

KÉPMÁS

2024 nőknek és férfiaknak

02



• Egymás tükrében

BÁRDOS JÚLIA
ÉS LACKFI JÁNOS

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



9 771586 423002



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

AKCIÓ!

A KÉPMÁS MAGAZIN ELSŐ 24 FEBRUÁRI ELŐFIZETŐJE

Képmás-családi naptárat és
Képmás-vászonkészítőt
kap ajándékba.*



OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



*Az akció a 2024. február 1. után beérkező új, nyomtatott belföldi előfizetésekre érvényes, melyeknek díját az előfizető kiegyenlítette.

12 lapszám: 10 710 Ft

Támogatói előfizetés: 18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul
a magazin fenntartásához.

Miért éri meg előfizetni?

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

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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Az embernek ismeretekre van szüksége a létezéshez. A mi kultúránkban viszonylag kevesen fürkészik a napjárását, vagy tudnak olvasni a minket körülvevő élővilág üzeneteiből, az információt leginkább verbális úton szerezzük meg. Ezek jelentős része mindenféle írott szöveg, például irodalmi remekmű, recept, újságcikk, használati utasítás, poszt az anyaságról, jegyzőkönyv a lakógyűlésről, szerelmi vallomás, bevásárlólista, csetelés. Bár némelyik észrevétlenül átfolyik rajtunk, és vannak köztük azonnal felszívódó vagy lassú felszívódású szövegek, az azonban közös bennük, hogy bizonyos ideig a részünkké válnak, ezzel kicsit megváltoztatva a körülöttünk lévő világot is.

Bevallom, én már gyerekként sem tudtam titokban tartani az olvasmányaimat, már másodikos koromban vittem a sámlit a konyhába, hogy amíg Anyu főz, felolvassak neki, ugyanígy ültem oda az öcsém ágyára esténként, de felolvastam a szomszéd nénié is, akihez beadtak, amikor beteg voltam, a barátnőm pedig legkésőbb másnap biztosan értesült arról, hogy amióta nem találkoztunk, mit tudtam meg az akkoriban egészségügyi határértéken felül fogyasztott regényirodalomból. Tudom, hogy ma, a közlési inkontinencia világában mindez nem feltétlenül tüntet fel pozitív színben, inkább fogalmazzunk tehát úgy, hogy a jóval később megtalált újságírói hivatás korai megnyilvánulása volt (első körben pedagógusinak értelmeztem): továbbadni a tudást, amelyhez hozzájuthatok, visszacsatolni az írott szöveg életelixírjét a mindennapi életbe.

Talán ezért érzem úgy, hogy bár a nyomdából kijövő lap kézbevétele az elvégzett munka örömét is jelenti, mégiscsak valaminek a kezdete.

Rajtad múlik, kedves olvasó, hogy mi válik belőle létté. Jó olvasást és jó beszélgetéseket!

BÁRDOS JÚLIA ÉS LACKFI JÁNOS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



MÁRCIUSI CÍMLAPUNKON DR. VELKEY GYÖRGY



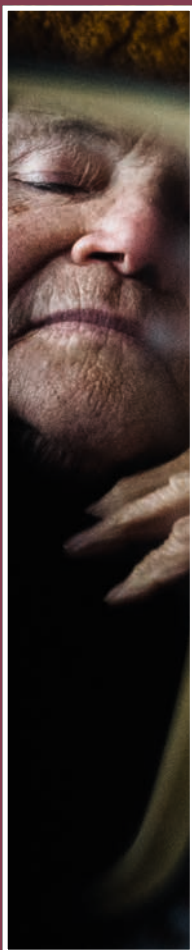
Kép: Jónás Jácint





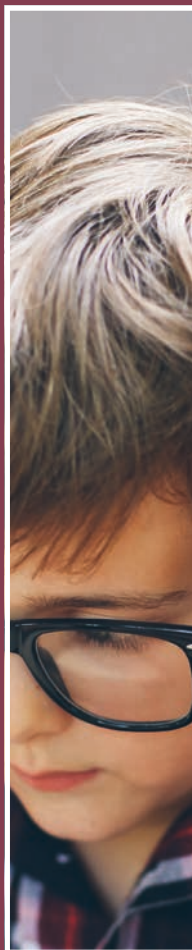
JELENLÉT

14



TANDEM

30



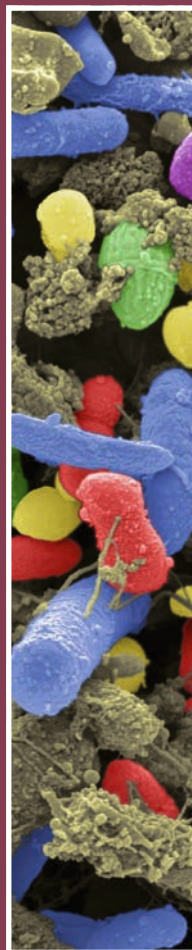
TÜKÖR

48



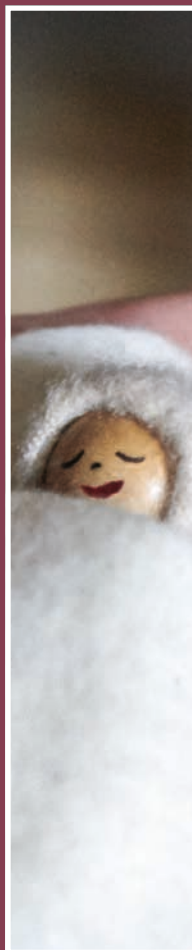
HÁZITREND

58



KIMENŐ

80



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: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | 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 beföldi 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 biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2024. február 29-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Több évtizedes története van annak,
amikor átölelem”

Bárdos Júlia és Lackfi János

6



HÁZITREND

MOZGÁSBAN

Mitől boldog a gerincünk?

56



JELLENLÉT

RENDELŐ

A titokzatos mikrobiom

58

Amikor senki nem kérdezte hány óra van

14

UTÁNAJÁRTUNK

Hogyan csomagoljuk az ételeket?

61

KÖZVILÁGÍTÁS

Mi az élet értelme?

18

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Hogyan lett az időjósból csemege?

64

Nobel-díjasok a suliban

Nem veszt el a szunnyadó tehetség

20

VILÁG-KÉP

Békaliliom

22



TANDEM

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

A vízlepergető sídzssei ára

66

EGY TÖRTÉNET SOK KÉRDÉS

Megbocsáthatatlan

24

Műteremvillák az eperfák árnyékában

A terézvárosi Epreskert története

68

APA, KEZDŐDIK!

Egy egyszerű kérdés

28

ZÖLD MOZAIK

71

HULLÁMVASÚT

Téltemető

29



KIMENŐ

Hat pont mögött a világ

A Braille-írás története

76

Lesben az anyatigris

30

Jézus az ablakban

80

KETTŐ AZ EGYBEN

Közös út egy végtelen lépcsőn

34



TÜKRÖR

#JÓÉJTPUSZI

Hatalom

84

Indulhatunk?

A kék zónák hosszú életet ígérő titkai 1.

38

BIBLIA ÉS IRODALOM

A kétkarú gyertya fénye

86

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Mióta szereti Apu a banánt?

41

Hét nővér tündöklése és bukása

Köztisztelőnek örvendő szexszimbólumok
a XIX. században

88

Felügyelet helyett támogatás

42

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A kimondott nem ereje

91

MÉDIA A CSALÁDÉRT

47

FÜGGÉSBEN

Egymás hálójában – A társfüggőség

48

KÖNYVESPOLC

Mi kell a sikerhez?

92

PÉLDAKÉPTÁR

A szeretet radikalizmusa

52

FEBRUÁRI KIMENŐ

94

„Több évti

Színkép: Somogyvári Dóri; fodrász: Vörös Zsuzsanna; stílist: Szőke-Mitók Sára.
Címlap – János inge: Andrew James (Van Graaf), Juli ruhája: C&A. Belső kép – Juli kabátja: C&A, felsője: Apriori (Van Graaf)



zedes története van annak, amikor átölelem”

Amikor egy házaspár kerül a címlapra, furcsamód többet is, és kevesebbet is tudunk meg róluk egy közös beszélgetésből. Hiszen míg a fotókon egy vállátkarolásban vagy pillantásban benne rejtőzhet harminc-negyven közös év minden titka, a szavak konkrétságában mindez elveszhet. Mivel a kettős interjú gondolatmeneteit sokszor lekerekítik egymás befejezett mondatai, a másikról óvatosan és szemérmesen nyilatkoznak, még ha dicsérik is egymást. Ezúttal két külön beszélgetés tükrében szeretnénk megmutatni *Bárdos Júliát* és *Lackfi Jánost*, és még az sincs kizárva, hogy a végére a házasságukról is teljesebb képet kapunk, mint egy páros interjúból.



◆ – **Ritkán szerepeltek együtt a médiában – legutóbb 2013-ban, a házasság hete arcai-ként álltatok így a kamera elé. Milyen élmény volt a mostani címlapfotózás?**

– Szokatlan, de izgalmas is. Ebben a szakmában kevesen vagyunk, akik olyan szerencsések, hogy meg tudnak élni a tollukból. Ez azzal jár, hogy egyfajta branddé válunk, egy arccá, amit az utca embere is felismer. Juli sosem vágyott ismertségre, ezért kevésbé érzi komfortosan magát az ehhez hasonló helyzetekben, és sokszor nem tartja őszintének, mert a kép egy kétdimenziós szelet belőlem, amely a legjobb szándék mellett sem látta mindent.

Mikszáth mondta egyszer Jókait idézve, hogy az író olyan, mint a havasi kürt, csak messziről jó hallani. Egyszerűbb a címlapon jól mutatni, pózolni, mint a családban napról napra jó embernek lenni, megküzdzeni magammal a harcaimat.

– **Milyen a színpalack mögötti János, akit talán csak Juli ismer?**

– Egyik kollégám, akivel egy rendezvény után beültünk egy kocsmába, megjegyezte: „Jaj, János, lejöttünk a színpadról, most már hagyd abba a poénkodást!” De én nem tudok leállni, gyárilag ilyen vagyok. Viszont ami egy este szórakoztató, az nem biztos, hogy huszonnégy órán át is az.

Alapvetően szenvedélyes ember vagyok, aki könnyen felhúzza magát apró dolgokon, például ha várakozni kell ügyintézés közben, vagy ha nem találkozik valakit. A gyerekeimet megijesztették a dühkitöréseim, ezért elkezdtem azokon dolgozni, és ma már jobban tudom kezelni a haragomat. Ugyanakkor van egy másik, visszahúzóódóbb, meditatívabb oldalam is, amelyet a publikum kevésbé ismer, mert színpadon nem hat elegánsan, ha valaki csak ül és néz.

– **A személyiségek különbözősége ellenére mi volt az, ami miatt egymásba szerettetek?**

– Valaki azt mondta, ösztönösen olyan társat választunk, aki más dolgokban sérült, mint mi, ezért könnyen képes a sebeinket felszakítani, de gyógyítani is. Julival nagyon különböző temperamentumú, mégis hasonló családból jöttünk: két művészcsaládról van szó, sok minden egyezett a felszín alatt. Ami meg különbözik, annak az összefésülésén szüntelenül dolgozunk. De a cél nem is csak az, hogy ezt a kétféle hátteret összehangoljuk, hanem hogy mindketten megtaláljuk saját magunk Isten által megálmodott legjobb formáját, és azzal tudjunk kapcsolódni egymáshoz.

Nagyon hálás vagyok a Jóistennek, hogy mi tizennyolc-húsz évesen kötöttük össze az életünket, amikor még egyikünk sem tudta, hogy mi lesz belőle. Ma inkább az az általános, hogy előbb légy valakivé, és ha már sikeres vagy, és pörög minden, akkor kezdés el keressélni. Pedig ha készen kapjuk egymást, sokkal nehezebb összezsugorodni, összeegyeztetni a már kialakult karaktert, életformát. Mi együtt éltünk meg mindent, vállalt vállnak vetve nőttünk fel, akár a testvérek.

◆ – **Nehezen egyeztél bele az interjúba és a fotózásba. A nyilvánossághoz fűződő viszonyotokban biztosan különböztek egymástól Jánossal.**

– Az ismertség elmagányosít, megváltoztatja a kapcsolatot az emberekkel, emiatt még a saját barátaink is távolabb kerülhetnek tőlünk. Arra is volt példa, hogy valaki emiatt nem mert megszólítani az utcán. Az emberek eltávolodnak, tartanak tőlünk, és ez nekem iszonyatos érzés.

– **Lackfi János termékeny író, költő, ömlik belőle az ötlet, a reflektálás a világra, és ezt issza a közösségi média. Győzöd követni?**

– Ez az egész Facebook-világ rendkívül felszínes, míg a valódi emberi kapcsolatok teljesen másként, oda-vissza működnek. A Facebookon lehet elismerést vadászni, de igazából az is csak függésbe visz. Viszont a negatív megjegyzések mélyre mennek, és az emberek nem válogatják meg a kifejezéseket. Olyan dolgokat írnak, amelyeket soha nem mondanának a szemedbe. A közösségi média szelep, amelyen kiengedik a mindenféle érzelmeiket. Számomra ez taszító, de közben meg rossz a lelkiismeretem, hogy nem követem, amit Jani csinál. Mások lelkendeznek, én meg tőle kérdezem: „Ugyan mit írtál rólam? Mert állítólag írtál rólam valamit.” A százhuszezer lájkoló miatt Janinak nagyon széles a kapcsolati hálója a virtuális világban. Én meg sokkal jobban tudok kapcsolódni az offline valóságban. Úgy érzem, a pixelek sokszor elválasztanak Isten állandó, valóságos jelenlététől.

– **A közösségi média jócskán megnöveli az elérhető olvasók számát. Ha valaki szeretné, hogy amit megkapott talentumként, azt megossza, ha ez a hivatása, akkor nem tudja figyelmen kívül hagyni.**

– Tudom és látom, hogy sok mindenkinek fontos, amit Jani csinál a Facebook-oldalán. Egyes versek pozitív lelki folyamatokat indítanak el az emberekben, jó gyümölcsöket teremnek. Viszont nehezen viselem, hogy ki vagyunk téve közszemlére.

Nagyon szeretem az evangéliumi jeleneteken alapuló Szent Ignác-i szemlélődő imádságot. Ilyenkor behelyezkedünk a történetbe, elképzeljük, mit látunk, mit érzünk, melyik szereplő vagyunk, mit mond nekünk Jézus. A Szentlélek gyógyítóan használja a fantáziánkat. Nemrég a betániai vacsora jelenete került sorra, és én ott ültem tanítványként Máriával, Mártával meg a többiekkel, miközben tódultak az emberek, hogy lássák a feltámadott Lázárt. Aki a szemlélődésben Jani arcát viselte. Mondtam Jézusnak, sajnálom szegényt, hiszen úgy bámulják, mint egy ketrecbe zárt bazári majmot. Akkor Jézus kedvesen azt mondta: „Igen, Jani az ÉN bazári majmom.”



” *A mennyei wifi akkor is körülvesz, ha nincs készülékünk...*

– Van, amiben változtatok a másik hatására?

– Ahogyan a fazekas formálja az agyagot, úgy formáltuk egymást mi is. Ott van mindkettőnkön ennek a nyoma és az öröme. Juli nélkül más ember lennék.

Ő visszahúzódóbb alkat volt, másfelől volt egy társasági énje, amit leginkább otthon, a családjában élt meg. Ezt az oldalát aztán én az elsöprő kommunikációmmal, dumaládaságommal leárnyékoltam, és újra meg kellett találnia. Mára sokkal bátrabb családon belül és nagyobb társaságban is, erőteljesebben tudja képviselni a saját igényeit. Ehhez viszont a visszahúzódása is kellett, amikor jobban megismerte önmagát.

Én hajlamos vagyok elburjánzani, a saját dolgaimba merülve „előzősödni”, és ilyenkor ő az, aki figyelmeztet, hogy megint nem kapcsolódom, megint nem vagyok jelen a családban.

– Azt is neki köszönheted, hogy megtaláltad a hitedet.

