, hogy újat, sosem látottat, csak most megszerezhető ajánljanak nekünk, mert ez a karácsony nem lehet ugyanolyan, mint a tavalyi vagy az azelőtti. Valóban nem. Én például tavaly decemberig az újszülöttet láttam a jászolban. Rózsaszírombőrű, kis bölcset, aki tágra nyílt tekintetében emberként is befogadja a teremtett világot. Közben pedig bebugyolálva pakolgatják, meglesik, szagolgatják, mint a frissen sült kenyeret. Egy kisbabát láttam, aki anyja mellére sírja magát, mielőtt még megválna a világot.

Tavaly advent idején vizeletszagú kórtermet látogattam. Apám hétről hétre adventi gyertyaként olvadt el. Mélyen ülő szemében elveszett a pupilla origója, csontjain lezser, könnyű, fehér selyemköntös volt a bőr, mint egy ünnepi ruha... mint *Rubens* keresztfáján függő Krisztus festői redőkbe rendezett ágyéktakarója. Akkor a sejtés – amelyet anyaként gyermekeim születésekor a kiságy mellett éreztem ólálkodni –, hogy a születéssel a szenvedés is világra jön, elviselhetetlen valósággá vált. Próbáltam égi édesanyja ölébe imádkozni apámat. Mielőtt a falnak fordult és meghalt, egy pillanatilag engedett a kezemen hosszú ujjainak görcsös szorítása, arcvonásai megpuhultak, akár egy újszülöttnak.

Ezen a karácsonyon mindannyian egy adventnyivel közelebb léphetünk a jászolhoz. A magunk személyre szabott adventnyi lépésével.

VISKY ANDRÁS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Éder Vera



JANUÁRI CÍMLAPUNKON TAPOLYAI EMŐKE



Kép: Jónás Jácint

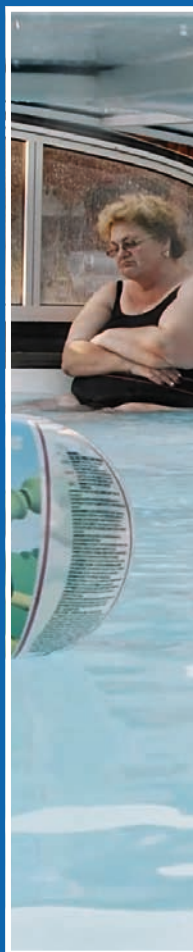




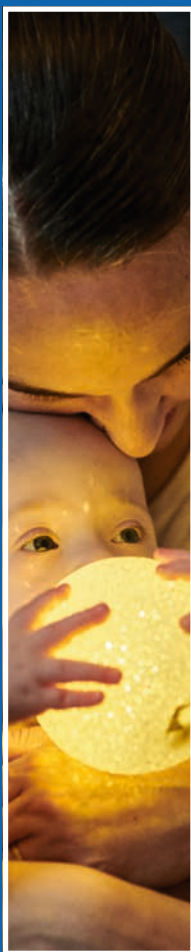
JELENLÉT
18



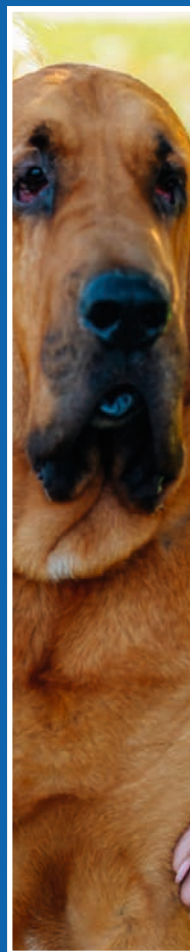
TANDEM
22



TÜKÖR
38



HÁZITREND
50



KIMENŐ
68



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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elfozetes | elfozetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elfozeteserdely • Terjesztés: 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 **GDPR** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. december 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



IMEDIA



KÉPMÁS

Amikor megszűnik a metafora
Beszélgetés Visky Andrással

6

A Nobel-díjas ajánlja?

14

MÉDIA A CSALÁDÉRT

17

VILÁG-KÉP

Medvecsalád

18

KÖZVILÁGÍTÁS

A megfelelő ajándék

20

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Fortuna vendégei – Utak és útvesztők
a hirtelen jött gazdagság nyomán

22

Mit tegyünk, ha stresszel a gyerek?

26

APA, KEZDŐDIK!

Bölcs döntés

28

HULLÁMVASÚT

Versenyfutás

30

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Kesztyűk

32

Fény a sötétben

34

Játék Lalikával

38

FÜGGÉSBEN

Az időskor és a függőség

42

Hiszünk a beszélgetés és a kapcsolódás
erejében – Beszélgetés
a Netrevalók program nagyköveteivel

46

MOZGÁSBAN

Mozgás és sport szülés után

48

Kiszagolják a bajt – Elődiagnózis
betegségfelismerő kutyákkal

50

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Fogások a XVIII. századból –
Mai asztalokra

52

SZALON

A láb kényelme – A Mandragora Design

54

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Légkondi decemberben

58

ZÖLD MOZAIK

60

No, ezt megcsináltuk – Az első magyar
pilóták az Atlanti-óceán felett

64

Női teremtő erő

68

A fa táplálja a termést, a termés
táplálja a fát

72

„Szívvel, lélekkel, türelemmel”

Mézeskalácsfalu Geresd lakon

76

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

„Ha nem tetszik is az igaz szó, ám azért
hallgatni nem szabad” – Horváth Mihály
kalandos élete

80

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Megváltó 1.0

84

#JÓÉJTPUSZI

Újratanulni

86

BIBLIA ÉS IRODALOM

A karácsony valósága

88

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Egy paradicsomi sziget gondviselője
A szerkesztőségből egy lakatlan szigetre

90

KÖNYVESPOLC

Ajándékkönyvek nem csak karácsonyra

94

Karácsonyra hangoló – Adventi programok
a fővárosban és országszerte

96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

AMIKOR MEGSZÚNIK a metafora

Igyekszem tisztességesen felkészülni az interjúmra, de amikor az idei Margó-díjas *Visky András*sal tervezett beszélgetésre készültem, furcsa érzés volt bennem. Hogy talán nem vagyok még kész rá. Szívesen elolvasnám előtte még egyszer (vagy párszor) a *Kitelepítést*, amelynek néha egy-egy bekezdése is egynapos elmélkedést kívánt volna. Pedig tapasztalatból tudom, hogy vannak könyvek, amelyeket becsukni nehéz, „kiolvasni” nem lehet, csak olvasni. Jelen időben. A beszélgetés után mégsem volt hiányérzetem. Ritka ajándék, ha egy író egy idegen újságíróval találkozza, a fárasztó, stúdióban töltött nap estéjén, egy fotózáson is túl, mindössze negyven perc alatt ugyanolyan készségesen nyílik meg, mint a könyvei.

- ◆ – Van olyan magja a hitednek, amely kikezdzhetetlen? A *Kitelepítés* elbeszélőjében nehéz volt ilyet találni.
 - Remélem, nincs. Nem is erre épül a hitem, pontosabban a létezés iránti bizalmam. A hit a valósággal hoz élehető viszonyba. Mi nem a valóságban élünk, legalábbis csak kivételes pillanatokban hatja át a lelkünket a teremtés, a valóságérezékelésünk nagyon sérült. Nem azért, mert kihulltunk volna valaha valahonnan, ki is hulltunk persze, hanem ilyen ez a kor, amelyben élünk. A valóság folyamatosan rejtőzködik előlünk.



– A XXI. századra gondolsz?

– A médiakort értem alatta. Az az elképzelés, amely szerint totálisan meg tudjuk ragadni az embert a tudomány eszközeivel, meglehetősen hamar megbukott. A XIX. században már megjelenik egyfajta riadság és szorongás a modernitással kapcsolatosan, elég csak *Az ember tragédiáját* újraolvasni, vagy akár a fausti paktumba belegondolni, hogy mit is hisz magáról az ember, és miben is látná a saját beteljesülését. A kételyeimet nem istentagadásként tudnám leírni, hanem a valóságtagadás kísértésének. Olykor mélységesen megrendül a hitem az emberi lélek létezésében. Mindannyiunk kísértése, hogy létrehozzunk magunknak alternatív valóságokat, és az is, hogy ne elég nagy tételekben játszva éljük le az életünket. Én fontosnak tartom, hogy az ember nagy tételekben játsszon, amelyek lehetnek akár spirituális vagy morális természetűek, de semmiféleképpen sem finánciálisak vagy uralmiak.

– A regényed lágerében a várakozás időbeli és térbeli támpont nélküli fogalom, a reményről pedig többször leírod, hogy rossz út a reménykedés. Az adventi várakozás mit jelent számodra?

– Az adventi várakozás nekem rituális természetű vallási feladat. Ez azt jelenti, hogy az adventi időszakot jó, ha valamiféle szellemi feladat tagolja, amely elvezet a karácsonyig, és fölkészít arra, hogy a lehető legteljesebben tudjam befogadni az Érkezőt. Kijelölök a magam számára egy bennem csöndet növelő lelkigyakorlatot például, amit az ünnepig előre felépített ritmusban végigviszek. Fölmerült bennem, hogy egy hónapig csak a Szentírásban található imákat olvasom fel hangosan mint saját könyörgéseket, és kísérletet teszek belehelyezkedni az ima kínálta beszélgetésszituációba.

– Akkor mivel helyettesítenéd a remény fogalmát?

– Nem biztos, hogy a szót helyettesíteném, talán a könyvelmű, közhelyekbe mártott szóhasználatlalnennék sokkal szigorúbb. Én arra jutottam a regényemet írva, hogy nem a jövőben kell reménykedni, hanem a múltban, a múlt valóságosságában, abban tudniillik, hogy elmondható olyan történetként, amely része az istentörténetnek. Azt hiszem, szorongásaink és szomorúságaink lényeges hányadának az a forrása, hogy a múlt felé nem tudunk reménnyel fordulni, hanem például azt mondjuk lemondóan, hogy a diktatúra értéktelen, üres időszak volt az életünknek, a fiatalságunkat, egy egész életet elvett tőlünk. Elvette, mert készségesen odaadtuk. Most pedig megvetjük magunkat emiatt. Egy hívő ember életében nincs

meg nem történnel tekinthető, „üres” életidő. Az isteni jelenlét totális, áthatja még azokat az időszakokat vagy az élethelyzeteket is, amelyekről azt gondoljuk, hogy valamiféle istenhiány hozza létre őket. Az advent a múltban való reménykedés ünnepe, abban, hogy a Megváltó megszületett. Ez befejezett múlt. Reménykedünk, hogy a Megváltás végbement. Befejezett múlt ez is, de nem lezárt. Egyszer és mindenkorra belépett az örök jelen időbe, amely felé mindannyian tartunk. Ismét átélhető, élő és ható, megrázó és örömmel teljes jelen.

– A regény hősei az életükkel olvassák a Bibliát, a Szentírás történeteivel észlelik a világot. Vajon a regényed olvasója is tud úgy olvasni, hogy beleszövi a saját történeteit?

– Abban bízom, hogy létrejöhet olyan műalkotás, lehet az színházi előadás, vers vagy regény, amely mindegyre visszahívja magához az olvasót vagy a nézőt. Ahogy a zene, amit időről időre újrhallgatunk. A számunkra fontos zeneművekhez nem úgy viszonyulunk, hogy ezt már meghallgattuk, és túl vagyunk rajta. A regény nyitott épület, amelyben az otthonosság érzésével bolyonghatunk, önmagunkat keresve. Aki eltökélten, önáltatások és önsajnálattal nélkül keresi önmagát, annak töredékes története beleömlik az istenibe.

– Később pedig a könyvedet, ahogyan a vallások fontos könyveit, fel lehet ütni valahol?

– Én azt hiszem, hogy így is történik. Sok olyan visszajelzést kapok arról, hogy elolvasták a könyvet egy lélegzettel, és utána újra, lassabban. Vannak, akik rám írnak, hogy harmadjára olvassák, de most már nem sorban, hanem megnyitják, és engedik, hogy megszólítsa őket egy szövegrész. Ez alig elviselhető ajándék nekem. Az ember tulajdonképpen arra vágyik, hogy valahogy beteljesüljön az a keresés, amelyre föltette az életét. Én nagyon, egészen a neveltségességig ki tudok tartani valami mellett, amíg az meg nem nyílik előttem, és be nem fogad. A Szentírást is így olvasom, rendszerint visszautasítom az első megszólítást, a másodikat, a harmadikat, hogy ne az előretudás vagy a memória működtesse a szöveg értelmét, hanem azzal az egzisztenciális pillanattal legyek önonozos, amelyben éppen vagyok, amikor olvasom. Ha nem így volna, akkor bölcsességek vagy morális példázatok gyűjteménye lenne a Szentírás, holott az Örökkévaló töredékes, végül is elmondhatatlan története van benne. Ami azt is jelenti, hogy ezek átváltoztató megszólítások, megértésük elsősorban még csak nem is mentális kérdés.

”
nem

találunk otthonra mindaddig,
amíg el nem mondjuk
a bolyongó lelkek történetét.





– **A testvéreid Radarfűlűnek neveznek, mert meghalasz olyasmit, amit más nem. Te magad úgy fogalmazol, hogy a bolyongó lelkeknek szeretnél nyugalmat adni a történet megírásával, mert tőlük nem látjuk az Istent, és Isten sem lát minket. De ha egyszer közéjük vagy, ott tudod hagyni őket?**

– Azt remélem, hogy az elnyert életfeladatnak nincsen vége, és úgy is élek, hogy újabb és újabb megszólításokban legyen részem. Amint egy könyv elkészül, vagy már mutatja a beteljesülő formáját, már meg is szüli a következő könyv gondolatát és szorongató feladatát. Tulajdonképpen azt hiszem, a kultúra is az otthonra nem talált lelkek történetét próbálja elmondani és közös történetté tenni. Ezt nem nagyon szeretem misztifikálni vagy túlspiritualizálni, de tény, hogy mi nem találunk otthonra mindaddig, amíg el nem mondjuk a bolyongó lelkek történetét. A történelem maga a szörnyűség, mindannyian holttesteket cipelünk magunkkal, a történeteket éppen azért szükséges feltárunk és elmondanunk, hogy létté válhassanak, és lerakjuk végre a hullákat. Ez a társadalom gyász munkája. Egy megkínzott és legyilkolt gyermek holttesténél nincs súlyosabb teher. A kultúra a közös sírás és gondolkodás örömszerző cselekvéseire készítet, föl tud szabadítani, de csak akkor, ha a legszörnyűbb történeteket közössé tesszük, és sajátunként fogadjuk el. Az evangéliumi történet úgy állít a tettesek oldalára, hogy a harmadik napon szembetalálkozunk föltámadott áldozatunkkal, megadón fölemeljük véres kezeinket, és bocsánatot kérjünk. Erről szól a klasszikus görög tragédia is, amelynek a történetei nem éppen a vasárnapi húslevesek illatfelhőibe valók. A történet feltárása és közössé tétele igazságbeszéd és jóvátétel, megtisztulás az öngyűlölettől.

– **És ez a benned élő valóság, amit folyamatosan próbálsz fölfejtetni, nem akadályoz meg abban, hogy a vasárnapi leves mellett is jelen legyél a családban?**

– Ellenkezőleg, ez tesz boldoggá, és ezt a boldogságot szeretném belevinni a családom életébe. Ez nem a múltba helyezi az író, hanem abban segíti őt, hogy megnyerje a saját életét. Ami sohasem csak egyszemélyes megajándékozottság, az öröm vagy a felszabadultság tapasztalata mindig szétárad, mint valami szeretetkatakizma. Egyébként a szomorúságunk is akkor tesz jót nekünk, ha közösségi aktussá tud válni, és nem rejtjük el erőltetett nevetéssel, amit persze el is vár tőlünk a környezetünk.

– **Nem volt nehéz a testvéreidet rávenni a kommunista lágerben eltelt kiszolgáltatott, szenvedéssel teli gyermekkor feldolgozására? Vagy együtt megismerni édesapátok megkínzásának részleteit.**

– Nem volt könnyű és nem volt nehéz, hanem elkerülhetetlen. Ez tesz emberré bennünket. Visszariadhatunk a feladat nagyságától vagy súlyától, tudjuk, hogy elképesztően nyomasztó dolgokba futunk bele, elég csak lapozgatni a titkosszolgálati iratokat. De mégis jobban járunk, ha megtesszük, mint ha elhárítjuk. Százával jönnek oda hozzám a könyvbemutatókon, és megköszönik, hogy megírtam a történetüket. Ezek az elmondatlan és hallgatásba rekesztett történetek szürke, áthatolhatatlan réteget alkotnak közöttünk és az ég között. Ezt föl kell hasítani, hiszen bármilyen keskeny rést ütnénk is rajta, be fog áradni a fény, a megbékélés, az önmagunknak és a másoknak való megbocsátás, és annak a szellemi munkának az öröme, hogy végimentünk az úton. Különben az emberségünk súlyos sebeket kap, és ezeket a sebeket folyamatosan továbbosztjuk másoknak is.

– **Erőtlen képekben gondolkodsz.**

– A nyelv egy végtelen képződmény, amely az író arra szólítja fel, hogy menjen el a végnek végéig, térképezze fel a lehetőségeit, fedezze fel a határpontokat. És akkor látni fogja persze, hogy nincsenek határpontok, vagy legalábbis folyamatos mozgásban vannak. Nem csak önmagának dolgozom, azt szeretném, hogy a megtalált jelentések egy kiterjedt közösség közös jelentései legyenek. A közösséget nem mindig érzékelem, de bízom benne, hogy létezik, és várakozik arra, ami megszületik. Nem csak tőlem persze, ez az irodalom, vagy tágabb értelemben a művészetek élő organizmusa, a legdrágább tulajdonunk. Ezek nélkül az emlékezetterápiák nélkül elszabadulna a pokol, mint ahogyan el is szabadul, látjuk, és valóban csak az Isten tudja, hogy miért is told újabb napokat a napjainkhoz.

– **Vannak ennek a közösségnek határai?**

– Határai mindig vannak, de ezek érzékelése nem egy depresszív situáció, inkább egy újabb meghívás. A Kitelepítést úgy írtam éveken keresztül sora jelölte ki az utat. Láttam, hogy melyik irányba nem lehet menni, de azt sohasem éreztem, hogy nincs irány, amelyet követhetnék, csak éppen sejtlemem sincs, merre van. De azzal a bizonyossággal sem éltem, hogy az út majd elvezet egy olyan regényhez, amely fontos az olvasó, a szakma vagy a társadalom számára.



Elképesztő a karácsony
törékenysége, ennél
közelebb Isten nem jött
hozzánk, mint amikor egy
tehetetlen és kiszolgáltatott
újszülöttben lett emberré.

Abban viszont biztos voltam, hogy nekem személyesen el kell indulnom a magát föltáró ösvényen, és végig kell mennem rajta, hogy békesség legyen bennem. Hogy a könyv elkezdte visszhangossá tenni a teret a maga környezetében, olyan ajándék, amit nem éreztem előre munka közben, akkor csak a feladat egyszerre nyomasztó és boldog sürgetéseit tudtam átélni. Fontos számomra, hogy a munkám létrehozza a beszélgetés tereit, és így megsokszorozza önmagát. A könyv valami súlyos dolgot érintett meg a társadalomban, valamiféle pusztító hiányt, beszélgetéshibát nevezném. A szegényérzetből vagy félelemből el nem mondott történetek némasága egyszerre kifejezetten bizakodó szóváltásokká lettek. Gyermekkoromban sokszor hallottam apámtól, hogy a némaság ördöge a legveszélyesebbek közül való. Mondd el, tárd fel, az összefüggéstelen dadogás is rést üt az égen.

– Vagy azért lett ekkora visszhangja, mert benne van húsz év munkád, és talán nem nagyon van olyan fontos kérdés, amit ne érintenél benne. Egyáltalán hogy tudtad abbahagyni? Becsukni a dokumentumok paksamétáit, elzárni a családi emlékezet folyását, pontot tenni a szüntelenül áramló gondolatok végére.

– Erre jó a forma, mert a forma hozza meg a leg súlyosabb döntéseket. Amikor azt érzed, hogy a választott forma ennyit bír el, engedni kell, hogy a könyv befejezze önmagát. Mi a *branding* társadalmában élünk, ami azt jelenti, hogy ha valami sikeres, akkor azt a végletekig ismételd meg, használd ki és használd el, add el különböző csomagolásokban, csontig rágd le. Én ebben nem hiszek, nem akarom ezt a könyvet ilyen értelemben *branding*elni, folytatni szeretném, de semmiképpen sem ebben a formában. Vannak feladataim, amelyek kemény szembenézést kérnek tőlem, a történelemmel, önmagammal, a családom életével, a közösséggel, amelyben éltem és élek. Olyan küzdelem ez, mint Jákobé, az ember belesántul, de másképpen nem tudja

végigjárni az útját. Jákob birokra kelt az angyallal. A műalkotás megszületése mindenki számára – annak is, aki nem hívó – birkózás az angyallal. Nagy és erős találkozás, és mindannyian ennek szeretnénk a részévé válni. Ezért térünk vissza a nagy művekhez, zeneművekhez, festményekhez, életbe vágó könyvekhez: szeretnénk a saját angyalunkkal végre megvívni.

– Egyetértesz azzal, hogy a tehetséges szerző művében akkor is ott van a Teremtés rendje, ha ez az alkotójának eszébe sem jutott? Hogy a mű nemcsak a szerzőhöz, hanem a nagybetűs Teremtőhöz is tartozik?

– Én egy szuverén Istenben hiszek, aki annak ad tehetséget, akinek akar. Nem fogja megkérdezni sem a keresztény gyülekezeteket, sem az egyházat, sem a presbitériumokat, sem a püspöki konferenciát, hogy adjak-e tehetséget ennek vagy annak a nyomorult embernek. Ebben a nyitottságban érdemes élnünk. Az a blaszfém tett, amely megrázza a keresztény közösségeket, lehet, hogy az Istentől jövő tehetségnek és megszólítottágnak egy váratlan kifejeződése. De hát a szentség kiáradása is ilyen, először idegenséget, sőt iszonyatot szül az emberben. Ha erős meghívásban van részem, az elutasítás az első válaszom, amit ha felismerek, elkezdhetem a valódi munkát önmagamon. A vallási élmény és a műalkotás okozta megrázkódtatás hasonló. A műalkotás aktusában genetikusan benne van a vallási élmény. Hosszú ezer éveken át vallási cselekmények voltak a művészeti aktusok, nem is tudtuk elválasztani a kettőt, de miért is tettük volna? A modernitásban különállóan próbáljuk szemlélni a kettőt. De a gének attól még működnek. A színház jó példa erre, mert nem tud csak halál- és felámadástörténeteket elmondani. Ott fekszik a színpad vércsatakos deszkáján a színész, csupa ketchup minden, a szemünk láttára, nagyon tehetségesen lehelte ki a lelkét, de aztán föltápáskodik, és boldogan fogadja a tapsot.

– Kosztolányi úgy fogalmaz egy novellájában: a színész meghal, azután vacsorázik...

– ...sőt, már ott a színpadon üdvözült mosollyal örül a megérdemelt ünneplésnek. Tamási egyébként nagyjából ugyanezt mondja, hogy a nézőt a színházban bővület szállja meg, sőt úgy érzi, a szentek vagy a madarak sorába emelkedett, majd pislogni fog és vacsorázni, mint az emberek általában. A valódi színház a megváltozott önmagunkhoz való visszatérés ünnepében részesít minket. A kortárs színházi esztétika ezt a transzformáció szakszóval írja le, az átváltozás a színeváltozásra is emlékeztet. Valami olyasmit jelent, amire a tanítványok azt mondták,

hát én le sem megyek erről a hegyről, itt akarok maradni, a végnek végéig. De persze le kell menni a hegyről, és tanúságtévő életet kell élni, sokáig csak hallgatni és ragyogni.

– Ez a keresztény ember feladata?

– Emlékszem apám egyik gyönyörű tanítására az Exodus alapján: Isten le akarja váltani a népét, és elkezd küzdeni Mózesrel. Mózes meg azt mondja, hogy rendben, ha elhagyod a népedet, én sem maradok veled. Ha nem jön velünk az arcod, ne kényszeríts a vándorlás folytatására, mondja Istennek. Ha a néped nem létezik, te sem létezel többé. Amikor befejeződik ez az elképesztő szépségű, a szeretet és a barátság fényeitől ragyogó szóváltás, amelyben Isten engedte magát legyőzni, Mózes visszatér a nép közé, a nép pedig azt látja, hogy fénylik az arca. Mindenki látta, csak Mózes nem. Az Istennel való valószínű találkozás megtölt ragyogással.

– Édesapátok azt is mondta nektek, hogy szerencsések lennétek, ha ti is börtönbe kerülnétek, mert akkor mentesülnétek az ámulás kísértésétől. Szerinted mi az ámulás?

– Folyamatos ámulásban élünk. Ámulás, ha az egyház képviselői uralmi módon szólalnak meg. Ámulás, ha hívő emberként közhelyekbe menekülök a hallgatás helyett. Ámulás minden fölmerülő kérdésre tudni a végleges választ. Jézus nem azt mondta, „ez az igazság”, hanem azt, hogy „én vagyok az igazság”. Az igazság egy megszólító, közöttünk járó Személy, aki a szeretet messiása, és nem egy mozdíthatatlan kőbálvány. Az igazság, sem a pillanattani, sem a végső, nincs a kezemben, az a Lélek ajándéka. Nem kiváltság és hitbizomány, hanem részesülés. És azt hiszem, hogy ámulás a jóság lihegő kergetése is.

– Mi a jóság ebben a kontextusban?

– Nem jónak kell lenni, hanem áttetszőnek. Erre jutottam. Én olyan családban nőttem fel, amelyben nem volt valódi büntapasztalatom. Nem volt igazi elbukásom. Egy százévesű gyermek voltam, rossz is persze, és felnőttként a jólneveltség normális és unalmas életét éltem. A megváltást akkor tudtam befogadni, amikor olyan dologban buktam el, amelyről azt hittem, hogy velem nem történhet meg. Aki nem vált gyöngévé, nem tudja, mi a megváltás. Ha Isten valószínű közel jön, minden összeomlik, morális énem nevetségesen szertefoszlik. Le kellett számolnom ezzel a polgári vallásossággal, és át kellett élnem „a szeretet tériszonyát”. Istennel nem életbiztosítást, hanem szövetséget kötöttünk.

– Büntapasztalat vagy büntudat?

– A büntapasztalatról beszélek. Arról a felszabadító élményről, hogy a hit nem megfelelés egy jól kigondolt normagyűjteménynek, amely garantálja az üdvösséget. A megváltás valóságossága eltörli a büntudatot, és megakadályoz abban, hogy az evangéliumokat vagy a leveleket törvénykönyvként idézzem és használjam. A bukásom óta leginkább azokat a sebeket látom és érzem át, amelyeket én okoztam, és nem azokat, amelyeket nekem okoztak. A megváltásra, a megszabadításra emlékeztetnek és hálaadásra készítetnek. És bizony ámulás az antiszeptikus tisztaság hajhászása is. A szentség nem tisztaságot jelent elsőrendűen, hanem éppenséggel odaadó belehajlást a világ mocskába. A világot, amelyet Isten megváltásban részesített, én nem vehetem meg. Senkit benne. Ott van az az evangéliumi meghagyás, hogy ha meghívnak téged vacsorára, ülj az utolsó helyre. És akkor mi máris elgyönyörödünk a bennük dúló alázattól, és versenyt futunk, ha nem is az utolsó, mert az mégis csak túlzás, de mondjuk az utolsó előtti székért. Pedig Jézus azért hív az utolsó székhez, hogy felismerjük, hogy az már foglalt, Jézus maga ül ott, és mi már csak az ölébe ülhetünk. Ámulás, amikor a megváltás intézményét átvesszük a Megváltótól, ez szörnyűségek forrásává vált a történelemben, és válik ma is. Elképesztő a karácsony törékenysége, ennél közelebb Isten nem jött hozzánk, mint amikor egy tehetetlen és kiszolgáltatott újszülöttben lett emberré. Nekünk kell megvédenünk őt Heródestől, most is, hogy a védelmében részesülhessünk Heródestől mi magunk is. Ezek a történetek mutatják meg a legborzalmasabban az emberi gonoszság kreativitását: a gyermekekhez és a társadalom perifériájára kényszerítettekhez fűződő viszonyunkban. Sokszor gondolkodom azon, vajon miért visszatetsző az ítélkező magatartás. A Názáreti Jézus ítéletmondásai mögött mindig ott van az az üzenet, hogy bármikor kész vagyok meghalni érted. Ha erre nem vagyunk készen, tilos ítéletet mondanunk, még a Szentírásra hivatkozva is.

– Mit jelenthet számunkra meghalni a másikért?

– A lehető legközelebb kerülni egymáshoz. A tőlem különböző másik közvetlen közelségében megszűnik a metafora, és a tanítás valódi cselekvéssé válik. Még közelebb, még közelebb. Kilépni az ideologikus beszédből, leszámolni a közhelyekkel, szembenézni a nyelv kisajátításaival. Abban az emberi, sőt már testvéri közelségben elkerülhetetlen lesz „belehalni” a sziklaszilárd meggyőződésekbé. Halálok lesznek ott és boldog feltámadások. ♦



JELENLÉT



Kép: GettyImages Hungary





A NOBEL-DÍJAS AJÁNLIJA?

Megtévesztő csodaszerek az internetről

Ma már pár kattintással is beszerezhetünk a netről gyógyszereket vagy annak vélt termékeket, gyógyulást ígérő étrend-kiegészítőket, csodaszereket. Az elmúlt időszakban egyre több ilyen portéka jön szembe a közösségi oldalakon, ismert személyek nevéhez kötve – az ő tudtuk és beleegyezésük nélkül. Milyen veszélyt rejt ez, és mit tehetünk ellene?