– Gyerekként a családomban nem volt hitélet, nem jártam hittanra sem, viszont több misztikus élményt is átéltem, Isten rendszeresen belekopogott hozzám. Juli mélyen katolikus családból jött, és mindenképp azt szerette volna, hogy egyházi esküvőnk legyen. Amit addig tudtam a hitről, azt könyvekből csipegettem össze. Néha beültem egyetem után a belvárosi templomba, és megismertem Osztie Zoltán atyát, aki később felkészített minket a házasságra, a jegyesoktatás pedig rendbe rakta bennem a dolgokat. Házasokként rendszeren eljártunk templomba, imádkoztunk a gyerekekkel és így tovább. Láttunk csodákat, éreztük a gondviselést, ám a Jóisten mindig több, mint amit feltételezünk róla.

Amikor Juli nagyon mély életkrízist élt át, részt vett egy gyógyító imaalkalmon, amely után elmúlt a depressziója, és a brutális inihüvelygyulladás is megszűnt. Ezeket a szemmel látható csodákat én is

éreztem, ám ki nem állhattam például a keresztény könnyűzenét, amit mára nagyon megszerettem.

Juli mégis rávett, hogy menjünk el az Imádság Háza Konferenciára, ami azért gyanús volt nekem egy kicsit. Három napig imádkozni, nem túlzás?! Mégis beírtam a naptárba, és elmentem vele. Ott eltrafált egy újabb megtérés, mintha Isten mellbe lött volna egy vállról indítható rakétával. Zsumm, lángba borultam, és rájöttem, hogy sokkal több jel vesz körül a világban, jóval többféle módon üzen a Jóisten a Szentíráson, más embereken, dalokon, reklámokon keresztül, mint gondoltam. A mennyei wifi akkor is körülvesz, ha nincs készülékünk, vagy nem kapcsoljuk be, csak akkor nem érzékeljük a tartalmakat, amelyekkel bombáz. Hiszen ő diszkrét, nem erőlteti rá magát senkire.

– Hogyan fogadta Juli a megtéréseidet?

– Meg voltam én téve, inkább az élő, Szentlélek-izzította hitet kaptam meg ekkor. Juli nagyon örült, hisz négy-öt éven át imádkozott értem. Azóta mindketten minél bensőségesebb kapcsolatra törekszünk Istennel. Ami a szerelmünket is még jobban felforrósítja. Hiszen a Teremtő az, aki egymásnak adott minket.

– Juli korábban a kepmas.hu podcastjében őszintén mesélt arról, hogy depresszióval küzdött. Te hogyan élted meg ezt az időszakot, miben tudtad támogatni?

– A betegsége akkor kezdődött, amikor felépítettük a mostani házunkat. Az ő álma volt, ő találta a telket és ő vezényelte le az építkezést. Amikor aztán meglett minden, mégsem volt boldog. Csináltam a dolgaimat, segítettem a háztartásban, a gyerekekkel, de nem értettem, és nem tudtam ezzel mit kezdeni.

Nekem a szolgálat a szeretetnyelvem, szeretek másokért tenni, így nehezebben élem meg, ha látom, hogy ő valami miatt szenved, és nem tudok segíteni. Ilyenkor igyekszem mellette állni, minél jobban csinálni a napi feladatokat, főzni, elmosogatni, kitakarítani, befűteni és így tovább. Ez a „háztáji szupermenkedés” jól fekszik nekem, a depressziója idején is igyekeztem tartani a frontot, de a probléma megoldásához csak Istennek volt kulcsa.

Amikor Juli leküzdötte a depressziót, újra kellett kereznie az életét. Művészettörténészként elkezdett festéssel foglalkozni, és gyönyörűen kifestette a bútorainkat, amelyeket azelőtt mindketten szerettünk azon nyersfa-mivoltukban. Jelentkezett egy kutyakiképző iskolába, és beleásta magát ennek „suttagó” módszereibe. Ez tőlem elég távol állt. Ő is megváltozott, én is. Újra össze kellett hangolódunk.

Folytatás a 12. oldalon 

– Úgy képzelem, János nem kérte ki magának a hasonlatot.

– Jót nevetett. Engem meg megnyugtatott a válasz.

– Talán a házasság egyik kísértése az, hogy ha nem vagyunk hasonlók, ha nem tudunk ugyanolyan örömmel vagy fájdalommal jelen lenni egyes ügyekben, akkor nem is vagyunk egymáshoz valók. Mit gondolsz erről?

– Fiatalon házasodtunk, mint két gyerek, és amikor felnőttünk, kiderült, hogy egyáltalán nem hasonlítunk egymásra. Pál Feri atya szerint csináltak egyszer egy nagy reprezentatív kutatást arról, hogy mi a hosszú házasságok titka. Olyan házaspárokkal készítették mélyinterjút, akik nagyon régóta élnek együtt harmonikusan. Semmi közöset nem találtak bennük, csak azt, hogy mindegyikük képes volt együtt élni megoldhatatlan problémákkal. El tudták viselni a feszültséget, hogy nincs megoldás. Hasonló probléma ez a Facebook-dolog is. És ez Janinak is nehéz. Óriási rajongótábora van, köztük nagyon sok hölgy, akik odavannak érte, a felesége meg azt sem tudja, mi történik éppen. Nagyon szeretem az írásait, de inkább könyvformában.

– Szülőként is hosszú pályát futtok be. A hatodik megszületett gyermeketek az első unokátok után érkezett. János hogyan változott mint apa?

– Huszonegy évesen lett először apa, negyvennégy évesen pedig utójára. Harmincegy év alatt sokat változik az ember, de az út, amit ő bejárt, lenyűgöző. Hatalmas akarattal tud küzdeni a hibái ellen, rendkívül nyitott a kritikára. Persze fontos, hogy szeretettel fogalmazzuk meg az észrevételeinket. Ha világhosszá válik számára, mi az, ami a többieknek nehéz vele kapcsolatban, akkor minden erejével azon van, hogy változtasson rajta. Húszévesen szíve minden szeretetét beleadta az apaságába. Negyvennégy évesen viszont már érett személyiség volt, sokkal kevésbé a beépített „robotpilóta” irányította az ösztönös reakcióit. Jó volt látni a benne megszületett bölcsességet.

– A család is sok energiát és időt kíván házustársként, szülőként, nagyszülőként. A népszerűség és az ezzel összefüggő munka hagy elég időt és energiát erre?

– Jani nem egykönnyen tud kiszakadni a munkáiból, és nehezen érti meg, hogy nem kell mindig csinálnia valamit. Egyszer kimentünk a kertbe hintáznia a nagyfiunk három gyerekével, és a legkisebb gyerekünkkel,

” *Sokszor megtapasztaltam, hogy a legdurvább traumák, fájdalmak, sebek is végül lelki kincsekké tudnak válni.*

ők négyen nagyjából egyidősek. Mi játszottunk, Jani elkezdte söprögetni a kerti utat. Odamentem hozzá, és mondtam neki, jöjjön inkább játszani, különben az unokák csak arra fognak emlékezni, hogy igen, az volt a nagypapa, aki mindig ott söprögetett. Jót nevetett magán. Hozta a talicskát, és fel-alá vonatoztatta a beleültetett gyerekeket. Emlékezetes mulatság kerekedett belőle.

Senki sem tökéletes szülő vagy nagyszülő, és viszszanézve igencsak nyomasztó, hogy számtalan hibát követtem el, és sok-sok kudarccal járt az út. Isten viszont tud olyannak szeretni, amilyen vagyok, és ha a fájdalmaimat elé viszem az imádságban, akkor megmutatja, mennyi mindent tart értékesnek a szülői munkámban. Csak ő tud megtartani a valódi örömben.

– Az ötödik unokád megszületésekor különleges élménynek lehettél részese...

– Viszonylag hamar kiderült, hogy a vejünk nem szeretne jelen lenni a szülésnél, ezért Johanna lányunk némi töprengés után megkérdezett, hogy bemennék-e én vele a kórházba. Óriási megtiszteltetésnek éltem meg ezt a kérést, hiszen egy szülésnél aligha van intimebb, bensőségesebb dolog. A barátnóm, Dyekiss Virág néprajzkutató, dúla és (nem mellesleg) kilencgyermekes anyuka készítet föl. Végigbeszéltük az összes szülésemet, a két vetélésemet.



– Fiatalon váltatok nagyszülővé, azóta pedig már az ötödik unokátok is megérkezett. Milyennek látod magatokat ebben a szerepben?

– Juli odaadó és gondos nagymamaként igyekszik megszervezni, hogy minél többet találkozhassunk a kicsikkel, ami nem könnyű, hisz mindenki rohan, és a betegségek is gyakran lecsapnak a családokra. Ráadásul nálunk a nemzedékek is összefonódnak, legkisebb lányunk, Julcsi, egyidős az unokaöccsével és az unokahúgával. Elvileg más nemzedékhez tartoznának, más helyük a családban. Olykor nem könnyű kiegyensúlyozni ezeket a helyzeteket.

Legkisebb unokánk, a féléves Maxi a közelmúlt nagy love storyja, egészen különös kapcsolat van köztük, hiszen Juli volt bent a születésekor Johanna lányunkkal a kórházban.

Én negyvennégy évesen lettem először nagypapa, ami nekem marhára tetszett – bőségeként, életáradatként élem meg. Miközben az unokámat tologatom a babakocsiban, ámulok, hogy lehet, hogy az én vérem folyik abban a kicsi testben, aki túlél majd engem.

– Előtted milyen nagyszülői minták álltak?

– Anyai nagymamám nagyon közel állt hozzám: én tizenöt-tizenhat éves voltam, ő kilencvenkettő, és rengeteget lógtunk együtt, közös operabérletünk volt. Kemény, katonás nő volt, kiosztotta a világot. Nagyon bírtam. Másik nagymamám pedig a világ összes országát megsütötte nekünk rántott hús formájában – folyamatosan táplált minket és adott, és emiatt sosem tett szemrehányást, hanem teljes természetességgel tette. Amikor a tesóimmal és a szüleimmel együtt mind az öten megtértünk, ki-ki a maga útján, nagymamám csak mosolygott. Azt mondta, tudta, hogy így lesz, mert bár buta parasztság-szony létére az értelmiségi szüleimmel nem tudott vitatkozni, a megtérésünket kérte az Úristentől minden egyes alkalommal a templomban. Ő volt a család otthonkába bújtatott lelki atomreaktora.

– Öt huszoneves apjaként hogyan látod, mi jelenti ma a legnagyobb próbatételt a fiataloknak egy kapcsolatban?

– Nemrég Máriagyűdön beszélgettem keresztény fiatalokkal, akik azt mondták, úgy érzik magukat, mint akik a menetiránnyal szemben száguldanak az autópályán. Ma úgy fest, túl nagy a választék az élet valamennyi területén, és ez elbizonytalanít sokakat. Emiatt szerintem sokkal nehezebb meghozniuk a döntést, hogy mi mellé álljanak oda, mennyi időre és miért, mivel közben egy csomó másik út is ott van előttük. Pedig ha mindig mindenfelé elindulok, akkor végül sehová sem jutok.

A fiatalok félnek az elköteleződéstől, hiszen ma egyre többet halljuk, hogy a család az a közeg, ahol sebeket szerez az ember. Sokan élnek együtt különösebb elköteleződés nélkül, ami megint csak a bizonytalanságot növeli. Miért is tartsak ki jóban-rosszban olyan valaki mellett, akinek a feje nem biztos, hogy ott lesz még a párnán holnap? Statisztikák szerint ma Magyarországon a családokban több a kutya, mint a tizennégy év alatti gyermek – azt érzem, elmentünk egy furcsa ember- és életellenes irányba.

– Azoknak, akik mégis kitartanak egymás mellett, mi nyújthat kapaszkodót a felmerülő nehézségekben?

– Fontos, hogy mind a ketten akarjanak tenni a kapcsolattért, mégpedig egyszerre. A pszichológusok szerint a hosszú kapcsolatok egyik titka, hogy a párok együtt tudnak élni megoldhatatlan problémákkal. Jézus is erre tanít a hegyi beszédben, amikor a nyolc boldogság kapcsán mondja, hogy boldogok, akik sírnak. Egy frászt boldogok, akik sírnak, gondolja az átlagember. Pedig tényleg lehetek boldog, ha közben sírok. Mert dönthetek a belső remény és a békeség mellett kétségbeejtő helyzetben is. Nem könnyű, de hatalmamban áll. Ha együtt túl tudunk lépni a nehézségeken, új forrásokat fedezhetünk fel egymásban.

– Te milyen új forrásokat találtál Juliban az utóbbi időben?

– Nagyon szeret kirándulni: van, hogy este kitalálja, menjünk el hétvégén valahová valamelyik gyerekünkkel vagy unokánkkal, aki épp otthon van, aztán meg is tervezi a programot. Ez nagyon jól jön, mert nekem nincs időm erre, vagy elfelejtkezem a fontosságáról. A kirándulások összekovácsolnak, örömet, élményt adnak.

Azt mondják, új barátot nagyon könnyű találni, régint viszont egyáltalán nem lehet. A hosszú együttlétet nem szerezhetem be boltban, interneten, azt végig kell élni. Az a rengeteg közös élmény, amely elválaszthatatlanul összeköt bennünket, nem szerezhető meg gyorsan. Több évtizedes története van annak, amikor őt átölelem. ♦

Iszonyú felkavaró volt, nem gondoltam, hogy harminckét év távlatából is képes leszek zokogni az emlékeimtől. Virág azt mondta, nem tudok majd jelen lenni segítőként, ha nem kezdem el feldolgozni a saját, szüléssel kapcsolatos traumáimat. Különbözően ezek olyan elemi erővel fognak feltörni belőlem, hogy nem segítség, hanem akadály leszek a szülőszobában. Átbeszéltük az elejétől a végéig, hogy a szülés melyik szakaszában hogyan tudok segíteni, mi történik, mire figyeljek. Szembesültem azzal, hogy a szüléseimnél – az évtizedekkel korábbi kórházi viszonyok között – semmi sem úgy történt, ahogyan kellett volna. Ez a felismerés letaglózott. Úgy éreztem, hogy a gyerekeim is, és én is gyógyíthatatlan sebeket szerezünk. Nagyon magam alatt voltam. Ekkor „véletlenül” a telefonomban rátaláltam egy képernyőfotóra. Kis Szent Teréz egy idézete volt, amit valamikor másfél évvel azelőtt gyűjtöttem be: „Mint ahogyan a Nap egyszerre és úgy világítja meg a cédrusokat és minden apró virágot, mintha csak az volna az egyetlen az egész földön, úgy Urunk is külön foglalatkosodik minden egyes lélekkel, mintha nem is volna más hozzá hasonló, és mint ahogy a természetben minden évszak úgy van elrendezve, hogy a legszerényebb százszorszépet is virágba boríthassa a maga napján, úgy szolgálja minden mindegyik lélek javát.” Ez ráébresztett arra, hogy bízhatok Istenben, mert neki mindennel terve van, és javunkra fordítja a félresikerült dolgokat is. Sokszor megtapasztaltam, hogy a legdurvább traumák, fájdalmak, sebek is végül lelki kincsekké tudnak válni. A Jóisten szereti csúnya papírba csomagolni a legszebb ajándékait.

Abba nem gondoltam bele, hogy milyen nehéz lesz végignézni a saját gyerekeim rettentő szenvedését. Nehéz szülés volt. Iszonyatos mélységeket él meg egy anya, amikor fájdalmak közt látja a gyermekét. A szülés előtti egyik este a kislányunkkal, Julcsival valami érdekeset kerestünk – a fogmosásnál pár perces kis videókat szoktunk nézni –, és Pergolesi Stabat Materét dobta fel a telefon egy elképesztő francia kontratenor, Philippe Jaroussky, és egy csodás magyar szoprán, Baráth Emőke előadásában. Fiatalkoromban egyik kedvenc zeném volt, sokat hallgattam bakelitlemezről. Ez a mű azt a pillanatot nagyjítja fel, amikor Mária ott áll a kereszt tövében, és gyötrődve végig kell néznie a fia szenvedését.

Nagyon vonzott a különleges énekespáros, kerestem Julcsit, csak egy picit hallgassunk bele. (Egy nyolcéves kislány nyilván nem ezt a videót választaná.) Megrendítő volt átélni Mária szenvedését, nem tudtam kikapcsolni a zenét, Julcsi is végighallgatta velem. Pár

nap múlva, a szülés közben rájöttem, hogy Mária helyén állok, nem vagyok egyedül, vele együtt élem át a kínokat. Volt, hogy elhagyott az erőm, és csak zokogtam a lányommal. Utána bocsánatot kértem Johannától: ne haragudjon, hogy nem tudtam minden pillanatban erős támasz lenni. Azt felelte, az volt a legnagyobb ajándék, amikor együtt sírtam vele. A végtelennek tűnő kínlás után aztán egyszeriben ott volt az a kis élet előttünk... Leírhatatlan csoda! Ezt átélni talán a létező legnagyobb ajándék. És ez a kisbaba szinte az első naptól rengeteget mosolyog.

Minden unokával más a viszonyunk, más és más ajándékot hoztak az életünkbe.

– Egyetemistaként anyagi nehézségekkel, mégis bizalommal vágtatok bele mindketten a házasságba. Visszanézve, ez volt a kapcsolatotok legnagyobb kihívása?

– Nem éreztük magunkat szegénynek. Utólag mulatek is rajta. A Rózsadomb aljában laktunk egy kertes villában, ami Jani nagymamájának a lakása volt, de életveszélyes állapotban, sülyedt az egész, csúsztak meg a falak. Jött hozzánk egy porszívóügynök, és hát hol próbálkozzon, ha nem a Rózsadombon. Tartott egy bemutatót, majd előrukkolt a készülék árával: háromszázezer forint. A kilencvenes évek elején jártunk... Akkor ötezer forint volt Jani havi keresete. Nevetőgörcsöt kaptunk. Ez az ügynök kitöltetett egy kis kérdőívet is velünk, hogy szegénynek vagy gazdagnak tartjuk-e magunkat. Azt írtuk be, jómódú polgárok vagyunk. És ezt teljesen komolyan gondoltuk, miközben néha lisztre sem volt pénzünk. Egyik este csak egy fej hagyma maradt vacsorára, erre mondtam, én nem vagyok éhes. Jani viszont az volt, és megette magában. Utána egész éjszaka gyomorgörcsben fetrengett.

Igazából ez mégis lendületes és szórakoztató időszak volt, a barátaink sokat jártak hozzánk. Szerintem később sokkal nagyobb kihívások jöttek a kapcsolatunkban. Megtalálni a különbözőségünkben az örömet és a békét, azt hiszem, egy házasságban ez az egyik legfontosabb feladat. ♦



JELENLÉT



A hagymát meg kell kapálni, Kupuszina, Vajdaság, 2022



KÉP ÉS SZÖVEG –
MOHOS ZSÓFIA

Amikor senki nem kérdezte, hány óra van





Az istállóban késő estig tart a munka, Kupuszina, Vajdaság, 2021

- ◆ „... az ötvenes évek derekán találkoztam egy nyolcvanéves volt uradalmi cselédasszonnyal, Máté Annával, aki nem ismerte az órát. A konyhaasztalon állott egy nagy vekkeróra, és én kiszóltam a szobából, és megkérdeztem tőle hány óra van. Az idős asszony felkelt a vekkeróra mellől, és a konyhaajtó szárnyait kezdte hajtogatni, majd beszólt, hogy nemsokára dél lesz. Lányától tudtam meg később, hogy édesanyja az ajtószárnyak árnyékából tudja az időt. A két háború között házukban még egyáltalán nem volt óra, a vonathoz is csak a nap állása vagy a kakas kukorékolása szerint mentek ki, sohasem késve el. Ebben a környezetben soha senki nem kérdezte meg, hány óra van.”

Részlet Dobos Ilona: *Paraszi szájhagyomány, városi szóbeliség* című könyvéből



Így kell megkötni a fejkendő, Bácsújfalu, Vajdaság, 2022



Egyre kevesebb a jószág a faluban Kupuszina, Vajdaság, 2022



János bácsi a Dunán született, édesapja hajós volt, Kupuszina, Vajdaság, 2022



Pista bácsinak hét traktorja is van, Kupuszina, Vajdaság, 2022

**a természetes időtlenség
nem a gondtalanságot
jelenti, sokkal inkább
a jelenlétet**

A Vajdaságban számos, embert próbáló sorsot, személyes történetet ismertem meg, amelyek igazán mély hatással voltak rám. Találkoztam János bácsival, aki a II. világháborúban szolgált, vagy olyan asszonnyal, aki tizennégy évesen már lovakkal kereskedett, hogy legyen valami jövedelem az árván maradt családnak, de olyannal is, aki nem járt sohasem iskolába, úgyhogy



021



István az öregapjához vitt virágot a temetőbe, Kupuszina, Vajdaság, 2023



023



Az udvaron, Ópazova, Vajdaság, 2023

a piacon is a kezén számolt ki mindent. Nyolcvan-kilencven évbe sok minden befér.

Kemény sorsokat látok, hallok, mélyre merészkedem a XX. századba, a paraszti világ utolsó nemzedékének életébe. Miközben a falvak a munkalehetőségek hiánya miatt elnéptelenednek, felmerül bennem a kérdés: Mi az, ami marad?

Mesélek egy olyan világról, amelyből az értéket talán ki tudjuk még menteni, bepakolni a mi batyunkba, s továbbvinni... és mesélek egy olyan világról, amelynek egy részét talán jobb is örökre elfelejteni. Ezek a pillanatok nem feltétlenül voltak a legszebbek, ez a természetes időtlenség nem a gondtalanságot jelenti, sokkal inkább a jelenlétet.

A létezést önmagában. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MI AZ ÉLETTÉRTELME?

A mai harmincas nők nem kis része szerint gyermeket vállalni őrültség. Legalábbis számos, a tengerentúlon vagy Európában végzett kutatás szerint. A probléma egy ideje a levegőben van, és ha valaki filmet néz, posztokat olvas, közösségimédia-videókon kapcsolódik ki, azt is tapasztalhatja, hogy nemcsak a *levegőben*, hanem az életvezetésben is megjelent. Másfél éve sincs, hogy a TikTok egyik legnézettebb tartalmává vált annak a dokumentumnak a kinyomtatott papírkígyóját bemutató videó, amelyben háromszázötven okot olvashatunk arról, miért ne legyen soha gyerekünk.

- ◆ Ilyeneket találunk a számos indok között, mint hogy a gyerekek paraziták, hogy – idézem – „a gremlin (ez egy szörnyecskét jelölő szó, sic!) kinyomása közben hányhatunk, hogy bevezéseink lehetnek, és hogy a párunk majd elájul mindezt látva”. A szerző, Yunuen Arias egy fiatal nő, aki éppen a koragyermekkori fejlesztésről tanul egyetemén, és úgy gondolja, a gyermekvállalásra soha nem állhatunk igazán készen... Ő is tagja annak a millenniumi nemzedéknek, amelyik egyértelműen húzódozik az anyaságtól. Ezt a saját tapasztalataim is megerősítik: amikor fiatal egyetemista lánydiákjaimat kérdezem a jövőről, tizből csak egy mondja, hogy a következő tíz évre szóló tervében a gyermekvállalás is szerepel. S hogy mi lehet ennek a nemzedéki-kulturális-érzelmi változásnak az oka? Hogy hogyan vált az esküvőre, szerelemre, anyaságra vágyódásból tapintható és a demográfiai adatokból az egész nyugati világban kitűnő visszarettenés és félelem?

Az egyik leghitelesebb magyarázatnak az tűnik, amely a közbeszéd megváltozásával érvel. Egyértelmű: az anyasággal kapcsolatos médiatartalmak, könyvek, tanácsadások jelentős hányada tíz éve nagy fordulatot vett: ma már a „nyers őszinteség” jegyében mutatja be a szülővé válást. Divattá vált a legbelső egyedi megélések közös sztorivá tétele, az élményterror. Nem, nem a radikális helyzetekről, sorsos kihívásokról van szó, sokkal inkább arról, hogy morális gátítások nélkül valljunk arról, milyen pokoli fászsztó, kimerítő, ad absurdum utálatos a kismamaság, mennyire csúnya a női test ebben az időszakban, hány rossz gondolatunk van, és azokkal mennyire nem megértő a világ.





PÉNZMÚZEUM

Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

Foglalj időpontot a PÉNZMÚZEUMBAN!

Bloggerek, filmrendezők és írók új nemzedéke ért be, akik minden gomolygó belső haragjukat kimondják, ábrázolják. Akik belekiabálják, belemutatják a világba, hogy a gyermek nem ajándék, hanem igenis teher, testi-lelki-gazdasági. Akik büszkén vallják, hogy joguk van saját anyaságukat gyötrelmesként, gyerekük létét problémaként bemutatni. És ugyan három éve még nem engedték lejátszani az egyik gyógyszer reklámját, amely a szülés utáni fizikai gyógyulás folyamatát mutatta be natúrálisan (betét, nyögés, nehézkesség, hálós alsó), a tiltást követő felhőrdülés, amely szerint a nyilvánosság „letiltja” az igazságot az anyasággal kapcsolatban, erőset szólt. Csak az Egyesült Államokban legalább hat bestseller jelent meg 2018 óta, amely lerántotta a leplet az anyaságról, megmutatva annak rútságát... Pont azokról az évekről beszélünk, amelyekben a mai harmincasok az első gyermekük megszületését fontolgatták.

Immár nemcsak a szülés iszonyatos fájdalmáról van szó, hanem a családba érkező „élőlény” beilleszkedésének nehézségéről, a megterhelő napi boldogtalanságokról. Az őszinteségvonatra pedig a tudomány is rákapaszkodott. Egyre-másra látnak napvilágot azok az eredmények, amelyek arról szólnak, hogy az anyák nem élnek tovább, viszont sokkal frusztráltabbak, mint szingli kortársaik, és ez csak egy, a „szemnyitogató” adatok között. Vannak persze üdítő kivételek, mint Jennifer Senior opusza, a *Csupa öröm, semmi móka* (All Joy and No Fun), amelyben a szerző rávilágít például arra, hogy a kutatások eredményei „kerezettek”, vagyis a kérdések nem az élet magasabb értelmére vonatkoznak, hanem a napi kényelemre. Holott, ha az előbbit célozzák, minden anya biztosabb az életcéljaiban, mint azok a nők, akiknek nincs gyermekük – csak erről az eredményről inkább hallgatnak a közreadók.

Mindenesetre az a korosztály, amely aggódik a természet körforgásáért, elutasítani látszik az emberi élet tágabb ciklusát. Az a korosztály, amely már jólétben és szabadságban nőhetett fel, mintha nem szeretné másnak átadni ezt a jólétet és szabadságot. Az a generáció, amely bármit kimond, gyakran elnémul, ha a gyermekvállalásról van szó, pedig az minden kozmetikumnál biztosabban vértelné fel őket a múltó idő keservével szemben. Hiszen ez az a szerep, amely segít választ találni arra a kérdésre, hogy mi az élet értelme. ♦

2400 m²-es területen közel 200 kijelző és projektor, 54 installáció és 133 rövidfilm nyújt betekintést a pénz világába minden korosztály számára.

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	9:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	9:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	9:00 – 19:00
PÉNTEK	9:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00

A Pénzmúzeum és a Panorámaterasz kávézója megújult választékkal várja a vendégeket.



A BELÉPÉS INGYENES!

 penzmuzeum.hu

 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

NOBEL-DÍJASOK A SULIBAN

Nem veszhet el a szunnyadó tehetség

Nobel-díjasokkal és neves professzorokkal találkozhattak a Nemzeti Tudósképző Akadémia eseményén részt vevő diákok, és voltak, akiket az iskolájukban is meglátogattak a világhírű tudósok. Miért fontos éppen ma, amikor a természettudományos pálya iránti érdeklődés folyamatosan csökken, hogy a fiatalok ilyen és ehhez hasonló élményekben részesüljenek, és az akadémiai képzésbe is bekapcsolódjanak?

◆ Szegeden tartották a Nobel-díjasok és tehetséges magyar diákok huszonegyedik találkozóját, amelyen csaknem kétszázötven diák láthatta és hallhatta a tudósok előadásait, és vehetett részt olyan beszélgetéseken, amelyeken közvetlenül is kérdezni lehetett a kutatóktól. Randy Schekman, aki 2013-ban kapott orvosi Nobel-díjat, két szegedi gimnáziumot külön is felkeresett feleségével (aki szintén kutató), és ellátogatott egy veszprémi középiskolába is. Szegeden velük tartott a gimnáziumi laborokba Ole Petersen professzor, aki nagy orvosi szaktekinetély, a vezető európai tudósokat tömörítő Academia Europaea szervezet alapítója. A konferencián volt a Nobel-díjas Thomas Südhof, és hazalátogatott a Kalifornia Egyetemről Sahin-Tóth Miklós is, aki a hasnyálmirigy-rendellenességek világhírű szakértője. Előadásokon és panelbeszélgetéseken a diákok őket is kérdezhették. A konferencia utolsó napján a fiatalok olyan kerekasztal-beszélgetéseken is részt vettek, amelyeken a beszélgetőpartnereik neves tudósok – egyes asztaloknál maguk a díszvendégek – voltak.

ISMERET ELSŐ KÉZBŐL

„A találkozás a kutatókkal, a személyes történetek megismerése hatalmas élmény a fiataloknak. Ez akkor is így van, ha csak a konferencián találkoznak velük, a laborlátogatás pedig ráadás – így volt ez most is. Mi éppen sertésszövet boncoltunk, a gyerekek pedig megtapasztalhatták, hogy a legnagyobb tudósok őszinte kíváncsisággal, érdeklődéssel beszélgetnek velük. A diákok között ők is feloldódtak” – mondja **Csigér István**, a szegedi SZTE Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola biológia-kémia szakos pedagógusa, a Nemzeti Tudósképző Akadémia egyik Szent-Györgyi vezetőtanára. Iskolájában először 2012-ben járt Nobel-díjas kutató, Peter C. Doherty, akinek 1996-ban ítéltek oda a díjat annak felfedezéséért, miképp azonosítják az immunrendszer T-sejtjei a vírusokat és baktériumokat. Ez az ismeret az ő munkássága nyomán már a diákok tankönyveiben is szerepel. Az iskolában eddig összesen öt Nobel-díjas járt, köztük volt Eric Wieschaus is, akinek látogatása különösen emlékezetes volt. „Mivel tudtuk róla, hogy genetikus, az érzékeskor muslicákon végeztünk genetikai vizsgálatot. Amikor belenézett a mikroszkópba, az egyik mutánsnál fölkiáltott: »Hű, ezt én csináltam!« Ő hozta ugyanis létre a kutatásai során vizsgálati célra” – meséli a pedagógus.