◆ Nem kell sokat bolyongani az interneten ahhoz, hogy olyan weboldalakra bukkanjunk, amelyek gyógyszernek tűnő termékeket kínálnak, sokszor azzal keltve fel az érdeklődést, hogy ismert ember ajánlja őket. Felbukkant már ily módon Karikó Katalin neve és arcképe is, reklámoztak már vele körömgombára és visszerekre, véráramlási zavarokra ajánlott szereket is. A Nobel-díj olaj volt a tűzre, azóta parazitákra és vérnyomásproblémákra javasolt készítményeket is megpróbáltak úgy eladni, mintha azokat ő ajánlaná. A tudós emiatt közleményt is kiadott, amelyet számos híroldal szemlézett, de kérdés, hogy ez mennyire szab gátat a nevéhez köthető fals hirdetések özönének. A jelenség régóta ismert a közösségi médiában, számos orvos, biológus, kutató esett már áldozatául. „Ez már velem is megtörtént. Amikor tudomást szereztem róla, többször kiírtam a Facebook-oldalamra, hogy a hirdetéshez – amely szélhámosság – semmi közöm. Az ilyen reklámok nemcsak azért problémásak, mert rengeteg pénzt vehetnek ki hiszékeny emberek zsebéből, hanem azért is, mert veszélyeztetik azok egészségét” – mondja **prof. dr. Falus András** immunológus professzor. Az akadémikus nevével és arcképével egy cukorbetegségre javasolt „gyógyszert” próbáltak meg népszerűsíteni.

Megesik az is, hogy a csodaszereket fiktív kutatók nevével népszerűsítik, bízva abban, hogy az emberekre az is hatással lesz. Ilyen esetekben a helyzet még nehezebb, hiszen nincs olyan személy, aki esetleg jelzi, visszaéltek a nevével. Amennyiben bejelentés érkezik az esettel kapcsolatban, az illetékes hatóság megindítja az eljárást. Ilyen jelzést első körben a gyógyszerügyi hatóságnál érdemes tenni, mert nekik van jogkörük arra, hogy a megtévesztő weboldalakat közigazgatási eljárás keretében letiltassák. Persze ez napokba, hetekbe telhet, ez idő alatt pedig a termék reklámja rengeteg embert elérhet. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet idén tiltott már le parazitaellenes készítményt kínáló weboldalt, és olyan honlapot is, amely a cukorbetegség szövődményeinek kezelésére ajánlott terméket. Utóbbiak miatt tavaly is kellett weboldalakat letiltani, és mellettük olyanokat is, amelyek urológiai betegségekre, gyulladásozós ízületi betegségekre, ízületi fájdalmakra és porckopásra, magas vérnyomásra és érelmeszesedésre kínáltak gyógyszereket. Nem hiányozhattak a felhozatalból a potencianövelő szerek sem. Az oldalak letiltását jellemzően a rendőrségnek is jelzik a gyógyszerhatóság szakemberei, a bejelentést követően pedig nyomozás is indulhat.

HATÓANYAG NÉLKÜL

„Ilyenkor jellemzően gyógyszerhamisítás miatt indul a büntetőeljárás. Ez a fogalom nemcsak azt takarja, hogy egy konkrét gyógyszer hamisítanak, hanem azt is, hogy egy termék olyan anyagot tartalmaz, amely kizárólag gyógyszerekben fordulhatna elő. Az ilyen ügyek száma a koronavírus-járvány alatt ugrott meg látványosan, abban az időszakban a hamis gyógyszerek miatt induló ügyek száma 273 százalékkal emelkedett. Magyarországon jelenleg évente hetven-nyolcvan ilyen büntetőügy indul, de mivel ezeket nem címkézik eszerint, nem lehet tudni, hogy közülük hány volt olyan, amelynél valakinek a nevével visszaéltek” – mondja **dr. Ilku Livia** jogász és gyógyszerész, aki évekig vezette a Hamisítás Elleni Nemzeti Testület gyógyszerhamisítás elleni munkacsoportját. A közösségi oldalakon hirdetett csodaszerek egy része hamis gyógyszernek sem tekinthető, ugyanis gyógyszerhatóanyagot sem mind tartalmaz. Ezekben jellemzően növényi anyagok vagy kivonatok vannak, illetve olyan összetevők, amelyeknek eredete ismeretlen. Bajt ezek a szerek is okozhatnak, még olyankor is, ha káros anyag amúgy nincs bennük. Ilyen esetekben a gond az, hogy a beteg emberek hajlamosak lehetnek ezeket a szereket választani az orvos által ajánlott terápia helyett.

ÁLGYÓGYSZEREK

„A gyógyulást ígérő készítmények hirdetése a pandémia óta sokasodtak meg, mi álgógyszeres hirdetéseknek nevezzük őket. Mivel ezek az esetek többségében étrend-kiegészítők és azokhoz hasonló termékek, forgalmazásuk nem minősül gyógyszerhamisításnak. Esetükben más a büntetési tétel is: míg a gyógyszerhamisítás hároméves börtönbüntetéssel is sújtható, addig az álgógyszerek árusítása két évig terjedő szabadságvesztéssel szankcionálható, ugyanis csak vétségnek minősül” – mondja **dr. Csákó Ibolya**, az ORFK Bűnügyi Főigazgatóság alezredese. Ilyen esetben a fogyasztók megtévesztéséről van szó, illetve mivel ismert emberekkel reklámozzák őket, személyes adattal való visszaélésről is. Megezik, hogy ezeket az eseteket a rendőrség észleli, az eljárás pedig annak nyomán indul meg. De előfordul olyan is, hogy a sajtó hívja fel rájuk a figyelmet, vagy személyesen az tesz feljelentést, akinek a nevével hirdetik a terméket. „Fontos, hogy akinek a nevével ily módon visszaélnek, az a rendőrség mellett a médiához is forduljon, és jelezze: nem hirdet csodaszereket. A leggyorsabban így lehet felhívni az emberek figyelmét a visszaélésekre. Ilyen ügyekben jelenleg a Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Iroda és a Budapesti Rendőr-főkapitányság is folytat büntetőeljárást, amelyekben már vannak eredmények is. A kollégák lerakatot is találtak, és mintegy húsz tonna készítményt semmisítettek meg” – mondja az alezredes.

MINDENHOL ISMERŐS

Az álgógyszerek nemcsak nálunk okoznak problémát, hanem más országokban is. A különbség jellemzően annyi, hogy mindenhol más híresség nevéhez és arcképéhez kötik azokat. Emiatt többnyire a nyomozás is a külföldi hatóságok bevonásával zajlik. „Általában az Europolon keresztül küldünk megkereséseket más hatóságokhoz, és mellette dolgozunk itthon a saját hatáskörünkben. A legjobb, ha sikerül megtalálnunk a hazai lerakatokat. Ez a rendőrség munkáját jelentősen gyorsítja. De a folyamat még így is hosszú, mindenképpen több hónapról van szó” – mondja dr. Csákó Ibolya. Fontos tudni, hogy a rendőrség az ilyen termékekhez kapcsolódó weboldalakat nem tudja azonnal leltetni, ehhez bírói engedélyre van szükség. Ezt a gyógyszerhatóság sem teheti meg közigazgatási eljárás keretében, hiszen mivel a készítményekben nincs gyógyszerhatóanyag – nem gyógyszerhamisításról van szó. Emiatt is fontos, hogy az ilyen eseteknek híre menjen, minél szélesebb felületen keltsenek visszhangot mindazok, akiknek a nevével visszaélnek. ♦

A DIPLOMA SEM VÉD MEG

Furcsán hangozhat, de a kutatások azt mutatják, hogy a magas iskolai végzettség nem jelent védelmet a hamis weboldalakkal és a megtévesztő hirdetésekkel szemben. Emiatt az egészségügyi termékeket kínáló honlapokat azoknak is alaposan meg kell vizsgálniuk, akik azt gondolják, hogy tájékozottak. Ha az adott oldal patikának látszik, akkor meg kell nézni, hogy rendelkezik-e azzal a logóval, amely minden gyógyszerháttér kötelező kelléke, és amely a gyógyszerhatóság oldalára mutat. Ha nem, akkor biztosan hamis oldallal van dolgunk. Mellékszál, de gyógyszer a patikából eleve nem kérhető házhoz szállítással. Ez konkrétan nem tilos, viszont csak akkor lehetséges, ha a futár maga a gyógyszerész, amire gyakorlati példa nem igazán van. Magyarán patikából csak személyes átvételre lehet gyógyszert előjegyezni, házhoz szállításra pedig csak étrend-kiegészítőt lehet kérni. Míg a patikák hitelességének ellenőrzését legalább a logó segíti, addig a normál webshopok nehezen ellenőrizhetők, ez esetben csak a józan ítélőképességünkben bízhatunk. Például, ha az adott oldal gyógyszert árusít, akkor garantáltan simlisségről van szó, ilyet ugyanis csak gyógyszerháttér tehet.



A Média a Családért-díj

december jelöltjei



Média a Családért-díj

BODÓ MÁRIA ÉS GÁL KATA

Anyósok és apósok

MTVA, Agapé

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

CSATLOS TÜNDE

Ahol négy-öt gyerek mondja:

Anyá, szeretlek!

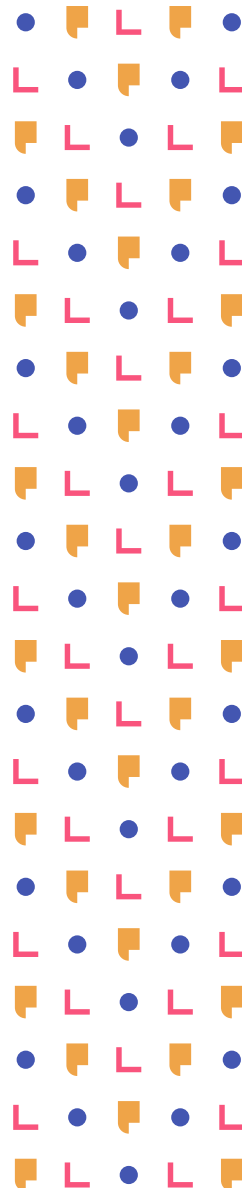
Nőileg

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



◆ „Szia! Láttuk múltkor a jegesmedvés fényképeidet a The Guardianben, van kedved eljönni velünk egy sarkvidéki expedícióra?” Ez az e-mail landolt Dmitrij Koch postaládájában, az orosz fotós pedig habozás nélkül igent mondott. Néhány hónappal később már az orosz flotta egyik atommeghajtású tengeralattjáróján szelte a Jeges-tenger jégtábláit a Ferenc József-föld közelében, amikor az expedíció kapitánya egy hősirályt pillantott meg. „Ha meglátod ezt a madarat, az mindig azt jelenti, hogy jegesmedve is van a közelben” – mondta Dmitrijnek, és kisvártatva megpillantották a **medvecsaládot** a jégtáblák között.

„A jegesmedvéknél rendkívül ritka, hogy hármásikrek fognak, az expedíciónk kapitánya már huszonhatszor járt az Északi-sarknál a hajóval, de most látott először ilyen családot. Az anya viselkedésén láttuk, hogy nem zavarja nagyon a hatalmas jégtörő, ezért nem messze tőlük megálltunk. Közele képeket ilyenkor csak drónnal tudok készíteni, de ezek a szerkezetek kisebbek, mint a medvék zsákmányaiból csipegető sirályok, így nem zavarja őket az sem, ha közel repülök hozzájuk” – mesélte a Siena International Photo Awards szervezőinek az orosz fotós, akinek itt látható munkáját különdíjjal jutalmazták a rangos fotópályázaton. Jegesmedvés képeit a pályázat honlapján (sipacontest.com) is böngészhetjük sok egyéb díjnyertes fénykép mellett, saját honlapján (dmitrykokh.com) pedig rengeteg fotósorozatot és élménybeszámolót találunk az örök tél birodalmáról. ◆

sipacontest.com/DmitryKokh





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

A megfelelő ajándék

◆ Nem könnyű, valljuk be. Van, aki nem szereti a meglepetéseket, ezért meg kell várni, míg kér valamit. Van, aki csak a meglepetéseket szeretni, ezért izgulni kell, hogy találjunk valamit. Van, akit nem ismerünk még eléggé. Van, akit túl jól ismerünk. És persze elég sokan vannak – ha minden jól megy – a megajándékozandók. A szereteteink mellett ott vannak a barátok, a kollégák, az ügyfelek, a partnerek: van, akinek nem lehet nem, van, akinek lehet nem, másoknak csak lehet, megint másoknak tilos. A karácsony az ajándékozás művészetének éves nagykiállítás. Mindenki bemutathatja, mire képes a különböző, kapcsolattól függő műfajokban.

Apropó, tilos. Néhány éve jellemzővé vált a munkahelyi és az üzleti partnerek közötti ajándékozás szigorú szabályozása. A cégek ugyanis nem engedhetik meg, hogy karácsony közeledtével bárki is úgy érezze, munkavállalóikat lekenyerezheti (karácsony idején lekalácsolhatja) egy korábbi, jelenlegi vagy jövőbeli üzleti partner, hiszen a gesztusban akár valamilyen előnyszerzési szándék is lehet. Ezért szabályzók születnek, amelyek bizonyos összehatár felett visszaadandónak nyilvánítanak céges ajándékokat: így például a tablett, a mobiltelefont vagy bármilyen ékszernek minősülő tárgyat. El lehet fogadni a virágot, a gyümölcsöt, a bonbont, de nyilván nem egy fél disznót vagy annak értékében élelemellátást. Leginkább pedig mindenkinek arra kell törekednie, hogy bizonyos értékhatár felett (például tízezer forint) semmit ne fogadjon el a munkahelyen. És amit elfogad, azt se személyesen tegye, hanem a cég nevében, ha pedig mégis neki adresszálják, akkor ajánlja fel a céges közösségnek. Elképzelhetjük, milyen sok vállalati, jogászok által szigorúan átnézett levél születik az év végi ünnepek idején, amely a visszaküldött ajándékokat kíséri, indokolva a visszautasítás okát. Hiszen a karácsony nem válhat az üzlet részévé, és az üzletben minden tranzakció kiszámított.

Ha pedig már a tárgyaknál tartunk, akkor egy ellenkező, amolyan felszabadult (?) tendenciát is tapasztalhatunk. Egy távoli ismerőstől hallottam, hogy befizette magát egy női vezetőkkel foglalkozó szakmai-önfejlesztő programra. Sok mindent hallott a rendezvényen, és konferenciaajándékként (ami sokszor a legvonzóbb egy ilyen eseményben) igényes brosúrákat, műanyag kulacsot, brandvésett kulcstartót kapott. És még valamit: egy szépen becsomagolt, szalaggal átkötött dobozban egy (le fogom írni, igen...) csiklóízgató készüléket. Ő is annyira megdöbönt, mint én ezt hallva, vagy feltételezem, Önök is. Végül is, az ember lánya nem gondol arra, hogy miközben a programon a vezetői attitűdjét fejlesztik, voltaképpen csak egy nemi szervnek látják. Mivel a távoli ismerős is nagyvállalatnál dolgozik, sietett megkérdezni cégének férfiakkal álló vezetőségét, hogy felajánlhatja-e ezt a zsákmányt is a közösbe (a fenti szabályok értelmében).

Az ajándékozás szokása az ősi közösségekhez nyúlik vissza. Amelyek úgy tartották, az adott tárgyban ott van az ajándékozó lelke is, egy darab belőle. Amelyek úgy gondolták, hogy nem pont annyit, hanem mindig többet és többet kell adni (persze, nem csak tárgyból), hogy benne maradhassunk az ajándék áradó, nagyvonalú kultúrájában, a szeretet mértéknélküliségében. Szóval valószínűleg sem a számítás, sem a felszabadulás nem a legjobb út. Inkább valami rezignált belátás és örömteli készülődés kellene Márai Sándort idézve: „Mindezt tudva, ez egyre zavartabb és bizonyosabb tudásban, nem tehetek mást, mint sorra járni az üzleteket, s vásárolni öngyújtót, illatszert, nyakkendőt és jeglyukasztót, gőzvasutat és Victor Hugo összes műveit. Tudom, hogy mindez reménytelen. Mit csináljak? Az ember azt adja, amit tud.” Akkor tehát boldog csomagolást, mindnyájunknak! ◆





ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



hunguest



Ajándékozz és nyerj 300 000 Ft értékű ajándékkártyát!

A nyereményjátékban az a természetes személy vehet részt, aki 2023.11.21 0:00 – 2023.12.12 23:59 között, a hunguesthotels.hu/hu/webshop/ oldalon egy tranzakción (vásárláson) belül legalább 50 000 Ft értékben HUNGUEST Hotels Ajándékkártyát vásárol. A nyereményjáték szabályzata és további információ itt érhető el: hunguesthotels.hu/hu/webshop/



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

FORTUNA VENDÉGEI

Utak és útvesztők a hirtelen
jött gazdagság nyomán

„Mit csinálnál, ha megnyernéd a lottót?” Fantáziáinkban általában mámorító gazdagság, okosan befektetett pénz, nyugalmas élet, utazás, vállalkozás vagy jótékonykodás jelenik meg. De vajon mit szól terveinkhez a valóság?

◆ A TÖRTÉNET

Lottónyertesekről dokumentumfilmet forgatni felér a lottótősszel, különösen, ha valaki olyan érzékenyen nyúl a témához, mint Kálmán Mátyás rendező, a főszereplői pedig olyan őszinte, valóságos és esendő emberek, mint Andraschek László és felesége, Anikó. A *Fortuna vendégei* című film nemcsak kendőzetlen egyenességével és valódiságával múlta felül a várakozásainkat, hanem azzal is, ahogy képes elszakadni a lottónyertesek sorsát övező közhelyektől. Nem az a célja, hogy megmutassa, hogy a hatalmas vagyona hirtelen szertevő emberek hogyan herdálják el a milliárdokat, vagy miként esnek egymásnak, hogy kié is a nyereség, ennél sokkal mélyebb és emberibb történetet mesél el.

Anikó és Laci szegénységben tengeti a mindennapjait Győrben, amikor a férfi szelvényével 632 millió forintot nyernek a lottón. Szinte felfoghatatlan a nyomor és a traumák sora, amit addig a pillanatig megélték. Laci alkoholista, aki megjárta a börtönt is. Élete egy pontján megelégedve a szenvedést, gyógyszerre ivott alkoholt, majd elfagyott lábbal a szántáson ébredt, aminek következtében a lábfejének egy részét le kellett vágni. Anikó élete is hányatott, mivel az édesanyja súlyosan bántalmazta, nevelőszülőkhöz került, majd a nevelőanyja

öngyilkos lett. A félresikerült házasságok és a kudarcok sora után végül pánikbeteg lett, és huszonöt évig nem tudott kimenni a lakásból. A két megtört szív a szörnyű tragédiák sora után egymásra talált, béke költözött az életükbe, amelyben gondoskodtak egymásról. Mit tesz ezzel a nehezen felépített családi rendszerrel a hatalmas nyereség?

„Hiszek abban, hogy ennek így kellett történnie. Mint a rossz dolgoknak is, amik velünk történtek az életben. Azok sem voltak véletlenül, meg ezek sem” – mondja Anikó, akinek az álma egy fehér, tiszta, alkoholmentes kávézó, amelyen keresztül önmagának és a környezetének is bebizonyíthatja, hogy képes megvalósítani mindazt, amit eltervezett. Mivel nem tud vezetni, felvesz egy sofőrt, és munkát ad a lányának és a vejének is. A tevékeny és irányító szerepet betöltő Anikóval szemben Laci világot szeretne látni, és élvezni akarja az életet. A két ember egyre jobban eltávolodik egymástól. Laci pedig így fogalmaz a hirtelen jött pénzügyi jólétről és a belőle fakadó tervekről: „Az életünket fogja tönkretenni ez a geci.” Jó ideig úgy tűnik, hogy igaza lesz, hiszen a családi kapcsolatok egyre jobban megterhelődnek, Laci újra az alkohol után nyúl, a kávézó pedig a csőd szélére kerül. Vajon van-e kiút ebből a gödörből?



Senki nem dönthet úgy, hogy egymagában változik. Az egyén változása ugyanis szükségszerűen előidézi a többiek változását is.

ÁLMODNI A JELENT

„A pénz nem boldogít” – tartja a közhely, amelyet minduntalan megkérdőjelezünk, amikor a gazdagságot hajszolva teljesebb életet szeretnénk. Mivel a tapasztalataink azt mutatják, hogy a nélkülözés megnehezíti a boldogság megélését, ezért a pénztől azt várjuk, hogy segít elérni a vágyott elégedettséget. A hedonizmus, amikor a tárgyak birtoklásától és a különféle instakompatibilis élmények megélésétől reméljük a boldogságot, a tudomány szerint tévút. Bármekkora örömet élünk ugyanis át, gyorsan hozzászokunk a megváltozott körülményekhez, és a boldogságszintünk rövid időn belül visszatér a ránk jellemző szintre. Ilyenkor általában nem arra gondolunk, hogy rossz helyen kerestük a boldogságot, hanem arra,

hogyan még egy kicsit több kellene ugyanabból, jelen esetben a pénzből. A boldogság utáni hajszá során minduntalan elvagyódunk a jelenből, nagyobbról, többről ábrándozva. A lélektan viszont egyértelműen rámutat, hogy nem a gazdagság, nem is a hírnév, és még csak nem is az egyre keményebb munka, hanem a szeretetlenség kapcsolataink azok, amelyek védőhálót jelentenek számunkra. Ezt támasztja alá a világ egyik leghosszabb kutatása is, amelyben a Harvard Egyetem tudósai hetvenöt éven keresztül azt vizsgálták, hogy mitől lesz boldog az életünk. A kutatócsoport vezetője, Robert J. Waldinger így fogalmazta meg a konklúziót: „A jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.” Mindez egyszerűnek hangzik, de nehéz megélni. A kapcsolatok ugyanis bonyolultak, és amikor nyakig bennük vagyunk, nemcsak felhőtlen boldogsággal találkozunk, hanem kellemetlen érzésekkel, fájdalommal és feszültséggel is. A valódi kapcsolatban meg kell engednünk, hogy olyan lánssanak bennünket, amilyenek valójában vagyunk, fel kell adnunk a tökéletesség mítoszát, ami sebezhetővé tesz bennünket. A helyzet paradoxona, hogy ha ezekkel az érzésekkel együtt jelen tudunk maradni, akkor jöhet létre a mély és intim kapcsolódás.

A VALÓSÁG SZEMÉBE NÉZNI

Laci nehéz hátizsákot cipel. Az élete során stratégiákat keres, hogy hogyan küzdjön meg a fájdalmas érzésekkel, a valóság zord arcával. A fő kérdés számára: „Miért, illetve minek a segítségével élje túl az adott napot?” Ez a kérdés mindannyiunkat foglalkoztat. Jó esetben azonban a válaszaink konstruktívak, előremutatók, és a fenti mondat át is íródik a „Kiért, kinek a segítségével éljem túl az adott napot?” – kérdéssé. Ennek előfeltétele, hogy születésünktől kezdve rendelkezünk olyan megtartó kapcsolatokkal, amelyek segítenek nekünk a megfelelő megküzdési stratégiát kialakítani a nehéz helyzetekben. Ekkor tanuljuk meg érzékelni, ha valami fáj, ha segítségre szorulunk, ekkor tanulunk meg segítséget kérni és elfogadni is. Párhuzamosan megszilárdul bennünk az a tudat, hogy kellően értékesek vagyunk ahhoz, hogy valaki a szükségünkre reagáljon, valamint hogy megengedhetjük magunknak a gyengeséget is. Így képesek vagyunk – sokszor segítséggel – a nehéz helyzetekben is szembenézni a valósággal, és döntéseket hozni azért, hogy az életünk az értékrendünk alapján meghatározott irányba haladjon tovább.

Laci valószínűleg nem rendelkezett megtartó kapcsolatokkal, így nem is kap segítséget ahhoz, hogy miképpen vészelje át a kihívások idejét úgy, hogy közben az életét ne rombolja le. Ettől azonban még nem mentesül a „Miért és minek a segítségével?” – kérdés szorításából. Válaszok híján nem marad más, mint elfordulni a valóságtól. Feszítően nagy ellentmondás ez. Hathatós és intenzív beavatkozásra van szükségünk ahhoz, hogy a figyelmünk és a tudatunk elkerülje a valóságot, és elfogadhatóbb tartalmat találjunk helyette. Ekkor nyúlunk a függőséget okozó szerekhez. Először pár pohár ital segít, hogy a fájdalmaink – amelyeket nem tudunk megszüntetni – könnyebbé váljanak, a félelmeink és a szorongásaink pedig oldódjanak. Így végre elérhetővé válik az élet. A béke és a biztonság látszata pedig igen csábítóan hat ránk a függőség kapujában.

Laci az elvonókéúrának és talán az Anikóval megélt kapcsolat erejének köszönhetően a figyelmét megtanulja a valóság felé fordítani. Nem iszik, dolgozik. És bár szegényen, de rendezett körülmények között él feleségével, aki segítségre szorul. Ő pedig ápolja őt. Amikor megnyerik a lottót, úgy tűnik, minden gondjuk megoldódhat. Laci azonban éppen ebben a helyzetben éli meg újra, hogy a valóság nem elviselhető számára. Anikóval eltávolodnak egymástól, ő pedig tétlenné válik, és újra inni kezd. A forgatás idején is elme egy elvonókéúrára, ez meghatározó momentummá válik ahhoz, hogy a házasságukat



újraértelmezzék. Laci először távolságot keres, majd – talán éppen a távolban szerzett eszközök segítségével – ismét közel engedi magához Anikót, és távolságot vesz az alkoholtól. Képesé válik arra, hogy a nőnek kimondja mindazt, amit érez, és meghallja Anikó mondanivalóját is. Laci mintha azt üzenné: „Ha tudok társat fogadni magam mellé, és van, aki társammá szegődjön a mindennapok küzdelmében, akkor nincsen szükségem az alkoholra. Magányomban azonban elveszíttem az életbe vetett hitemet, amely ettől olyan visszataszító arcát mutatja, amivel józanul nem lehet együtt élni.”

EGYENSÚLYBAN FÜGGŐ

A rendszer egyensúlyra törekszik, hangzik a rendszer szemlélet egyik alaptörvénye. Igaz ez mindenféle, bennünket körülvevő rendszerre: a család nehezen viseli, ha hallgat az, aki amúgy megbízhatóan kimondja a nehezen kimondható üzeneteket. Az egyensúlyi állapot, bár objektíve nem feltétlenül a jó megoldás, de ismerős, biztonságos és kiszámítható. Mindez pedig a túlélés záloga.

A rendszerek, így a családjaink is hasonlóak egy szűdokuhoz. A számoknak létezik egyfajta sikeres elrendezése. Ez az egyensúly. Senki nem dönthet úgy, hogy egymagában változik. Az egyén változása ugyanis szükségszerűen előidézi a többiek változását is. Ha a szűdokuban egy 4-es úgy dönt, hogy holnaptól 8-as lesz, ezt csak úgy teheti meg, ha a többi szám is alkalmazkodik. Ekkor előbb az új egyensúly kereséséről, majd pedig a beállt új egyensúlyról beszélhetünk. Családjaink általában akkor keresnek új egyensúlyt, ha a régi élehetlenné válik, például valamilyen krízis váratlanul felborítja a szűdokutáblát, és mindenkinek meg kell keresnie az új helyét. Laci és Anikó a nagy nyeresemény előtt a helyükön vannak. Laci ellátta beteg és ápolásra szoruló feleségét, Anikó pedig

hagyta, hogy gondoskodjanak róla. Anikó betegsége és az abból fakadó feladatok lehetővé tették, hogy Laci önmagát szükségesnek és értékesnek tudja megélni. Ez a valóság festette kép számára elfogadható és élhető volt. Valószínűleg nagy mértékben segített neki abban is, hogy korábbi függőségét feladja.

Egy napon azonban a 632 milliós nyeresemény felborít mindent a szúdokutáblán. Anikó karnyújtásnyira érzi magát régi álmától, vagyis, hogy nyisson egy kávézót. A lakás, amely korábban a biztonságot és a Lacival töltött közös éveket jelentette, hirtelen szűkké válik. Laci azonban kétségekkel fogadja az új terveket. Személyi titkár, tanácsadó és sofőr jelenik meg a színen. Ahogyan Anikó egyre közelebb kerül az álmaihoz, úgy távolodnak el egymástól a házastársak. Laci keresi a helyét, a feladatát és minden bizonnyal önmagát is. Régi szerepének megfelelően most is gondoskodik, hiszen megértést tanúsít Anikó iránt. Azonban az ő vágya, vagyis utazni a világ körül, felesége betegsége miatt egyelőre nem tud teljesülni. A rendszer már nem, így Anikó sem válasz-kész a régi szerepre. Ugyanakkor Anikó egyre jobban szeretné bevonni Lacit az ő megvalósuló nagy művébe, arra azonban nem tartalékol energiát, hogy képes legyen férje vágyaira is ráhangolódni.

A kialakuló új egyensúlyban Laci nem tud kapcsolódni. Újra inni kezd. A család választút elé kerül. Egyfelől megszilárdíthatják a kialakuló új rendet. Laci elisz-sza az életét, Anikó ugyan magányossá válik, de élhet az álmainak, és nem kell vitatkoznia a férjével. Másfelől nyitva van az út előttük, hogy ne a már ismert, valószínűleg otthonról hozott forgatókönyv szerint menjenek tovább, hanem a kialakuló rend helyett jobbat keressenek.

Az utóbbit választják. Laci elvonókúrára megy. A házastársak úgy döntenek, hogy kimondják egymásnak, hogy mi számukra a valóság. Laci közli Anikóval, hogy ne látogassa, és Anikó bevallja előbb magának, majd Lacinak, hogy a másik hiányzik neki. Számos fájdalmat mondanak ki és hallanak meg, és ez valódi kapcsolatot teremt köztük. Kulcsjelenet a filmben, amikor Laci és Anikó gyermeki örömmel pancsolnak a medencében, tervezgetve a közös jövőt. Meglátják a másik szemében saját értékességüket és szerethezőségüket. A kemény munkával létrejött új egyensúlyban megvalósul Laci vágyott és immár a feleségével együtt közösen átélhető vágya, a nagy utazás, Anikó pedig megtanulja elengedni a nagy álmát. Mindketten szakítanak a tanult mintáikból fakadó ön-és társsorsrontó családi egyensúllyal, hogy egy élhetőbb életben találhassák magukat. ♦

Indul

a Média a Családért-díj 2023 közönségsvavazása!