Kép: Nemzeti Tudósképző Akadémia





Randy Schekman diákok gyűrűjében



Sabeeha Merchant, Randy Schekman felesége

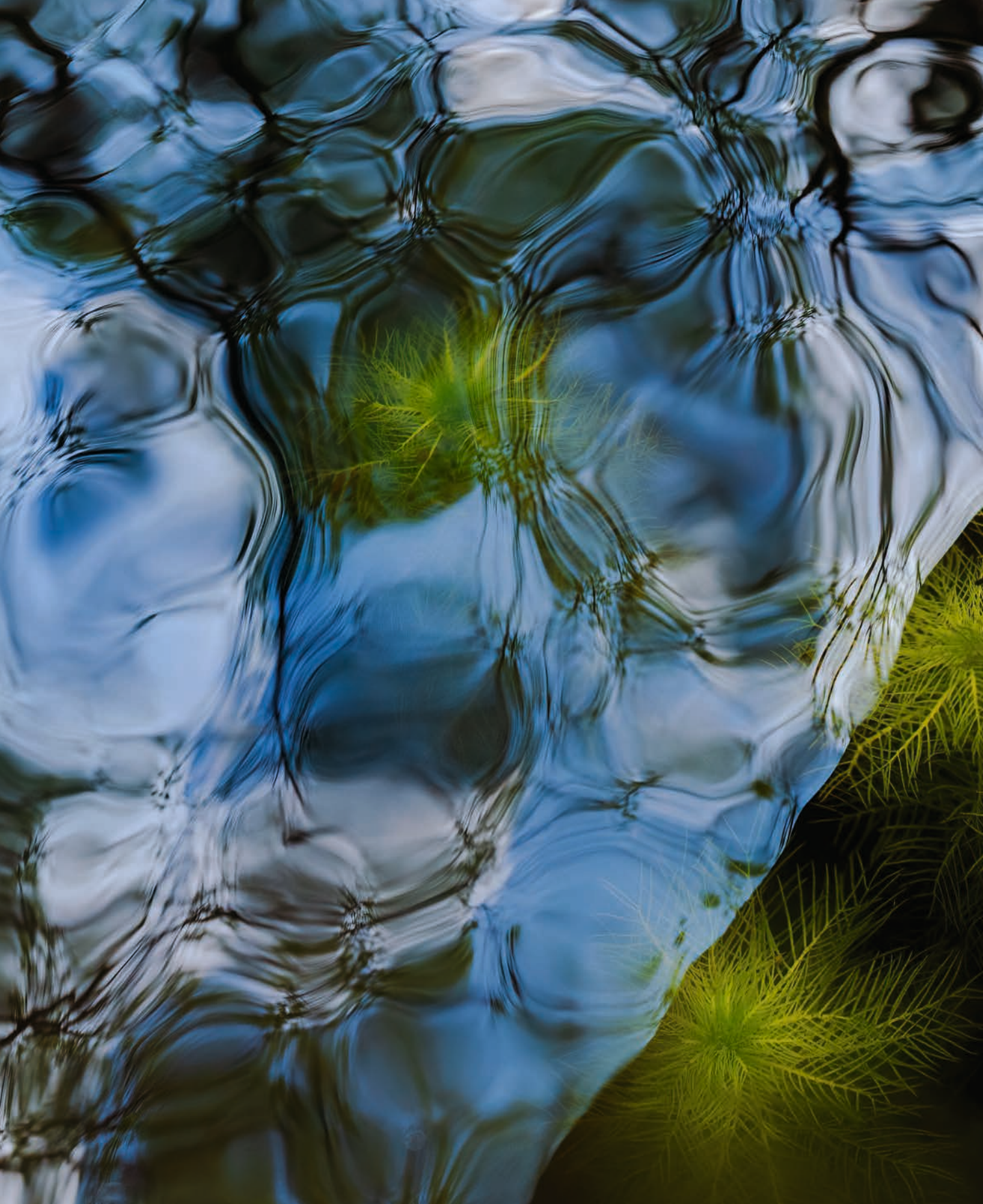
TÖBB MINT LÁTOGATÁS

Bár a Nemzeti Tudósképző Akadémia nevére sokan csak a Nobel-díjas látogatók miatt kapják föl a fejüket, programjuk jócskán túlmutat az évi egyszeri, illetve az utóbbi időben már kétszeri konferencián. Mára olyan képzési program épült föl Magyarországon, amelybe mind a négy hazai orvosi egyetem (Budapest, Szeged, Pécs, Debrecen) bekapcsolódott, és mellettük két jelentős kutatóintézet is. A tudományos műhelyek mentorai 2012-ben kezdték el segíteni az egyetemi hallgatók tudományos előrehaladását, nem sokkal később elindult az akadémia középiskolai programja is. Ebbe már több mint százhetven gimnázium kapcsolódott be, közel ezer tanulóval. Az iskolák tehetséges diákjai a Nemzeti Tudósképző Akadémia hét országos és húsz területi központjában – ezek olyan középiskolák, amelyekben a természettudományos oktatás eleve kiemelkedő – kapcsolódhatnak be a képzésbe. Az egyetemistákhoz hasonlóan ők is eljuthatnak egyetemi mentorokhoz, fölkereshetik kórházak laborjait és egyéb helyszíneit. „Ez így van nálunk is, a mi munkánkat főképp a szombathelyi Markusovszky kórház – ami egyetemi gyakorlókórház – orvosai és munkatársai segítik. Ennek köszönhetően a tanulóink megismerkedhetnek például a patológiai szövettannal. Hatalmas élmény számukra a skill-labor is, ahol maguk is kipróbálhatnak orvosi eszközöket, megtudhatják, hogyan működik például az endoszkóp, miképp zajlik egy ultrahangos vizsgálat és a szívkatéterezés, hogyan ellenőrizhető, vizsgálható az erek működése” – mondja **Baranyai József**, a szombathelyi ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium biológiateanára, a Nemzeti Tudósképző Akadémia egyik Szent-Györgyi vezetőtanára. Intézményében már szintén járt Nobel-díjas tudós. „Hozzánk Bruce Beutler látogatott el, aki 2011-ben vehette

át az orvosi Nobel-díjat a veleszületett immunrendszer aktivációjában végzett kutatásaiért. Szombathelyi látogatása ráirányította a figyelmet az orvostudományra, a biológiára, a kutatás és a tehetséggondozás fontosságára.”

FÓKUSZBAN A TERMÉSZETTUDOMÁNY

Mivel egyre jobban csökken a diákok természettudományos érdeklődése, annak felkeltése komoly feladat. „Ez a csökkenés nem hazai jelenség, ezt mutatják a nemzetközi adatok is Kínától az Egyesült Államokig. Ezen fontos volna változtatni, különben a tehetséges gyerekek nem kutatói, orvosi és egyéb egészségügyi pályát fognak választani, ez pedig kihat majd az egész társadalomra. Emiatt tűztük ki célul már a kezdetekkor, hogy fölkeltsük a diákok természettudományos érdeklődését, később pedig azt, hogy céljaik elérésében segítsük is őket” – mondja **prof. dr. Hegyi Péter** egyetemi tanár, a programot működtető Nemzeti Orvosbiológiai Alapítvány programigazgatója. A tudósképző területi iskoláihoz – ilyenek működnek például Budapesten, Szombathelyen, Szegeden, Veszprémben, Szolnokon vagy éppen Miskolcon – a környékükön működő nyolc-tíz iskolából járhatnak gyerekek képzésekre, míg az országos központokba – felvételi után – akár távolabbi helyekről is érkezhetnek tanulók. A laborokban a diákok kipróbálhatják a tudományos munkát, boncoláson láthatnak eret és ideget, megérthetnek összefüggéseket. Megismerkedhetnek a PCR-t és gélelektroforézist, végezhetnek ELISA-tesztet is. Az élmény hatására később talán biológusok, orvosok, gyógyszerészek vagy egyéb egészségügyi szakemberek lesznek, munkájuk mellett pedig mindig kutatni is fognak – vagy éppen ez lesz a fő hivatásuk. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ „Hálás köszönet családomnak, feleségemnek, Enikőnek, lányomnak, Dorcinak és fiamnak, Donátnak, hogy támogatnak, illetve elviselik örültségeimet” – olvashatjuk Daróczi Csaba soltvadkerti természetfotós honlapján. A jelek alapján a családi támogatás igazán hatékony háttér, Csaba ugyanis évtizedek óta nyeri a díjakat a legangosabb fotópályázatokon. Legújabb „örültségeit” januárban díjazták a Close-up Photographer of the Year 2023 (CUPOTY, Az Év Makrófotográfusa 2023) versenyen, ahol a rangos nemzetközi mezőnyben három kategóriában is Csaba egy-egy képét választotta legjobbnak a zsűri. „Május első napjaiban minden évben ellátogatok egy Izsák melletti csatornához, mert ilyenkor virágzik a **békaliliom**, tavaly azonban az időjárás miatt késett a virágzás ottjártamkor. Már indultam hazafelé, amikor egy kidőlt fa árnyéka alatt megpillantottam a víz alatt rejtőzködő liliumokat. Nagyon megtetszett ez a maga nemében egyszerű látomás, ezért egy darabig eljártam a fényekkel és formákkal a csatorna partján” – osztotta meg Daróczi Csaba a pályázat szervezőivel Undertow (Örvény) című kategóriagyőztes fényképe történetét. A CUPOTY pályázatán több magyar fotós is (Vida István Tamás, Máté Bence, Kis Szilveszter, Molnár Tibor, Litauszki Tibor, Kártyás Gergő) remek képekkel szerepelt, érdemes megnézni a galériát a pályázat honlapján: cupoty.com. ◆

Kép: Cupoty.com / Daróczi Csaba



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MEGBOCSÁTHATATLAN

A kimondatlan érzések a magány, a félelem és a bizonytalanság vermébe taszítanak bennünket. A verem biztonságosnak tűnhet, de elzár a kapcsolatainktól és a külvilágtól. Megéri?

♦ A TÖRTÉNET

Nora Fingscheidt német rendező és forgatókönyvíró *Megbocsáthatatlan* című filmje azzal a megrázó erővel mutatja be a társadalom peremére szorultak küzdelmét, mint amellyel korábbi alkotása, a *Kontroll nélkül*. A gyerekvédelmi kérdések mellett azonban azt is boncolgatja, hogy miként lehetséges visszailleszkedni a társadalomba egy hosszú börtönbüntetést követően. A film ugyanakkor nemcsak erről a speciális kérdésről, hanem mindannyiunkról szól, nyíltan mutatja be az emberi léttel, a kapcsolatainkkal járó fájdalmakat, a sebzettséget és a bűntudatot, de azokat a kísérleteket is, amelyek arra irányulnak, hogy e fentieket elfedjük.

Ruth Slater (*Sandra Bullock*) vonásait megkeményítette az élet. Pontosabban az a húsz év, amelyet a börtönben töltött a helyi seriff meggyilkolásáért. A film a szabadulás pillanatától követi nyomon Ruth abbéli küzdelmét, hogy visszailleszkedjen a társadalomba. Negyven dollárral, néhány ruhadarabbal, és legféltettebb kincsével, egy régi, gyűrtött fotóval lép ki a börtön kapuján. A fénykép egy barna szemű, barna hajú kislányt ábrázol, Ruth hűgát, akit a nő nevelt attól fogva, hogy az édesanyjuk belehalt a szülésbe. Néhány évvel később az édesapjuk öngyilkosságot követett el, és Ruth nem tudta tovább finanszírozni a lakhatásuk költségeit, ezért ki akarták lakoltatni őket a farmról, ahol éltek. Ruth attól rettegetve, hogy elválasztják öt éves szeretett kishűgától, azzal fenyegetőzött a háza előtt összegyűlt rendőröknek, hogy ha valaki be merészel lépni az otthonukba, lelövi. Amikor a seriff belépett, a lövés eldördült. Ruth a hűgával elmenekült, de néhány óra elteltével mégis feladta magát. Elítélték. A büntetését letöltötte, és most szeretne új életet kezdeni, valamint felkutatni a testvérét. Egy dologgal azonban nem számol: egy rendőrgyilkosnak nincs bocsánat.



Katherine-t, aki néhány emlékfoszlányon kívül semmit nem tud felidézni az első öt évéből, egy szerető és gondoskodó pár fogadta örökbe, akik úgy döntöttek, hogy a kislálynak jobb lesz, ha nem adják át neki nővére leveleit, így semmit sem tud Ruthról. A gyilkosság utóhatásai az elhunyt seriff családját is kínozzák. Felesége alkoholistá lett, két fia pedig úgy gondolja, minden bajukról az a nő tehet, aki éppen most szabadult a börtönből.

Mi történik, amikor ezeknek a mélyen sebzett, elgyötört embereknek a sorsa újra összefonódik? Lehetséges egyáltalán a szabadulás a lélek belső börtönéből?

A TITOK MINDENKINEK TEHER

Baráti és családi beszélgetések során intenzív vita szokta övezni a titkokat. *El kell-e mindent mondani a párunknak? Érdemes-e a gyereket beavatni a nehéz életese-ményekbe?* Hajlamosak vagyunk a titokra olyan információhalmazként tekinteni, amelynek ismerete és átadása következménnyel jár, ellenben a visszatartása kizárólag a következmény hiányát vonja maga után. A családokkal és a párokkal végzett terápiás munka tapasztalata rámutat, hogy a titok jelen van, és hatást gyakorol a titokgazdá(k)ra, a titkot nem ismerőkre, illetve az emberi kapcsolatokra is.

A TITOK SÚLYOS TEHER,

hatalmat gyakorol, félelmet kelt, mint a szörny a sötétben. Akkor tudjuk ártalmatlanná tenni, ha felkapcsoljuk a villanyt, és láthatóvá tesszük mindazt, ami ott lapul.

Természetesen érdemes különbséget tenni a pozitív töltetű titkolózás (például születésnap ajándék) és a terhet jelentő elhallgatás (például halálos betegség) között. Előbbi örömet, kapcsolati közelséget és erőforrást jelent, míg utóbbi rombol és távolságot teremt.

Katherine nevelőszülei tisztában vannak azzal, hogy nevelt lányuknak van egy testvére, aki gyilkosságért börtönben töltött húsz évet, és döntenek, hogy a húgot ettől a tudástól megkímélik. Szeretetből fakadó cselekedet, legjobb szándék vezérli a párt. Döntésük nyomán mégis óhatatlanul bizalmatlanság fakad. Minden egyes Ruth által írt levél érkezésekor meg kell oldaniuk, hogy Katherine ne fogjon gyanút. Ezzel párhuzamosan a lány előbb-utóbb sejteni kezdi, hogy a szülei valamit nem mondanak el neki, ez a helyzet pedig a részleges emlékezetkiesésben szenvedő gyerek bizonytalanságérzetén is tovább ront. A lélektani segítség (például pszichoterápia) egyik alapvető eszköze, hogy kimondhatóvá válik mindaz, ami van, és eszközt teremt arra, hogy a keletkező megterhelő érzésekkel az érintettek bánni tudjanak. A valódi segítség útját eltorlaszolja, ha az érintetteknek nem lehet tudásuk az életük alapvető kérdéseiről. A filmbeli szülők számára is megterhelő, hogy az érzéseiket nem mutathatják ki. Kényszerűen el kell temetniük azokat az énrészeket és a hozzá kapcsolódó érzéseket, amelyeket a történet érint. Vigyázniuk kell a nap minden percében, hogy Katherine meg ne tudja az igazságot.

A titok súlyos teher, hatalmat gyakorol, félelmet kelt, mint a szörny a sötétben. Akkor tudjuk ártalmatlanná tenni, ha felkapcsoljuk a villanyt, és láthatóvá tesszük mindazt, ami ott lapul.



MEGBÚJÓ SZÖRNYETEG

Minden szülő kényszerül olyan helyzetbe, amelyben el kell döntenie, hogy egy kényes témát mikor és hogyan mondjon el a gyermekének, vagy éppen hallgasson el előle. Hogyan közölje vele, hogy a nagyszülő haldoklik? Bevigye-e hozzá a kórházba? Tartson-e a gyerek kapcsolatát a távol élő szülővel? Engedje-e a nagynénjéhez, akivel a szülőnek megromlott a viszonya? A példaként említett kérdésekben közös, hogy a gyermek számára fontos kapcsolatok léte forog kockán. Amikor ezek a kapcsolatok nagy mértékben változnak, akkor óhatatlanul változik a gyermek önmagáról alkotott képe is, ezzel a veszteséggel meg kell tanulnia szembenézni. Fontos azonban, hogy a veszteséget milyen légkör övezi. Ha titokdobozba kerül a változás, vagyis a szülő döntést hoz a gyermek feje fölött, akkor a gyermek kérdezni kezd: Miért nem mehetek apához? Miért nem találkozhatok a nagyival? Mi történt Kriszti néni-vel? Az egyszerű szülő pedig lehetőleg úgy válaszol, főleg, ha maga is küzd a veszteséggel és az abból fakadó fájdalommal, hogy ne érkezzon több kérdés. A gyerek lenyűgöző hatékonysággal állapítja meg, hogy a válasz nem kielégítő, valahogyan nincsen összhangban a valósággal. Nő a feszültség. A gyermek pedig szépen lassan megtanulja, hogy az őt érdeklő válaszokat nem kimondhatók. Valami megbújik a sorok között, ami félelmetes, elbizonytalanító. Nem kérdez többet, de a kérdések nem hagyják nyugodni, így elkezd önmagának válaszokat gyártani. Abból főz, ami van: hiányos, sokszor ellentmondásos információkból, fájdalomból, félelemből, bizonytalanságból. A gyermek választás elé kerül: valós tapasztalat híján a szeretett, de nem elérhető személyt – és vele együtt minden olyan saját tulajdonságát, ami őrá hasonlít vagy tőle



örökölt – elkezd idealizálni vagy devalválni. Hőst gyárt vagy szörnyet. Például, ha a távol élő szülő a hős, akkor a jelen lévő lesz a szörny, vagy fordítva. Egy azonban bizonyos, a gyermek fantáziái messze repítik őt a valóságtól. Valóság híján nem vagyunk képesek valóságosan kapcsolódni, sem önmagunkhoz, sem pedig másokhoz, így kénytelenek vagyunk érzéseket és énrészeket a sülyesztőbe dobni, hogy az életünk továbbra is élhetőnek tűnjön. Így lesz kicsit szomorúbb, kicsit szürkébb, de a miénk.

A gyerekek mindent el lehet mondani a saját nyelvén, kísérvé őt a feldolgozásban. Amikor amiatt aggódunk, hogy esetleg nem bírja el az igazságot, érdemes segítséget kérnünk, így mi magunk is megerősödünk, és eszközöket találunk ahhoz, hogy őt a valóság útján tudjuk kísérvéni.

A KAPCSOLAT

Ruth letöltötte a büntetését, de a tett, amely miatt szabadságvesztésre ítélték, még mindig nagy erővel munkálkodik a gyászolók életén. A büntény büntény maradt, mintha nem lett volna bírósági tárgyalás vagy húsz eltöltött év a börtönben. A seriff családja, a volt kollégái és barátai még mindig dühöt és fájdalmat éreznek a gyilkosság miatt. Fiai nagyon is érthető módon igazságtalannak és értelmetlennek élik meg a történéseket. Elveszítették azt a világot, amit biztonságosnak hittek, és minden esz-közzel szeretnék visszakapni azt.

Az ilyen jellegű veszteség során van, aki tagadásba menekül, és van, aki bosszút forral. Létezik azonban egy harmadik út is, ez pedig a kapcsolaté, még ha első pillantásra ez lehetetlennek tűnik is. Pedig csak a kapcsolat által válnak kimondhatóvá az addig megválaszolatlan kérdések. A filmben ilyen meghatározó „kapcsolatpillanatot” az, amelyikben Ruth és a seriff egyik fia őszintén beszélni kezdenek egymással. Kielezített helyzet ez, hiszen Ruth fegyverrel a homlokán már nem menekül többé az emlékek és az érzelmek elől, hanem elkezd kimondani azokat. A férfi pedig a felzaklatott állapotban őszintén megmutatja a fájdalmát és a dühét. Létrejön ketjük között az a kapcsolódás, amelyben a seriff fia végre válaszokat kap azokra a fontos kérdésekre, amelyekre a bosszúállás során sohasem érkezhette felelet.

A kapcsolat útján elindulni azonban nem csak ilyen kielezített pillanatokban lehetséges. Lehetőséget kell teremtenünk a nyílt kommunikációra és az érzelmek kifejezésére. Ehhez szükséges olyan támogatói rendszer, amelyben képzett facilitátorok (például resztoratív szemléletmóddal) előkészítik és támogatják az érzékeny és súlyos témák kezelését, így a résztvevők ebben a biztonságos légkörben a történeteik elmondása és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek kifejezése során találkozhatnak. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

EGY EGYSZERŰ KÉRDÉS

♦ „Mit játszott a Fradi, kisfiam?” Amint feltette ezt a kérdést a fiának, rögtön elszégyellte magát. Hiszen az ő apja is ezt kérdezte tőle évtizedekkel ezelőtt, körülbelül ugyanennyi idősen, szintén egy kórházi ágyon fekve. Akkor ő mérges lett az apjára, bár próbálta nem mutatni. Életveszélyben volt az öreg, nem lehetett tudni, mennyi van neki hátra, minden szóváltásukban ott volt a lehetőség, hogy az lesz az utolsó. Meg lehetett volna beszélni egy csomó félreértést, bánást, folytathattak volna mélyeszántó diskurzusokat, közelebb és közelebb kerülve egymáshoz. Erre jön ez a kérdés. Mintha a halál árnyékában nem volna teljesen mindegy, hogy huszonkét ember hova kergeti azt az átkozott labdát.

Most, hogy ő került hasonló helyzetbe, és eszébe jutott az a beszélgetés, bűntudata lett. Hát persze, hogy ezt kérdezte az öreg. Most értette meg, hetvenévesen, a kórházi ágyon, hogy a nagy, világmegváltó beszélgetések ilyenkor már fabatkát sem érnek. Mert ami a lényeg, arról igazából nem lehet beszélni. Vagy ha lehet is, nem éri meg. „Kisfiam, megfogok halni, jaj, beszéljünk át a fontos dolgokat...” Ilyet csak életidegen, hazug színpadiasággal mond az ember. Nem is beszélve arról, hogy ebben a helyzetben az a másik dimenzió, a túlvilág, vagy minek nevezzük, olyan fénnel világít már, hogy a fontos részletek felcsillannak, a lényegtelenek pedig elhalnak. Szeretettel együttlétek, örömök, közösen megélt fájdalmak fénylenek fel, minden más elhomályosodik. Ezt a fiatalok is pontosan érzik, látni a szemükben. És ha beszélnének ezekről, ha kimondanánk őket, csak elrontanánk ezt a fénytörést, lehoznánk a szavak szintjére, és a végén még félreértenénk egymást.

Bűntudatot érzett, amikor arra az apjával folytatott utolsó beszélgetésre gondolt. Ő forrófejű, érzelmős huszonéves volt még akkor, ami a szívéen, az a száján. Képes volt megharagudni a halálos ágyán fekvő öregemberre egy egyszerű kérdés miatt. Pedig abban a kérdésben benne volt minden. Az összes meccs, amit közösen néztek. Ahogyan együtt szidták a bírót nevetgélve. Ahogyan először hívta meg egy sörré az öreget. A gólörömök, a vállveregetések. A játék bölcs elemzése, amit nem egyszer az élet metaforájaként emlegettek. És a továbbadott tradíció, a hagyomány ereje. Nem véletlen, hogy ő is ezt kérdezte a saját gyerekétől.

Az ő fia szerencsére érettebb volt már, tisztában volt a kérdés valódi tartalmával. Három nulla nyertünk apa, válaszolta, ezzel megvan a bajnoki cím, majd kitorölt egy könnyecseppet a szeméből, és megfogta az apja kezét. Gyönyörű gólok voltak, folytatta, és ecsetelni kezdte a részleteket. Ő pedig élvezettel hallgatta. Mintha tényleg csak huszonkét emberről meg egy labdáról lett volna szó. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Téltemető

♦ – Anya, hogy nézek ki? – vigyorgott rám a lányom idétlenül kétfelé meredő copfokkal, és a határozottan felfestett szeplőivel.

– Hát, egy busó mondjuk, csodálkozna, hogy Harisnyás Pippiként akarod eltemetni a telet, de azért egész jól.

– Én egyáltalán nem akarok temetni – felelte Saci.

– Pedig a farsang erről is szól. Az elmúlásról és a tavaszvárásról egyszerre.

Még igazítottam egyet a jelmezen, amikor jelzett a telefonom. „Endre bácsi ma hajnalban elaludt” – világított a képernyőmön. Számítottam már rég erre a hírre, mégis elöntött az üresség. Nem volt közeli rokon, de szoros kapcsolatot ápoltunk vele.

– Mi történt, anya? – kérdezte a lányom, látva az arcomat. Kicsit elbizonytalanodtam. Nem tudtam, hogyan beszéljek neki a halálról. És ebben, úgy éreztem, nem segít a társadalmunk sem, amely úgy fél az elmúlástól, hogy szinte gondolni sem mer rá. Elrejtí messzire. Kórházakba, idősek otthonába, magányos szobákba. Még az öregedést is szeretnénk eltüntetni: befestjük az ős hajszálakat, elfedjük a ráncainkat. Maszkot készítünk magunknak, mintha azzal elűzhetnénk a halált. Kicsit olyan a hétköznap viselt álarcunk, mint a busók jelmeze.

– Endre bácsi meghalt – mondtam végül egyszerűen a lányomnak, és szorosan megöleltem. Utána még sokáig sírtunk és beszélgettünk. A bácsi egyedül halt meg a kórházban, mert az influenzajárvány miatt látogatási tilalom volt.

– Anya, nem rossz, hogy egyedül volt?

– Jó lett volna, ha vele lehet valaki, akit szeretett.

– Edit néni?

– Igen.

– És Edit néninek is nagyon rossz, hogy nem lehetett ott?

– Szerintem igen. Könnyebb elengedni valakit, ha el tudsz tőle köszönni.

– Szeretném megfesteni Endre bácsit – mondta végül Saci –, hogy mindig emlékezhesek rá. De tudod mit, anya? Igazából mindegy is, hogy mit fogunk festeni, mert úgyis ő jut majd az eszembe róla.

Így aztán az egész délutánt festéssel töltöttük.

– Anya, holnap farsang lesz – görbült le megint Saci szája.

– Nem akarsz elmenni?

– De, szeretnék, csak nem tudom, hogy szabad-e.

– Hogy szabad-e most vidámnak lenned?

– Igen.

– Kicsim, az teljesen rendben van, hogy egyszerre több dolgot is érzel. A halál egyszerre tud nagyon ijesztő és nagyon szomorú lenni. Néha van, hogy sokáig nem is tudunk nagyon mást érezni tőle. De az egyáltalán nem baj, ha nem feledkezel meg más dolgokról.

– Mikről?

– Mint a remény vagy a szeretet. És egyébként a farsang is erről szól. Az álarcok mögé gyakran a félelmeink miatt bújunk. Ha meg ijesztők, akkor az azért van, hogy ezeket a félelmeinket elűzzük. És közben nem feledkeztünk meg az életről sem. Valakinek el kell temetnie holnap a telet. ♦



Kép: GettyImages Hungary



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

Lesben

AZ ANYATIGRIS

Ha az ember szülővé válik, felelősséget kell vállalnia gyermeke testi-lelki biztonságáért és fejlődéséért. Vajon meddig tart ez a felelősség?

◆ NYOMÁS ALATT

A gyermekekkel foglalkozó szakemberek egyre gyakrabban találkoznak olyan anyákkal, akik gyermekük minden lépését figyelik, rendszeresen ellenőrzik a környezetüket és a körülményeiket. Az óvodában vagy iskolában segítőként minden programon részt vesznek, vagy akár állást is vállalnak a gyermeket nevelő intézményben, hogy vigyázhassák lépteit. Ez az intenzív kísérés idővel hátráltatja a gyereket az önállósodásban. Az anyukák a kihívásokban és a szükséges mennyiségű nehézségekben is fenyegetést látnak, ott teremnek, és megoldják a helyzeteket. Lebeszélnek a gyermeket a kockázatvállalásról, felülbírálják a döntéseit, egy korábbi életkori szakaszában elvárható viselkedésre ösztönzik őt. Szeretetből legszívesebben kipárnáznák számára az egész világot, de így is újabb és újabb veszélyeket érzékelnek a gyermek körül.

A „gyermek évszázada” hatalmas elvárásokat támasztott az anyai szereppel szemben. A gyermekről való gondoskodás sok szülő számára életfeladattá és korlátlan felelősséggé vált. Míg korábban a termelő-dolgozó nő számára az anyaság másodlagos szerep lehetett, addigra ma anyaként tökéletességre illik törekedni a szülői teljesítményben, a tudatosságban vagy éppen a természetességben.

Közben olyan üzenetek is érkeznek az anyákhoz, hogy csinosan (értsd: ne is látszódjék rajta, hogy anya), remek

fizikai és szellemi formában kell megélnie ezeket a különleges éveket. Miközben ebben az időszakban azzal is meg kell küzdeniük, hogy a szakmai útjukon megtorpannak, illetve számos kapcsolatuk megszakad. Saját identitásuk így kevés forrásból táplálkozik, emiatt a meglévő szerepek jelentősége óriásira nő. Ezt a folyamatot nem segítették a lélektan olyan irányú elgondolásai sem, ahol a különböző pszichés nehézségeket és elakadásokat az anyai gondoskodás, illetve az anyával való kapcsolat és kötődés számlájára írtak. Bár ezeknek valóban van relevanciája, de itt is érvényes, hogy a dolgoknak nem oka van, hanem története, így az anyával való kapcsolat valójában egy családi és társadalmi rendszerbe ágyazódik, sőt a transzgenerációs, illetve a genetikai tényezők is nagy szerepet kapnak benne.

A MINDENT FELFALÓ ANYASÁG

Azok az anyukák, akik túlságosan részt vesznek a gyermekük életében, számtalan aggodalomról és félelemről számolnak be, amelyeket nekik előre kell látniuk, megelőzniük. Ha gondoskodásuk ellenére felüti a fejét egy probléma, akkor azt saját kudarcukként élik meg, így ők azok, akiknek ezt meg kell oldaniuk, helyre kell hozniuk. Arra vágynak, hogy gyermekük sikeres és magabiztos legyen, és semmi baj ne érje őket. Tartanak attól, hogy ha a gyermek valamilyen frusztrációt vagy kudarcot

Amikor egy anya identitása túl szorosan a gyermekéhez kötődik,

nagyon nehezen tud különbséget tenni aközött, hogy mi az, ami neki, és mi az, ami a gyermeknek fontos.



tapasztal, akkor olyan fájdalmat él meg, amelytől akár sérülhet is. Így állandó készenlétben élnek az életüket, amiről gyakran nem vesznek tudomást, hiszen sokan közülük már gyermekkorukban azt tanulták meg, hogy az ő szükségleteik kevésbé számítanak, mint a szüleik vagy akár a (fiú)testvéreik szükséglete. Magas teljesítményelvárásokkal bombázott nőkről van szó, akik gyakran már gyermekként is felelősséget vállaltak szüleik testi és lelki jóllétéért. Talán ez is része volt annak, hogy eldöntötték, az ő gyermekeiknek nem kell ezt átélniük, ők mindenben támogatni fogják őket.

Amikor arról beszélnek, hogy mennyi mindent megtesznek gyermekeik boldogságáért, akkor is inkább az aggodalom beszél belőlük. Annyira igyekszem mindent megtenni, de a múltkor már nem bírtam tovább, és kiabáltam vele. Rossz anya vagyok. Valóban elég, amit teszek? Biztos nem sérül? – sorolják egy szuszra. Amikor olyan visszajelzést kapnak, hogy mennyire fárasztó és kimerítő lehet a nap minden percében készenlétben lenni, és minden lehetséges forgatókönyvet végiggondolni, akkor tudnak néhány pillanatra találkozni saját magukkal, és megértik, hogy mennyire hajszoltak. Az anyaságuk ugyanis mindent felfal, nappal a gyermekkel foglalkoznak, és előfordulhat, hogy éjszaka sem tudnak elszakadni tőle. Ez az állapot hosszú éveken, akár évtizeden keresztül is tart, így a kimerültség érzése mindent elborít. Ilyen fáradtan nagyon nehéz a nap minden percében türelmesnek lenni, de mivel ezek az anyák a saját szükségleteikről kevésbé vesznek tudomást, az érzéseiket is igyekeznek a háttérbe szorítani. Bár talán vágnak másfajta szerepre és

tevékenységre, párkapcsolatra, hobbiira, hivatásra vagy barátságra, ezek felvállalása számukra büntudattal jár, hiszen egy belső hang azt üzeni nekik, hogy nem lehetnek jó anyák, ha másfajta szerepeik is előtérbe kerülnek.

Azonban bármilyen ügyesen is nyomják el az érzéseiket (mint fáradtság, kimerültség, magány és a belőlük fakadó frusztráció és elkeseredettség), azok előbb-utóbb utat találnak maguknak, és az időnként megjelenő indulatkitörések hatalmas büntudattal járnak. A büntudat enyhítésére tett kísérletek közül kiemelkedik a kompenzálás: még erőteljesebben elnyomni a saját szükségleteket, és megtenni mindent a másikkért.