Olvassa el, nézze és hallgassa meg az idei magyarországi és határon túli jelöltek cikkeit és műsorait, és szavazatával segítsen kiválasztani a Média a Családért-díj 2023 két közönségdíjasát.

Voksait több munkára is leadhatja mindkét kategóriában.

**Az online szavazás
2024. január 10. éjfélig tart.**

mediaacsaladert.hu





SZÖVEG –
KÚRTHY ANNA



MIT TEGYÜNK, HA STRESSZEL A GYEREK?

Rosszul sikerült a magyardolgozat, nem lett kész időben a házi feladat, nem érthető a matek, Peti megint piszkál, Andi néni kihívott a táblához felelni... Egy diáknak számtalan stresszfaktorral kell megküzdenie iskolás évei alatt. Bár a stressz normális reakció egy kihívással teli helyzetre, mégis fontos lehet enyhíteni a tüneteinek, ha állandósul és problémákat okoz.

◆ A TELJESÍTMÉNYALAPÚ ISKOLARENDSZER

Az Amerikai Pszichológiai Társaság 2013-as felmérése szerint a serdülők nyolcvanhárom százaléka számolt be arról, hogy az iskola stresszforrást jelent az életükben. A legtöbbször előforduló stresszor az iskolai terhelés okozta feszültségek (a házi feladat elkészítése, a dolgozatok írása), a tanórán kívüli tevékenységek, a szociális kapcsolódás

nehézségei, a teljesítménykényszer, a félelem a lemaradástól, a motiváció megtalálása a tanuláshoz. Ha mindez hosszú távon állandósul, az testi-lelki tüneteket okozhat.

Ugyanakkor mindezt nehéz elkerülni a mai teljesítményalapú iskolarendszerben, ahol a gyermek személyisége, érzékenysége sokszor háttérbe szorul. Sajnos nagyon kevés, sok esetben semmi idő nem jut

Kép: Gettyimages Hungary

a mentálhigiénés támogatásra, holott egy-egy reggeli beszélgetőkör vagy a tantervbe beépített stresszkezelő és relaxációs gyakorlatok megtanulása nagyban hozzájárulhatna a gyermekek mentális jóllétéhez. Hogyan vehetjük észre a stressz jeleit, és hogyan segíthetünk?

MEGVÁLTOZOTT VISELKEDÉS ÉS ÖNNYUGTATÓ SZOKÁSOK

Az első és legfontosabb lépés, hogy felismerjük és azonosítsuk a tüneteket. Ha a gyermek amúgy is introvertált, nem kell megijedni, ha a szobájában egyedül szeret töltekezni, viszont vegyük észre, ha egy másokra nyitott, szociális beállítódású fiatal hirtelen túl sok időt tölt magányosan. Figyeljünk a gyakori hangulatingadozásra, ha sokszor fáj a feje, a gyomra, ha nehezen koncentrálnak az órán, vagy akár beszélgetés közben, illetve, ha visszahúzódóvá válik. Jel lehet az is, ha nehezen alszik vagy rémálmok gyöttrik, ha megváltozik a teljesítménye. Figyeljünk rá, ha új önn nyugtató szokásokat alakít ki, például előre-hátra dönti magát, tárgyakat vesz a szájába, vagy gyakran ismételen valamilyen ritmikus mozdulatot.

VÁLTSUNK PERSPEKTÍVÁT!

Beszéljünk a gyermekkel arról, hogy vajon igazi tigrissel áll-e szemben, vagy csupán egy papírtigris leselkedik-e rá. Amikor krízist él át, nehezen látja át a helyzetét, nem tud rangsorolni és súlyozni. Segítsünk neki megszemből ránézni egy adott szituációra, és helyes döntést hozni például arról, hogy egy kettes osztályzat nyelvtanból csakugyan nagy veszélyt jelent-e a számára. Ne sugalljunk neki azt, hogy egy rossz osztályzat a világ végét jelenti. Sokszor felnőttként is nehéz elkülöníteni a papírtigriseket az igazi tigrisektől. Úgy érezhetjük, hogy ha a gyermek nem teljesít jól, akkor mi rontottunk el valamit, pedig mennyit tanultunk vele, mégsem képes jó jegyeket hozni... Szülőként is prioritizáljunk: Nem baj, ha becsúszik néha egy-egy rossz jegy, sokkal fontosabb, hogy a gyermek testileg és lelkiileg is kiegyensúlyozott legyen. Az a lényeges, hogy ha odakerül a sor, felismerje az igazi tigriseket, és meg is tudjon küzdeni velük, vagyis a testi, illetve a lelki bántalmazással, az önbizalomhiánnyal, a kapcsolatok kialakításának esetleges nehézségeivel, a motiváció csökkenésével vagy az aggodalommal a jövő miatt.

ENDORFINT AZ IDEGRENSZERNEK!

Nem hangsúlyozzuk eleget, hogy mennyire fontos a testedzés, a mozgás. Hiszen közben endorfin szabadul fel

az agyban, amely jó hatással van az idegrendszerre, és csökkenti a stressz tüneteit. Nem kell drága edzőterembe járni, esetleg kilométereket utazni a fociudvarig, elég, ha minden napban van egy rövid séta vagy valamilyen mozgás akár a szobában.

ALUDNI, ALUDNI, ALUDNI

Sokszor már klisének tűnhet, de a nyugodt mindennapok alapja a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás. Az alváshiány összefügg a hangulatromlással, a rosszabb osztályzatokkal, a tanulmányi eredmények csökkenésével, a kisebb motivációval. Egy iskolás gyermeknek legalább napi nyolcórányi alváshoz van szüksége. A kutatások szerint fontos, hogy a kisebbekkel, vagyis az alsós korosztállyal következetesen betartassuk a lefekvésési időt, ez segít nekik abban, hogy a természetes bioritmusuk kialakuljon, amely fokozza az agyműködést, így a teljesítőképeséget is. Ugyanakkor a kamaszok számára is ajánlott egyfajta napirend betartása, mivel ők hajlamosak az éjféli utáni lefekvésre, ami aztán azzal járhat, hogy reggel nehezebben kelnek fel, az iskolában kialvatlanok lesznek, és felborul az alvás-ébrenlét ciklusuk. Próbáljunk meg lámpaoltási időt kitűzni nekik, és az elektronikus eszközök használatát is limitáljuk!

SEGÍTSÜNK KAPCSOLÓDNI MÁSHOZZ!

Az iskolában megélt személyes kapcsolatokat az egyik legfontosabb stresszt és szorongást is csökkentő tényező. A társas támogatás oldja a feszültséget, a gyermek kevésbé érzi magát magányosnak, és ha van kire támaszkodnia, akkor úgy érezheti, hogy nincs egyedül a problémáival. Egy közös jó nevetés az udvaron, beszélgetés a szünetben, vagy a tanártól kapott dicséret az órán is nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy a gyermek jól érezze magát. Ugyanakkor az iskolai jó hangulat függ az intézmény általános hangulatától, szabályrendszerétől is. Egy nagyon szigorú szabályokkal rendelkező, vagy a teljesítményt előtérbe helyező „versenystájlóban” kevesebb lehetőség nyílik arra, hogy a gyermek egyénisége kibontakozzon. Fontosak még az osztályfőnök által szervezett csoportépítő, illetve az iskolán kívüli programok, és természetesen maga a jó osztályközösség is.

A téli hónapok, a bekuckózás időszaka, a kevesebb napfény, a kevesebb szabadidő aktivitás megnehezítheti a megküzdést a stresszel. Ugyanakkor idén a hosszabb téli szünetnek köszönhetően több idejük marad a gyermekeknek a feltöltődésre. Adjunk nekik teret és lehetőségeket a kikapcsolódáshoz az ünnepi időszakban. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

BÖLES DÖNTÉS

◆ A tárgyalóteremben feszült a hangulat. A jelenlévők sutotgva latolgatják az esélyeket. Kattognak a fényképezőgépek, egymást lökdösik az újságírók az első sorban. A szűrke kosztümös, fiatal ügyvédnő feláll, halkan köhint egyet, majd belekezd a mondandójába.

– Tisztelt bíró úr! Ügyfelem, alperes V. M., a 2016-os, 13. kormányrendelet 127. paragrafusának 4. bekezdése alapján szeretné megvédeni jogait az itt megjelent felperessel szemben, miszerint „a közterületen elhelyezett szabadon mozdítható tárgyak a társadalom közös tulajdonát képezik, amennyiben az adott objektumot sem a helyi önkormányzat, sem az állam nem sorolja fel saját rendelkezéseiben mint egyedi esetet”. Ennek alapján egyértelmű, hogy az ez ügyben tárgyalt zöld, műanyag kertészeti eszközt V. M. teljesen jogosan emelte fel a földről, hogy vér szerinti utódjának ideiglenes használatra átadja.

A padsorokban hóbörgés, fújolás veszi kezdetét. Te szemét, korrupt csitri, mennyit kaptál, hogy ezt az állatot képviseld, látszik, hogy nincs gyereked, üvölti egy férfi hátulról. Egy harmincas nő a harmadik sorban félbehagyja a szoptatást, feláll, és öklét rázva kántálni kezd: La-pát-tol-vaj! La-pát-tol-vaj!

– Csendet! – csap a tölgyfa asztra a bíró. Ötven körüli férfi, mély, tekintélyt parancsoló hangja van, csak a keze remeg kicsit a félelemtől. – Felkérem a felperes jogi képviselőjét, hogy ismertesse az álláspontjukat.

A középkorú ügyvédnő magabiztos mosollyal feláll, végignézi a tömeget. Pillanatnyi hatásszünetet tart, majd széttárja karjait, és határozott, tapasztalatot sugárzó tekintét a bíróra szegezi.

– Tisztelt bíró úr! Egyértelmű, hogy lopás ténye áll fenn. Alperes, V. M. határozottan és szánt szándékkal ellopta ügyfelem, az itt megjelent H. A. gyermekétől

az ügy tárgyát képező zöld, 2016-os gyártmányú zöld lapátot, amely a 2018-ban kezdődött, és azóta is tomboló európai lapáthiány következtében szinte felbecsülhetetlen értékkel bír, tekintve, hogy nincs elrepedve, eltörve, a nyele erős, a feje pedig akár húsz dekagramm vizes homokot is elbír. Az Országgyűlés által a múlt héten elfogadott legújabb, 2023/15. kormányrendelet alapján, amely a játszótéri lapátok használati jogát egyértelműsíti, napnál is világosabb, hogy mivel ügyfelem gyermeke az eset története előtt egy perccel hagyta csak ott az egyébként valóban közös lapátot, a jogos eltulajdonításhoz szükséges három perc nem telt le. Ez a játszótér kerítésére elhelyezett lapátjogi jegyzőkönyvből is egyértelműen kiolvasható.

A padsorokból hangos „úgy van” kiáltások hangzanak. Börtönbe velük, üvölti el magát egy holtfáradt, négygyerekes apuka. A bíró, bár még nem nézte át az előző heti rendeleteket, becsukja a szemét, és próbál gyorsan dönteni, mielőtt elszabadul a pokol.

– V. M.-et a zöld lapát azonnali visszaszolgáltatására kötelezem – mondja végül.

– De hát még ott, a játszótéren visszaadtuk Petikének, mert nagyon sírt – szólal meg halkán az alperes.

Ennek hallatán elcsendesül a terem. Ezt a részletet senki sem ismerte. A fotósok csalódottan leengedik a gépet. A padsorokból bosszúsan elkezdnek kioldalazni a szülők. Lökdösik egymást, próbálnak utat törni a kijárat felé.

Érthető, hogy sietnek. Oda kell érni a munkahelyre, oviba kell vinni a gyereket, be kell indítani otthon a mosógépet.

Ilyen csip-csup játszótéri ügyekre mégis kinek van ideje? ◆

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



December

14.

19:00

TŐLEM NEKED

Ki miért szeret ajándékozni?
Mit tehetünk, hogy ne okozzon kellemetlen helyzeteket a rosszul megválasztott, szerencsétlenül időzített vagy épp elfelejtett ajándék?

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

Színészek: Mosolygó Sára és Marton Róbert
Szakértő: Kozma-Vízkeleti Dániel, kiképző családterapeuta, klinikai szakpszichológus



HOZZ MAGADDAL PÁR TÁRGYAT!
Játsz, neves, gondolkodj velünk!
Legyél a színészek alkotótársa és hozz
szokatlan kellékeket a jelenetekhez!

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:



Média a Csaláért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

mOMkULT
KULTURÁLIS KÖZPONT



Lira

KARÁCSONYI
AJÁNDÉKÖTLETEK
A LÍRÁTÓL



lira.hu



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Versenyfutás

◆ Belehasít a csendbe az ébresztő hangja. Pár percig csak kábán pislogok, nem értem, hogyan lehet, hogy kelni kell, mikor még éppen csak hogy lehunytam a szememet. Aztán csendben kióvakodom a takaró alól. Minden olyan nyugodt. A lakás különböző pontjairól mély szuszogás hallatszik. Egy pillanatig még elidőzöm a kisimult arcoknál, aztán elkezdek felsimogatni a legkisebben kívül mindenkit.

Indul a rohanás. Mindenki mást iszik: a zabtej melegszik, a kakaó készül, jön le a kávé, fő a tea. Az este kikészített ruhákkal gond adódik: lyukas a harisnya, mégsem tesszik a pulcsi, nem pörög a szoknya. A nagylány fáradt, a kisebbik fázik, ahogyan a testét végigkenem az ekcéma ellen kikevert kenőccsel. Csak egy mesét, légydzi, olyan izgalmas rész következik, könyörög, miközben a nagylány felzokog, ahogy észreveszi, hogy a technikaórára gondosan gyűjtött és lepréselt levelek bepenészedtek a nejlontasakban. De hát mondtuk, hogy ne ebbe tedd. De ha egyszer Anikó néni azt mondta, válaszol elkeseredetten. Aztán válogatjuk a még menthető. Közben a másoknak eszébe jut, hogy ő egyáltalán nem akar óvodába menni. Görbül a kis száj, jön a szorongás. Miért nem maradhat itthon? Ádám is még alszik. Nem igazság az egész. Úgy érzem magam, mint Szent György, miután megküzdött a sárkánnyal, amikor sikerül megnyugtatnom a kislányomat. De lehet, hogy egy sárkány semmi egy óvodás alakatlan félelmeihez képest.

Az asztal körül a forró italokat szürcsölve már mindenki kissé ziláltnak fest. Aztán jön a következő felvonás. Pittyen a telefon, elmarad a szolfézs. A délutánt át kell teljesen szervezni, ki, mikor, hová menjen, melyikünk hozza akkor a többi, az üzenőbe mindent be kell vezetni. Utána hajfésülés sebtében, asztmagyógyszer, fogmosás (fúj, anya, ez mentolos, vigyázz már innen, *Fanni!*). A férjem a romokat takarítja, én a lányokkal a küszöb felé lépek. Már fordul a zárban a kulcs, amikor a kicsi felsír. Alhatna még, de ő jönni akar, hiába győzködi mindenki.

Néhány perccel később négyen rohanunk lefelé a hegyoldalból, mintha csatába indulnánk: a sportruhás nagylány (testnevelés lesz az első óra), a királylányruhás kislány (szerencsére gyönyörűen pörög), az összevissza mindenféle ruhát magára kapkodott anyuka (de legalább főzelékfolt a vállán ma nincsen) és a pizsamás babakocsis. A piactéren száguldunk át. A templomtorony óráján a nagymutató könnyörtelenül lép egyet előre, erre gyorsítunk még egy kicsit. Lihegve érünk az iskolához. Az ajtó mellett Anikó néni áll. A szemöldökét ráncolva az órája számlapjára néz, és a fejét csóválja: ma is hét óra negyvenhét. ◆

INGYENES AJÁNDÉKCSOMAG

várandós kismamáknak!



- ✓ Tippek és tanácsok
- ✓ Ajándékok és termékminták
- ✓ BabaVáró magazin



A csomagért regisztrálj a
www.edeskisbabam.hu

oldalon!

Vedd át a

ROSSMANN
Drogéria Parfüméria

drogériákban vagy az

 **alma**
gyógyszertárak -ban!

Minden várandós édesanya 1 dobozra jogosult, amennyiben rendelkezik a várandósgondozási kiskönyvvel, és online regisztrációval.

PromoBox

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 –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

KESZTYŰK

◆ **1.** Megint elkéstem a miséről, még adventben sem tudtak a szentlecke előtt ideérni. Ezek a vasárnapok a legnehezebbek, amikor a férje ügyeletben van. A nagyok már csizmában voltak, újra tisztába kellett tenni a kicsit, a másik meg leöntötte magát teával, és meg kellett keresni a tartalék kabátot. Gyorsan beterelte a gyerekeket az egyik padosra, szeretett volna láthatatlan lenni. De persze hogy is lehetne három gyerekkel? Az egyik máris begyűjtötte a kitett szórólapokat, a másik a térdeplőpárnákból házat épített. A mellette ülő nő jelentősen magához húzta a táskáját. „Miért nem a gyermekmisére járnak?” – olvasta ki a pillantásából. Előző este még rendszerint a gyermekmisére készülnek, de ma sem volt szíve felkelteni a középsőt, aki rosszat álmodott az éjjel, és hajnali négykor aludt vissza. A kicsit is négy-szer meg kellett szoptatni.

A felajánlás alatt a két nagy összevitakozott egy térdeplőpárnán, az egyik beesett a pad alá, ő gyorsan kutatni kezdett a táskában valami cserealapért, de csak a kitágult, kibolyhosodott kesztyűjét találta. Odaadta az egyiknek bábozni. Otthon vette észre, hogy nincs meg az elnyűtt, fekete kesztyű. Nem sajnálta, akart is már újat venni, csak nem volt ideje elmenni. Másnap, amíg a gyerekek a pásztorjáték próbáján voltak, mégis bement a templomba. Meg is találta a fekete kesztyűket. Csak kint vette észre, hogy amit a kezében tart, az vadonatúj. Pedig semmi kétség, ez csak az övé lehet. A gyerekek épp rohantak kifelé a hittanról: „Anyá, tudtad, hogy karácsonykor csoda történik?”

2. Ellenőrizte az alapítvány nevét, az összeget, megnyomta a jóváhagyást és a telefonhoz érintette az ujját. „Milyen egyszerű” – gondolta, megoldotta, amíg várakozott az ügyfélfogadáson. Így nem kellett döntést hoznia egy idegen szemelátára, lavíroznia a hatékonyság és a tapintat között, fogadnia a kétes hálálkodást, nem kellett túl kedvesnek lennie, nehogy baleknak nézzék. A férjének nem fogja elárulni, rögtön megjegyezni, hogy miért nem adta inkább oda a gyerekeknek, hogy megvehessék azt a plafonig érő fát. A tranzakció sikeres volt, de nem érezte jobb embernek magát, ráadásul ilyenkor azonnal nyugtalanodni kezdett, hogy talán nem is azokhoz kerül a pénz, akiknek szükségük van rá. De jobb lett volna az aluljáróban ülő káromkodó öregembernek adni vagy a koldusnak, aki mindig csak a mise végére jön a templomkapuhoz? Bár télen, kesztyűben könnyebben megy a fekete körmű tenyérbe ejteni a pénzt.

Hirtelen eszébe jutott az a tíz évvel ezelőtti, puha ötujjas, fekete, kötött kesztyű, a decemberi ösztöndíjából sakkozta ki az árát, miután mindenkinek megvette az ajándékot. Érezte a kézfejen a simogató meleget a hajnali mínuszokban. A misén a padba tette, és persze ott is felejtette. Úgy érezte, ez a büntetése, amiért lecsípte a kesztyűre valót az ajándékokra szánt pénzből. Egy hét múlva megtalálta a padban a kesztyűt. Kirágulva, kicsit kibolyhosodva, de láthatóan ugyanaz volt. Úgy képzelte, csontos kezű magányos néni vagy templomban melegedő koldus hordta, még meg is szagolta, babaillata volt. Akkor még az is eszébe jutott, hogy a Kisjézus maga viselte. Elmosolyodott ezen. Csilingelt a sorszámkielző.

Hazafelé gondolt egyet, és letette a kesztyűjét a járdán ülő öregasszony mellé. ◆

pesti.

Ötvös András
ifj. Vidnyánszky Attila
Szilágyi Csenge
Wunderlich József

Telekes Péter
Gados Béla
Karácsonyi Zoltán
Márkus Luca
Hegedűs D. Géza
Kútvölgyi Erzsébet
Csapó Attila
Ertl Zsombor
Dengyel Iván
Bukovszky Orsolya e.h.
Nyomárkay Zsigmond e.h.

PETER SHAFFER

Amadeus

rendező **Hegedűs D. Géza**


bemutató | **2023. november 25.**

előadások | **november 26. | v |**

| december 5. | k | 9. | szo | 10. | v | 12. | k | 20. | sze |

A Magyar Nemzeti Színház
színháza és Innovációs Központja
41 Budapesti Felszín Társulatjainak
közös kezelt színháza


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

 **BUDAPEST**

www.vigszinhaz.hu



Reggeli ima, avagy töltsük meg jóssággal az életet



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
ÉDER VERA

FÉNY A SÖTÉTBEN

„Mag, mag, búzmag, benne aluszik a Nap” – Ez az idézet fogad a gödi Búzaszem Katolikus Általános Iskola és Művészetoktatási Iskola előterében. A keresztény értékekre és magyar néphagyományokra épülő iskola azzal a céllal jött létre, hogy az itt tanuló diákok felnőve, kovászai legyenek nemcsak a családjuknak, hanem a nemzetnek is.



A diákok a szünetekben nem a telefonjukba merülnek, hanem egymással játszanak

◆ A Búzaszem története közel húsz évre nyúlik vissza: Horváth Szilárd igazgató iskolát keresett a lányának, ám nem talált olyat, amely egyszerre lett volna keresztény, családias, a magyar hagyományokat éltető és természetközeli. Úgy döntött, létrehoz egy ilyen iskolát ő, amit környezete is lelkesen fogadott, elsőként Bernolák Dóra és Ország Tibor plébános állt mellé. A főépület önerőből, közösségi összefogással – többek közt szülők, helyi vállalkozók és a gödi keresztény felekezetek vezetőinek támogatásával – épült fel. Ezt a munkát a Búzaszem Alapítvány elnöke, Mokos Béla a katedrálisok nemzedékeken átívelő építésével állítja párhuzamba: a gödi iskola megnyitása óta is felnőtt már egy generáció, amely újabb családokra hagyományozta ezt az összefogást.

A főépület olyan, akár egy családi ház: a falakon az elsősök által készített nemez falvédők, a nappalira emlékeztető emeleten társasjátékok és könyvek sokasága, a tanteremben a gyerekek nevével díszített bögrék.

Az érkező diákok papucsra cserélik a cipőjüket, úgy lépnek az aulába, ahol ottjártamkor egy apa mond imát. A napot ugyanis mindig közös imádkozással indítják – általában az osztálytermekben, heti egyszer viszont itt gyűlnek össze, amikor egy szülő hirdeti az igét.

NÉPMESÉKKEL ÁTADOTT SZAKRALITÁS

Az iskolában százhetven gyerek tanul, nyolc évfolyamban. Bár lenne rá igény, hogy újabakat indítsanak, Szilárd a kisebb létszámban hisz, mivel így személyesebb kapcsolatot tudnak kialakítani a diákokkal.

Oktatásuk egyik alapja az eszménypedagógia: ennek lényege, hogy minden gyerekekben megtalálják azt, amiben ki tud teljesedni. A másik pillér az organikus pedagógia, azaz a tanítás szeretetalapú megközelítése, amely nem csak a Bibliából merít – a néphagyomány nevelési elve is erre épül. „Egyszerűen fogalmazva ez Matula bácsi nevelése” – magyarázza az igazgató.



Bepillantás a kobozórába. Kollár-Apró Anna karácsonyi dalokat is tanít a diákoknak



A csipkeverés nagy koncentrációt igényel

Az évfolyamokat osztályfőnökök helyett osztályközösség-vezetők fogják össze, partnerként kezelve a diákokat. A tanárok közül a legtöbben keresztények. Elmondása szerint nem volt nehéz hitüket gyakorló pedagógusokat találni, olyanokat annál inkább, akik számára a néphagyományok is fontosak. Többen az ország távoli pontjáról járnak ide tanítani, van, aki Mezőtúrról, más Nyíregyházáról.

Az órák harmada népművészeti és művészeti: két néptánc-, két zeneóra, két szolfézs-, két ének-, két rajz- és egy kézműves óra. „A hagyományos oktatás inkább a bal agyféltekét veszi igénybe, a néptánc, a zene, a kézműveskedések viszont a jobb agyféltekét is megmozgatják. Ezáltal fejlődik a gyerekek térlátása, kreativitása, jobban meglátják az összefüggéseket, és nyugodtabbak is” – mondja Faragó Éva matematikatanár.

A hit, a környezetvédelem, a női-férfi minták átadására törekszenek az ajánlott olvasmányok kiválasztásakor, amelyek közt keresztény könyvek, magyar népmesék és mondák is szerepelnek. „A néphagyomány ugyanúgy szakralitásra épül: ha kivesszük belőle a Teremtőt, összeomlik. Gondoljunk csak a népmesékre, amik arra tanítanak, a világban létezik a rossz, de összefogva az emberekkel és a természettel legyőzhető” – véli az igazgató.

TELEFON HELYETT TÁBLAJÁTÉK

A Búzaszemben hat éve telefonmentességet vezettek be. „Kutatások bizonyítják, a nyugati országokban csökken a gyerekek IQ-ja, problémamegoldó képessége, az életüket behálózó digitális világnak is köszönhetően. Emellett minél korábban kapnak okostelefont, annál rosszabb mentális állapotú felnőtté válik belőlük” – magyarázza Horváth Szilárd a döntés okát. Az idő őket igazolja: a tavalyi évben a végzőseik húsz ponttal lekörtözték az országos átlagot a felvételin. Ennek ellenére nem a digitalizáció ellen vannak, hiszen az a jövő: a nyolcadikos tantervben már hangsúlyosan szerepel az informatika, adatvédelmi képzést kapnak, és pszichológussal is

beszélgetnek az online tér veszélyeiről. De fontos, hogy még azelőtt kialakuljon az idegrendszerük és létrejöjjenek a társas kötődéseik, hogy megismerkednek a technológiával. Szilárd úgy látja, amióta a gyerekek otthoni életéből is kizárták a telefonokat, sokkal jobb minőségűek az emberi kapcsolataik, és nagyobb bennük az empátia.

A digitális világ elsajátításához szükséges algoritmikus gondolkodást a digitális kultúraórán logikai és táblajátékokkal fejlesztik, amit stílusosan az udvaron álló jurtában tartanak. Cipő nélkül lépünk be a szőnyeggel borított szobába, ahol halk zene szól, az asztalok mögött szekrények. A harmadikosok épp egy Izzi nevű játékkal „küzdnek”: fekete-fehér elemekből raknak ki egy mintát, amik csak azonos színű felükkel érintkezhetnek. Ez eddig csupán néhány gyereknek sikerült, tudom meg pár fiútól. Egy másik asztalnál néhány lány legószúdokoval játszik, nekik ez a kedvencük, és a színes Izzi. De legjobban a zeneórákat szeretik. „Itt van néhány kotta a mappámban” – áll fel egy kislány, majd kettőt pislantok, és előkerül pár koboz, a jurtát pedig pedig énekszó tölti be. „Azér’ vagyok lenvirág, / Hogy szeressen a világ, / Azér’ vagyok lenbingó, / Hogy szeressen a bíró” – dalolják.

A diákok három klasszikus hangszer – zongora, gitár, fuvola –, és hét népi hangszer – citera, duda, furulya, hegedű, koboz, tekerő, népi ének – közül választhatnak. Harmadiktól több iskolai kamarában is zenélhetnek, látogatásunkkor a moldvai áll össze. „Nem mindenkiből lesz zenész, viszont zeneértő felnőtté válnak, a közös muzsikálás révén pedig megtanulnak figyelni egymásra” – mondja Uhrin Klára furulyatanár. A gyerekek a táncházaikban is fellépnek, és olykor a táncolókat is megénekeltek, mint egy disznóvágás utáni mulatságon, amit csak „varacskos rőfögésként” emlegetnek.

A kamarát ezúttal pár alsós hangja kíséri. „Kukorica csutika, rázkolódjál, Máriska!” – dalolják mellettem, és kedvem támad táncra perdülni. Egyébként akárhányszor haladunk át az aulán, néptáncoló gyerekeket látunk. A lányok



Egy átlagos néptáncóra: kopognak a cipők, suhognak a szoknyák

pörgős szoknyában forognak, a padlón karaktercipők sarka koppan. Plaszkó Bence néptáncanár népdalokat, népszokásokat is tanít nekik, mint a betlehemezés.

EGYÜTTMŰKÖDNI EGY NAGYOBB ERŐVEL

A gyerekek különböző szakkörökre is járhatnak, például szablyavívásra, amiből szünetben egy csapat lelkes fiú tart nekünk bemutatót, dudaszóra. A srácok laza mozdulatokkal írják a nyolcasokat a levegőbe fegyverükkel. Én is megpróbálkozom a fegyverforgatással, de arra jutok, inkább a csipkeverés lesz nekem való. A szakkörön pár kislány elmélyülten varr egy szélscipkét. „Ennek hópelyhes szélscipke a neve. Az eredeti mintában mindkét cérna fehér, de Csengével kitaláltuk, hogy az egyik legyen kék” – mutatja egyikük, Kata. A munka nagy koncentrációt és türelmet igényel: volt, hogy kihagyott egy verést, és az egészet fel kellett fejténie. De megéri a fáradozás: a csipkékből könyvjelző, karkötő lesz, vagy például tolltartót díszítenek vele, avat be a foglalkozást tartó Bácsné Balla Gyöngyi.