Fontos tudni, hogy a gyermek nem sérül, ha néha frusztráltnak érzi magát vagy kudarcot vall. Sőt az „elég jó” anyaságnak része, hogy az anya „hagyja”, hogy a gyermek életében lassanként megjelenjen a késleltetés. A kicsinek bizony várnia kell, míg az anya felmelegíti az ebédet, vagy odaér hozzá, hogy megnyugtassa őt. A nagyocskának pedig meg kell tapasztalnia, hogy nem mindig sikerül a várat elsőre megépíteni, vagy a házi feladatot tökéletesen elkészíteni. A gyermeknek az jelenti az igazi segítséget, ha megélheti, hogy egyes helyzetek tudnak szorongatóak is lenni, de idővel érkezik a megoldás. Az ételt meg fogja kapni, a megnyugtató sem marad el, a várépítésben és az iskolai feladatokban pedig egyre ügyesebbé válik, ha energiát fektet bele. A gyermeknek meg kell tanulnia várni és bízni, és meg kell tapasztalnia, hogy az, amire vár, azt meg is kapja. Ezáltal nő a kapcsolatokba, illetve a saját megküzdési képességébe vetett bizalma is.

VALÓBAN LÁTNI A MÁSIKAT

Segíthet, ha egy szülő úgy képzei el a gyermekét, mint egy csodaszép virágot, amelyhez a virághagymát ajándékba kapta. Nem tudja, hogy tulipán, nárcisz, hóvirág vagy esetleg jácint lesz belőle, és milyen lesz a színe. Amit tenni tud, az annyi, hogy tápláló termőföldet, nap-sütést és esőt biztosít számára. Nem ő teremti a gyermeket, így a felelőssége is csupán a fentiekre korlátozódhat. Érdemes Donald Winnicott gondolatát megfontolni, aki egy terapeutársa (C.) kapcsán fogalmazta meg ezt a megállapítást: „Az ember úgy érezte, hogy ha C. nárciszt természetne, azt gondolná, ő csinálta a nárciszt a gumóból, ahelyett, hogy hagyta volna, hogy az elég jó gondozás hatására, a nárcisz magától bontakozzon ki.” Nem tudunk virágot készíteni a gumóból, csak jelen lenni, vele lenni és jól gondozni. Ehhez teljes elfogadás szükséges, elsősorban pedig az, hogy a szülő is fogadja el önmagát. Ha erre nem képes, akkor a gyermek minden problémája és kudarca azt erősíti benne, hogy őt sem lehet elfogadni. Amikor egy anya identitása ennyire a gyermekéhez kötődik, nagyon nehezen tud különbséget tenni aközött, hogy mi az, ami neki, és mi az, ami a gyermeknek fontos. Ilyenkor a saját belső betöltetlen szükségleteire reagálva hoz döntést a gyermek „érdekében”. Valójában azonban nem őt látja, hanem a saját elveszett, szűkölködő belső gyermekének a hiányait. Ez megakadályozza, hogy valóban ráhangolódjon a gyermeke, hiszen igazából a saját gyermekkori élményeire reagál.

CSALÁDI ÜGY

A fentiekből látszik, mennyi szempontnak és kapcsolati elvárásnak kell a gyermeküket túlféltő anyáknak megfelelniük, és mennyi teher nyomja a vállukat. Úgy tűnik, határozottak és kifogyhatatlan az energiájuk, de valójában a rengeteg kétély és önvád az aktivitásuk motorja, és sokszor egyedül érzik magukat.

Sokan úgy tapasztalják, hogy a gyermeknevelés alámerülés a tennivalók folyamában. Ha közben maximális eredményt és hatékonyságot, tökéletességet várnak el maguktól, akkor a feladat teljesítéséhez minden erejükre szükségük van. Ez egyfajta állandó krízishelyzet, amely gyakran sürgős beavatkozást igényel. A sürgettség érzése gyengíti azt a képességüket, hogy határt szabjanak aggodalmaiknak. Ebben az állapotban növekedhet a hatékonyság, ám ennek ára az, hogy szűkül a kapcsolódási kapacitásuk. A kapcsolódás feltétele

többek között a figyelem, a saját érzések észlelése, a társ érzelmeinek azonosítása, a kíváncsiság és a nyitottság. Mindezt nehéz akkor érezni, amikor krízishelyzet áll elő és rengeteg a feladat. Nehéz ilyenkor segítőt találni a másokban. Egyrészt ekkorra már fejben sokan felosztották a feladatokat a férfi és a női szerepek szerint, másrészt vannak férfiak, akik a hagyományos keretek közt gondolkodva, esetleg kényelemszeretetből nem vonódnak be a gyereknevelés hétköznapijaiba. Látható olyan párkapcsolat is, amelyben a maximális elvárásokat teljesítő anya mellett a társ nehezen tart lépést az elvárásokkal. Ő gyakran azt tapasztalja, hogy a gyermek körül teendőket csak egyféleképpen lehet jól csinálni, s azt valahogy sohasem sikerül eltalálnia. Ekkor az egyik lehetőség az, hogy felveszi a harcot a társa kritikáival, s a családban állandósulnak a viták. A másik pedig, hogy a gyereknevelés feladataiban alig vesz részt, sőt megeskik, hogy ő maga is gyerek szerepbe kerül. Ezek a működések előbb-utóbb magányhoz vezetnek. Általában mindkét fél tapasztalja ezt, ha nem is fogalmazza meg konkrétan. Ezen a ponton tudatos párkapcsolati munka szükséges mindkét fél részéről, hogy újraszójjék a kapcsolati biztonság hálóját. Ehhez el kell köteleződniük egymás mellett, hogy elinduljanak egy olyan változás felé, amely egyéni és párkapcsolati szinten is nagyobb elégedettséget eredményez.

A folyton gyermekére összpontosító anya sok esetben úgy érzi, inkább nem kér segítséget a nagyszülőktől, mert azzal elismerné, hogy nem tud egyedül megbirkózni a feladattal, vagyis kudarcot vallott, és ezt elfogadhatatlannak tartja. Így a nagyszülők többnyire csak kivételes helyzetekben gondoskodhatnak az unokájukról. Gyakori helyzet az is, amelyben a nagyszülők eltérő nevelési stílusa elfogadhatatlan a szülőknek, s emiatt a nagyszülőket távol tartják az unoka nevelésétől. Ezek a helyzetek változatos módon jelennek meg, az érintettek meglepően sok esetben kerülnek a konfliktust, nem fejezik ki, mit szeretnének, így nem tudnak egyezkedni ezekről a helyzetekről, ez pedig akadályozza az alkalmazkodást is.

A szükségletek és a vágyak megfogalmazása és kifejezése, akár az ütközések felvállalása, hosszú távon közelebb visz a békés és nyugodt élethez, amelyet a családok egy része jelenleg konfliktuskerüléssel vagy proxy-konfliktusok megvívásával próbál megteremteni. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

KÖZÖS ÚT EGY VÉGTELEN LÉPCSŐN

Rendhagyó interjú ez a *Kettő az egyben* rovat történetében, ugyanis *Győri Noémi* fuvolaművész és *Madaras Gergely* karmester házaspárral nem „élőben”, hanem videóhívásban beszélgettünk. Egyikük Londonból, másikuk Budapestről jelentkezett be. Ám ahogy mesélni kezdtek, megszűnt köztük a fizikai távolság.

- ◆ – Kétlaki életet éltek, hiszen Londonban van az otthonotok, de Budapestre is gyakran jártok. Gergő évente közel hetven koncertet ad húsz-huszonöt különböző zenekarral, miközben fellépései miatt Noémi is folyamatosan úton van, Londonban neveli a gyerekeket és Manchesterben tanít. Hogyan vészelitek át a külön töltött időt?

Gergő: Nagy segítséget jelent a technológia, amely révén folyamatosan tudunk egymással videotelefonálni. A mai napra vonatkozóan például húsz hívást mutat a telefonom egymás között! A projektjeim esetén az első próba előtti este utazom a helyszínre, majd a koncertek utáni első lehetséges járattal indulok is haza, hogy a lehető legkevesebbre csökkentsem a családtól külön töltött időt. (Beszélgetésünkkor Gergő a *Bohéméletet* próbálta a Magyar Állami Operaházban – a szerk.) A futó projektjeimmel párhuzamosan készülök a következő fellépésekre, így, amikor otthon vagyok, igyekszem a munka és a felkészülés javát kizárni a gyerekekkel és a Noémivel töltött idő javára.

Noémi: A nyarat és a rövidebb évad közbeni megszakításokat leszámítva így is szinte egyedül menedzselem a gyerekek dolgait, ami a koncertjeim mellett nagy kihívás. Két lányunk van, a nagyobbik tíz-, a kisebbik négyéves, és ahogyan nőnek, egyre szerteágazóbbak az ő elfoglaltságaik is. Mindennap különórákra viszem őket, gyakorolok és tanulok velük. Ha Gergő otthon van, akkor sem csak egymással töltjük az időt: míg ő



teljes lendülettel beleveti magát az otthoni teendőbe és a lányokkal foglalkozik, én igyekszem intenzíven haladni a saját munkáimmal. Ráadásul, amikor a gyerekek kicsik voltak, akkor fejeztem be a doktorimat a londoni Királyi Zeneakadémián, az iskola történetében én voltam az első, aki fuvolistaként megszerezte ezt a fokozatot, ami szintén komoly kihívást jelentett.

Gergő: Én nagyjából másfél évre látok erőre a fellépéseimet illetően, míg Noémi csak hat-nyolc hónapra, sőt, vannak olyan lehetőségei, amelyek az utolsó pillanatban érkeznek. Így nehéz egymáshoz alakítani az elfoglaltságainkat. Noémi ezért sokszor dönt úgy, hogy ugyan rengeteg extra energia, de inkább magával viszi a lányokat a koncertútjaira, mintsem otthon hagyja őket egy bébiszitterrel. Ezért különösen becsülöm és tisztielem őt: a sok utazásom, távolléte alatt sem kell úgy éreznem, hogy a lányaink magukra volnának hagyva vagy el lennének hanyagolva, sőt!

– Ők hogy élik meg mindezt?

Noémi: Számukra ez az intenzív életforma a természetes, amelyet leginkább egy sokrétegű, gazdagon rakott flódnihoz tudnék hasonlítani. Tömény ugyan, talán néha még túl is csordul a sok jótól, viszont mindig rengeteg értékes élménnyel gazdagít mindannyiunkat. A lányok nagyon erősen kötődnek hozzánk, és bár rengeteg a munkánk, szinte mindig valamelyikünk velük van. Az ő elfoglaltságaik ugyanolyan fontosak a családi életben, mint a mieink: az álmaikat a sajátjainkkal párhuzamosan igyekszünk megvalósítani.

– Nagylányotok gyönyörűen hegedül, a kisebbik pedig most kezdett zongorázni. Gyakoriak az otthoni örömmozdulatok?

Noémi: Sokan szokták kérdezni, de ez nem jellemző. A mindennapok során olyan sok a zenei feladat és a gyakorlás, hogy kikapcsolódásként inkább más

programokat csinálunk, a gyerekekkel közösen nagyon élvezünk például múzeumba, színházba vagy koncertekre járni – ezért is fantasztikus egy olyan világváros közepén élni, mint London.

Gergő: A pandémia alatt viszont volt erre példa. Amikor a járvány kitört, aggódtunk, hogy hogyan fogjuk az életünket fönntartani, és – közönség híján – mi lesz a jövőben a hivatásunkkal, amelyre gyerekkorunk óta készültünk... Közben egyszerre óriási ajándékként is éltem meg, hogy négy hónapot megszakítás nélkül tudtam együtt tölteni a családdal és az akkor még csak fél éves kisebbik lányunkkal. Elkezdtünk otthon a nagylányunkkal és Noémivel kamarázni, és kitaláltuk, hogy koncertet adunk az utcánkban. Kiálltunk a ház elé, és szóltunk a szomszédoknak, hogy jöjjenek ki az erkélyekre. Hihetetlen ereje volt ennek a koncertnek, hiszen akkor szünetelt minden hangverseny. Ez az élmény és az egész időszak újra ráébresztett minket arra, hogy milyen óriási öröm is nekünk együtt játszani, hiszen így bontakozott ki anno a kapcsolatunk, és ma már kis rezdülésekből is tökéletesen megértjük egymást. Azóta újra intenzívebben játszunk fuvoladuóként, megjelent az első közös lemezünk a kedvenc műveinkkel, sőt szólista-karmester párosként is új lendülettel dolgozunk együtt.

– Mi az, amit a leginkább becsültök a másikban?

Noémi: Nagyon tisztielem Gergő hihetetlen munkabíráását, végtelen kitartását, és a részletekbe menő alaposágát abban, ahogyan az egyes művekkel foglalkozik. A vezénylés és a sok utazás önmagában fizikálisan is megterhelő, de én pontosan tudom, milyen óriási intellektuális munkát igényel a felkészülés, milyen sok érzelmi terhelés adódik egy-egy fellépés kapcsán. Büszkeséggel és csodálattal tölt el, amikor látom Gergőt így elmélyülni a munkájában, de legfőképp, amikor a végeredményt hallhatom – hiszen különlegesen jó zenésznek tartom őt.

Gergő: Noémi minden feladatban, az örömteli és a nehéz vagy kihívásokkal teli helyzetekben képes meglátni a jót és a lehetőségét annak, hogy az adott helyzet miként tud minket előrevinni; hogyan tudjuk azt a javunkra fordítani. Szerintem – az egyértelmű tehetsége mellett persze – emiatt a tulajdonsága miatt is olyan sikeres, és ezért képes ennyi mindent szakmai és családi téren is ilyen gyönyörűen összefogni. Rengeteg területen aktív: szólistaként, kamarazeneesként, felvételeket készítő művészként, tanárként és anyaként. Ezekben az egymástól



sokszor teljesen különböző szerepekben általában csak egy adott társaság találkozik vele, például a zenekar vagy a kamarapartner, akivel épp dolgozik, vagy akár az óvodai szülőktársak, de mindennek a komplexitását és sokszínűségét egyben rajtam kívül szinte senki sem látja. Az, hogy én hány zenekart vezénylek, vagy hogy hány fellépésem van, könnyebben átlátható. Amit Noémi csinál, az viszont nagyon sok ember számára csak egy kis részlet alapján mérhető. Kevesen látják, mennyire szerteágazó területeket ölelnek fel a tevékenységei, és hogy mindegyiket milyen magas színvonalon és mekkora művészi, szellemi erővel végzi. Nagyon szeretem ezt a sokrétűségét, amely engem is folyamatosan inspirál.

– Szerintetek mennyire tudna működni a kapcsolatok, ha egyikőtök nem volna szakmabeli?

Gergő: Én ezt el sem tudom képzelni. A munkánk sok kihívás elé állít minket, amelyeket szeretünk



átbeszélni egymással, egymás tanácsaira támaszkodni, vagy csak egyszerűen egy hozzáértőnek „ventilálni”, következmények nélkül kiönteni a lelkünk, és kiereszteni a gőzt. Ugyanabban a közegben nőttünk fel, az értékítéletünk is hasonló, és abszolút értjük a másik munkáját, át tudjuk érezni az örömeit, a sikereit, a nehézségeit. Egy nem szakmabelinek ezeket folyamatosan magyarázni kellene.

Noémi: Én másképp gondolom. Szerintem ugyanilyen fontos a másik személyisége, számomra például nagyon vonzó, amikor valaki lelkesedéssel, mindent beleadva veti bele magát a feladataiba. Szerintem akkor is tetszene Gergő, ha nem volna szakmabeli, hanem ugyanilyen volna a személyisége, gondolkodása, csak valami más területen lenne aktív. Egyébként a közeli barátaink zöme sem zenész. Ugyanakkor tényleg nagyon nagy pluszt jelent, hogy mi őszinte kritikussai, szakmai irányítói lehetünk egymásnak, hiszen ellentétben például

a matematikával, a művészetben nagyon sok minden nem mérhető, mivel szubjektív. Ráadásul minél előbbre jutunk a karrierünkben, annál kevesebb őszinte kritikát, építő véleményt kapunk a hozzánk közelállóktól és kollégáktól. Tehát nem hiszem, hogy attól jó a kapcsolatunk, hogy mind a ketten zenészek vagyunk, viszont ez egy hozzáadott, jelentős érték.

– Tavaly ti voltatok a pannonhalmi Arcus Temporum fesztivál művészeti vezetői, amelynek a zarándoklat volt a fő témája. Hogyan jellemeznétek a saját közös utatokat?

Gergő: Ha csak néhány szóval kellene leírni, azt mondanám, sokszínű, izgalmas és intenzív. Az életünket nem úgy látom, mint egy hegyet, amelynek fel szeretnénk érni a csúcsára, mert onnan már csak szétnézni lehet, és minden út lefelé vezet. Inkább úgy, mint egy végtelen lépcsőt, amelynek minden foka egy-egy megvalósítandó álmunkat jelképezi. Fontos, hogy minden lépcsőfokra rálépünk, és ne ugorjunk át egyet sem, és az is, hogy képesek legyünk ezeken a fokokon néha megállni, szétnézni, örülni annak, ahol éppen vagyunk, és nem mindig csak a következő lépcsőfokra gondolni. Egyre inkább törekszünk erre, mert tulajdonképpen az út az, amelyen járva a legtöbb időt töltjük, és nem csak egy cél létezik.

Noémi: Mindketten fontosnak tartjuk, hogy szembenezzünk mindazzal, amit átéltünk, és feldolgozzuk az élményeket. Hiszen ebben a sűrű életben így lehetünk aktív részesei, alakítói is az eseményeknek.

– Gergő hasonlatánál maradva, van olyan lépcsőfoka a közös életeteknek, amelyre újra rálépnétek?

Gergő: Egy-egy pillanatot szívesen átelnék újra, de nem érzem, hogy vissza kellene térnünk egy bizonyos pontra, és onnan újratervezni az életünket. Ha nehézségbe ütköztünk, akkor azt igyekeztünk megoldani, és utólag visszagondolva nem gondoljuk, hogy bármit másképp kellett volna tennünk. Igaz, kevesebb időt tudunk egymással tölteni, mint más házaspárok, de a közösen megélt intenzív szakaszok kárpótolnak ezért bennünket.

Noémi: Én sem igazán. Persze akadtak különösen boldog, vagy éppen összeütöközésekkel terhelt időszakok is az eltelt közös huszonhárom évünkben, de én azt érzem, hogy az eddigi tapasztalatainkkal gazdagodva egyre érettebbé és teljesebbé válik a kapcsolatunk és a közös életünk. ♦



Indulhatunk?

A kék zónák hosszú életet ígérő titkai 1.

Már az ókori görög filozófusok is szerettek sétálva értekezni. *Hippokratész* úgy vélte, hogy a séta a legjobb orvosság. Hosszú évszázadok óta hívek milliói tapossák a zarándokutak ösvényeit, a szerzetesek pedig koptatják a kolostorok kerengőit. *Rousseau* is azt vallotta, hogy csak gyaloglás közben tud gondolkodni, *Kant* soha ki nem hagyta volna hosszú esti sétáit Königsberg kertjeiben, *Thoreau* napi négy-öt órát gyalogolt, mert úgy tapasztalta, a legjobb műveket akkor írta, amikor sokat sétált. *Gandhi* a sétát a testgyakorlatok királynőjének nevezte.

- ◆ Rendszeres napi negyven perc gyaloglás látványosan javítja az életminőségünket. Rendkívül jó hatást gyakorol minden szervrendszerünkre: javítja fizikai, mentális és érzelmi egészségünket. Jó példaként járnak előttünk ebben a kék zónák százévesei: a természetes mozgás ugyanis mindennapjaik része. Bárhová mennek – legyen az templom vagy étterem, vendégség vagy munka –, a gyaloglást választják, így naponta több kilométert is megtesznek.

A kék zónák Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár száz évet is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. *Dan Buettner* amerikai újságíró több mint húsz éve orvosokból és tudósokból álló csapatával azt kutatja, mi lehet a hosszú élet titka. Öt helyet találtak a világban – Szardínia hegyvidéki falvait, a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava-szigetet, a görögországi Ikaria szigetét, a Costa Rica-i Nicoya-félszigetet, a kaliforniai Loma Linda városát, ahol az emberek a legtovább élnek.

A mozgásformák közül talán a gyaloglás szolgálja legjobban a szív egészségét. Segíthet a megfelelő testsúly, anyagcsere, vérnyomás fenntartásában, amelyek mind hozzájárulnak a szív egészségének megőrzéséhez.



A séta a depresszió egyik legjobb ellenszere.

Köztudott, hogy a testmozgás az idegrendszerre gyakorolt hatása révén csökkenti a stresszt és javítja a hangulatot, hiszen felszabadítja a boldogsághormonokat: az endorfint, a szerotonint és a dopamint. Így lesz a séta a depresszió egyik legjobb ellenszere.

A lépések felpörgetik az agy vér- és oxigénellátását, ezáltal pedig javul a memóriánk és a többi kognitív képességünk is. Aki sokat gyalogol, annál bizonyítottan alacsonyabb a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásának esélye. A séta nem igényel tudatos odafigyelést, így elménk „megtisztulhat”, és szabad utat engedhet a kreatív és innovatív ötleteknek. Aki rendszeresen mozog, sokkal könnyebben tud reagálni a váratlan kihívásokra.

Séta közben az egész test dolgozik. Erősödnek az izmok, javul a tüdőkapacitás, az emésztés, és még a szemre is jótékony hatást gyakorol. A gyaloglás fejleszti a koordinációs képességet, erősíti az immunrendszert, fokozza az állóképességet. Jelentős szerepet játszik a csontritkulás és a szívinfarktus megelőzésében, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, egyes rosszindulatú daganatok, légúti betegségek, a posztCOVID-tünetek kezelésében.

Mindezek után, ki ne akarná beiktatni a gyaloglást mindennapi életébe?

KARDIOÖSVÉNYEK

Első lépésként érdemes lehet csatlakozni a Szent Ferenc Kórház által életre hívott Út az egészséghez elnevezésű programjához. Lényege, hogy egy rövidebb vagy hosszabb túra keretében visszajelzést kaphatunk szívünk egészségi állapotáról. Eddig kilenc helyszínen létesült ilyen kardiotoanösvény. Azoknak, akiknek kevésbé terhelhető a szervezetük rövidebb, míg az egészségesek számára hosszabb útvonal áll rendelkezésre.

A tanösvényen információs táblákkal jelzett pulzuserőmérőpontokat jelöltek ki. Az itt mért pulzusértékeinket a sétaunk elején felvett kis túralapra jegyezhetjük fel, majd gyaloglásunk végeztével leadhatjuk azt, hogy a kórház szakemberei kiértékeljék eredményeinket. Az ösvényeket vezetett gyalogtúrák keretében, illetve egyénileg is be lehet járni. A programhoz egyedileg kifejlesztett mobilapplikáció is tartozik.

„Ma már kellő bizonyítékunk van arra, hogy a rendszeresen – hetente ötször legalább negyven percen át – végzett dinamikus mozgás szervezetünk teljesítőképességére és mentális egészségünkre előnyös hatást gyakorol” – mondja dr. Toldy-Schedel Emil kardiológus, a Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója. „Ezen tudás és a kardiológiai tapasztalataink alapján született meg az első Út az egészséghez program a Kis-Hárs-hegyen. Eleinte a betegeinknek szólt, de aztán rájöttünk, milyen nagy szerepe lehet a prevencióban és a szűrésben is. Azt is mondhatnám, hogy a program egy kellemes túra élménye mellett egy kardiológiai szűrővizsgálat lehetőségét is kínálja, méghozzá gyönyörű környezetben.

A program azok számára, akik különböző egészségügyi okok miatt félnek a gyaloglástól, egy keretrendszerrel biztosít, hogy merjenek elindulni. Így született meg az első tanösvény nyolc évvel ezelőtt.” A leadott túralapoknak köszönhetően számos esetben rejtett, de beavatkozást igénylő kardiológiai problémákra derült már fény, meghosszabbítva ezzel sok-sok ember életét.

„Programunk célja, hogy egy mozgásmozgalmat indítsunk el” – fogalmaz dr. Toldy-Schedel Emil. „A mozgást nemcsak fizikai aktivitásként, hanem közös együttlétként is támogatjuk, hogy merjék megtenni az első lépést az emberek. Az egymást sarkalló közös túrázás, a közösségi létélmény mentális egészségre gyakorolt pozitív hatása pedig mérhető és kimutatható, ezért is szervezünk vezetett túrákat. Én magam is igyekszem havonta egyszer csoportot kísélni. Ehhez persze szükségünk van önkéntes helyi segítőkre is. Olyan embereket keresünk, akik szívesen csatlakoznának a programhoz akár túravezetőként, vagy akik szívesen lennének házigazdái a programnak egy új helyszínen.”

A kezdeményezés sikerére és a nagy érdeklődésre való tekintettel, az elmúlt hét évben további nyolc túraösvényt adtak át Budapesten és az ország más pontjain. A tervek szerint idén pedig további legalább tíz kardiotanösvénnyel bővül a program. Addig is érdemes végigjárni a jelenleg elérhető gyönyörű helyszíneket, kitöltetni és kiértékelésre leadni a túralapot.

GYALOGLÁS ÉS TÁRSASÁG

Szerencsére országszerte egyre több lehetőség nyílik arra, hogy egyénileg, csoportosan vagy már egy meglévő közösséghez csatlakozva vágjunk bele a rendszeres sétába. Az Aktív Magyarország oldalán például tematikusan lehet mozgásformákra, régiókra keresni, ahol komplett programcsomagokat is ajánlanak az aktív pihenésre vágyóknak. <https://aktivmagyarorszag.hu/>

Monspart Sarolta kezdeményezte 2017-ben, hogy az országszerte gyalogló idősek klubhálózatba szerveződjenek, vagyis olyan közösséggé formálódjanak, ahol nemcsak örömteli testmozgásra van lehetőségük, hanem arra is, hogy kortárskapcsolataikat megerősítsék.

A nemzet sportolójának az volt az álma, hogy legalább ötszáz gyalogló idősklub működjön Magyarországon. A klubhálózathoz ma már kétszázhusz ilyen egylet csatlakozott az ország számos területén. Ezek heti gyakorisággal gyaloglóprogramokat szerveznek azért, hogy az ötvenöt év feletti korosztály rendszeresen mozogjon, és társasági programokon vegyen részt. <https://mosa.hu/>

A Millió lépés az iskoláért nevű kihívás minden idők legnagyobb mozgásra ösztönző játéka lett Magyarországon 2023-ban. A játék célja: minél több



résztvevő bevonásával, rendszeres mozgással lépéseket gyűjteni a versenyben résztvevő iskolák számára; minél több időt gyaloglóklub létrejötté; legalább háromszáz-ezer aktív résztvevő bevonása. <https://milliolepes.hu/>

A Túrabarátok tagjait a természet szeretete és a túrázás köti össze, amely egyszerre sport, pihenés és közösségformáló erő. Azzal a céllal alakultak, hogy együtt járják a természetet, és magukkal vigyék azokat, akik korábban szerettek volna már kimozdulni, de nem mertek. Klubjukkal segítenek felkészülni a túrákra, sőt túrabarát-alkalmazásukkal a kevésbé tapasztaltak is felfedezhetik a természet szépségeit. www.tura-baratok.hu

Felfedezésre várnak továbbá a havonta más arcukat mutató, gyönyörű, hazai arborétumaink, érdemes kipróbálni a sportos gyaloglás egyre népszerűbb formáját, a nordic walkingot, vagy a mozgást meditációval összekötni, és részt venni például a gyaloglás Jézussal nevű programon. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

MIÓTA SZERETI APU A BANÁNT?

♦ **1.** Csak negyedórára ugrik be a szüleikhez, a hétvégén ott hagyták Bócit, a gyerek alvós bohócát. Odafelé benéz a zöldségeshez gyümölcsért. Ilyenkor még nem terem semmi a kertben, és a szülei csak akkor vesznek narancsot, ha ők mennek hozzájuk, az aszott kerti almákat eszik, amíg van belőlük.

Apja épp a kertbe készül borsót ültetni, a banánfűrt láttán felcsillan a szeme. „Ezt mind nekem?” – kérdi, és az előszobában, három-négy harapással el is tüntet egyet. „Ezt beviszem a szobámba” – mondja, és ő elmosolyodik, mert biztos benne, hogy megeszik még egyet odabent. „Mióta szereti Apu a banánt?” – „Mióta öregszik, azóta ilyen torkos – válaszol fejcsóválva az anyja –, pedig ebéd előtt is vittem neki két almáspitét tízóraira. De nem látszik rajta, csont és bőr. Most meg megy ki ebben a hidegben, rendes kabát nélkül. Kávét sem ittál!” – kiabál utána.

Leülnek hármasban kávézni, a szülei ismerős mozdulatokkal, szinte kötelességszerűen döntik be feketén, tej és cukor nélkül, ahogyan mindig, de ő nehezen nyeli le a kotyogón főzött, karcos lét. Gyerekkorában kávézaskor néha banánt kaptak. Legtöbbször karácsony előtt. „Miért nem cipzár van a banánon?” – kérdezte ilyenkor Apu. „Apu, te nem kérsz?” – kérdeztek vissza, és mindig jött rá a válasz: „Banánt csak a gyerekek és a majmok esznek.”

Az apja feláll a kávé mellől, és kimegy a kertbe. Megöregedett. A doktor úr türelmetlen mozdulatai tűnődővé váltak, és meglassult híresen viharzó járása is, lépteit bizonytalanul keresik a talajt a kitaposott kerti cipőben.

2. „Viszlát, doktor úr” – szól utána a portás a fülkéből, ahogy szórakozottan elviharzott a portaépület előtt. Visszalépett párat, és bocsánatkérőn, integetve, szinte hajlongva próbálta jóvátenni figyelmetlenségét. Ahogy az előbb átvágott a füstölgő épületek között,

máson járt az esze. Az egyik laboros azt mondta délelőtt az intézet folyosóján, hogy az üzletközpontba zárás előtt banán érkezik. Szeretett volna hazavinni meglepetésnek. Igyekezett minél előbb végezni a szabadalom körüli ügyintézésrel, nem ebédelt, és már fél négyre itt volt a másodállása helyszínén, mert a Mamának is megígérte, hogy bemegy hozzá. Mégis kicsit megcsúszott időben, feltartották a titkárnők a csacsogásukkal, ezért a szokottnál is gyorsabban vágott át a gyárudvaron.

Csípős szél süvített, valami jeges csapadékot hordva. A busz úgy úszott be a síkos úton a megállóba, mint egy jóllakott óriáscet, kiokádta és befalta a tömeget. Az emberek munka után karácsonyi vásárlásra igyekeztek. Nem bírta a tömeget, a fülzúgás, a szapora szívverés és izzadás ijesztő volt. Elindult gyalog, négy megálló kábé tíz perc, s közben hálásan gondolt arra, hogy náluk a vásárlásokat a felesége intézi. Csak a mait kell átvészelnie. A Mama csalódott volt, hogy keveset maradt, megígérte, hogy holnap hoz valami meglepetést. Ezután muszáj volt buszra szállnia. Igyekezett elterelni a gondolatait a ráizzadt sapkáról, a cigiszagú, hangosan beszélgető utastársakról. A prof szerint Amerikában vagy tízféle banán is van, valamelyiket csak főzésre használják, imád ezekről az utazásokról beszélni, de sosem a szakmai híreket adja át. A múlt hónapban megint hívták őt is, de majd bolond lesz repülőre ülni. Úgyis mindenről értesül a publikálásokból.

Az áruházban az emeleti Csemegetől a földszintre kigyózik a sor. Mire sorra kerül, már csak hat darabot lehet venni, szerencsés, a mögötte álló nőnek már nem jut. „Egy órája állok itt a gyerekekkel” – mondja sírósan. „Ez túlzás, asszonyom, én is csak harmincöt perce állok itt” – jegyzi meg a pontosság kedvéért, gyors kalkulációt végez: a gyerekeknek, a Mamának..., leválaszt két banánt, odaadja a nőnek, és viharzik ki a szabad levegőre. ♦





SZÖVEG –
CSONGOR ANDREA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Felügyelet helyett támogatás

Bánk egy tapolcai családi házban lakik, ahol saját szobáját a szüleivel együtt rendezte be, és kedvenc filmjének posztere lóg a falon. Értelmi fogyatékossgal élő felnőttként önállóan éli az életét, dolgozni jár, saját keresete van, szabadidejében a színjátszó kör legaktívabb tagja, és mostanság épp szerelmes. Képes elkészíteni a vacsoráját, és szeret élni a szavazati jogával. Mindehhez a KULCSprogram nyújt neki segítséget, amely az önállóságot előtérbe helyező támogatott lakhatás modellje a fogyatékossgal élők számára.