Beszélgésünket énekesző töri meg: a bejáratnál egy bábszínházba készülő osztály sorakozik. Mi pedig kísérelünk az udvarra, hogy megtekintsük az iskolakertet, ahol nyolc parcellát művelnek. „Ahogy változnak az évszakok, úgy változnak a feladatok is: tavasszal palántázunk, vetünk, ültetünk, öntözzük, nyáron aratunk, ősszel betakarítunk, télen a madarak etetéséről gondoskodunk” – sorolja Zakar Eszter, aki fiai elbálagása után „ragadt” itt kertészeti foglalkozást tartani.

Idén búzát vetettek, emellett számos gyógynövény is nő a földben. Ezekből teát készítenek, amiből a Mihály-napi vásárra is jut, ahol a gyerekek kínálják portékáikat. A kertészet fő célja viszont nem a növénytermesztés, hanem hogy megtanulják: hogy lesz-e termés, az a Jóistentől függ. Ők nem mindent befolyásolhatnak, van, amit el kell fogadni, és abból építkezni.

A diákoknak iskolán kívüli programokat is tartanak: a végzősöket zárandoktáborral búcsúztatják, a Virág András



Az iskola igazgatója, Horváth Szilárd minden diákot név szerint ismer

által vezetett cserkészcsapatuk pedig havonta egyszer kirándul. „Minden évben van egy kerettörténet, amire építjük a programokat. Az első évben II. András volt a téma: elkészítettük az Aranybulla másolatát, elmentünk az erdőbe, ahol Gertrúd királynét megölték, és a Szentföldre is elzarándokoltunk, ahová a király hadjáratot vezetett” – idézi fel.

CSALÁDOK KOVÁSZÁ

Az iskolában nagy hangsúlyt fektetnek a jeles napokhoz kötődő népszokások megtartására is. Advent időszakában a kisebbek kántálni, kotyolni, a nagyobbak regölni, betlehemezni is járnak, és az osztályok egymást is megvendégelik. Az utolsó tanítási napon az aulában gyűlnek össze, ahol fenyőágakat helyeznek a földre, spirál alakban. A teremben sötétség van, csupán egy gyertya világít a kör közepén. Az érkező a családok egy-egy meggyújtott gyertyát tesznek mellé, adventi dalokat énekelve, majd e fénysugárral a lelkükben térnek haza.

Az iskola a szülők szemléletét is formálja. Katákéfi fiát annyira beszippantotta a népi furulya, hogy férjével maguk is zenetanulásra adták a fejüket. Ede, amióta a gyerekei ide járnak, sok barátot szerzett. A szülők a rendezvények után együtt takarítanak, egy iskolai építkezésem ők is rakják a cserepet, míg más kondérban főz, de a koronavírus-járvány idején is számíthattak egymásra. „Foglalkozástól, anyagi helyzettől függetlenül egyformák vagyunk, ugyanúgy építjük a gyerekeink jövőjét” – mondja Szilárd.

Látogatásunk az iskolai piaccal zárul: délután helyi termelők veszik birtokba az aulát. A kertészeti órákat tartó Eszter zöldmákkal tért vissza, más sajtot, szappant, szárított gyümölcsöket kínál. Horváth Szilárd azt szeretné, ha a jövőben egy bolt is működne az iskolán belül a gödiek áruival, ahol a gyerekeikért érkező szülők elintézhetik a bevásárlást, de több tervet is dédelgetnek, mint egy saját kápolna, hogy még meghittebb környezetben adhassanak hálát az őket körbeölelő búzagalaszokért. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Játék Lalikával

A Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központjának Ilka utcai bejáratánál találkozunk *Kormos Katával* és *Lalikával*. Amikor megkérdezem, segíthetek-e a babakocsit felvinni a lépcsőn, praktikus-öntudatos választ kapok: „Kösz, egyedül szoktam.” Azonnal ráismerek a kemény nőre, aki a Mégis podcastban azzal zárta az interjút, hogy a Down-szindrómás gyerekek szüleit általában vagy szánakozva és értetlenül szemlélik, vagy hősnek tekintik, de szerinte egyik sem jó viszonyulás, hisz ugyanolyan szülők, mint bárki más.



- ◆ Lalika nagy érdeklődéssel figyel minket, de nem adja ő sem könnyen a mosolyt az idegeneknek, később a gyógypedagógusnak is meg kell küzdenie érte. Igaz, most ébredt, ráadásul betegség miatt három hete nem jártak itt, és ez egy tizenöt hónaposnak nagy idő a bizalomskálán. Az előszobából nyíló ajtók azonban csábító, színes játékbírodalmakba nyílnak, ráadásul az egyikben ott van Dorka, a meseszoba játékmestere.

Ficskovszky-Kiss Dorottya gyógypedagógus a szőke kisfiút komplex korai gyógypedagógiai foglalkozással várja: ez a finnmotorika, a kognitív funkciók, a kommunikáció, az önellátás és a mozgás fejlesztését is jelenti. Dalokkal és mondókákkal, színes szalagokkal, zörgő falevelekkel és úszó szappanbuborékokkal motiválja Lalit, s

közben mutatja is Katának, milyen szépen kiemeli magát a karjával, hogy elérje a pörgő-fújó csodaszerkezetet, amit ő irányíthat, és mennyit ügyesedett a finnmozgása, ahogy a dobozba dugdosott szalagokat kihúzogatja. Legközelebb talán már menni fog az integetés is búcsúzaskor. „A kézmozdulat megvan, csak rá kell erősíteni” – mondja a gyógypedagógus.

„Most Lalival leginkább a finnmotorikára fókuszáltunk, az elemi szintű utánzásra – ezt láttátok a tükörnél –, volt nagymozgásos feladat, amellyel az egyensúlyi rendszert fejlesztettük, illetve ok-okozati összefüggéseket is tanultunk” – magyarázza a játék után a szakember.

Az érintett családok általában heti egyszer jönnek gyógypedagógiai foglalkozásra és mozgásfejlesztésre.



A babákkal már egészen kicsi kortól tudnak csoportos fejlesztéseken is foglalkozni, ahol az anya-gyermek kapcsolat alakulására, illetve a mozgásra összpontosítanak. „Lehetőség van arra is, hogy megbeszéljék, ki hol jár a fejlődésben, szóba kerül például az evés, az alvás, ez szintén nagyon fontos terület a Down-szindrómás gyerekeknél. Az én foglalkozásaimon hangsúlyt fektetek arra, hogy a szülők tisztában legyenek a tipikus fejlődés menet lépéseivel, ahhoz viszonyíthassanak, de ne essenek kétségbe, hanem lehetőségük legyen megérteni, hogy az ő gyerekük miért nem tud egy adott mérföldkövet még elérni.”

Kata hazafelé indul kisfiával, s elgondolkodom azon, amit a lépcsőházban mond. Mióta ide járnak Lalikával, kevésbé érzi magát elszigetelve kisgyerekes anyukaként, mint annak idején két nagyobb gyermekével, akik már tizenévesek. ♦

A Down Alapítvány Korai Fejlesztő Központjában elsősorban Down-szindrómás csecsemők és kisgyermek komplex gyógypedagógiai fejlesztésével foglalkoznak. Gyógypedagógiai vizsgálattal, tanácsadással és fejlesztéssel, szülőcsoportok és tábork szervezésével várják az érintetteket, valamint szakmai továbbképzéseket is szerveznek.



A Mégis podcast adásában a Kormos Katával készült interjút itt hallgathatják meg: kepmas.hu/megispodcast





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

AZ IDŐSKOR ÉS A FÜGGŐSÉG

Az öregség az életnek olyan természetes része, mint a születés, a felnőtté válás vagy a halál. Az időskorban előforduló függőségek pedig jelzik, hogy nem vagyunk kibékülve az élethelyzetünkkel, az életkorunkkal, nem élünk békességben önmagunkkal.

- ◆ Az időskori lelki folyamatokkal a gerontopszichológia foglalkozik, amely az 1980-as évek végén jött létre mint önálló terület. Az első tudományos kutatások eredményei 1990-ben jelentek meg. Az öregedést nem lehet megállítani még akkor sem, ha jelenleg ez az emberiség legfőbb vágya. A mai technológia pusztán annyit tud elérni, hogy a folyamatot némileg lassítja. Erik H. Erikson német származású amerikai fejlődépszichológus elmélete szerint az egyén életútja során nyolc életciklusban éli az életét. Az életciklusokat pedig bizonyos konfliktusok és feladatok jellemzik. Az időskor konfliktusa az éniintegritás szembenállása a kétségbeeséssel. Az időskorban megpróbáljuk korábbi tapasztalatainkat értelmezni, illetve meggyőzni magukat arról, hogy az életünk értelmes volt. Az Erikson-féle életciklusok szerint a személyiség fejlődése, a változás és a tanulás élet-hosszig tart. Az időskor krízise általában a hatvan-, hatvanöt éves kor után következik be. Természetesen pusztán a naptári évek alapján nem lehet ezt meghatározni, figyelembe kell venni a szociális és a pszichológiai jellemzőket is. Az első krízist általában a nyugdíjazás, a munkaerőpiacról való kikerülés idézi elő. Személyiségünk is „átlép” az érett felnőttkortól az időskorba, amelyben mint életünk utolsó fejlődési szakaszában újabb nehézségekkel találjuk szembe magunkat. Számot kell vetnünk a múltunkkal, összegeznünk kell az életünket. E folyamat során pedig kínzó kérdéseket is fel kell tennünk magunknak, amelyekre megnyugtató válaszokat kell keresnünk, hogy teljesnek érezhessük az életünket és békére leljünk, valamint idős érett identitásként megtaláljuk a helyünket a világban.



Ahogy minden életszakaszban, úgy időskorban is óriási szerepe van a közösségeknek abban, hogy megelőzzük, vagy ha azt már nem tudjuk, kezeljük a bajt. Az ember társas lény, a közösségben megtapasztalhatjuk, hogy sorstársak vagyunk, és nem vagyunk egyedül.



BIZTONSÁGKERESÉS ÉS FÜGGŐSÉG

A függőség kialakulása minden életszakaszunkban valaminek a tünete. A tünet mögött rejlő állapotok és helyzetek pedig önmagunkkal szembesítenek. Időskorban felerősödik a magány érzése, halmozódnak a betegségek, nő a szorongás, és egyre több tapasztalatunk lesz az elmúlásról, illetve a veszteségekről. Az időskori krízist sokszor éppen az a kétségbeesés okozza, amelyet akkor élünk át, amikor visszatekintünk az életünkre. Hiszen azt érezhetjük ilyenkor, hogy az eltelt évtizedek értelmetlenek, elhibázottak és hiábavalók voltak, és már nem maradt időnk a változtatásra. Gyakran számolnunk kell azzal is, hogy a korábban el nem végzett feladatok, nem rendezett helyzetek és emberi kapcsolatok még nagyobb súlyként nehezednek ránk. Mindez pedig a személyiségünk problémamegoldó és teherbíró képességének hanyatlása miatt mély lélektani válsághoz vezethet. A rendszeres alkoholfogyasztás és a dohányzás mint rossz szokások gyakoribbá és előbb-utóbb pótcselekvéssé válhatnak, ezek rendszeres fogyasztása pedig kínzó függőséghez vezethet.

A nyugdíjazás után még tizenöt-húsz tevékenyen eltölthető év állhat előttünk. Ez pedig sok idő ahhoz, hogy erre az időszakra ne legyen semmilyen tervünk. Nem egyszer halljuk az idősektől: „Öreg fát már nem lehet átültetni.” Nos, a modern pszichológia szerint egész életünk során tanulunk és változunk, noha ez a tanulás lassul, mégis a fejlődés és a változás szinte a halálunkig eltarthat. A másik ilyen negatív berögződést jelzi az: „Erre a kis időre már minek változzak?” – kérdés, amelyet szintén érdemes újraértelmezni, mivel érdemes úgy tekinteni az utolsó életciklusunkra is, hogy az a maga módján szintén termékeny szakasza az életünknek.

Ugyancsak tünet lehet a televízió- vagy a hírfüggőség. Az információk megszerzésével ugyanis egyfajta biztonságot élhetünk meg abban a nagy bizonytalanságban, amely az időskor egyik sajátossága. Ha egyedül él valaki, akkor gyakran megesik, hogy az otthonában afféle háttérzajként állandóan szól a televízió. Ez azonban nem jelent feltétlen függőséget, inkább csak egy szokás rögzülését.



A negatív életesemények közül nagyon fájdalmasak a kapcsolati, vagyis a házastársi, a rokoni, a baráti veszteségek. Ezek ugyanis szinte folyamatosan szembesítenek minket az elmúlással, így a saját halálunkkal is. A kevesebb munka és aktivitás alapvetően megváltoztatja az időződő személyiség szociális működését és szerepeit, hiszen ilyenkor hirtelen egyedül érezzük magunkat, vagy az addigiaktól eltérő szerepekben kell helytállnunk. A megszokott életünket a betegségek – főképp, ha tartós fájdalmat érzünk, illetve mozgásszervi problémáink vannak – megváltoztatják és egyben megnehezítik. Ilyenkor jellemzővé válik a különböző fájdalomcsillapítók és altatók rendszeres használata.

Komolyabb elakadások, depresszió vagy öngyilkos gondolatok esetén a megfelelő szakemberek egyénileg vagy akár csoportos foglalkozás keretein belül is tudnak segíteni. Érdemes szakemberhez fordulni, a legtöbb szakember ugyanis a praxisa alatt nagyon sokszor találkozik a fentiekhez hasonló élethelyzetekkel és nehézségekkel.

NEM KÉSŐ KAPCSOLÓDÁST KERESNI

Ahogy minden életszakaszban, úgy időskorban is óriási szerepe van a közösségeknek abban, hogy megelőzzük, vagy ha azt már nem tudjuk, kezeljük a bajt. Az ember társas lény, a közösségekben megtapasztalhatjuk, hogy sorstársak vagyunk, és nem vagyunk egyedül. Bátorítani, biztatni lehet a másikat, s ha ezt tesszük, olykor mi magunk is erőre kaphatunk. Egy csoportban lehet beszélni a nehézségekről, a gondokról, és átélhetjük a közösség megtartó erejét, szeretetteljes viszonyulását.

Nagy valószínűséggel ebben az időszakban előtérbe kerülnek a hit és a vallás kérdései, akkor is, ha korábban mindez nem foglalkoztatott bennünket. Időskorban azonban mindenképp szembesülünk a saját elmúlásunkkal. Egy templomi gyülekezeti csoport nagyon jó társaság lehet, ahol nemcsak a magunk, hanem a másik fejlődését is megtapasztalhatjuk. Ily módon sokan az utolsó életszakaszukban találnak barátokra. Érdemes rendeznünk

a kapcsolatunkat a Teremtővel is, újra és újra meg kell fogalmaznunk, át kell értékelnünk a viszonyulásainkat, hiszen miért is volna fontos ugyanaz hatvanöt vagy hetvenévesen, mint húsz- vagy negyvenévesen.

Tervezhetjük az életet, de tudnunk kell, hogy jóval kevesebb feladat is elegendő már. Amit eddig játszva megcsináltunk, azt most csak részletekben tudjuk elvégezni. Érdemes elfogadnunk az időskort jellemző változásokat, és megtalálnunk bennük azt a pozitívumot, amely még működik. Amennyiben van bakancslistánk, szedjük elő. Nem feltétlen kell nagy dolgokra gondolni. Például egy hobbi fejlesztheti a koncentrációt, és nemcsak elfoglaltságként hasznos, hanem pozitív élményt is nyújthat. De egy régi kapcsolat rendezése, egy kibékülés is sok erőt adhat ebben az életszakaszban.

Egy japán férfi, *Shimada Masaharu* 1976-ban kombinálta az óvodát és az idősek otthonát Tokióban. Hazájában 1998-ra már tizenhat ilyen létesítmény működött, és ebben az időben Észak-Amerikában is létrehoztak hasonló intézményeket. Ma már több európai országban, így Norvégiában és Ausztriában is találunk úgynevezett kétgenerációs otthonokat. A gyerekek és az idős lakók például különböző művészeti tevékenységekben vagy közös ebéden vesznek részt. Ezek az együttlétek kölcsönösen előnyösek a nemzedékek számára, hiszen nemcsak az interakció lehetősége adott, hanem a mentális fejlődés is. Számos tanulmány igazolta a társas kapcsolatok előnyét fizikális szinten is. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

ANTONÍN DVOŘÁK

Rusalka

RUSALKA

Opera három felvonásban, cseh nyelven, magyar és angol felirattal

SZÖVEGKÖNYV JAROSLAV KVAPIL RENDEZŐ SZIKORA JÁNOS DÍSZLETTERVEZŐ SZENDRÉNYI ÉVA JELMEZTERVEZŐ
ZOÓB KATI KOREOGRÁFUS VETÉSI ADRIENN KARIGAZGATÓ CSIKI GÁBOR KARMESTER HALÁSZ PÉTER

KÖZREMŰKÖDIK A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ZENEKARA ÉS ÉNEKKARA,
VALAMINT A MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM HALLGATÓI

BEMUTATÓ 2024. JANUÁR 27., OPERAHÁZ

OperApp



opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

HISZÜNK A BESZÉLGETÉS ÉS A KAPCSOLÓDÁS EREJÉBEN

Találkozás a Netrevalók
program nagyköveteivel

Az idősek gyakran érzik magukat magányosnak és elveszettnek a digitális világban, miközben vágnak rá, hogy ők is részesei lehessenek, és kapcsolódhassanak másokkal az online térben. A középiskolások pedig boldogok, ha végre komolyan veszik őket, és pont az ő tudásukra van szükség egy-egy fontos ügyben. A Netrevalók program ezt a két igényt hozta össze: a fiatalok könyvtári foglalkozásokon adják át a digitális világban megszerzett tudásukat az idősebbek számára. A program nagykövetei a kezdeményezés által megszólított két generációt képviselik, **Endrei Judit** nyugdíjas televíziós szakember és **Ungvárszki Dániel**, azaz *Ungdani* népszerű, fiatal influenszer személyében.

◆ A Magyar Telekom és a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár (FSZEK) azzal a céllal indította útjára Netrevalók című közös kezdeményezését, hogy a digitális ismeretekkel kevésbé rendelkező társadalmi csoportok, így például az idősebbek számára is megismerhetővé és elérhetővé tegyék a digitális világot és annak lehetőségeit. Ingyenes programjuk során középiskolás diákok minden hónap második szertáján, a FSZEK 24 kijelölt könyvtárában tudásszint és érdeklődés szerint ismergetik meg az idősebbeket olyan digitális megoldásokkal, amelyek a mindennapi életük során valós segítséget nyújthatnak számukra.

– Judit, hogy kezdted használni a digitális eszközöket?

– Többnyire autodidakta módon tanultam meg a használatukat, először a könyveim írásában segítettek. Ma azokat a funkciókat használom, amelyek a komfortomhoz szükségesek: netbankolok, online veszem a színházjegyeket, és nagyon kényelmesnek tartom az online vásárlást. A digitális tér új dimenziót nyitott a családommal való kapcsolattartásban is. Ma már a számítógép, az okostelefon és az elektronikus világ nyújtotta lehetőségek nélkül el sem tudnám képzelni az életemet. Úgy gondolom, hogy aki ebből kimarad, az végleg lemarad és elszigetelődik.



– A veled egyidősek körében mennyire tapasztalsz ellenállást a digitális világgal szemben?

– Az előadásaimon még mindig sok olyan emberrel találkozom, aki elzárkózik a technológia elől, bizalmatlan, vagy úgy gondolja, már öreg, és nem lesz képes megtanulni a használatát. Pedig érdemes barátságban lenni a digitális világgal, és hatvan-, hetven-, sőt nyolcvanéves korban is meg lehet tanulni a használatát. Egy kis segítséggel olyan új dimenzió nyílhat meg előttük, amely megkönnyíti és élvezetesebbé teheti a mindennapjaikat. Aki szerencsés, annak a gyerekei, unokái tudnak segíteni ebben az ismerkedési folyamatban, de az is megtalálhatja a módját a tanulásnak, akinek a családja erre nem ér rá, hiszen szinte minden településen van könyvtár, ahol online tanfolyamokat szerveznek az időseknek.

– Miben tud segíteni a Netrevalók, és a kezdeményezés nagyköveteként kikhez tudod eljuttatni a program üzenetét?

– A program a tudásátadásban és a korban egymástól távol lévő nemzedékek közötti kapcsolódásban, a párbeszéd létrejöttében segít. A közösségi médiában vannak követőim, akik már egészen otthonosan mozognak az elektronikus világban, ugyanakkor azt látom, hogy még nekik is szükségük lehet egy kis tudásbővítésre. A Netrevalók program azoknak is hasznos, akik már valamennyire jártosak az internet használatában, de vannak kérdéseik. Bízom abban, hogy a bátortalanokat is meg tudom győzni akár a saját példámon keresztül, hiszen „ha Endrei Judit meg tudta tanulni”, akkor más is képes rá.

– Dani, mikor érezted először, hogy amit kiteszel a közösségi felületeidre, annak súlya van, mert sokan odafigyelnek rád?

– Érettségi után jelentkeztem a MOME-ra, de nem vettem fel. Életem első egzisztenciális krízisét éltem át akkor. Körülöttem már mindenki egyetemre járt, én meg hirtelen nem tudtam, hogy mit kezdjek magammal. Ebben az útkereső időszakomban több videót is készítettem, foglalkoztam többek között az érettségi utáni elvesztés érzésével, az életkezdesi válság témájával, amelyhez nagyon sokan kapcsolódtak, számtalan hálás üzenetet kaptam azoktól, akiket segítettem így kihúzni a gödörből. Ekkor ébredtem rá, hogy a problémákról, amelyekről azt hittem, csak engem érintenek, érdemes őszintén beszélni, mert mások is kapaszkodót találhatnak benne.

– Judit, te mire használod a közösségi oldaladat?

– Elsősorban arra, hogy felhívjam a figyelmet bizonyos ügyek fontosságára, legyen szó például a testi-lelki egészségünk megőrzéséhez nélkülözhetetlen mozgásról vagy a humorról. A közösségteremtésben és a tudásátadásban a közösségi felületek verhetetlenek, de azért kétségtelenül vannak veszélyei is. A neten való jelenlét éberséget és tudatosságot követel. Ugyanakkor nem gondolom azt, hogy jobb volna a világ, ha nem lenne okostelefon vagy közösségi média.

– A Netrevalók programban két, korban egymástól nagyon távol eső korosztály kerül kapcsolatba: a nyugdíjas korúak és a tizenévesek. Láttok közöttük kapcsolódási pontot?

– **Dani:** A kapcsolódás ugyanúgy létrejöhet eltérő életkorú emberek között, mint a kortársaknál. Hiába idősebb nálam jócskán a nagymamám, mégis úgy tudunk viszonyulni egymáshoz, mint szinte senki mással. A program során nemcsak a fiatalok adnak át tudást az idősebbeknek, hanem ők is rengeteget tanulhatnak: fejlődhet az empátiájuk, a kommunikációs és együttműködési készségük.

– **Judit:** A fiatalok mindent gyorsan akarnak, amit az okostelefonok és az online csetelések világában meg is kapnak. Meg kell tanulniuk beszélgetni és tudatosan személyesen jelen lenni, mert a beszélgetéshez idő kell, oda kell figyelni a másikra, kapcsolódni kell egymással. A program azt üzeni: figyeljünk egymásra, és kapcsolódjunk! ♦

A programra a [helloszulo.hu/netrevalok](https://www.helloszulo.hu/netrevalok) oldalon lehet jelentkezni, vagy személyesen a kijelölt könyvtárakban, amelyek listája a Netrevalók oldalon található.



SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

Mozgás és sport szülés után

Sokáig élt az a nézet, hogy mivel a szülés természetes folyamat, a szervezet teszi is a dolgát, és minden rendeződik magától. Testünk valóban mindig törekszik a gyógyulásra és a lehetőségekhez mérten a legjobb működésre, mégis nők ezrei kényszerülnek együtt élni például az inkontinenciával (akaratlan vizeletcseppenés), a szervsüllyedéssel, amelyek miatt nemhogy futni vagy ugrálni nem tudnak, de még egy jóízűt nevetni sem. Pedig ennek nem kellene így lennie. A szakszerű posztnatális (szülés utáni) regenerációs tréning végzésével a regeneráció gyorsabbá, teljesebbé, az életminőség pedig sokkal jobbá válik több gyermek szülése után is.

◆ A GYERMEKÁGYI IDŐSZAK

Szögezzük le: a szülés – akármilyen úton is érkezik meg a baba – egy óriási trauma az anya szervezetének. Már a várandósság alatt is komoly terhelés éri a szöveteket a növekvő magzat súlya, az átrendező szervek, a lazább lágyrészek és az elmozduló csontok miatt, a szülés azonban extrém megpróbáltatás, amelyből felépülni időt és szakszerű támogatást igényel. Azon az elavult javallaton, hogy a szülés után hat hétig semmit, utána pedig mindent csinálhat az anyuka, gyorsan lendüljünk is túl. A mondat mindkét része súlyos károkat okozat. Ahogyan egy térdműtét után is evidens, hogy gyógytorna kezdődik rögtön másnap, úgy a szülés után, amely sokkal nagyobb terhelést jelent az anya szervezetére, pláne indokolt, hogy mielőbb megkezdődjön a rehabilitáció. Minél előbb indul, annál gyorsabb és teljesebb lesz a felépülés.

És azt se felejtjük el, hogy a baba körüli teendők megkívánják, hogy az anyuka „működjön”, tudjon emelni, tartani, stabil legyen a gerince, és mindezek közben esetleg ne cseppenjen el a vizelete. A szervezet elkezdti ugyan a regenerációt, de ezt meg tudjuk támogatni néhány nagyon egyszerű gyakorlattal. Természetesen az első feladatok rendkívül gyengéd és kis intenzitású gyakorlatokból állnak, mint a légzőtorna, a hasizmok és a gátrizmok finom aktivációja. Ezek akár már a kórházban elkezdhetők.





***A szervezet elkezd
ugyan a regenerációt,
de ezt meg tudjuk
támogatni néhány
nagyon egyszerű
gyakorlattal.***



A szülést követően a kortizolszint magasabb az anya szervezetében, amelynek a csökkentése azért fontos, mert a kortizol lassítja a gyógyulási folyamatot. A nyugodt, mély lélegzés az egyik legjobb eszköz az idegrendszer nyugtatására, s vele a kortizolszint csökkentésére. Emellett a hasi és a gátterületen is mozgást generál, amely által jobb lesz a keringés és gyorsabb a gyógyulás.

A finom izomaktivációk a hason és a gáttájékon szintén jobb keringést biztosítanak a két területnek, de az idegrendszerrel való kapcsolódás is fontos, hogy minél előbb magukhoz térjenek az itt lévő izmok, hiszen a derék, a gerinc stabilitásában kiemelt szerepük van. Márpedig a baba emelése például megkívánja, hogy a gerincünk stabil legyen. Ezeket az izomaktivációkat önmagukban is lehet végezni, de a lélegzéssel összehangolva még jobb funkciójavulást érhetünk el.

A kórházból hazatérve az első tíz-tizenkét hét a regeneráció legintenzívebb időszaka. Ekkor zajlik a legnagyobb mértékű szöveti újraépülés. A légzőtorna, a hasizmok aktivációja, a medencefenék izmainak szakszerű tréningje és a tartásrendezés a legfontosabb feladatok ebben az időszakban. Ezek mikéntje természetesen nem mindegy. Érdeemes posztnatális tréner segítségét kérni, aki betanítja a szakszerű gyakorlatokat.

Amennyiben bármilyen ismeretlen, furcsa tünet jelentkezik, pláne fájdalom vagy kellemetlen érzet, akkor muszáj szakembert felkeresni. Ha a gáttájékon jelentkeznek a tünetek, akkor urogynekológus szakorvoshoz, illetve nőgyógyászati rehabilitációra szakosodott

gyógytornászhoz érdemes fordulni. Derékfájdalom esetén pedig szintén erre a területre szakosodott gyógytornász vagy manuálterapeuta felkeresése javasolt.

VISSZATÉRÉS A SPORTHOZ

Ahogy a korai torna elmaradása lassíthatja a felépülést, úgy a ló másik oldalára átesni, azaz a túl korán elkezdett erős terhelés is veszélyes lehet, és akár maradandó elváltozást is okozhat.

Amennyiben a gyermekágyi időszakban megtámogattuk a sérülések regenerációját, és az izmok működése normalizálódott, a szülést követő egy-két hónap múlva már kezdhetők az erősítő, stabilizáló edzések, szigorúan fokozatosan felépített terhelésekkel. Tehát akár súlyzós edzés is, de csak az anyuka állapotához és a szövetek terhelhetőségéhez igazodó intenzitással. Ha ezt betartja, és nem siettet a dolgokat, akkor hat hónap múlva már kvázi teljesen visszatérhet korábbi sporttevékenységéhez.

Ebben a felépítő időszakban a medence és a derék körüli stabilizáció az első számú feladat, hogy jól terhelhető legyen az anyuka teste. Majd a megfelelő stabilitás elérésével indulhatnak a teljes testet terhelő, komplex gyakorlatok.

Az izomfűző és a gátizmok megfelelő megerősödése, valamint működésük kontrollálni tudása után lehet fokozatosan visszatérni a korábban végzett sporttevékenységekhez. Ez körülbelül fél évvel a szülés után indokolt, de csak akkor, ha az imént leírt tréningprogram lefutott, és a test készen áll a nagyobb terhelésre. ♦



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
JONÁS JÁCINT

KISZAGOLJÁK A BAJT

Elődiagnózis
betegségfelismerő
kutyákkal

A kutya évezredek óta az ember társa. Ez idő alatt igazi családtaggá vált, jelentős szerepe van a bűnüldözésben, mentési feladatokat lát, el és betegségek felismerésére is képes lehet. Hogyan képezhető erre a négylábú barát? Erről beszélgettünk *dr. Horváth Orsolya Melindával*, aki a korai stádiumú tüdődaganat felismerését kutatja kutyák bevonásával.

◆ Az oktatással és kutatással foglalkozó szakember már a doktori disszertációjában is azt vizsgálta, hogy miképp alkalmazhatók a kutyák különböző bűnügyi nyomozások során, például amikor kábítószerrel kell megtalálniuk vagy szagokat azonosítaniuk. Orsolya miután kutyakiképző vizsgát tett, saját angol vérebei által is tapasztalhatta, miként „működnek” a kutyák, amikor nyomot követnek, embert mentenek vagy éppen kiválasztják a szagokat. Mivel az ebekkel végzett munka eredményes volt, felmerült benne, hogy más területeken is – például az egészségügy – sikeresen lehetne alkalmazni az állatokat. Az újabb kutatások, orvosi tanulmányok vezették el oda, hogy betegségfelismerő kutyák kiképzésével foglalkozzon.

– Miként zajlik az ebek kiképzése?

– Hasonlóan, mint a rendőrségi szagazonosító kutyáké. A különbség az, hogy egy nyomozás során a bűncselekmény helyszínén rögzítenek egy indítószagot, és a kiképzett kutyának azt kell összehasonlítani a gyanúsított szagával. A betegségfelismerés folyamatában a beteg és az egészséges emberektől vett, valamint az előre betanult szag alapján kell jó döntést hoznia az állatnak, jelen esetben felismernie a tüdődaganatot. A kiképzés elején fontos, hogy felmérjük a kutya motiválhatóságát.

Figyelembe kell vennünk a tulajdonságait, és azok alapján kell kiválasztanunk a jutalom típusát. Ez lehet játék vagy étel. A „találatot” egyértelműen kell jeleznie a kutyának, például üléssel vagy fekvéssel. Jellemzően egyéves körüli, engedelmességi alapokkal rendelkező ebekkel lehet kezdeni a betegségfelismerő képzést, amely négy, de akár tizenkét hónapig is tarthat – a rák típusától is függően –, ideális esetben napi kétszer húsz percben. A kiképzési idő függ a megtanítani kívánt szagtól, annak kémiai kötéseitől, a kutya fajtájától, szaglóérzékenységétől, a kiképzés felépítésétől. Miután mintákat – kilélegzett levegő, tenyérről vett izzadság, fülzsír, vizeletminta – gyűjtünk beteg és egészséges páciensektől, megtanítjuk a kutyának, hogy különbséget tegyen közöttük. Például lete-szünk sorba ötöt, amelyek közül négy egészséges és egy beteg. Egy mintát egyszer lehet felhasználni, hogy az állat valóban a betegséget ismerje fel, és ne egyéb illatra legyen figyelmes. Jelenleg a tüdőrák-felismerő programban három kutyafajtával – vizsla, németjuhász, border collie – foglalkoznak a kiképzők. Most a tesztelési fázisnál tartunk. Felmérjük, milyen pontossággal dolgoznak a kutyák, milyen hatékonysággal képesek kiszagolni a betegséget, és összevetjük az adatokat az eddigi külföldi kutatási eredményekkel.





– Egyéb betegségek, például a cukorbetegség észlelése más kiképzési módot igényel?

– Igen, az adott kór típusa határozza meg a tanítás során használt eszközöket, mintákat. Míg egyes esetekben a nyálminta, a kilélegzett levegőminta az eredményre vezető, addig más típusoknál például kenet alapján is lehet tanítani a kutyát.

– Mely fajták a legalkalmasabbak az ilyen jellegű feladatra?

– Azok, amelyek a tenyésztés során is a szagfelismerésre, követésre szelektáltak, mint az angol véreb vagy a beagle, valamint a „palackorrú” kutyák: a németjuhászok, belgajuhászok. Az ő orruk ugyanis több szaglőreceptorsejtet tartalmaz, mint a kisebb, „nyomott orrú” társaiké, így szagfelismerő képességük is jobb. Az általánosítások mellett azonban nem szabad elfelejtenünk, hogy a motiváció mindennél fontosabb, ez az alapja az együttműködésnek, a sikernek.

– Úgy tudjuk, a kutyákat az emberi szagok alapvetően nem érdeklik. Mégis másként viselkednek, ha gazdájukon a megszokottól eltérő szagot éreznek.

– Egy angol alapítvány vezetője mesélte, hogy a kutyája egyik napról a másikra elkezdte kaparni, orrával bökdösni a mellkasát. Néhány nap után a hölgy felkereste házi orvosát, aki különféle vizsgálatokra küldte. Mellrákot diagnosztizáltak nála, amit aztán sikeresen megoperáltak. Az ember és a kutya között a több ezer év alatt társas kötelék alakult ki. A kutyákat csakugyan nem érdeklik az emberi szagok, de az állandó együttlét során érzékelik, ha a gazdájuknak megváltozik az anyagcseréje. Emiatt viselkedett izgatottan, ezért jelzett a gazdának az említett kutya is. Másik példaként említeném a cukorbetegséget. Ha a felismerésére kiképzett kutya túl magas vagy alacsony vércukorszintet észlel, az éjszaka közepén is felébreszti, figyelmezteti gazdáját.

Orsolya szerint a kiképzett kutyák megbízhatóak, gyorsan dolgoznak, és költséghatékony megoldást kínálnak az elődiagnosztizálásra. Soha nem fogják felváltani az orvosokat, de a jövőben hatékonyan közreműködhetnek abban, hogy nemcsak a tüdődaganatot, hanem a prosztata- és méhnyakrákot is korán fel lehessen ismerni. Jelenleg egyes alapítványok, civil szervezetek foglalkoznak időszakosan a különböző ráktípusokat felismerő kutyák kiképzésével. Úgy véli, hamarosan az allergénekkal kapcsolatban is sort kellene keríteni az ebek kiképzésére. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

FOGÁSOK A XVIII. SZÁZADBÓL – MAI ASZTALOKRA

Érdekes-e régi szakácskönyveket böngészni? Hiszen életmódunk, ízlésünk nagyot változott az idők során. Vajon van-e értelme több száz évvel lejegyzett receptek után kutatni? A választ egy XVIII. században élt piarista szerzetes, *Simai Kristóf* adta meg nekünk.

◆ Miközben az elmúlt évben az ő gyűjteményéből szemezgethettünk, bizonyossá vált, hogy receptjei napjainkban is használhatók. Az általa említett alapanyagok, főzési eljárások és az a hozzáállás, amellyel az ételek elkészítéséhez viszonyult – a mai konyhában is érvényesek. Simai odafigyelt a szezonálisra, arra, hogy a kevesebb, de jó minőségű alapanyagból finomabb étel fő, de arra is volt gondja, hogy újragondoljon recepteket, megmentve ezzel a maradvékot a kidobástól. Simai magától értetődően ajánlotta az összes ma (újra) divatos zöldfűszert, a jól ismert zöldségek mellett pedig olyan ínycségek szerepelnek könyvében, mint az articsóka, a spárga, a kucsmagomba. Ételeihez sok vajat használt, míg rántást csak módjával, önmagával sűrítette a leveseket, a grillezett húsokat pedig mártásokkal tette izgalmassá. És még az olyan ismert ételekről is tudott újat mondani, mint például a savanyú káposzta.

KI EZ AZ EMBER?

Szűcs Borbála és a kertészettel foglalkozó Sima István gyermeke, Sima Márton 1742-ben született Komáromban. A Kristóf nevet akkor kapta, amikor 1765-ben belépett a piarista rendbe. Sok helyen megfordult. Nyitra,

Nagykanizsa, Kecskemét, Debrecen, Kalocsa, Kassa és Körmöcbánya diákjainak tanított nyelvtant és rajzot. Emellett színdarabokat írt és fordított (például Molière-től), tájszavakat, szólásokat gyűjtött, szótárt írt, foglalkozott építészettel, és egy találmányáról így írt a Magyar Hírmondó: „arra való, hogy az ember testének, minden fárasztás nélkül, illendő mozgást szerezzen, mely okból azoknak igen hasznos lehet, valakiknek sokat ülniök kellekik”. Élete utolsó szakaszában 1795-től kezdett recepteket gyűjteni. A merész témaválasztást ő így magyarázta: „Tanultam mindazonáltal kénytelenségből is annyit, hogy a rendes főzést a kotyvasztástól meg tudom választani.” És mivel a „jó falatokhoz szokott szájnak tetszésére” készült szakácskönyvből hiányt látott, ő maga fogott hozzá a receptek összeírásához. Könyvből is dolgozott, de gyűjtött is, talán levelezés útján. Több magyar táj ételeit megtaláljuk munkájában, amely hatszáznál is több ételt tartalmazó lenyomata a magyar konyha különösen izgalmas, átmeneti korszakának. A reneszánsz ízek mellett az akkor még újnak számító krumpli, kukorica, csokoládé is felbukkan nála. Mivel Simai nyelvezete ma is jól érthető, mi is meríthetünk belőle ötletet. Például decemberre.

Kép: Profimedia – Red Dot





CÍMERCSEMEGE

Egy másik szerzetes, a jezsuita Lippay János azt írja a *Posoni kert* (1664) című művében, hogy a savanyú káposztát az ország címerének nevezték, a szegény ember pedig alig élhet nélküle. A csáktornyai Zrínyi-udvar szakácskönyve és a *Szakácsmesterségnek könyvecskéje* egyaránt káposztás receptekkel kezdődik. A XVII. századi kertészeti és orvosi könyvek nem győzik magasztalni kiváló élettani hatásait. Tudjuk, hogy a főurak szintén nagy kedvvel ették, cserépfazékban vitték magukkal hosszabb utakra. Az erdélyi gróf, Bethlen Miklós azt írja *Önéletírásában*: „a sós-káposztás hús máig is minden csemege-specialénál kedvesebb étel előttem”. Apor Péter száz évvel később már arról számol be, hogy leves helyett is ez az első fogás, és nincs, ami jobban illene a magyar gyomorhoz. Olyannyira, hogy még a mai karácsonyi asztalról sem hiányozhat.

SÁFRÁNYOS GYÓGYSZER

Remek időztetés ilyenkor a savanyú káposzta: sok benne a C-vitamin, az erjedésekor keletkező tejsavbaktériumok pedig segítenek helyreállítani a bélflórának a stressz vagy a helytelen táplálkozás miatt felborult egyensúlyát. Az ásványi anyagokban és rostokban egyaránt bővelkedő alapanyagot Simai Kristófnál megtaláljuk például

sáfrányosan, fácánnal vagy borjúhússal kísérvé. Zsíron hagymát pirítunk ehhez, megfuttatjuk benne a káposztát, óvatosan sózzuk, s ha már a káposzta kicsit odapirult, felöntjük alaplével. Nádcukorral tompítunk a savasságán, végül apróra vágott húst adunk hozzá, és puhára főzzük. Csirkével, marhával egyaránt működik a recept, és akár előző napról maradt sült húst is használhatunk. Rövid lével tálaljuk, ha kell, liszttel sűrítjük. Tápláló, mégis gyorsan elkészíthető hét közbeni egytálétel télen.

HALLAL

Simai XVIII. században lejegyzett receptjei között olyat is találunk, amelynek segítségével a karácsonyi asztalra vihetünk egy kis újdonságot. Több változatban szerepel nála a savanyú káposztával készült csuka és pontyikra. Ehhez a halat megfőzzük, majd leszedjük a csontról, és apró darabokra vágjuk. Vajon hagymát pirítunk, majd hozzáadjuk az ikrát. Ennek hiányában búzadarát ajánl Simai. Szegfűborssal, szerecsendió-virággal fűszerezünk. Mellette hagymán megpirítjuk kissé a savanyú káposztát is. Ezután egy vajjal kikent edénybe rétegezzük ezeket: egy sor hal, rá tejföl, egy sor káposzta a sorrend. A rétegek közé felkockázott vajot teszünk, ettől lesz igazán szaftos. Sütőben sütjük össze. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A láb kényelme – A Mandragora Design

Scherfel Nóra, a Mandragora Design cipőinek megálmodója azt vallja, hogy a márkáknak személyiségük van, és a dizájner brandek esetében a termékek az alapító személyét, szívét, lelkét tükrözik.

- ◆ Nóra a marketing területéről váltott az alkotás világára, pontosabban visszatért kislánykori álmaihoz. „Nem voltam rohangálós gyerek. Szerettem elvonulni, megvolt a saját kis világom: álmodoztam, rajzolgattam, gyöngyöt fűztem” – emlékszik vissza a gyerekkorra. Édesapja az orvosi munkája mellett festőművészként is aktív volt, az alkotói vágyat és a művészi érzéket tőle örökölte. A lázadó kamaszkor feszültségeit a hozzá hasonló gondolkodású kortársaival adta ki magából. Zenére festettek együtt, vagy krétával rajzoltak nagy vászakra. A továbbtanulás idején azonban nem merült fel a művészi pálya. „Az iskolán keresztül eljutottam Németországba, ott pedig kinyílt a világ. Érdekeltek a nyelvek, az utazás, világot akartam látni, és ehhez a Külkereskedelmi Főiskolát láttam alkalmas kiinduló terepnek” – avat be a döntés hátterébe.

”

Ezek a cipők annyira finomak és kényelmesek, bennük járni olyan, mintha mezítláb járnánk...

A főiskola után egy nemzetközi reklámügynökségnél kezdett dolgozni, aminek köszönhetően sokat utazott. „Sok kreatív emberrel találkozhattam. Abban az időben a reklámipar virágzott. Egy nemzetközi ügyfél révén jártam Londonban, Prágában, Milánóban. Rengeteget tanultam, megismertem, hogyan születik egy márka, hogyan építik fel” – meséli. Négy évig dolgozott ebben a kreatív közegben, aztán egy multicégre váltott, ahol kifejezetten megszenvedte, hogy a kreatív énjét nem érvényesíthette. A váltást kisfia születése hozta el.

„A kisfiam, Brúnó 2012-ben jött a világra, ekkor már éreztem, hogy a multisk munkát nem szeretném folytatni. Brúnóval újra járni kezdtem a természetet, és ez a szabadság a kreativitásomat is előhozta. Elkezdtem újra mindenfélét alkotni” – mesél a fordulópontokról. Ebben az időszakban történt, hogy férje csináltatott magának egy egyedi cipőt.

Kép: Herczeg Zoltán, Scherfel Nóra







Fabula László cipészmaster házhoz ment, körberajzolta a férfi lábát, beszéltek a különféle bőrokról. Ez az egyedi tervezés nemcsak egy szép pár férficipőt eredményezett, hanem Nórában is elindított valamit: „Teljesen elvarázsolt, ahogy ez az ember a saját kezével a nulláról elkészített egy cipőt, amely olyan lett, mint egy műalkotás.” Nóra először Lászlót segítette a brandépítésben. Egyre többet járt ki a műhelybe, fotózta a cipőket, egyre jobban átlátta a folyamatokat. Aztán készítettet magának egy pár női cipőt. „Gyönyörű lett, és annyira passzolt a lábamra, mintha rám öntötték volna” – emlékszik vissza az élményre.

Elkezdett cipőket rajzolni, kitalálni, miközben folyamatosan tanult a mestertől a bőrokról, a fazonokról. Autodidakta módon mélyült el a tervezés fázisaiban, amit sok-sok kísérletezés követett. Kialakult egy fazon, egy szabásvonal, és egyre közelebb került ahhoz, hogy a méretdarab gyártás is elinduljon.

„Sokan próbáltak lebeszélni: »Eddig alkalmazott voltál, egy vállalkozást vinni nem olyan könnyű dolog.« De én annyira hittem benne, hogy nem tudtak elbizonytalanítani” – meséli. Pontosan tudta, hogyan érdemes egy márkát felépíteni, és nem sajnálta az időt és az energiát arra, hogy a cipők köré egy világot találjon ki: megalkotta a Mandragora arculatát. A természet Nóra számára állandó ihlető, így mindenképpen növénynevet szeretett volna adni a márkának, „olyat, ami jól megjegyezhető, nőies, természetes és benne

van minden, ami a márka jellemzője” – meséli. „Azt is jelezni akartam a névvel, hogy ezekben a cipőkben a nők természetesen érezhetik magukat. Nem kell műmosolyt erőltetniük magukra, miközben fáj a lábuk és alig bírnak menni. Ezek a cipők annyira finomak és kényelmesek, bennük járni olyan, mintha mezítláb járnánk, alkalmasak egész napra.”

Nóra a brandet egyedül viszi, mindent maga csinál, a szalonban is személyesen fogadja a vásárlóit. „Őszintén érdekel, ki hogyan érzi magát, mit szeretne, és azt látom, hogy a mai rohanó világban erre egyre nagyobb az igény. Fontos, hogy a találkozás a vevővel ne csak arról szóljon, hogy itt ez a cipő, amit a vásárló megvesz, és megy is tovább. Aki hozzám betér, egy kellemes helyen találja magát, ahol mindenkit szívesen látok, és igény szerint tanácsot is adok a választáshoz. Mivel egyedi rendelésnél több mint ötvenféle bőrmintából választhatnak a vevők, jól jön az útmutatás, mi mivel passzol szín, bőrtípus és textúra alapján.”

Nóra a gyártást az évek alatt egy újpesti csapathoz helyezte át, akikkel gördülékenyen folyik a közös munka. „A cipőkészítés nagyon komplex folyamat, és kevesen tudják igazán jól csinálni” – mondja. „Nagyon hálás vagyok a cipészmastereknek, akikkel dolgozom, mivel profi csapatként működnek, magas minőséget nyújtva, és az extra kéréseimet is figyelembe véve. Boldog vagyok, hogy azzal foglalkozhatok, ami örömet okoz nekem és másnak is. Amikor elkészül egy pár egyedi cipő, a megrendelő fölveszi, és ugrál örömeiben, az nekem a legnagyobb motiváció.” ♦



JÁTÉKOSKÁRTYÁD MOST LAKÁSKULCS

Játssz egy szelvényen
legalább 1000 Ft értékben,
használd Játékoskártyádat,
és nyerd meg álmaid otthonát!

LEHET



**FŐNYEREMÉNY:
EGY ÚJ ÉPÍTÉSŰ,
PENTHOUSE-JELLEGŰ
BUDAPESTI LAKÁS**

Az ingatlan képe illusztráció.

HETI NYEREMÉNYEK:

1 x 500.000 FT
5 x 100.000 FT



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

otp Ingatlan

A nyereményjáték időtartama: 2023. augusztus 28. – 2024. március 3.

További részletek a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjatek

18





SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

LÉGKONDI DECEMBERBEN

Komolyan a decemberi lapszámba szeretnél a légkondikról cikket írni? – nézett rám kételkedve az egyik ismerősöm, amikor a terveimet ecseteltem neki. Elismerem, hogy a klímakihívás főleg a forró, nyári napokon foglalkoztat bennünket, de én tényleg az idei fűtési szezon elején kezdtem el azon gondolkodni, érdemes lehet-e a lakásunkat felszerelni egy splitklímával. Pontosabban, ahogyan szakmai körökben mondan szokták, levegő-levegő hőszivattyúval.



Kép: Beazy / Unsplash



◆ Egy százlakásos, több tízemeletes házból álló társasház hetven négyzetméteres lakásában lakunk. A mi házunk 2006-ban teljes körű felújításon esett át, ekkor új kazánt és nyílászárókat is kapott az épület. Ezután költöztünk be. A lakás első emeleti és keleti tájolású: ez azt jelenti, hogy a nap reggel és délelőtt a nappalit – nyáron a nappali előtt lévő teraszt – süti, a redőnyökkel ellátott hálószobákba pedig délután négy óra után érkezik. A kedvező adottságoknak köszönhetően a nyári időszakban eddig sosem éreztük szükségét a légkondicionálásnak, télen viszont szembesülünk azzal, hogy a lakás igencsak jól szellőzik (a penészedéstől biztosan nem kell tartanunk), és nemcsak a nyílászárók rögzítése mentén, hanem a falakon át is. A ház szigetelése valahogy elmaradt a felújítás során. Ha van lehetőség a szigetelés és a nyílászárók korszerűsítésére, akkor ez a legjobb kiindulási alap: már ezzel a lépéssel nagyjából a felére csökkenthető a lakásunk fűtésienergia-igénye, de egy százlakásos társasház esetében ennek megszavazása korántsem egyszerű. Így egyelőre maradnak az egyéni megoldások. Ezek pedig a nyílászárók cseréjére vagy javítására, és a ház központi gázfűtése melletti kiegészítő megoldásokra korlátozódnak. A korszerűtlen nyílászárók cseréjével önmagában megtakaríthatunk legalább húsz százalékot. Ezután számításba jöhetnek a különböző hőszivattyús megoldások. Akár a fűtési rendszer teljes felújításáról, akár egy, a meglévő kiegészítéséről van szó.

Mi is az a hőszivattyú? Egy olyan technológiáról van szó, amely a környezetből (levegőből, vízből, talajból) vesz fel energiát, és egy közvetítő közeg (víz vagy speciális hűtőközeg) segítségével egy másik helyre szállítja, ahol a kívánt hőmérsékletet biztosítja. Minden háztartásban van legalább egy hőszivattyús készülék: ez a hűtőgép. De a kondenzációs szárítógépek is ezen az elven működnek. A split- vagy osztott klímák közül ma már több modell nemcsak hűteni, hanem fordított üzemmódban fűteni is képes. Így a nyári, klasszikus légkondíció mellett a téli fűtés során is számításba jöhet a használatuk.

A tavalyi energiaár-változások sokakat arra ösztönöztek, hogy a gáz- vagy egyéb (például konvektoros) fűtést legalább részben a hetvenöt százalékban megújuló és huszonöt százalékban elektromos energia kombinálását alkalmazó hőszivattyús berendezésekre cseréljék (vagyis a fűtési rendszerüket ezzel a megoldással egészítsék ki)

elsősorban abból a célból, hogy kevesebb legyen a fűtésre fordított energia költsége.

Ha emellett döntünk, semmiképp ne rohanjunk, és ne vásároljunk alapos tervezés nélkül. Ahhoz, hogy az adott fűtési rendszerünkhöz a legjobb kiegészítő megoldást megtaláljuk, és azon belül is a megfelelő teljesítményű készüléket válasszuk, jól fog jönni a szakértő segítsége. Ha nem a lakásunk méretéhez és tulajdonságaihoz passzololó készüléket választunk, alul- vagy túlbecsüljük a teljesítményszükségletet, könnyen a költségcsökkentő céljainkkal ellentétes eredményre juthatunk.

Azt is számításba kell venni a döntés meghozatalakor, hogy egy splitklíma működése hangosabb, és levegő-áramlást generáló megoldás. Ezért is jön jól a szakértő javaslata, hogy a beltéri egység úgy legyen elhelyezve, hogy a komfortérzetünk is megmaradjon. A rendszeres karbantartásra is gondolnunk kell: ha télen is, és nyáron is használjuk a légkondicionálót, akkor évente kétszer kell ehhez szakembert hívunk. A beltéri egységben ugyanis idővel kórokozók telepedhetnek meg, amelyek a légárammal bejuthatnak a lakás légterébe. De a kültéri egység is eltömődhet például porral vagy falevelekkel, és ez rontja a hatékonyságot.

A tervezéshez és a vásárláshoz, valamint a beüzemeléshez és a későbbi karbantartáshoz is szükségünk lesz tehát szakemberekre. Tekintettel arra, hogy a fűtésre fordítjuk az energiafelhasználásunk közel háromnegyedét, nagyon jó befektetés lehet, ha megtaláljuk a számunkra ideális megoldást.

Általánosan elmondhatjuk, hogy egy levegő-levegő hőszivattyúban felhasznált minden egyes kilowatt villamosenergia 3-4 kilowatt megújuló, a levegőből kinyert hőenergiát jelent. Ha ez az érték eléri a 3,4-et (vagyis, ha a készülék úgynevezett SCOP-értéke legalább 3,4), akkor jogosultak lehetünk a kedvezményes H-tarifa használatára is, amely a jelenleg legkedvezőbb villamosenergia-árat biztosítja számunkra a fűtési szezonban, azaz október 15-e és április 15-e között. Ehhez a helyi áramszolgáltatóval szerződést kell kötnünk, és külön mérőórát kell felszereltetnünk. Társasház esetében ennek a lehetőségét érdemes előzetesen egyeztetni a közös képvisellel. A döntés gondos tervezést és némi számolgatást igényel, de szerintem megéri a fáradságot, mert lehet, hogy tudunk költségkímélőbb és környezetbarátabb megoldást találni. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Környezetkímélő farmer

Megújuló szálakkal és ózontechnológiával készülhet a környezetkímélő farmer.

Az örök divatnak számító, rendkívül népszerű ruhadarab még a XIX. században indult hódító útjára, eredetileg a bányászok, az aranyásók, a farmerek viselete volt a tartós, szegecsekkel tűzdelt nadrág. Mára már szoknyák, ruhák, ingek, kabátok is színesítik a palettát, csak egy baj van, az előállításuk rendkívül környezetszennyező.

Erre igyekeznek megoldást találni a textilgyártók, és egyik lehetőségként innovatív szálát építenének be az előállításba. Ennek lényege, hogy az indigópigmentet beillesztenék a szálgyártás folyamatába, amivel meg lehetne spórolni a sok vízzel és vegyszerrel járó színezést, és mérsékelni lehetne a szennyvíztermelést is. Szintén környezetkímélő megoldásként vetődött fel az innovatív szál teljes egészében textilhulladékból vagy fenntartható és növényi alapú anyagokból történő előállítása. A színek fakítására az ózontechnológiát vetnék be: így a víz kilencvenöt százalékát, a vegyszerek száz százalékát, az energia nyolcvan százalékát és a szénlábnyom negyven százalékát is meg lehetne spórolni.

Jelenleg évente kilencvenkét millió tonna textilhulladék keletkezik, aminek kevesebb mint egy százalékát hasznosítják újra.

ZÖLD mozaik

Kerékpárút a tóban

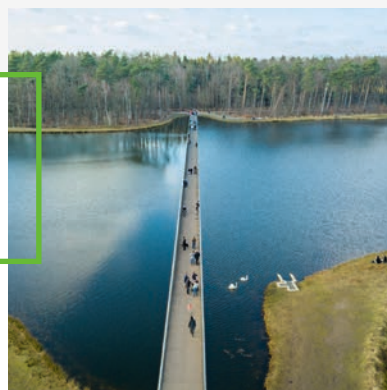
Egy tó közepén, a víz alatt vezet át a kerékpárút a belgiumi Bokrijkben. A kétszázötvenkét méter hosszú süllyesztett kerékpárutat mindkét oldalán szemmagasságban a tó vize veszi körül.

A szokatlan építészeti megoldás egyedülálló élményt nyújt a kerékpározóknak, a parton sétálók elé pedig vicces látvány tárul, ugyanis a biciklit tekerőknek csak a fejük látszik ki.

A kerékpárutat a tervezői úgy alakították ki, hogy ne okozzon kárt a környezetben, és a táj szépségét se csorbítsa. Az út a tó víztömegét nem választja ketté, hanem cölöpökön áll, és csak átszeli a tavat. Ezzel a víz szabad áramlása is biztosított.

A térség Belgium és Európa legnépszerűbb kerékpáros paradicsomának számít, több mint kétezer kilométer bicikliút-hálózat szeli át. Bokrijk vízi kerékpárútja pedig a környék egyik legkedveltebb turistaútvonalaként ismert.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





Textilgyűjtő automaták

A textilek szelektív gyűjtését és újrahasonosítását segítő, több helyszínen textilgyűjtő automatákat helyeztek ki a finnországi Lahtiban. A település 2021-ben elnyerte az Európa Zöld Fővárosa díjat, lakóit pedig arra kérték, hogy a már nem használt ruhákat, textilhulladékot ne a kommunális kukákba, hanem a textilgyűjtő automatákba helyezték. A textilgyűjtők az italpalack-automatákhoz hasonló elven működnek, és használóik kávéutalványokat és a helyi uszodába szóló belépőjegyet kapnak cserébe.

A program indulása óta a textil újrahasonosítási aránya ötszáz százalékkal lett magasabb. Azelőtt hetente hetven kilogramm textilhulladék gyűlt össze, azóta a gyűjtőpontokon háromszázötven kilogramm ruhát adtak le. Lahti azt a célt tűzte ki, hogy 2050-re hulladékmentes város legyen, a textilgyűjtő automaták bevezetése egy jelentős lépés az ehhez vezető úton.

Finnországban az év elején jogszabályban írták elő az önkormányzatoknak, hogy a textilhulladékok gyűjtését szolgáló edényeket tegyék nyilvánosan elérhetővé. A szervezők remélik, hogy 2025-ig Finnország egész területén és az Európai Unióban is bevezetik a textilhulladékok szelektív gyűjtését.

A kidobott textilek világméretű környezeti problémát jelentenek, ezt a fast fashion és az egyéb fogyasztás nyomán keletkező ruhahalmok bizonyítják.

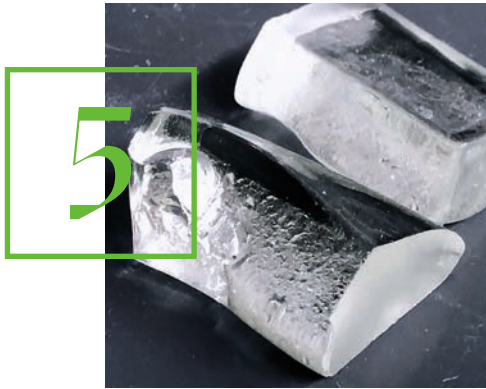
Az invazív fajok elszaporodása

Egyre több invazív faj jelenik meg új környezetben a Földön, mostanra számuk elérte a 37 ezret. Közülük 3500 veszélyezteti új élőhelyét a termékek elpusztításával, az őshonos fajok kiszorításával, a vizek szennyezésével, a betegségek terjesztésével, a talajátalakításokkal, ez pedig mind könnyen katasztrófához vezethet. Az ENSZ jelentése szerint évente kétszáz új faj jegyeznek fel a tudósok, és a károk 423 milliárd dollárra tehető, 1970 óta minden évtizedben megnégyszereződtek.

A tudósok arra számítanak, hogy 2050-re az ilyen fajok száma már egyharmaddal meghaladja a 2025-ös adatot. Az új fajok az emberek révén kerülnek a környezetbe. Invazívva meghonosodásukkal válnak a környezetbe. Invazívva meghonosodásukkal válnak, amikor negatív hatást gyakorolnak a biodiverzitásra és az ökoszisztémára. Számos példa ismert, így az Afrikában folyókat, tavakat ellepő vízjácint, a Karib-tengeri halássterületeken elterjedt oroszánhalak, a Guam-szigetek madárvilágát eltűntető barna fakígyó, vagy a Nagy-tavakban a zebraakagylók. Az invazív fajok olyan életközösségeket is képesek eltüntetni, amelyek az embertől függenek. A nem őshonos fű és bozót táplálta az USA történetében az egyik példátlan tűzvész. Az invazív fajok elterjedésének kedvez a klímaváltozás is. Az ENSZ nemrég célkitűzést fogadott el a csökkentésükre, a már behurcolt létformák elleni küzdelemre, de az országok nyolcvannégy százalékában nincs erre vonatkozó jogszabály.

Magyarországon példaként említhető a Balaton, amelynek vízgyűjtő területein hatvannyolc halfajról tudnak, ezekből huszonkilenc idegenhonos. Nemrég pedig a Hévízi-tóban is újabb invazív faj akadt horogra.





Újfajta üveg

Akár a felére csökkentheti az üvegyártás karbonlábnyomát az az új üvegtípus, amelyet amerikai kutatók nemrég fedeztek fel.

Az üveget hagyományos eljárásban szilícium-dioxidból (homokból) gyártják, először hevítik, majd olvasztják, és végül lehűtik. Szilárdulás után nyeri el végleges formáját. A szilikátüveghez gyártás közben számos adalékanyagot is adnak, a hevítést végző kemencék 1500-1600 Celsius-fokos hőmérséklete rengeteg energiát igényel, ami közvetetten a szén-dioxid-termelést növeli. A mindennapokban a szódamész-szilikátüveg a leggyakrabban alkalmazott üvegfajta, ebből készülnek az üdítőüvegek és az egyszerű ablakok is.

Az új típusú üveg – a LionGlass – a károsanyag-kibocsátást akár a felére is csökkentheti, ugyanis akár 300-400 Celsius-fokkal alacsonyabb hőmérsékleten is meg lehet olvasztani a formázáshoz. Ezáltal közel harmadával kevesebb energiafelhasználás érhető el a hagyományos szilikátüveghez képest.

A LionGlass előnye, hogy ellenállóbb az esetleges repedésekkel szemben, a szódamész-kő ellenállását tíz százalékkal meghaladó erő sem repesztette el a prototípusát. Ez a legfontosabb tényező az üveggyártásakor, ettől függ ugyanis a felhasználási módja és az időtállósága is. Fejlesztői azt remélik, az új típusú üveg a megerősített szerkezetének köszönhetően a különböző eszközök, alkatrészek súlyát is csökkentheti. Ez kiemelkedő tényező lehet például az autók ablaküvegeinek esetében.

Napelemek a Spitzbergákon

Az Északi-sarkvidék legeldugottabb szigete is áttérhet a megújuló energiára a Spitzbergákon elhelyezett napelemeknek köszönhetően.

A Svalbard nevű szigetcsoport ezerháromszáz kilométerre helyezkedik el az Északi-sarktól, és csak hajóval vagy repülőgéppel lehet megközelíteni az időjárás függvényében.

Az itt található Isfjord Radio – korábbi tengerhajózási rádióállomás, ma szálloda – áramellátását mostantól hat sorban felállított háromszázhatvan napelem segíti, ez a világ legészakibb fotovoltaikus naperműve. Elhelyeztek további száz napelemet a rádióállomás tetején is, így a létesítmény áramszükségletének mintegy felét tudják biztosítani, csökkentve a szén-dioxid-kibocsátást.

A térségben a nyári fehér éjszakáknak köszönhetően nem megy le a nap, és a napelemek a hó és a jég fényvisszaverő hatását, az úgynevezett albedó hatást is kihasználják, továbbá az alacsony hőmérséklet is növeli a hatékonyságukat.

A téli hónapokban ugyanakkor egyelőre nem lehet megkerülni a fosszilis fűtőanyagokat, október és február között a sötétség uralkodik. Ezért a norvég állami energiavállalat a napelemek mellett más alternatív megoldásokon – többek között – szélenergiák alkalmazásán is gondolkodik.



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

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



December **AZ APÁK VAJÚDÁSA**

07.

19:00

Az apává válás fázisai, ideje és nehézségei. Milyen féltelmek, vágyak és emlékek határozzák meg az apává válás időszakát? Hogyan születik az apa?

Film: O.N.E. (Rendező: Vékes Csaba)

A film után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője **Polus Enikő** mentálhigiénés szakemberrel beszélget.



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Karácsonyi
Balett bérlet

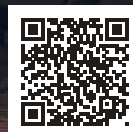


Nemzeti
Táncszínház

Szegedi Kortárs Balett
Győri Balett
Pécsi Balett



Fotó: LAKATOS János | Táncművész: LÁSZLÓFFY Emőke



www.tancszinhaz.hu



“ NO, EZT MEGCSINÁLTUK

Az első magyar pilóták
az Atlanti-óceán felett



A hazai sajtó 1931 júliusában *Endresz György* és *Magyar Sándor* nevétől volt hangos, a két pilóta Magyarországról elsőként szelte át az Atlanti-óceánt. Az Új-Fundland és Bicske közötti 5770 kilométeres távolságot huszonöt óra húsz perc alatt tették meg, és bár a kiürülő üzemanyagtartály miatt a cél előtt harminc kilométerrel kényszerleszállást hajtottak végre, három világrekordot is bezsebeltek.

◆ AZ ATLANTI-ÓCEÁNON IS TÚL

A Wright fivérek, Orville és Wilbur kerékpárgyártásból szerzett vagyonukkal 1899-ben vágtak bele a légi járművekkel való kísérletezésbe. Első repülőgépük 1903-ban szállt fel, amellyel az Atlanti-óceán átszelését is megpróbálták, ám sikertelenül. Az életveszélyes kaland mágnesként vonzotta a pilótákat, de az áttörésre csak 1927-ben került sor, amikor *Charles Lindbergh* elsőként repülte át az óceánt leszállás nélkül. Az első világháború és az 1929-es gazdasági válság okozta visszaesés az aviatikában is érezhető volt, Lindbergh sikere azonban új fejezetet nyitott a repüléstörténetben. Elterjedtek a tömegeket vonzó légi bemutatók és repülőgépversenyek, amelyek a járművek továbbfejlesztésére motíváltak a gyártókat. A Lockheed cég volt az első, amely kifejezetten versenyre szánt gépek gyártásába fogott. A korábbi favázás, csillagmotoros gépek helyett megjelentek a fémből épített repülő, többek között a Lockheed Vega, amivel *Amelia Earhart* első nőként szelte át az óceánt 1932-ben.

KÉPESLAPOT REPÜLŐÉRT

Lindbergh teljesítményén felbuzdulva a Kanadába kivándorolt Magyar (*Wilczek*) Sándor világháborús hadi pilóta a fejébe vette, hogy első magyarként szeretné teljesíteni a kihívást, ehhez *Endresz György* vadászpilótát választotta partneréül. A legfontosabb feltétel a megfelelő repülőgép megvásárlása volt. A Lockheed-gyár Sirius típusú gépét szemelték ki, amellyel Lindbergh is repült: a kétüléses, egyfedelű alsószárnyas, négyszázhatvan lóerős típus volt a legalkalmasabb a vállalkozásra, a szükséges összeg azonban nem állt a rendelkezésükre. Az USA-ba emigrált magyar közösség fogott össze a jó cél érdekében, létrejött a detroiti székhelyű Amerikai Magyar Transzatlanti Bizottság, amely



Amerikai Egyesült Államok, Detroit, Michigan állam, Ford repülőtér, 1931. A Justice for Hungary névre keresztelt Lockheed Sirius repülőgép. Az Atlanti-óceán átrepülésére készülő Magyar Sándor navigátor és Endresz György pilóta, a kameránál Bánhidi Antal gépészmérnök, repülőgép-tervező

egy dollárért megvásárolható, a magyar óceánrepülést népszerűsítő képeslapot adott ki. Összesen ötezer dollárnyi adomány gyűlt össze az akcióból, de ez még mindig kevésnek bizonyult. Ekkor lépett színre Szalay Emil, az Amerikában élő, hentesből lett húsüzem-tulajdonos, aki minden spórolt pénzét, összesen huszonötezer dollárt ajánlott fel a pilótáknak. Ez már elengedő volt, nem csupán a repülőgép beszerzésére, de a többletköltségek fedezésére is. Az ügy mellé állt a kor közismert sajtómágnása, a magyar revíziós követeléseket támogató brit Lord Rothermere is, aki tízezer dollárt ajánlott fel a repülést sikeresen teljesítő párosnak. A Justice for Hungary, vagyis Igazságot Magyarországnak szlogent a lord javaslatára festették a repülőgép oldalára, ezzel is reflektálva a trianoni döntésre.

5770 KILOMÉTER, 1520 PERC

Magyar Sándor navigátor és Endresz György pilóta 1931. július 15-én, helyi idő szerint tizenhét óra húsz perckor szállt fel a kanadai Új-Fundland közelében lévő Harbour Grace repülőtérrel. A cél Budapest volt. A hosszú úthoz igazodva a gép átalakítására is szükség volt, ebben Bánhidi Antal repülőmérnök segítette a párost. A meggyipirosra festett Lockheed Siriuson többek között megnövelték az üzemanyagtartályok számát, és változtattak a futóművön is. A repülés azonban az alapos felkészülés ellenére

sem volt zökkenőmentes. A felszállás után nem sokkal meghibásodott a földindukációs iránytű, ami jelentősen megnehezítette a navigálást, ezt tovább fokozta a kedvezőtlen időjárás, a sűrű felhők és a köd. A pilóták jobb híján távirón keresztül, az útvonalon haladó hajók segítségével igazították pozíciójukat. Tizenhárom óra ötven perc után Magyar és Endresz megérkezett Európába, Írország partvidékére, innen folytatták az utat Magyarországra.

Zivatarokon keresztül, ellenszélben utaztak, így az üzemanyag a vártnál gyorsabban fogyott, és mire Győr fölé értek, vészes szintre csökkent a mennyisége. Bicske közelében ürült ki teljesen a tartály, leállt a motor. Endresz irányította a kényszerleszállást, 5770 kilométer és huszonöt – egyes források szerint huszonhat óra húsz perc repülés után Felcsút és Csákvár között tette le a gépet egy kukoricatáblában, amire Magyar Sándor így emlékezett vissza Álmodni mertünk című könyvében: „Az előttünk sárgálló rét boglyái közül hirtelen kanyarodik egy szénásszekér. Endresz nagy lélekjelenléttel balra tér ki. Már fordulóban földet is ér kerekkeivel a gép. Erősen felütődve nagyot ugrik, majd egy zökkenéssel megáll a kukoricás szélén, és lassan fejére billen. Elsőnek én ugrom ki a gépből, utánam Endresz. Szótlanul bámuljuk egymást. Aztán Endresz a gépre néz, és bánatosan mondja: »No, ezt megcsináltuk.« Elfordul, és olajos kezével könnyeit törölgeti. Az olaj és a könny keverékével hosszú sávokat húz az arcán. Elmosolyodom, már ő is nevet.”



Magyarország, Bicske, Felcsút. A Justice for Hungary névre keresztelt repülőgép, 1931. július 15–16-án Endresz György pilóta és Magyar Sándor navigátor a fedélzetén első magyarként átrepülték az Atlanti-óceánt. A kényszerleszállás során megsérült Lockheed Sirius repülőgép a két település határában, a kukoricaföldön

HÁROMSZOROS REKORD

Bár a gép apróbb sérüléseket szenvedett, összetört a propellere és megrongálódott a futószerkezete, a két pilóta sértetlenül szállt ki belőle. A helyi postáról telefonáltak a mátyásföldi repülőtérre, ahol tízezres tömeg várta érkezésüket. „Három liter benzinen múlt, hogy a magyar Jásonok remekműve, az óceánrepülés, nem fejeződött be azzal a formatökéllyel, aminek esztétikai külsőségei méltó keretet adhattak volna a csodálatos teljesítménynek. Ott vártunk és szorongtunk a mátyásföldi kikötő mólóján, az egész hivatalos és nem hivatalos Magyarország, bandérium és koszorúk és kormányzói tribün...” – tudósított a helyszínről Karinthy Frigyes a Pesti Naplónak. A várakozás nem szegte az ünneplők kedvét, „a Magyar Légiforgalmi R. T. egyik régi, kipróbált pilótája [...] felvette a két óceánrepülőt, és pontosan kilenc órakeresztelt a Mátyás-földi repülőtérre, ahol ekkor az extázisban lelkesülő tömeg minden korlátot áttörve rohant a hős pilóták felé, akiket vállra emelve vitt a rádió mikrofonja elé” – írta a Dunántúl 1931. július 17-i száma.

Bár az üzemanyag elfogyásáról megoszlanak a vélemények – egyes források szerint elromlott a csap, mások szerint a pilóták túl korán váltottak át egyik tartályról a másikra –, az tagadhatatlan, hogy egyszerre három világrekordot is felállított a magyar páros. Az addigi leghosszabb Amerika–Európa távolságot tették meg repülővel a leggyorsabban, tizenhárom óra ötven perc alatt repülték át az Atlanti-óceánt, és a legrövidebb idő alatt tették meg a teljes, 5770 kilométeres távolságot. Az út alatt az átlagsebességük átlagosan 230 kilométer per óra volt, de az óceán fölött elérték a 250 kilométer per órát is.

Az elismerés nem maradt el, Lord Rothermere jutalma mellett az Érdi Weekendház-tulajdonosok Szövetsége egy-egy telket ajándékozott nekik, sőt még állásajánlatot is kaptak a Légügyi Hivataltól. Magyar Sándor végül visszautazott az USA-ba, és a repülőiparban helyezkedett el, Endresz György azonban 1932-ben életét veszítette, az óceánrepülők nemzetközi konferenciájára repült Rómába, amikor lezuhant a gépe. Az első magyar óceánrepülők bravúros teljesítményét a kényszerleszállás helyszínén emlékmű őrzi. ♦

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:



Roland



inforádió

mandiner



xDRKx





Női teremtmény erő

Nem teremtünk világosságot, de rideg téglákból álló házból képesek vagyunk meleg otthont alkotni. Nem tudunk létrehozni szárazföldet és tengert, de egy elhanyagolt udvar földjéből takaros veteményest varázsolhatunk. Nem teremtünk éjszakát és nappalt, de az éjszaka megálmodott tervekért nappal fáradozhatunk. Nem teremtünk élőlényeket, de képesek vagyunk szeretni, kapcsolatokat alkotni, és amit elvétünk, képesek vagyunk rendbe hozni. Isten a képmására alkotta az embert, és az ember kemény munkával, szüntelen igyekezettel teremt a saját környezetében.

- ◆ Különösen érdekelni kezdett a női teremtmény erő, hiszen legtöbbször asszonyok vesznek körül, és az ő sorsuk, azok a történetek, amelyeket kevesen mesélnek el, mindig mély hatással vannak rám.

Nemrégiben a Vajdaságban, a sokácok lakta Monostorszegen láttam, ahogyan egy asszony a régi szövőszéken talán az utolsó méter fonalat használta el. Bár nem beszélünk közös nyelvet, mégis a tekintetemben éreztem a női teremtmény erőit. Ahogyan a rános kezek a munkához fogtak, egyszeriben ünnepélyes csend lett úrrá rajtunk, csak a szövőszék ütemes zajait hallottam. Arra gondoltam, mekkorát fordult a világ: az ő korosztályában még mindenki értett a fonáshoz, a szövéshez, és ebben a faluban ráadásul nagyjából négy évtizeddel ezelőtt is még egészen élő lehetett ez a mesterség, hiszen a népviselethez tartozó kötényeket az asszonyok maguknak szőtték. Nem volt szükség tanfolyamra, továbbképzésre, természetesen családon belül, anyáról lányára szállt az ősi tudás, a minták sokszínűsége.

Máskor a varró, hímző vagy koszorúkészítő asszonyokat látva, a tekintetükből, mozdulataikból kiolvastam, ahogyan megélik a teremtmény örömeit és a kapcsolódást a múltban élő asszonyokkal. Azt éreztem, hogy munka közben a monoton, de voltaképp nagy figyelmet igénylő tevékenység hatására egyszerű atmoszféra képesek megélni. Emberi tempóra való lassulás ez, egyfajta belső csönd megélésére alkalmas világ, amelyben jó létezni, elrejtőzve a világ zaja elől.

Ami érték, ami emberi, azt talán fontos volna megőrizni, de elsősorban nem múzeumokba és könyvekbe zárnunk, hanem megélni. Akkor teremtünk, ha igazán benne élünk valamiben. ◆



Bőzsi néni és a kincsesszekrény, Nógrádsipek



A szövési ősi mozdulata, Monostorszeg, Vajdaság



Mindennek háttal, Kupuszina, Vajdaság



Vetett ág Rimócon



Emera néni az éjjeliszekrényére terítőt híméz, Rimóc



Terka néni, a koszorúkészítő, Rimóc



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
ÉDER VERA

A fa táplálja a termést, a termés táplálja a fát

Két nő énekel. Csak rövid ideje ismerik egymást, de hangjuk olyan hajlékonyan csavarodik egymásba, mintha egyetlen fa két ága volna, amelynek levelei szétválaszthatatlanul eggyé válnak a koronában. *Lovász Irén és Takács Dorina (Deva)* a *Gyógyító hang* című lemezen és a Műpában megrendezett koncerten különleges, elektronikus zenei szövetbe ágyazva szólaltatták meg a több ezer éves gyógyító szövegeket – női hangon.

◆ – Hogyan találtak egymásra?

– **Dorina:** A koronavírus-járvány időszakában sokat jártam rétre, mezőre, erdőbe, sétálni, bringázni – miközben zenét hallgattam. Ekkor találtam rá Irén *Belső hang* című lemezére. Aztán egy velem készült interjúban megemlítettem, mint a szerintem legjobb világzenei lemezt. Ezt elolvasta a Várkert Bazár rendezvényszervezője, akitől Irén ottani anyák napi koncertjének ötlete is származott, és felhívott, hogy volna-e kedvünk együtt dolgozni. Nagyon-nagyon megörültem.

– **Irén:** Amikor felhívtak azzal, hogy van egy fiatal énekesnő, aki engem emleget, s jó volna őt behívni a műsorba, nem ismertem még Dorinát. Rákerestem, megnéztem a koncertfelvételét, a *Fa lenni* klipjét, az interjút és azt mondtam, ez a lány bátor és egyéni, kreatív, de szerény. Úgy éreztem, ha én most lennék húszéves, lehet, hogy ilyen lennék, sőt talán ilyen zenét csinálnék. Kihívott a nagymamája házába, hogy ismerkedjünk meg. Másnap ott voltam. Elkezdtünk zenélni, és az első pillanatban éreztük, hogy egy húron pendülünk. Meghívtam az anyák napi koncertre, és jó szívvel bíztam rá a Női hang lemezem leányszerepeit. A műsornak *Alma, fája* címet adtam. Az első koncertünk élő felvételei rákerültek a *Gyógyító hang* lemezemre, és új dalokat is alkottunk.

– Mit hoztatok kétfelől az együtt zenélésbe, és mit kaptatok a közös munkától?

– **Irén:** Érdekes, én nem a különbségeket látom, hanem azt, hogy egy tőről fakad a művészetünk. Nyilván a plusz negyven év emberileg, szakmailag, női szempontból



meghatároz engem, hiszen amikor ő 2000-ben megszületett, nekem már több lemezem, akadémiai fokozatom és három gyermekem is volt. És mégis azt érzem, hogy a magyar hagyományban és a kollektív tudattalanban lévő hasonló értékek artikulálódnak mindkettőnkben.

– **Dorina:** Én sem éreztem azt, hogy messze lennénk egymástól. Először talán tartottam a közös munkától, mivel a népzeneészek tudnak nagyon vaskalaposak lenni, hogy például ezt és ezt így énekelték, és ahhoz tartjuk magunkat, satöbbi... De semmi ilyesmit nem tapasztaltam.

Viszont Irén nélkül sok szövegre sosem találtam volna rá.

– **Irén:** Ilyenek például a bájolók a gyimesi gyűjtéséből. De hát ez az én egyik szakterületem, a szakrális kommunikációról írtam a disszertációm, és rengeteget foglalkozom azzal, hogy a népi vallásosságnak milyen gyökerei vannak, hogyan jeleníti meg a kereszténység előtti világképünket. Mindebből Dorina elektronikus zenéjével egy olyan virtuális zenei szövetet tudtunk alkotni, amely nagyon közel állt ahhoz a vízióhoz, amelyet elképzeltem.

Néhány éve sikerült élőben gyűjtenem ezeket az archaikus gyógyító, segítő, ráolvasó szövegeket. De nem úgy akartam elmondani, ahogyan ma az idős asszonyok, mivel arra vágytam, hogy ez az archaikus gyógyító hagyomány ma is érvényes zenei minőségben szólaljon meg egy hanglemezen. A recitatív, kántálásszerű előadásmódot kerestem, azt, ahogyan talán hangszóhatott több száz évvel ezelőtt. Nem ördögtől való az én számomra egy ilyen rekonstrukció, hiszen virtuális zenei utazást, hasonló kísérletet végeztünk már harminc éve Hortobágyi Lászlóval is a *Világfán*. Amikor megidézzük az ósanyák hangját és előadjuk ezeket a dalokat, nem ketten vagyunk. Mintha egy filmet látnék, fekete fejkendő öregasszonyok ezreivel, sorakozva az idők kezdetétől, akik hozzák az őserőt, a tudásukat, a hangjukat. Az ő pecsétjük hitelesíti a Gyógyító hangot.

– **Dorina:** Igen, én is látom őket, akik a bölcsesség szimbólumai, nagyon idősek, gyönyörű barázdákat rajzolt rájuk az idő. Térkép van az arcukon, és erő van bennük.



– **A mai nő mit tud tanulni az ősi szövegekből, a dalaitokból?**

– **Dorina:** Bennem is megidéz fontos kérdéseket. Például, hogy hogyan legyek teljes nő, aki kapcsolódik a benne lévő mélységhez. Számomra erre a legjobb mód a természet, mert ott az ember nagyon közel tud kerülni önmagához. Aszfaltos körülmények között nehéz rálátni az élet körforgására, és kapcsolódni a belső női részünkhöz.

– **Irén:** A hagyományból a segítő erőket akartam felszínre hozni, hogy jól legyünk tőle lelkileg és testileg. Édesanyám mellett, egy kórházban jöttem rá, hogy az ő dalainak rajta kell lenniük a Női hang lemezemen, hiszen számomra ő az ősanyáim egyetlen élő képviselője. Azon gondolkoztam, mitől lesz ez a női hang hiteles, épp telehold volt, eszembe jutott, hogy az ovis lányaim intim kérdésére egykor mesét rögtönöztem a Földanya magjából kikelő életről, amelyet megtermékenyít az áldó eső, az Égapa harmatja. Ez a női minőségünk lényege, az áldott életeradó képességünk. Ebből lett az Életerő és a Földanya magja című dalom: „Telik a hold, érik a lány, múlik a hold, nő a virág. Földanya magja, Égapa harmatja öntözi egyre, áldja eső. Így bújik rendre, földi életre, minden elő.”

Amikor megidézzük az ősanyák hangját, és előadjuk ezeket a dalokat, nem ketten vagyunk. Mintha egy filmet látnék, fekete fejkendős öregasszonyok ezreivel, sorakozva az idők kezdetétől, akik hozzák az őserőt, a tudásukat, a hangjukat.

– **A Gyógyító hangot nemcsak az ősanyák hangjával hitelesítetted, hanem a te magánéleti és tudományos tapasztalatoddal is.**

– **Irén:** Igen, a vallásantropológiai és a zenefolklorisztikai kutatásaim, valamint a saját női tapasztalataim mind benne vannak. De abban, hogy a lokálisban gyökerezőt, a régit és a helyit elemelhessük az itt és a mosttól, Dorina és a zenésztársaim is sokat segítettek: az indiai hegedűs Lantos Zoltán, a kiváló ütőhangszeres Horváth Kornél,

a kortárs zenész cimbalmos Lukács Miklós, a fúvós Ágoston Béla és a zenetörténész Mizsei Zoltán garanciát jelentenek arra, hogy mindezt globálissá és időtlenné, tér-idő dimenzióiban is kitágíthassuk.

– Az, hogy a test és a lélek hat egymásra, sokáig az orvostudományban sem volt egyértelmű. A tudomány és a művészet külön utakon próbálta gyógyítani az embert. Ma már hálások az egyik terület képviselői a másiknak a megerősítésért? Esetleg annak, aki a ketőt egy személyben műveli?

– Irén: A hála az talán még nem jött el. De már legalább nem annyira csodálkoznak, amiért ezt a kétféle kifejezőmódot, vagyis a tudományt és a művészetet egyaránt fontosnak, hitelesnek és érvényesnek tartom mint kifejezési formát, és a világ megismerésének és artikulálásának módját.

– Egyértelmű sikereid is vannak, például a lemezedet anorexia nervosa kezelésében használják fiatal lányoknál.

– Irén: Igen. Ez valóban az egyik legfontosabb és legmeghatóbb klinikai felhasználása a zenémnek. Most jelent meg egy angol nyelvű kötetünk a Károli Gáspár Református Egyetemen a kódváltásról a művészetekben. Egy tudományos konferenciakötetben ma már művészek is megszólalhatnak. Ma már senki nem vitatja, hogy a test megbetegíti a lelket, illetve hogy képesek gyógyítani is egymást. A zeneterápiában nagyon hiszek, tanítok az ELTE-n is a zeneterapeuta-képzésben. Bár nemzetközi szinten egyáltalán nem jellemző az, amit én képviselek, hogy a saját néphagyományunkból táplálkozó segítőerőt használjuk. Nemcsak mások zenéjét hallgatjuk, hanem a sajátunkat énekeljük. Kodály országában talán nem nehéz fölismerni, hogy ez a zenei anyanyelvünk alapja. Dorina ugyanúgy elénekli, hogy „*de szeretnék az erdőben fa lenni*”, mint ahogy én vagy a széki asszonyok ötszáz évvel ezelőtt. A fa az élet metaforája minden kultúrában és minden vallásban: a gyökerekbe kapaszkodik, stabilan áll, az anyaföldből veszi az életerőt, és megy föl az égig.

– Amikor néhány éve beszélgettünk, tovább is vitted ezt a képet: a fa termésével visszatáplálja a földet.

– Irén: Igen, a körtefa-metaforával írtam le, amit édesanyám betegsége idején éreztem. Amikor leszedtem neki a körtét, meghámoztam, és a héját visszadobtam a körtefa alá. Belém hasított, hogy ez voltaképpen a hagyományterápia metaforája. Ahogyan a fát táplálom a saját

termésével, úgy segítem én édesanyámat öregkorában a saját népdalaival, amelyeket tőle tanultam. A nagykun-sági, ifjúkori népdalaival így gyógyítottam őt öregkorában. Ez adta vissza az emlékeit, az identitását, amikor a memóriája már olykor cserbenhagyta.

– Dorina, te is azt mondod, hogy a gyűjteményedből vetted a dalaid alapanyagát, de honnan volt neked gyűjteményed?

– Dorina: Saját gyűjteményem nincs, én online gyűjtögetek. A Zenetudományi Intézet archívumában elérhetőek régi, recsegő felvételek, én abban szoktam keresgélni.

– Irén: Ez a köztünk lévő negyven évet demonstrálja: én ennyi idős koromban álruhában mentem gyűjteni Moldvába, a román Securitatével meg a favágókkal küzdve a vonaton, vállalva a testi és a fizikai megpróbáltatásokat. De ha akkor ezt nem csináljuk, akkor most ez a lehetőség nincs.

– Gombnyomásra készen kapjuk, ez óriási dolog, de azért az online világ sem egy meseerdő... bár itt nem annyira a test, inkább a lélek kerülhet veszélybe. Vagy felvetődik például a hitelesség kérdése.

– Dorina: Én már fél óra facebookozás után érzem, hogy van egy kis nyomás a mellkasomban. Ha végeztem a feladataimmal vagy elfáradtam, akkor rögtön jön a gondolat, hogy fel a közösségi médiára, mert gyorsan és egyszerűen magamhoz tudom venni azt a nagyon színes világot, amit éppen nem élek meg a valóságban. De aztán meg körbenézek, és már szürkület van, és óriási üresség telepszik rám.

– Egy interjúban mesélted, hogy amikor beindult a zenei karriered, és hirtelen népszerű lettél, rájöttél, hogy neked ez mennyire nem hiányzik. Miért?

– Dorina: Zavarba ejtő, amikor egy dalom vagy gondolat eljut mondjuk ezer emberhez, nekem meg fogalmam sincs arról, hogy kik ők. Egyszer csak ott terem ezer reakció, én mégis egyedül vagyok a szobámban. Néha ez hatalmas szakadékokat teremt köztem és a hallgatóim között. Ugyanakkor, ha nem osztottam volna meg a dalaimat online, akkor most nem lehetnék olyan szerencsés, hogy ezzel foglalkozhatok, hogy zenész lehetek, vagy hogy Irénnel megcsinálhattuk ezt a közös munkát. Végül is az online térnek köszönhető a találkozásunk, még akkor is, ha utána ösztönösen hangolódtunk is egymásra. Nagyon hasonló szövegek fognak meg minket igazán mélyen, és olyan könnyedén csavarodik egymás köré a hangunk...

– Irén: Mivel a lélek szól benne. „Zeng a lélek, zeng a szó.” ♦



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„Szívvel, lélekkel, türelemmel”

Mézeskalácsfalu Geresdlakon

Advent, mézes illat, karácsonyi készülődés. Az örömteli várakozás időszakában egy kicsit újra gyermekké válunk, és beengedjük a lelkünkbe e meghitt időszak mindennapi csodáit. Így voltam én is ezzel a Geresdi-dombság egyik kis szegletében, a mesébe illő, fahéjtól illatos mézeskalácsfaluban. Geresdlakon jártam.

- ◆ „Na, látod, pont ezekért a boldog, sugárzó tekintetekért érdemes ezt csinálni” – fogad mosolyogva Varga Józsefné Kati, amikor a Kiállítási épület ajtajából megpillantom a mézeskalácsból felépített falut. „Ez nem ám »mismás« tésztából van, frissebben meg is lehet enni” – mondja jóleső büszkeséggel, miközben a nagyobb osztályteremnyi területen gondosan elrendezett házikók közelébe invitál. Sorra járjuk a három részből – Püspöklak, Geresd, Kisgeresd – álló település utcáit. Hívogatnak a fehér vattafoszlányos havas dombok, a közöttük megbúvó, pompásan díszített és kivilágított lakó- és középületek. A méretes terepasztal megannyi látnivalója csalogat, Kati segít eligazodni a porcukros, hófödte házak között. „Nézd, ez itt a könyvtár, az meg egy napelemmel ellátott lakóház. Ott a domb tetején emelkedik a csodás templomunk, az pedig az óvoda, az udvarán játszó gyermekekkel. Ez itt az állatokkal, szénabálákkal megrakott major, a falu túlsó végén, a kilátónk tövében pedig egy jakuzzival ellátott székelő gerendaház látható. Azt úgy hidd el, hogy a koronavírus-járvány idején az orvosi rendelőnk előtt a doktornő maszkban állt, előtte a másfél méteres, kötelező távolságot jelző csíkkal. Mert minden évben felépítjük mindazt, ami a falu életében abban az időszakban meghatározó volt. Ilyen a rendszeresen megrendezett gőzgombóc-fesztivál, a szüreti mulatság vagy idén a posta költözése, mivel már



Hófödte hivatal

nem különálló házban van, hanem az önkormányzati épületben kapott helyet” – meséli Kati, aki egyébként a falu állandó kiállításainak a vezetője.

A nyolcszáz lelkes sváb település mézeskalácsból készített kicsinyített mását immár több mint egy évtizede elkészítik. Az ötletadó Kettné Schmidt Tímea volt. A kiállítás azonban sohasem ugyanolyan, évről évre megújul: a régi darabokat összetörik és kidobják, néha a közeli erdőkből az őzeknek kiszórják. November elején kezdik a százhusz épületből álló új falu felépítését, amelyhez legutóbb hetven kilogramm lisztet, harminc kilogramm porcukrot, száz kilogramm margarint, fél kilogramm szódadikarbónát, háromszáz tojást, hét liter mézet és húsz csomag fahéjat használtak fel. A munkálatokban nemcsak az ügyes kezű asszonyok, hanem az óvodás és iskolás gyermekek, sőt még a férfiak is részt vesznek.

„Vannak, akik maguk készítik el a saját házuk élethű kicsinyített mását. Az apukák és a nagypapák abban segítenek sokat, hogy a házikók méretarányosak legyenek – folytatja Kati. „Ami

igazán nagy örömmel tölt el bennünket, hogy az itt élő finn, osztrák, német, sőt már egy ukrán család lányai, asszonyai is csatlakoznak hozzánk. Ahogyan az első finn idetelepülőnk mondta: »Együtt vagyunk sikeresek«. És így is van. Szívvel, lélekkel, jó hangulatban, szeretetben és türelemmel sütünk és díszítünk. Hiszen az adventi várakozás erről szól, nem igaz?»

Közben megpillantom a testvértelepülések oszlopát. Egymás alatt sorakoznak azok a táblácskák, amelyeket Polgár Zsuzsanna mézesbábos írása ékesít, hirdelve a magyar, finn, osztrák és székely kapcsolatokat, amelyeket a helyi gasztronómiai hagyományok és rendezvények hívtak életre.

Átmegyünk a Közösségi Házba, ahol készül a keresdlaiki mézeskalács. Fischerné Faragó Viktória és Windischmanné Schmidt Tünde már javában sodorják a tészta, amelynek a fahéjas-szegfűszeges aromájától illatozik a konyha. A fél centi vastag alapanyagból szaggató segítségével vágják ki a házak oldalait, tetőit. A leesett darabok sem vesznek kárba, rácsos



Viktória és Tünde keze alatt alakul a mézestészta



A tojástól lesz fényes a mézeskalács



Kisült már a kalácsom



A díszítés teljesen egyedi

kerítés, szívecske készül belőlük. Hat tepsiben, két tűzhely sütőjében tíz-tizenöt perc alatt készülnek el a fűszeres „alkatrészek”, majd kezdődhet a tojásfehérjehabbal az összeragasztás és a díszítés. A minták változatosak, készítőik sokat maguktól találnak ki, vagy egymástól lesnek el egy-egy új motívumot. Végül a ház oldalait gombostűkkel rögzítik, amelyeket a teljes száradás után eltávolítanak. „Ennyi az egész” – mutatja Tünde a csinos kis házat, majd hozzáfűzi, hogy az egész falu elkészítése egy hónapot vesz igénybe, amely során ki-ki ideje és kedve szerint gyúr, sodor, szaggat, díszít vagy éppen a sütőre felügyel, nehogy a mézes odakapjon. Jóízűen kóstolgatjuk a még meleg süteményt, közben Kati megosztja velem a mézeskalács receptjét, amelyet házigazdám szíves engedélyével közre is adok.

A geresdlaki mézeskalácsfaló – amely idén gyertyakiállításal is kiegészült – december első vasárnapján nyitja meg kapuit az érdeklődők előtt, és egész évben látogatható. A vendégeket előzetes bejelentkezés alapján tudják fogadni. Bejelentkezni a +36 69/349-101 telefonszámon lehet. ♦



RECEPT

Egy adag tészta hozzávalói: 76 dkg finomliszt, 34 dkg porcukor, 5 dkg margarin, 4 evőkanál méz, 4 egész tojás, 2 teáskanál szódaikarbóna, 1 teáskanál fahéj és 1 teáskanál mézeskalács-fűszerkeverék.



Kisgeresdi pillanat Katival



A falu minden háza helyet kap a terepasztalon

Elkészítés: A margarint a mézzel felmelegítjük, majd hozzáadjuk a többi alapanyagot. Összegyúrjuk, és egy éjszakára hűtőben pihentetjük. Gyúródeszkán fél centiméter vastagra sodorjuk, szaggatjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 10-12 percig sütjük. Ha fényes mézest szeretnénk, akkor 1 egész tojást és 1 sárgáját felverünk, és ecsettel a sütés előtt megkenjük a tésztát. **A hab, amely ragasztó- és díszítőelem is egyben így készül:** 15 dkg tízszer átszitált porcukorhoz 1 tojásfehérjét adunk, és 20 percig mixerrel kemény habbá verjük. Kis lyukkal ellátott zacskóba töltjük, majd a különböző karácsonyi motívumokat ezzel díszítjük. A házak készítése során az oldallapok széleit a habbal bekenjük, a lapokat összeillesztjük, majd gombostűvel rögzítjük, amelyet néhány óras teljes száradás után eltávolítunk. Az így készült ház akár két évig is eltartható.



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGRSZEG

Ajándékozzon élményt a karácsonyfa alá!

**Belépőjegyek
tárlatvezetéssel
állandó és Sisi kiállításainkba**

**Szabadulószoza
ajándékutalvány**

**2024.01.19.
Miseborok, miseruhák
borkóstolóval
egybekötött tárlatvezetés
Kovács Gergely
posztulátorral**

**Bérlet a téli szünidei
matiné
családi programjaira**

**Lélektani esték
belépőjegy vagy bérlet
Tapolyai Emőke előadásaira**

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



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

„Ha nem tetszik is az igaz szó, ám azért hallgatni nem szabad”

Horváth Mihály kalandos élete

A XIX. század első harmadától, a reformkor éveitől a történetírás, a magyar múlt felidézése vált a nemzeti öntudat és identitás újraélesztésének fontos eszközévé. Történetírók egész sora szolgálta ezt a célt, köztük olyan tudós katolikus papok, mint *Rómer Flóris*, *Ipolyi Arnold*, *Fraknói Vilmos*. Köztük kiemelkedő szerepe volt Horváth Mihály püspöknek.

◆ A PÜSPÖKI KATEDRA ÉS A MINISZTERI BÁRSONYSZÉK

Horváth Mihály nemesi származású, ám elszegényedett, polgári életet élő család negyedik gyermekeként született Szentesen 1809-ben. Apja tizenhét gyermeket nevelő szerény jövedelmű seborvos volt. A gyarapodó familia Mihály ötesztendőskorában a jobb megélhetés reményében költözött Szegedre, így ő már a Tisza-parti városban volt kisiskolás, majd a piarista gimnázium diákja, ahol kiváló tanulóként különösen a magyar történelem és irodalom érdekelte. Érettségi után a papi hivatást választva a Váci egyházmegyei szemináriumba került, ahol a teológia mellett történelmet tanult, három évvel később pedig bölcsészdoktori oklevelet szerzett a pesti egyetemen. A Váci Egyházmegye szolgálatára 1931-ben szentelték pappá, kápláni éveit Dorozsmán, Kecskeméten, Nagykátán és Nagyabonyban töltötte, és ekkor jelentek meg első történelmi tárgyú írásai.

Ezt követően főúri családoknál, a Keglevich és az Erdődy grófoknál vállalt magántanítói állást, szíven viselte a magyar nyelv tudományos és oktatási használatának és a magyar történelem feltárásának ügyét, emellett bekapcsolódott a reformkor szellemi

Kép: Wikimedia Commons



Horváth Mihály (1809–1878)

mozgalmaiba, valamint barátságot kötött az Athenaeum folyóiratot szerkesztő Toldy Ferencsel. A Nádasdy család történetét feldolgozó munkáját követően történelmi tárgyú írásainak sikerét a Magyar Tudományos Akadémia 1839-ben levelező, három évvel később vidéki tagsággal ismerte el. Ebben az időben adta közre *Az ipar és kereskedés története Magyarországon a XVI. század közepéig* című művét, majd a négykötetes *A magyarok története* című színtézisét. Pályázott is akadémiai állásokra, ám sikertelenül. Végül 1844-től a bécsi Theresianumban, a *Mária Terézia* által magyar nemesi ifjak számára alapított nevelőintézetben lett a magyar nyelv, irodalom és stilsztika tanára, szabad idejében a császárváros könyvtárainak és levéltárainak buzgó látogatója. Három esztendő elmúltával tért vissza a papi szolgálathoz mint Hatvan város prépost-plébánosa. Az ekkortól használt *Hatvani Mihály* írói álnévnek különösen emigrációban kiadott művei hazai terjesztése idején látta hasznát. Nagy figyelmet keltett 1847-es hazafias emlékbeszéde is, amelyet Józsefnádor ravatalánál mondott el.

AZ EGYHÁZI RADIKALIZMUSBÓL A POLGÁRI ÉLETBE

Már a Batthyány-kormány működése idején, 1848 nyarán Eötvös József kultuszminiszter ajánlására V. Ferdinánd királyi főkegyúri jogával élve, előzetes római hozzájárulás nélkül a csanádi püspökség élére állította. Ám mivel a kinevezés utólagos pápai megerősítésére és püspökké szentelésére a körülmények alakulása miatt nem került sor, csak választott püspök, ám ezzel is főrendiházi tag lett. Ténylegesen nem vette át az egyházmegye kormányzását, hanem lelkesen belevetette magát a politikai életbe. Így a püspöki kar tagjainak zömével szemben a forradalom és a szabadságharc mellé állt, és erre szólította fel paptársait is. A nagy nemzeti sorskérdésekben már korábban is liberális, a nemzeti polgárosodást támogató álláspontra helyezkedett, híve volt a felekezetek közötti toleranciának, szimpatizált a republikánus eszmékkel. Az egyház belső ügyeiben is radikális nézeteket vallott, lehetségesnek tekintette a papi nőtlenség eltörlését, a szerzetesrendek feloszlását, kívánatosnak tartotta, hogy az egyházi vagyont nemzeti közcélú alapítványba

A püspöki kar tagjainak zömével szemben a forradalom és a szabadságharc mellé állt, és erre szólította fel paptársait is.

helyezzék át. Követte az Országgyűlést Debrecenbe, a Habsburg-ház trónfosztását kimondó országgyűlési határozatot követően pedig 1849. május 2-án kultuszminiszterként tagja lett *Szemere Bertalan* rövid életű kormányának, részese a nemzetiségek anyanyelvi oktatását lehetővé tévő törvénynek is. Alig három hónapos minisztersége alatt tárcája élén egyébként csak keveset tudott megvalósítani céljaiból, a szabadságharc bukása után pedig menekülni, bujdosni kényszerült. Mivel elfogatóparancs volt érvényben ellene, és halálos ítélet fenyegette, álneven, álruhában, egy arisztokrata hölgy inasaként sikerült külföldre szöknie. Itthon halálra ítélték, jelképesen felakasztották, az egyházi hatóságok pedig minden papi tevékenységtől eltiltották. Bécs, Lipcse, Brüsszel érintésével Párizsba ment, ahol a könyvtárakat látogatta, kapcsolatban maradt az emigránsokkal, és mivel az oltártól eltiltották, civil életet kezdett. Néhány éven keresztül *Batthyány Lajos* árvái mellett vállalt nevelői állást, egy ideig Brüsszelben élt, a Károlyi család lányainak nevelőjeként pedig 1859-ben Genovába, majd Genfbe költözött. Mivel felfüggesztését követően laikusnak tekintette magát, 1864-ben polgári házasságot kötött egy jómódú polgárlánnyal, *Marie Michelle Voignoux*-val, akitől öt gyermeke született, közülük kettő érte meg a felnőttkort.

AZ EMIGRÁCIÓBAN IS TEVÉKENYEN

Az emigrációban töltött évek alatt nem politizált, csak a történetírás foglalkoztatta, levéltárakat, könyvtárakat látogatott, felkutatta és közreadta a belgiumi könyvtárakban fellelhető magyar vonatkozású dokumentumokat. Sorra jelentek meg saját művei, élvezetes, olvasmányos stílusban írott fontos történeti szintézisei is: a hatkötetes *Magyarország történelme*, a *Huszonöt év Magyarország történelméből* és a *Magyarország függetlenségi harcának története 1848 és 1849-ben*, amely nagyban alakította, formálta a hazai közgondolkodást a szabadságharcról. Ez utóbbi, 1865-ben megjelent, szellemi vihart kavarázó munkája nyomán terjedt el idehaza az a magát sokáig tartó közmeggyőződés, amely szerint *Görgei Artúr* a szabadságharc árulója volt. E könyv miatt többen meg is nehezteltek rá, például *Kossuth Lajos*,

akit külpolitikai hozzá nem értés, vagy *Klapka György*, akit hadvezéri dilettantizmus és megfontolatlanság vétkében marasztalt el. Ilyen helyzetben történetírói védekezésnek, egyben hitvallásnak is felfogható, amikor azt írta: „Ha szennyvedély nélkül tárgyilagosan írunk, sokat meg lehet mondani. De ha megütözkönek is, ha nem tetszik is az igaz szó, ám azért hallgatni nem szabad.”

AZ ELISMERT TÖRTÉNETÍRÓ

Időközben azonban idehaza sok minden megváltozott, a kiegyezés előtt röviddel *Horváth* főleg *Eötvös* és néhány főpásztor közbenjárására Erzsébet királyné rokonszenvét is élvezve amnesztiát kapott, hazatérhetett, még az uralkodó is fogadta, később *Rudolf* trónörökös történelemtanárává is megtette. Az egyház rehabilitálta egy szokatlan kánonjogi megoldással. Hiszen *Horváth* ekkor már családos ember volt, de mivel csak polgári, azaz az egyház szemében érvénytelen házasságban élt, papi jogállásának visszanyerése nem ütközött akadályokba. Hazatérve bekapcsolódott a politikai és a tudományos közéletbe, az uralkodó tribunici címzetes püspökké, *vaskai apáttá* nevezte ki. A kiegyezés támogatójaként a Deák-párt színeiben Szeged városi képviselő lett, de számos tisztség várta a tudomány világában is. Így a kiegyezés évétől haláláig ő volt a Magyar Történelmi Társulat elnöke, megválasztották a II. osztály elnökének a Magyar Tudományos Akadémián, és tagjai közé hívta a Kisfaludy Társaság.

Még 1868-ban összegyűjtve adta közre kisebb történeti munkáit, a következő évtizedben pedig megírta *Zrínyi Ilona* és *Fráter György* életrajzát. Az immár nyolc kötetre bővült *Magyarország történelme* című szintézisét 1871-ben jelentette meg. Utolsó éveiben értekezett a *Szent István* kori hazai egyház állapotáról, és összefoglaló munkában dolgozta fel a kereszténység magyarországi történetének első évszázadát. Az idő előrehaladtával egészségi állapota megromlott, 1878-ban gyógykezelésre a gyógyfürdőiről és szanatóriumairól híres csehországi városba, *Karlsbad*ba ment, ahol még annak az esztendőnek a nyarán hatvankilenc esztendősen távozott az élők sorából. A Magyar Tudományos Akadémia saját halottjaként temette el, a *Kerepesi* temetőben nyugszik, a szakma pedig a XIX. századi nemzeti liberális történetírás klaszszikusaként emlékezik rá. ♦

((o)) **Horváth Pál *Religio mundi* – A világ vallásai** című műsorát kéthetente szombatoként 11 órától hallhatják a Mária Rádióban.

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 –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Megváltó 1.0

” Ő az, akire Izajás próféta utal, amikor ezeket mondja: »A pusztában kiáltónak szava: Készítsétek az Úr útját, egyengessétek ösvényeit!«”

(Mt 3,3)

◆ Miután az összes karácsonyi ajándékot beszereztem, eldöntöttem, hogy rendelék egy megváltót a neten. Titokban, magamnak. Nem mintha szükségem volna rá, elég jól vagyok. Viszont attól még megérdemlem a sok áldozatos munkáért cserébe, amelyekkel másokat segíték. Három kamaszgyerek, egy lusta férj, plusz a kórházban a betegek. Mondjuk bírom, ilyen fából faragtak. Viszont cserébe most már kijárt nekem egy kis kényeztetés.

Nem bíztam a véletlenre, hetekig böngésztem a webshopokat. A közösségi problémákra gyártottak olcsóbbak voltak, de nem hozták azt, amire én vágyom. Kínáltak egy egyszerű megoldást, mondjuk a világbékét vagy a betegség felszámolását, és ennyi. Ezek szép dolgok, de az én személyes életemen nem sokat segítenek.

De a drágább, személyre szóló megváltók között sem láttam olyat, akit az én igényeimre szabtak volna. Nyugodt családi élet, szereteteli kapcsolatok, belső nyugalom... Nekem ezek vagy megvannak, vagy egyáltalán nem vágyom rájuk. Meg amúgy nem ezt az instant boldogságot kínálja az összes világhíres, méregdrága coach, akiknek az előadásait egytől egyig ismerem? Nekem valami több kellett ennél. Igazából nem is tudtam pontosan, hogy mire vágyom.

Aztán az egyik hirdetés felajánlotta, hogy vegyek részt az ideai megváltósorsoláson. A legújabb prototípust fogja megkapni a nyertes, amelynek funkciói még ismeretlenek, de ígérték, hogy az élet minden területére ad majd

megfelelő megoldási mechanizmust. Az algoritmus végtelenül rugalmas: az összes emberi problémát egyénileg kezeli majd, kerülve a sablonos, üres féligazságok puffogatását. Megváltó 1.0, ez volt a neve.

Ez pont jó lesz nekem, gondoltam, úgymint döntésképtelen vagyok, jobb lesz a véletlenre bízni az ügyet. Megpörgettem az online szerencsekereket, és mit ad Isten, a gép kidobta, hogy nyertem. Még aznap feladták, és azt írták, hogy december 24-én este érkezik.

Elkezdtem örülni takarítani. Főztem egy ötfogas vacsorát is, a család teljesen oda volt az illatoktól, azt hitték, miattuk csinálom az egészséget. Aztán feldíszítettem a lakást, meg kidobtam egy csomó felesleges cuccot. A családomra mondjuk nem jutott időm, de szerencsére egyáltalán nem érdekeltek, ki tudtam zárni őket. Csak a megváltómon járt az eszem.

Szenteste, úgy hat körül csöngettek is. Rohantam az ajtóhoz, még életemben nem voltam ennyire izgatott. Milyen lesz az arca, a hangszíne? Érintéssel áld majd meg, vagy távolról is fog hatni az ereje? Fog-e fényleni? Milyen lesz az illata?

Egy elég nagy dobozt találtam a lábtörőn. Gyorsan feltéptem, és nem hittem a szememnek: egy szundikáló csecsemő feküdt az alján. Felkiáltottam az ijedségtől, mire felébredt, és üvöltöni kezdett. Gyorsan bevittem a lakásba, nehogy megszóljanak a szomszédok. Ez volt az egyetlen funkciója, a kiabálás.

Még kikapcsolni sem lehetett. ◆



20 PERC KÖNYVKLUB

AZ OLVASÁS A KEDVENC ÜNNEPÜNK

NAPONTA ÚJ KÖNYVRÉSZLETEKKEL ÉS CIKKEKEL VÁRUNK,
HOGY AZ ADVENTI IDŐSZAKBAN IS LEGYEN ALKALOM
A FELTÖLTŐDÉSRE.

Libri
Könyvesboltok

A további részleteket és a napi
olvasnivalókat itt találd:

libri.hu/karacsony





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

ÚJRATANULNI

◆ Uram, tényleg muszáj
mindent előlről kezdenem?
Felejtsek el járni, induljak el megint
a négykézlábazástól, tipegéstől,
hogy biztos ne hordjon félre a lábam,
ne császkáljak ótvar koszos utakon,
melyek csak elsőre tűnnek csábítóknak?
Valóban újra kell tanulnom
a fogást, markolás, ölelést,
mert akkor majd jobban mérlegelem,
mit érdemes megragadni,
tapintani, magamhoz húzni,
és mit érdemes elengedni?
Ne tudjak kiejteni
egyetlen árva hangot sem,
sajátítsam el újra a beszédet,
kerekítsem, idomítsam ajkamat,
és akkor majd gyilkos szavak helyett
éltetőket fogok formálni,
átok helyett áldás
röpdös majd szájamból?
Azonnal törlődjön a fejemből
minden földi számtan,
hiszen úgy átnyergelhetek majd
Isten matekjára,
melyben teljes szívvel lehet

alkudozni másokért,
melyben a semmiért minden jár cserébe,
a kevés pedig mérhetetlenül
megsokszorozódik?
Szememből illanjanak el
a képek és emlékek,
láthassam úgy a világot,
mint Ádám a teremtés első napján,
a kegyelem vákuumfóliájának
tartósságán és frissességén keresztül?
Nyelvemről le kell radírozni az összes ízt,
hogy ne a lelketlen ínycenc mohóságával
habzsoljak a rosszulletig,
hanem tudjak jóízű hálával,
testem és lelkem javára
részvenni a földi lakomákon,
vagy örülni az egyszerűbb falatoknak?
Szívemből égjen ki
minden régi érzés, szégyen és félelem,
hiúság és harag, gőg és versengés,
lényegüljön át egészen,
hogy csak vért és életet dobbanhasson
minden egyes ütemre?
Igen úgy látszik, eljött az
újjászületés ideje.
Irány Betlehem! ◆

AZ ILLUSZTRÁCIÓ A KÉPMÁS MAGAZIN ÉS A MOME KÖZÖS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN KÉSZÜLT.
ILLUSZTRÁTOR: PAUER PATRIK







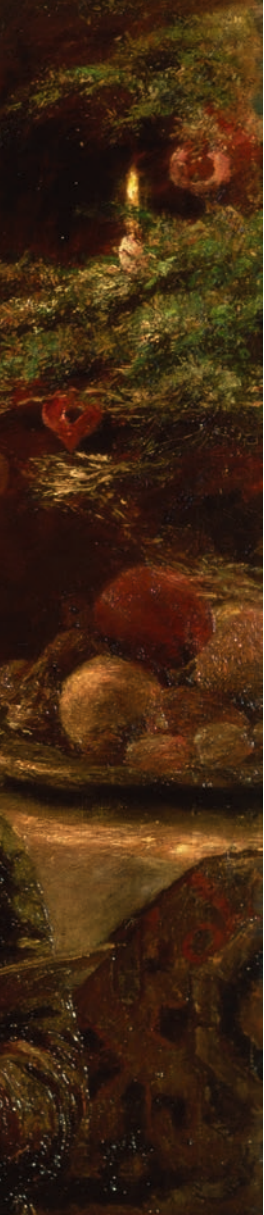
Paul Barthel (1862–1933): A kórus. Olaj, lenvászon, dátum nélkül



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A KARÁCSONY VALÓSÁGA



Kép: Profimedia – Red Dot

Sohase lép gyíkra, esigára soha egy föltámadt fűszálra a földön járó Isten lába de vétkeinket eltapossa mert vétkeinket megbocsátja.

Zelk Zoltán: Kegyelem

- ◆ Beléptünk advent időszakába, a várakozás hetei következnek. Ez az idő, ez a néhány hét valóságos évszázadokat jelképez és foglal magában, azokat az évszázadokat, amelyekben a választott nép és vele az emberiség a Megváltóra várakozott. A Szűzanya sejtette, érezte, Gábrriel arkangyal hozzá intézett szavai után pedig már tudta is, hogy gyermeke születésével ősrégi, még a hajdani atyáknak tett isteni ígéretek teljessé válnak. Ennek adott hangot a Lukács evangéliumában is olvasható „Magasztalja lelkem az Urat” (Lk 1,46) kezdetű énekében, a Magnificatban: „Isten gondjába vette szolgáját, Izraelt, megemlékezve irgalmáról, amelyet atyáinknak, Ábrahámnak és utódainak örökre megígért” (Lk 1,54-55).

Micsoda ehhez képest az a karácsony, amely minden évben elérkezik, de amelynek megünneplése mintha rég nem a lényegre mutatna? Kivilágított kirakatok, harsogó reklámok, ragyogó karácsonyfák szikrázó díszekkel, vásárlási láz, drága ajándékok, „kék szemű” gyermek, csepp rózsalevél”, bejgli és rántott hal? Ez volna a nap, amelyet annyira várt az emberiség évszázadok, évezredek óta?

Zelk Zoltán verse a maga tömörségében, végtelenül egyszerűen, mégis sokat elmond arról, hogy mi a szent születés lényege. „A földön járó Istenről” beszél, vagyis Jézusról, a Megváltóról, aki „Sohase lép gyíkra, csigára / soha egy föltámadt fűszálra”, aki nem azért jött, hogy elpusztítsa a gyenge, esendő és rosszal megterhelt életet. És amit a költemény a természet képeivel kifejez, pontosan ugyanazt fejezi ki a Szentírás is, csak másfajta szimbólumokkal. A Messiás, ígéri a messzi múltból az ószövetségi prófécia, „a megroppant nádszálat nem töri el, a pislákoló mécsbelet nem oltja ki” (Iz 42,3). Egyetlenegy valóságot taposott agyon, ölt meg – és erről ugyancsak prófécia ad hírt jó előre, rögtön az első bűn után –, a kígyót, vagyis a sátán, a gonosz, a rossz, a bűn kútfejét és forrását. Hozzáteszi azonban a prófécia azt is, hogy a Megváltó életével fizet majd „Ő széttiporja fejedet, te meg a sarkát veszed célba” (Ter 3, 15). És csakugyan, a mi vétkeink fullánkja ölte meg őt.

Látszólag talán messzire kanyarodtam a karácsonytól, de igazából nem. Valóban ez az esemény sor vette kezdetét Jézus megszületésével, ezt ünnepeljük, ezt kellene ünnepelnünk. Mert a kezdet, amikor ő megszületett, olyan volt, mint amikor meggyújtják a bomba kanócsát: attól a pillanattól kezdve bizonyossá vált, hogy a robbanás be fog következni. Isten megtestesülése, földre érkezése, Jézus megszületése pillanatától ugyanilyen bizonyos volt, hogy valamikor harmincegy-néhány esztendő múltán robbanni fog a megváltás bombája, Jézus magára veszi az ember bűnének mérgét, a halált, hogy megszabadítson tőle mindenkit, aki hisz benne.

„Vétkeinket eltapossa, / mert vétkeinket megbocsátja” – olvassuk a versben, ez is hajszálpontos, hiszen a kegyelem, a bűnök megbocsátása, azok átvállalása, a Megváltó helyettesítő áldozata árán volt lehetséges. Ez a kegyelem nem jár az embernek. Nem igazságos. Hiszen az igazságosság elve a *suum cuique*, amely azt jelentené, hogy az ember azt kapja, amit megérdemel, tehát a halált. A kegyelem elve homlokegyenest ellentétes ezzel. A kegyelemben az ember nem azt kapja, amit megérdemel, hanem valami jobbat: a halál helyett az életet. Ez a karácsony. ◆

((o)) Dér Katalin műsorát *Időszerű prófeciák az Ószövetségben* címmel kéthetente vasárnaponként hallhatják a Mária Rádióban 20:16-tól.



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Egy paradicsomi sziget gondviselője

A szerkesztőségből egy lakatlan szigetre

Sok gazdag ember vásárol magának szigetet, de valószínűleg soha egyikük sem volt olyan rendíthetetlen, mint *Brendon Grimshaw*, aki hosszú évtizedek áldozatos kétéves munkája után több tízmillió dolláros vételi ajánlatokat utasított vissza, hogy soha semmilyen üzleti érdek ne tudja lerombolni az általa épített és benépesített trópusi paradicsomot.

◆ EGY BRIT SZERKESZTŐ AFRIKÁBAN

Az 1950-es években Nagy-Britannia még mindig makacsul küzdött az utolsó afrikai gyarmatai megtartásáért. Az idős Winston Churchill – aki kritikusai szerint egy letűnt, régi világot próbált elkeseredetten életben tartani – latba vetette minden tekintélyét, hogy legalább Kenyát és Tanzániát ne érje utol a gyarmatok szükségszerű sorsa. A II. világháború azonban fenekestől felforgatta a világot, mindkét országban olyan változások indultak meg, amelyeket nem lehetett feltartóztatni.

Ebben az időben dolgozott szerkesztőként kenyai és tanzániai brit lapoknál egy Brendon Grimshaw nevű angol fiatalember. Gyakorlott újságíró volt, hiszen a szakmát mindössze tizenöt évesen kezdte hazájában, mivel nem volt kedve iskolába járni, viszont tehetsége és eltökéltsége hajtotta előre. Később a helyi afrikai közéletben befolyásos férfiként tartották számon, azonban egy idő után ő is sejtette, hogy a gyarmati világ már nem tart sokáig. Az éppen zajló történelmi folyamatok nem kedveztek az általa elképzelt, kényelmes életformának.

Kenyában az ötvenes években a Mau Mau-felkelés során Nagy-Britannia még egyszer kegyetlenül megfélemlítette a helyieket. Több mint tizenegyezer embert öltek meg a harcok során, az elfogott szimpatizánsokat pedig koncentrációs táborokba zárták. A legveszélyesebbnek tartott harmincezer felkelőt kényszermunka-táborokban dolgoztatták: velük végeztették az ország legfontosabb infrastrukturális fejlesztéseit.

Az új évtized elejére Grimshaw tisztán érzékelte, hogy az elkövetkezendő években neki itt nem sok babér terem. A szomszédos Tanzánia 1961-ben elnyerte függetlenségét, de olyan események zajlottak le az elborzadt britek szeme előtt, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak. Az új miniszterelnök, Julius Nyerere – akivel Grimshaw egyébként kiváló kapcsolatot ápol – gyakorlatilag százszázalékos többséget szerzett a parlamentben, azt csinálhatott, amit csak akart. Tisztában volt azzal, hogy irányíthatatlan káoszt eredményezhet a hirtelen megszűnő gyarmati státusz, ezért egyfajta szocialista-nacionalista hibrid egyeduralmat vezetett be. A fehér alkalmazottak jó



A Moyenne-sziget egy 2015-ös felvételen. Bal oldali kis kép: Brandon Grimshaw és René Lafortune a szigeten. Jobb oldali kis kép: Brandon Grimshaw portréja

részét elbocsátották az állami hivatalokból, és Tanzánia megkezdte önálló életét.

Grimshaw nem akarta kivárni, amíg neki is dicstelenség távozni kell. Mivel azonban Afrika nagyon a szívéhez nőtt, merész lépésre szánta el magát. Elhatározta, hogy a keleti partoktól nem messze fekvő Seychelle-szigetek egyikét megvásárolja.

TÁVOL A „PARADICSOMTÓL”

A természet csöndes magányát akarta maga körül tudni, nyugalomra és harmóniára vágyott. Vakációzni utazott 1962-ben az egyre népszerűbbé váló turistaparadicsomba, és érdeklődni kezdett eladó szigetek iránt. Ekkoriban a száztizenöt Seychelle-sziget közül mindig volt éppen megvehető, azonban Grimshaw megrettent az áráktól. Már éppen letett volna az ambiciózus tervről, amikor megkereste őt egy ismeretlen fiatalember, és felajánlotta neki megvételre a szigetcsoport egyik legkisebb darabját.

A Moyenne-sziget a Seychelle-szigetek legnagyobbikától, Mahétól néhány kilométernyire helyezkedik el. Olyan apró, hogy az szinte már kiábrándító.

Nagyjából négyszáz méter hosszú, és háromszáz méter széles, a területe nem egészen egytized négyzetkilométer. Abban az időben már évtizedek óta teljesen lakatlan volt, legföljebb halászkok szálltak néha partra ott. Grimshaw viszont azonnal beleszeretett ebbe a tenyérnyi földdarabba. Nem is sokat gondolkodott, nyolcezer angol fontért megvásárolta.

Amikor birtokba vette a szigetet, egy csepp víz nem volt rajta, és olyan sűrű dzsungel borította, hogy kikötni is alig lehetett a partjainál. Gyakorlatilag semmi olyasmi nem volt itt, amelyre egy trópusi álomsziget tulajdonosai számítanának. Ahogy macsetével próbált előrehaladni a szinte áthatolhatatlan aljnövényzetben, kezdett rádöbbenni, mit is vett valójában. A szigetvilág többi részén megtalálható gazdag növényvilágból szinte semmi nem élt meg itt, a szedett-vedett őserdő egészen a tenger vonaláig nyúlt. Kókuszpalmák ugyan akadtak, de a kókuszdiók le sem tudtak hullani a földre a buja növényzet miatt. Állatok egyáltalán nem éltek a Moyenne-szigeten, ha nem számítjuk azt a rengeteg patkányt, amik szinte elborították a területet.

Amikor Brendon Grimshaw birtokba vette a szigetet, egy csepp víz nem volt rajta, és olyan sűrű dzsungel borította, hogy kikötni is alig lehetett a partjainál.

Grimshaw élete új szakaszához érkezett. Mint később elmondta, azt érezte ekkor, hogy a korábbi, civilizált életét már éppen eleget élte, nem volt többé szüksége rá. Életet akart lehelni ebbe a kietlen környezetbe. Úgy akart nyomot hagyni maga után a világban, hogy létrehoz valami harmonikus és szépet, ami majd a halála után is sokaknak szerez örömet. Mivel azonban a szigeten még közlekedni sem lehetett, először utakat kellett vágnia a dzsungelben. Felbérelt egy tizenkilenc éves, helyi fiatalembert, Antoine Lafortune-t, aki egy halász fiaként éppen állást keresett.

KÉTKEZI MUNKÁVAL

Ketten kezdték meg a munkát. Már az is kétévnyi megszüntetett küzdelembe került, hogy egyetlen megfelelő szélességű ösvényt vágjanak a szigeten. Az elkövetkezendő években aztán majdnem öt kilométernyi utat építettek, olyasmiket, amelyeket ma valószínűleg tanösvénynek neveznénk. Munkájuk közben megtalálták egy a százzadélóról származó nyaraló romjait, valamint két régi sírt. Ők pedig azt feltételezték, hogy a sírok a környező tengeren garázdálkodó egykori kalózok nyughelyei lehetnek. Ettől kezdve gyermeki lelkesedéssel kezdtek kalózkincsek után is kutatni, de legnagyobb sajnálatukra semmi ilyesmit nem találtak. Eközben a két férfi között komoly barátság alakult ki. Házat építettek, és megpróbálták lakhatóvá tenni ezt az elvadult földdarabot. A következő évtizedeket kemény fizikai munkával töltötték, és saját bevallásuk szerint minden korábbinál elégedettebben, jobb fizikai kondícióban élték az életüket.

Nekiláttak bozótot irtani, ezzel a munkával is csak évek után végeztek. Amikor egy kicsit átláthatóbbá vált a terület, olyan faültetési programba kezdtek, amely bármely kormánynak becsületére vált volna. Először tízesével, húszasával, később százszámra vásárolták és ültették

el a legkülönbözőbb fajú trópusi fákat. A hajdani kusza bozót helyén ma már tizenhatezer egészséges fa él. Egyes becslések szerint a területen arányaiban több faj található, mint a világ bármelyik nemzeti parkjában.

MADARAK ÉS TEKNŐSÖK

Néhány év alatt a munkálatok egyre ambiciózusabbak váltak. Brendon és Antoine nagyon hiányolták például a madárcsicsergést. A környező szigetekről átszállítottak tíz különböző fajtájú madarat, hogy szaporítsák őket, de azok hamar visszarepültek otthonukba. Grimshawék megismételték a kísérletet, de ismét nem jártak sikerrel. Aztán egyszer csak mégiscsak megjelentek a madarak a Moyenne-szigeten. Nemsokára rendszeres vendégekké váltak, ezért a két szigetlakó etetni kezdte őket. Hamarosan megtelepedtek, és elszaporodtak. Ma több mint kétezer madár hangja hallatszik a sziget minden szegletéből.

Mindketten végleg a szigetre költöztek 1972-ben, így tényleg „teljes munkaidőben” az ideális trópusi álm-sziget megteremtésére koncentrálhattak. Az állatvilágot például más fajokkal is gazdagítani akarták. Elhatározták, hogy teknősparadicsomot hoznak létre. Grimshaw beszerzett néhány frissen kikelt aldobrai óriásteknőst. Ezek az állatok nagyon hasonlítanak a galápagos-szigeteki óriásteknősökre: a páncéljuk százhusz centiméter hosszúra is megnőhet, a súlyuk néha a kétszázötven kilogrammot is eléri. A legfiatalabb példányokat Grimshaw a saját hálószobájában nevelte, majd amikor már elég erősnek és fejlettnek találta őket, szabadon eresztette mindegyiket a szigeten. Hamarosan elszaporodtak, ma már legalább százhuszan élnek békében és nyugalomban. Aki sétára indul az ösvényeken vagy a tengerparton, bármelyik pillanatban szembe találhatja magát egy lassan, megfontoltan cammogó óriásteknőssel.

A MEGVALÓSULT ÁLOM

A nyolcvanas évek elejére a Moyenne-sziget mindenben megfelelt tulajdonosa elvárásainak. A madárfüttyös nyugalom annyira betöltött mindent, hogy Grimshaw csak nagy ritkán hagyta el rövid időre. Elhatározta, hogy halála után sem akar máshol lenni, ezért megásta a saját sírját, és kőből egyfajta szarkofógot készített magának. Amikor 1981-ben meghalt az édesanyja, megkérdezte az apját, nem akar-e odaköltözni hozzá a trópusokra. A legnagyobb meglepetésére a nyolcvannyolc éves öregúr igent mondott. Az elkövetkezendő öt évet a legnagyobb harmóniában, soha korábban nem tapasztalt barátságban

töltötték, majd amikor az idős férfi meghalt, Grimshaw a már elkészült sírba temette.

Ahogy teltek az évtizedek, a környező szigeteken egymás után épültek az ötcillagos szállodák és a méregdrága üdülőkomplexumok. Mivel Grimshaw több szomszédos szigetre is „rálátott”, figyelemmel kísérhette, hogy azokon miképp szorul háttérbe a háborítatlan, trópusi természet. Ő maga is állandó nyomás alatt állt, hogy beálljon a sorba. Mégis ellenállt: semmiféle csábítás és érvelés ellenére sem volt hajlandó feladni eredeti álmát.

A Moyenne-sziget fenntartása ráadásul komoly összegeket emésztett föl: az erőszakosan terjeszkedő bozót folyamatos irtása, az állandó faültetés, a madarak és a teknősök etetése, a víz és az elektromos áram bevezetése hatalmas rezsizámlákat eredményezett. Grimshaw kénytelen volt korlátozott számban beengedni a turistákat, hogy beindítsa az idegenforgalmat. Naponta csak egy-két tucat látogatót fogadott, akik jó pénzért részesülhettek a kiváltságban. Mivel még egy móló sem épült, mindenkinek a part menti hullámokon keresztül kellett a szigetre gázolnia, ahol gyakorlatilag semmiféle szolgáltatás nem állt a rendelkezésükre.

Idővel aztán Grimshaw beadta a derekát, és engedélyezte egy étterem működését, majd alkalmazott egy helyi idegenvezetőt is, aki gondját viselte a látogatóknak, és körbevezette őket a szigeten.

Grimshaw 2009-ben végleg egyedül maradt. Barátja, Antoine Lafortune, akivel hosszú évtizedekig együtt dolgozott, elhunyt. Mivel ekkor már ő maga is a hetvenes éveiben járt, egyre erősebben foglalkoztatta a sziget jövője. Folyamatosan bombázták a különböző befektetők, ő azonban minden ajánlatot visszautasított. Egy szauídi üzletember ötvenmillió dollárt ajánlott a szigetért, de Grimshaw hajthatatlan maradt. Elhatározta, hogy egyszer s mindenkorra biztosítja a Moyenne nyugalmát. Addig lobbizott a Seychelle-szigetek hivatalainál és vezetőinél, amíg végül elérte a majdnem lehetetlent. A szigetet nemzeti parkká nyilvánították, ezzel világrekorderré is tették, mivel ez lett a világ legkisebb nemzeti parkja.

A mai napig is legfőljebb napi háromszáz turista teheti a partra a lábát. A csend és a nyugalom megmaradt, az egyetlen szerény étterem mögött a gondnok kunyhója áll. Ennyiből áll a sziget infrastruktúrája. Brendon Grimshaw 2012-ben halt meg, holttestét édesapja mellé helyezték el, abba a sírba, amelyet még ő ásott korábban. Élete utolsó percéig vallotta, amit egy 2010-es dokumentumfilmben mondott a szigetről: „Isten a tulajdonos, én csak a gondviselő vagyok.” ♦



PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

Decemberben is vár a PÉNZMÚZEUM!



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

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

DECEMBER 23 – 26.	ZÁRVA
DECEMBER 31 – JANUÁR 2.	ZÁRVA

A BELÉPÉS INGYENES!

 penzmuzeum.hu

 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Ajándékkönyvek, nem csak karácsonyra

Az elmúlt években úgy gondoltam, minden korosztálynak, minden olvasni szerető embernek tudok könyvet ajánlani karácsony előtt. Ma már bizonytalanabb vagyok, de újra próbálkozom. Annál is inkább, mert találok többet néhány olyan kötetet, amelyek legalábbis bennem, maradandó nyomot hagytak.

◆ **KARIKÓ KATALIN ÁTTÖRÉSEK – ÉLETEM ÉS A TUDOMÁNY** című könyvét e cikk megírása előtt egy hónappal olvastam, három napon át, éjjel-nappal. Megrendítő, izgalmas, irodalmi műnek is kiváló, mondtam. Lelkendezésemet hallva a fiam lehűtött: minden újság, rádió, tévé tele van *Karikó Katalinnal*, miért kellene ezek után egy háromszáz oldalas önéletrajzot elolvasni. A napokban, mielőtt nekiláttam volna e cikknek, gondoltam, megint belenézek a könyvbe, hátha tévedtem első lelkedésemben. Elkezdtem újraolvasni, és másodjára sem tudtam letenni. Persze, hogy izgalmas a történet, de ezt ismeri ma már mindenki. A kísérőszállási, egyszobás vályogházból induló kislány a szegedi egyetemre kerül, biokémikus lesz, kutatónak készül, megszállottan dolgozik. Aztán elküldik Szegedről, elmegy Amerikába, de ott sem ismerik fel a tehetségét. Épphogy megtűrik. Végül a koronavírus-járvány idején elsősorban az ő kutatásainak köszönhetően Mainzban elkészül az a vakcina, amely a leghatásosabb a halálos betegség ellen. Őt ünnepli az egész világ. (A kötet még a Nobel-díj odaítélése előtt lezárult.)

A könyv nagyon jól megírt, hiszen a magánéleti szálak és az mRNS-kutatások fejezetei váltogatják egymást. A szemérmesen, visszafogottan előadott családi történetek azt mutatják meg, hogy ez a makacs lány, később asszony milyen rajongásig szereti a szüleit, a testvérét, a férjét, később kétszeres olimpiai bajnok lányát, *Francia Zsuzsannát*. Milyen büszke édesapja hentestudományára, édesanyja óvó szeretetére, férje gondoskodó ezermesterségére, türelmére, odaadására, Zsuzsi sportsikereire. Megindító, ahogyan ragaszkodik az anyanyelvéhez, a magyar élethez, kultúrához. Mindent természetesnek gondol, ami vele

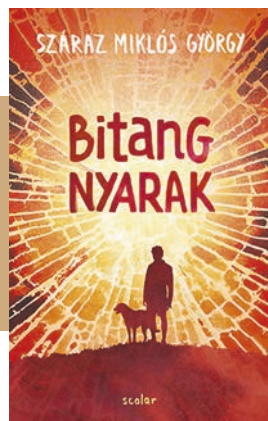
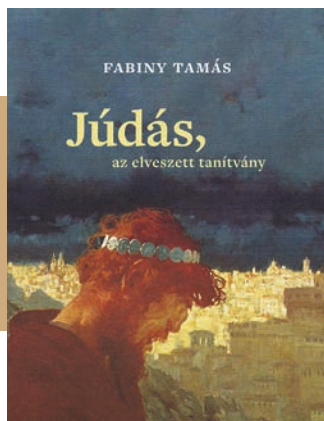
történik. Nem tudják úgy megalázni, hogy felhagyjon „rögeszméjével”. Ehhez kell a család, amely sziklaszilárdan mögötte áll. Karikó Katalin egy-egy epizód felidézésével vall arról, ami szerinte természetes. Hogy tudniillik a családban a szeretet uralkodik. A világraszóló eredmények után volna oka arra, hogy ítélkezzen, hogy a múltbeli nehézségeket és méltánytalanságokat feleltesse, az anyagi gondokat hangsúlyozza, de nem teszi, inkább segítőtársairól, tudóstársairól fest remek portrékat. Karikó Katalin kivételes egyéniség, kiváló kutató, aki még a laikusokat is be tudja avatni tudománya rejtelmébe. S mindezek tetejébe még remek humora is van.

A magyar kiadás angol fordításból készült. *Fenyvesi Anna* fordító, valamint *Szabados László* szaklektor és a szerkesztők dicséretes munkát végeztek. Valószínű, ennek a nehéz, szorongásokra okot adó esztendőnek a legfontosabb vigasztaló könyvét hozták létre.

(*Helikon Kiadó, 5999 Ft*)

FABINY TAMÁS JÚDÁS, AZ ELVESZETT TANÍTVÁNY

című kötete minden bizonnyal az év legszebb kiadványa. Az evangélikus egyház tudós teológus püspöke 2004-es habilitációs értekezését a Júdás-témáról írta, és most a szélesebb közönség számára is hozzáférhetővé tette kutatásainak eredményét. Ha összegezni akarnánk a közel száz remek, többnyire színes képzőművészeti alkotással illusztrált könyv lényegét, azt mondhatjuk, itt van minden, amit *Júdásról* tudni lehet, és talán kell is. Fabiny nem titkolja, ha nem is szereti, de mélyen megérti a kiátkozott tanítványt, aki halála után nem sokkal az antijudaizmus, később pedig az antiszemitizmus meghatározó figurája lett. Megmutatja, milyen képet ad



Júdásról a négy evangélista, miként értelmezik szerepét a nagy egyházatyák, hogyan jelenik meg alakja a népi vallásosságban, a zeneirodalomban, a képzőművészetben, a szépirodalomban. Miként látják őt a zsidó gondolkodók. Hihetetlenül gazdag az anyag! Júdás valóban elárulta Jézust, kapott is érte harminc ezüstpénzt, de megbánta tettét, és felakasztotta magát. Vajon Jézus megbocsátott neki? Krisztus követőinek nem lehetnek kétségei. Ez persze nem jelenti azt, hogy az árulás tényét felmagasztaljuk.

Templomba járó kisgyerekként utáltam Júdást, felnőtt fejjel azonban már úgy gondoltam, emberpróbáló szerepet mért rá a Teremtő. Ő az Írás, a próféták jövendölésének egyik beteljesítője. Fabiny Tamás szép könyve arról győz meg, hogy kiváló irodalmárok, teológusok, képzőművészek kívánják és sürgetik az áruló Júdás rehabilitációját. Velük kell tartanunk.

(Luther Kiadó, 7900 Ft)

SZÁRAZ MIKLÓS GYÖRGY BITANG NYARAK című, tíz történetet felvonultató novellafüzére akár regényként is olvasható, amelynek minden fejezete a felnőtté válás, a világ kamaszkori kitágulásának keserű, nagy ritkán boldog krónikája. Aki olvasta a többszörösen kitüntetett, rendkívül szerény és rokonszenves *Száraz Apám darabokban* című nagyregényét, annak ismerős a helyszín és a főszereplők. (Főváros környéki, romjaiban is impozáns kórház-kastély hatalmas kerttel, benne a szolgálati lakás az orvos anyával és a napokra eltűnő, otthon pedig folyton az írógépet püfölő apával.) Gimnazista koráig itt élt a novellafűzér főszereplője, itt tapasztalta meg az emberi gonoszságot, a kiszolgáltatottságot, itt ismerkedik meg saját testével, a nemi vággyal, a szerelemmel, a lányok

kacérágával és odaadásával, a vetélytársak bosszújával, a barátság erejével, a nagy kalandok izgalmával. Minden novella közelebb visz a felnőttkorhoz, és mindegyiket szívszorító és gyönyörű magyar nyelven olvashatjuk. A könyv olvasója úgy érzi, hogy ő is a helyszínen van, hogy ismerőse valamennyi szereplő. Együtt lélegzik az elbeszélővel. Az idei év kiemelkedő szépírói teljesítménye.

(Scolar Kiadó, 4999 Ft)

FINY PETRA ALMÁS PITE című, tizenöt családi történetet elmesélő könyvét *Bogdán Viki* remek illusztrációival öröm kézbe venni. És persze olvasni és felolvasni gyerekeknek és unokáknak. A kötet alcíme: *Mesék családi ünnepekről és együttlétekről*. Minden írás azt sugallja, hogy családban élni jó, nagycsaládban, nagyszülőkkel, rokonokkal körülvéve még jobb. A *Virág* család három kisgyereke, *Brunó*, *Betti* és a még pelenkás *Bébibaba* folyton csodák részesei. Nagypapa, a tudós könyvtáros egész életében villamost szeretett volna vezetni, és a családtagok megszervezik, hogy hetvenedik születésnapja hajnalán rábizzák a 17-es irányítását. A nagymama a bűvárkodást próbálja ki első tengerparti nyaralásán az unokák csodálatától kísérvé, a gyerekek által szervezett anyák napi meglepetéspiknik kétségbeesett, de vidám rohanásba torkollik, *Huppancs* kutya rendre felborítja az ünnepek koreográfiáját. Vannak itt névnapi, adventi, karácsonyi és húsvéti történetek, amelyek azon túl, hogy roppant mulatságosak, tele vannak megértő, megbocsátó szeretettel. Kicsiknek, nagyoknak egyaránt ajánlott olvasmány.

(21. Század Kiadó, 4890 Ft) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



KARÁCSONYRA HANGOLÓ

Adventi programok a fővárosban és országszerte

Advent a karácsonyra hangolódásról, a készülétről szól. Ehhez az időszakhoz ünnepi koncertek és különböző programok kapcsolódnak, sok városunkban pedig vásárok kínálnak lehetőséget nemcsak az ajándékok felkutatására, hanem a hangulatos időtöltésre is. A várakozás heteihez néhány fővárosi és vidéki esemény közül válogattunk.

♦ VÁSÁR A BAZILIKÁNÁL ÉS A VÖRÖSMARTY TÉREN

Az Advent Bazilika 2022-ben harmadszor lett Európa legjobb karácsonyi vására azon az online szavazáson, amelyen a kontinens huszonegy nagyvárosa közül lehetett választani. Az idei vásár november 17-én nyitotta meg kapuit a Szent István téren, ahol rácsodálkozhatunk a bazilikára vetített hangulatfényekre, korizhatunk a tér közepén a káprázatosan feldíszített karácsonyfa körül kialakított korcsolyapályán, sokféle finomság közül válogathatunk, és remek forralt borokkal koccinthatunk a barátainkkal. A karácsonyi várakozás heteiben a szervezők minden vasárnap alkalomhoz illő programok kíséretében gyűjtik meg a hitet, a reményt, az örömet és a szeretetet jelképező gyertyákat az adventi koszorún, a látogatók pedig minden este színvonalas koncerten vehetnek részt. Ha már itt járunk, érdemes átnéznünk a Vörösmarty térre is, ahol több évtizede ugyancsak hangulatos karácsonyi vásár várja az érdeklődőket. A tér ezekben a hetekben kedvelt találkozási ponttá válik ünnepi illatokkal, ízekkel, különleges portékákkal.

KISVONATTAL VÁCON

Idén november 25-e és december 17-e között minden pénteken, szombaton és vasárnap újra zakatol Vácon az adventi kisvonat, amellyel beutazhatjuk a város legszebb részeit, és felfedezhetjük barokk kincseit. A kisvonatozás a kicsiknek izgalmas kalandot, a felnőtteknek pedig valódi nosztalgikus élményt jelenthet. Arról nem is beszélve, hogy a masiniszta maga a Mikulás lesz.






Adventi vásár a bazilikánál

FÉNYMŰVÉSZET DEBRECENBEN

Debrecen történelmi belvárosában szintén igazi karácsonyi hangulat, faházaszsépségsverseny, egyedi kézműves termékek és egy negyvenöt méter magas óriáskerék várja a közönséget november 25-e és december 23-a között. A nagytemplom előtt felállított hétszázötven négyzetméteres mobil korcsolyapálya jégdiszkóval szórakoztatja a korizni vágyókat, szombatonként pedig DJ-k adják a talpalávalót.

Idén tizenhatodik alkalommal rendezik meg a Nagytemplomi Adventi Koncertek programsorozat, amelynek keretében Halász Judit, Gájer Bálint, Malek Andrea és Kovács Kati lépnek fel a remek akusztikájú debreceni református nagytemplomban.

 **Tipp:** A nagytemplom mellé 2010-ben egy üvegpiramist építettek, amelynek „mélye” a hajdani középkori gótikus Szent András-templom alapjait őrzi. A Lighthouse fényművészeti csoport a piramisba szerelt LED-csőekkel különleges fényjátékot és egyedi

hangulatot varázsol a Kossuth térre. Ebben az évben újdonságnak számít, hogy falra vetített portrékon láthatjuk majd a város arcait, vagyis azokat a példaképeket, akik inspirálón hatottak az itt élőkre.

ÖT TEMPLOM ADVENT GYŐRBEN

Újra ünnepi fénybe öltözik Győr városa is, november 26-án veszi kezdetét a Győri Adventi Vásár, amely a Közép-Európa egyik leghangulatosabb karácsonyi vására címmel is büszkélkedhet. Győr-Újváros Kossuth utcájában található az az öt templom, amelyekről az adventi vásár is kapta a nevét. Az evangélikus öregtemplom, a zsinagóga, valamint a református, a katolikus és a görögkatolikus templomok hagyományos programokkal és karácsonyi koncertekkel várják az érdeklődőket. Fellép többek között a The Klezmer Brothers, Vecsei H. Miklós, a Dész László – Balázs Elemér Quartet és a Bagossy Brothers Company.



Adventi fények Egerben

MIKULÁSVONATTAL LILLAFÜREDRE

A mikulásvonat – kisebb kihagyás után – mindenki nagy öröme újra útnak indul a Bükk ölelésében fekvő Lillafüredre. A Lillafüredi Állami Erdei Vasút szerelvényei kívülről és belülről is karácsonyi díszben pompáznak. A fűtött vonaton krampuszok társaságában utazhatunk el a Lillafüredi Mesebirodalomba, ahol a Mikulás fogadja a gyerekeket, majd jelmezes szereplők egy interaktív, szabadtéri mesejátékba vonják be a kis utasokat. Az utazás ideje körülbelül fél óra a Miskolc, Dorottya út – Lillafüred útvonalon.

MESEVILÁG EGERBEN

Az elmúlt években a vidéki városok közül Egeré volt a leglátogatottabb adventi programsorozat Magyarországon. Idén november 25-től ismét megrendezik az Eger Adventet, amely igazán hangulatos élményekkel gazdagítja az ide látogatókat. A Dobó téren minden adott ehhez: árusok, díszkivilágítás, különleges látványelemek, körhinta, a hűtengahulatú melegedő, háttérben a kivilágított egri várral.



Tipp: A Kis-Dobó tértől a Tinódi térig tartó Mesesétány tíz helyszínén a gyerekek népszerű magyar mesék szereplőivel találkozhatnak. Ha valaki kitölti a játékos feladatlapot, amely az információs faházban kapható, részt vehet a nyereménysorsoláson.

VILÁGÍTÓ KALENDÁRIUM SZENTENDRÉN

A város lakói immár negyedik alkalommal kapcsolódnak ahhoz a Solymárról indult kezdeményezéshez, amely a világító adventi kalendárium elnevezést kapta, s amely az évek során már országosan ismert szokássá vált. Lényege, hogy a várakozás heteiben más-más helyi lakos díszíti fel és világítja ki házának vagy lakásának ablakát az aznapi adventi számmal. Karácsonyhoz közeledve idén is egyre több ablak világít majd Szentendre utcáin, szenteste pedig egyszerre hoz fényt az összes ablak. Azt, hogy melyik este hol csillan fel egy újabb, egy térkép-en lehet majd nyomon követni az esemény Facebook-oldalán. ♦

JÁTSSZ ÜNNEPI SORSJEGYEINKKEL, ÉS NYERJ AKÁR 50 VAGY 125 MILLIÓ FORINTOT!

KISKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNYE:
**50
MILLIÓ
FORINT**

NAGYKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNYE:

**125
MILLIÓ
FORINT**



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



TARTSVELUNK.HU

Az ünnepi sorsjegyeket keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárosoknál, a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!
www.szerencsejatek.hu

Értékesítés: 2023.10.27-től a készlet erejéig.



A játék
összekötő!

#maradnjatek **18**

SZÁMUNK



PERCZE ISTVÁNNÉ EMERENCIA,

**VAGYIS EMERA NÉNI
RIMÓCON.**

**„GYÖNYÖRŰ BARÁZDÁKAT
RAJZOLT RÁJUK AZ IDŐ.
TÉRKÉP VAN AZ ARCUKON,
ÉS ERŐ VAN BENNÜK.”**

**DECEMBERI SZÁMUNKBAN
TÖBB ÍRÁSUNK IS A NŐI
TEREMTŐ ERŐRŐL
ÉS AZ ŐSANYÁK
BÖLCSESSÉGÉRŐL MESÉL.**

Cikk a 68., 72., 76. oldalon