- ◆ Az Országos ÉFOÉSZ (Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége) arra kapott megbízást, hogy szociológusokkal, gyógypedagógusokkal és jogászokkal együtt dolgozzon ki egy szakmai programot az intézményben élő értelmi sérült emberek számára, hogy a megfelelő szintű támogatás mellett képesek legyenek önállóan élni. A szakmai programot a gyakorlatban is ki kellett próbálni.

Horváthné Somogyi Ildikó, a Veszprém Megyei ÉFOÉSZ elnökeként és az országos ÉFOÉSZ alelnökeként azt javasolta, hogy legyen az első ház Tapolcán, hiszen ott már kiépített szolgáltatási gyűrűvel rendelkeztek, emellett támogatott szolgálatuk, nappali intézményük is volt. Így emlékszik arra a pillanatra, amikor a közel kétszáz fős lesencetomaji intézet lakói elé állt, és felajánlotta a lehetőséget, hogy kiköltözhetnek a széles lépcsős, magas belmagasságú kastélyépületből: „A kétszáz lakóból mindössze tizenketten nyújtották fel a kezüket, hogy jelentkeznek. Sajátságos világ ez a kastélyintézmény: egy védett, ugyanakkor

◀◀ Ostorházi Bánk a nappali intézmény varrodájában

◀ Kovács Nóra és Ábrahám Sára



Húsvéti készülődés a nappali intézmény varrodájában



Gyuri az egyik első lakó (Iván Zoltán mellett) a KULCSprogramban



Iván Zoltán a szobájában

kissé elzárt hely, kitűnő szakemberekkel a vastag falak között. Mi elmondtuk a lakóknak, hogy amilyen jól jöhetnek majd a programba, ahány szobás lakást kapunk, de ehhez előre fel kell készülniük az önálló életre. Hatvanórás elméleti képzéssel kezdtünk, szituációs játékokkal, gyakorlatias tudnivalókkal, de végül ez a hatvan óra majdnem egy évig tartott. Olyan újdonságként ható feladatokkal kellett megbirkózniuk, mint az ablak nyitásának fortélyai vagy a mosógép beindítása. Amikor végül mindenki megkapta az oklevelét, akadt egy fiatalember, aki visszalépett a lehetőségtől. »Átveszem az oklevelet« – jelentette ki nagy komolyan –, »de én bizony nem megyek ki.«

Kaptak egy háromszobás önkormányzati lakást, tehát három fiatalall tudtak kezdeni, akik közül az egyik súlyos hallássérült volt az értelmi sérülése mellett, és mindhárman eleve intézetben töltötték a gyerekkorukat. A gyakorlati oktatás alatt megtanulták, hogyan kell használni a gáztűzhelyt, és elkezdheték megtervezni

a saját szobájukat. „Mi azt gondoltuk, hogy óriási örömet okozunk majd ezzel, de amikor megvolt a kulcsátadás, még alig értem el a sarokig, már azzal hívtak föl: ők úgy döntöttek, hogy közös szobában fognak aludni – meséli a szakember –, mondtam nekik, ez a ti döntésetek, és átvittük az ágyakat a választott szobába. Később a szekrényeket is átcipeltük. Egy év volt, mire igényük alakult ki a saját külön térre. Ők egyébként az intézményben huszonnégy órás felügyelet alatt álltak, de mi úgy ítéltük meg, hogy képesek lesznek arra, hogy éjszakai felügyelet nélkül éljenek a lakásban. Eleinte még visszajártak Lesencetomajra dolgozni, mert hónapokig szükségük volt erre a köldökszinorra. Egyenként tudtak leválni róla, különböző időpontokban.”

Ma szükségletfelmérésnek hívják a kezdeti munkát, amelyet az induláskor a szakemberek elvégeztek, mostanra szerepel is a szociális törvénybe foglalt protokollban. Sok kiváló szakember kellett ahhoz, hogy ezt jól bemérjék. Nemcsak intézményből, hanem családból



Horváthné Somogyi Ildikó és Ostorházi Bánk



Szini Gergő a szobájában



Gondi Anna

is fogadnak fiatalokat. „A csapatunkban még mindig itt van az első három fiatalunk (bár egyikük ma már a barátnőjével él egy másik házban), de Bánk például családból érkezett. Nem teszünk különbséget, feltételeket sem szabunk, és nem döntünk helyettük az ő ügyeikben. Nem felügyeljük, hanem támogatjuk őket abban, hogy a saját életüket élhessék.”

Ma már egy kilencszobás családi házat tudnak biztosítani a stabil csapatnak. Hangsúlyozzák, hogy ehhez a programhoz nem ápolási szemlélet kell, hanem támogatási. Például engedték nekik, hogy kiválasszák a szobájuk színét. „A festő a munka kezdése előtt felhívott, hogy biztosan megengedtük-e nekik ezt a színekavalkádót – mondja Ildikó –, én természetesen biztosítottam róla, hogy mehetnek a színek. Piros, sárga, zöld, kék, narancssárga és lila árnyalatok pompáztak a falakon, összevissza cikázva. Az intézményi fehérség után kellett nekik a színek, de a következő festéskor már letisztultabb döntéseket hoztak.”

Gyuri, az egyik első lakó kezdetben még kizáró, majd költözéskor már csak korlátozó gondnokság alatt állt, a másik fiatal szintén. Az volt a nagy álmuk, hogy ha kiköltöznek, akkor az önérvényesítésben odáig jussanak, hogy támogatott döntéshozattal saját döntéseik lehessenek. Az intézetben arról sem hozhattak saját döntést, hogy káposztafőzeléket esznek-e vagy sült húst. Később főleg házasodni akartak. „Természetesen a jogok mellett a kötelességekről is hallottak tőlünk – avat be a szakember –, nekiálltunk, fogadtam egy ügyvédet, amikor erre megérték a fiúk, és két éven keresztül pereskedtünk a gyámhivatallal, mire sikerült elérni, hogy ne legyenek gondnokság alatt. Ma házasodhatnak, szavazhatnak, én lettem a választott támogatójuk, amire nagyon büszke vagyok. Ha kérdeznek, elmondom nekik azokat a tudnivalókat, amelyekre szükségük van a döntéshez, de nem döntök helyettük. Könnyen érthető formába kell önteni az információt, rövid, egyértelmű mondatokban fogalmazni. És megértik.”



Megbeszélés a támogatott lakhatás nappalijában



Iván Zoltán a konyhában



Kisgyörgy Szonja



Münnich Mónika

Ma Magyarországon több mint húszezer fogyatékossgal élő fiatal van, akik támogatott lakhatásra várnak. A számok mögött rengeteg nehéz életsorsú család áll, gyermeküket saját otthonukban ápoló, megfáradt, időszódó szülők. Nagy változás történik az ellátásban, hiszen a fogyatékossgal élők a korábbi évtizedekben épült nagy intézmények helyett családias jellegű házakba költözhetnek, így sokkal több lehetőségük nyílik a társadalmi életre is. Decemberben sok támogatott lakhatás indult be a hozzá kapcsolódó szociális szolgáltatásokkal együtt, annak köszönhetően, hogy ismét többmilliárdos pályázatot írt ki erre a szaktárca, amely az intézményi kiváltást és a családból jövők helyzetét is segíti majd. A KULCSprogramban nincs belépési díj, csak a havi térítési díj, ami a szociális jogszabály szerinti összeg. Mivel a fiatalok dolgoznak, van keresetük, amelyből tudnak ruhát, elektronikai eszközöket venni. „A házuk az utca

közepén van, beilleszkedtünk a közösségbe. Reggel értük meg a támogató szolgálat, este hazaviszi őket, így éppen annyi segítséget adunk számukra a mindennapokban, amennyi elég az önállósághoz, nem többet. Főznek, ellátják a ház körüli munkákat a biztos segítői háttér mellett. A lehetőséget kell nekik megadni! Így a szülő is vissza tud menni a nyílt munkaerőpiacra, közösségekhez tartozhat, megélheti a gyermeke kiröpülését. Hiszen a fogyatékossgal élőknek sem tesz jót, ha huszonhárom éves kora után otthon marad” – mondja Ildikó, akinek családi mintája is van a segítségre szorulóknak támogatásában. Édesapja főorvos volt Tapolcán, és otthon azt tanulta meg, hogy ha valaki segítséget kér, akkor azt meg kell adni. „Ha karácsonykor a fa alatt álltunk, és megszólalt a telefon, édesapám így szólt: »Amíg az angyalok itt suhognak, én elugrom, és segítetek a betegemnek.« Egy testvérem kivételével, aki közgazdász, hárman a segítő szakmában dolgozunk, gyógypedagógus, orvos, gyógyszerész lett belőlünk.” ♦

A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

ÁRVAI MAGDOLNA

Aki a fényből fénybe ment

Nők Lapja

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

POLYÁK HAJNALKA

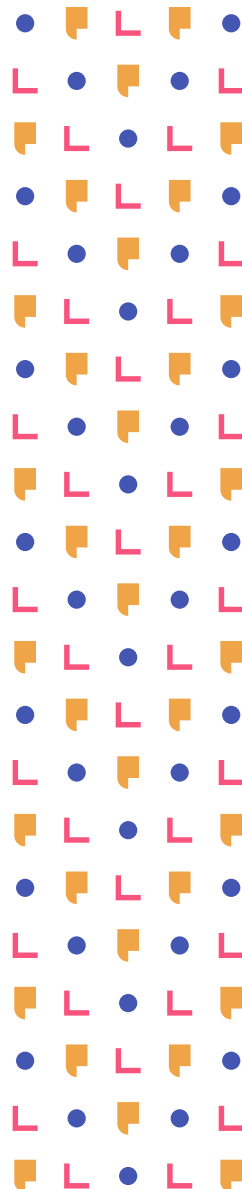
**Attól kezdve együtt járunk
a templomba**

Hírvivő

A magyarországi és külhoni
közönségdíjak támogatója:



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





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN



EGYMÁS HÁLÓJÁBAN

A társfüggőség

A társfüggőség olyan kapcsolati dinamika, amelyben az egyik személy érzelmi vagy mentális jólléte szorosan összekapcsolódik egy másik személy viselkedésével vagy érzelmi állapotával. Ezzel a jelenséggel rendszerint olyan kapcsolatban találkozhatunk, ahol az egyik félnek komoly problémái vannak, és a másik személy ebben őt „kiszolgálja”, akkor is, ha az számára ártalmas. Ez a dinamika általában diszfunkcionális, és hosszú távon mindkét fél számára káros.

◆ OKOK A GYEREKKORBAN ÉS A TÁRSADALOMBAN

A társfüggőség egy összetett és sokrétű pszichológiai és viselkedési jelenség, amely gyakran olyan kapcsolatban alakul ki, ahol az egyik személy szükségletei és vágyai alárendelődnek a másiknak. A fogalmat eredetileg az alkohol- vagy kábítószer-függőségekkel küzdő családokban megfigyelt dinamikák leírására alkották meg a XX. század közepén, de ma már a kapcsolatok és a viselkedések szélesebb körét öleli fel, és a nem jól működő emberi viszonyok széles skálájára is kiterjed. A jelenség megértése alapvetően fontos ahhoz, hogy valakit egy egészségesebb kapcsolathoz és saját egyéni jóllétéhez segítsünk.

A társfüggőség számos anya-gyerekek kapcsolatát is jellemez,

amelyekben az édesanyák egyetlen célja, és életük értelme a gyerekük.

A társfüggő kapcsolatokra jellemző, hogy bennük az egyik a másikért állandóan aggódik, a problémáit igyekszik megoldani, miközben a saját érzelmeit elnyomja. Értékesnek és boldognak pedig aszerint látja magát, hogy mit mond vagy tesz a másik. A társfüggő általában kényszeresen gondoskodik a másiktól, illetve irányítja őt, miközben önmagáért nem vállal eléggé felelősséget. Autonómiája csekély, személyes identitása sérült. A társfüggő túlzottan támaszkodik másokra az érzelmek vagy az önazonosság terén, de abban is, hogy megbirkózzon az élet kihívásaival. A társfüggőség mértéke változó, és sokféle módon manifesztálódhat.

A gyökerei gyakran a gyermekkorban keresendőek. Akik gyerekként nem kaptak megfelelő érzelmi támogatást, felnőttként hajlamok lehetnek túlzottan másokra támaszkodni, mivel hiányzik belőlük a magabiztosság, és alacsony az önbecsülésük. A társadalmi tényezők is befolyásolhatják ezt a jelenséget. Azokban a kultúrában, ahol a csoportközösség és az egyén összefonódása erősen hangsúlyozott, nagyobb eséllyel alakulhat ki társfüggőség.

A TÁRSFÜGGŐ

- ▶ tagadja a saját és a kötődési személy problémáját,
- ▶ folyamatosan mások kedvében próbál járni, hogy ezzel kivívja azok szeretetét és elismerését,
- ▶ magát áldozatszerepben látja, aki szenved attól, hogy mindig neki kell helytállnia a másik helyett, mégis nehezen képviseli az érdekeit,
- ▶ elképzelhetetlen számára, hogy ne tartozzon valakihez, fél, hogy elhagyják,
- ▶ túlzott felelősségérzetet érez a családjáért, a kapcsolódásaiért, és emiatt kényszeresen, erőn felül megtesz mindent mások jóllétéért,
- ▶ sokszor manipulációval éri el céljait,
- ▶ erős a kontrollfunkciója, nem tudja elképzelni, hogy az ő irányítása nélkül is működhetnek a dolgok,
- ▶ a megmentő-üldöző-áldozat játszmát működteti. Megmentő, amikor a függő személyt segíti. Üldöző, amikor próbálja a függőt rávenni a változásra, áldozat pedig, amikor úgy tekint magára, hogy ő csupán a dolgok és a helyzet elszenvetője.

NEM CSAK PÁRKAPCSOLATI GOND

Magyarországon a párkapcsolatban élők gyakran szenvednek a társfüggőség következményeitől, a probléma általában nőket érint. Az alapvető női és anyai eszköztárhoz tartozik a gondoskodás, az áldozatvállalás vagy a többiek kiszolgálása. Akkor ismerhetjük fel ennek kártékony oldalát, ha ez a viselkedés már minden mást elhomályosít, és a kapcsolat résztvevője a boldogtalanság ellenére is mindenáron menteni próbálja a kötődését.

A társfüggőség számos anya-gyerek kapcsolatot is jellemez, amelyekben az édesanyák egyetlen célja, és életük értelme a gyerekek, annak testi-lelki jólléte, szükségleteinek kielégítése. Ennek tipikus példái, amikor egy anya a kamasz gyereket túlzottan kiszolgálja: eteti, itatja vagy elvégez minden feladatot helyette. Ezzel az életfeladattal veszi el, hiszen a tinédzser így nem tanul meg sem

önmagáról gondoskodni, sem küzdeni a céljaiért. Az édesanya szinte ráfonódik a gyermekére, és látványosan túlgondozza, ami a külvilág szemében a legtöbb esetben normál anyai gondoskodásnak tűnhet. Amennyiben ez a kamasz gyermeket sem zavarja, hiszen a tizenévesek sokszor a könnyebb ellenállást választják, így akár huszoneves korára is édesanyja „bűvkörében” és gondoskodásában élheti életét. Az édesanya pedig folyamatosan aggódhat, hogy minden rendben lesz-e vele. Egyikük sem teljesíti a kamaszkor fő feladatát, vagyis a gyerekek az érzelmi leválást, az anya pedig az elengedést. Ezt a mulasztást görgetik maguk előtt a következő életciklusban is, vagy még tovább. Később gyakori válási ok is lehet mindez, hiszen az anya-gyerek szimbiózis erősebb lehet a párkapcsolatnál.

Gyakori a szenvedélybeteg mellett lévő társfüggő is, aki egyik pillanatban nehezményezi, kritizálja a függőt, majd a másik pillanatban kiszolgálja a viselkedését. Egy alkoholbeteg személy társa egyik nap kifakad, hogy elege van a másik sorozatos részegségéből, majd másnap a bevásárlásnál mégis vesz neki alkoholt. Rendszerint ráüvölt, hogy most már nem bírja tovább, és elhagyja, de valójában nem tud kilépni a kapcsolatból. Tehát a legtöbb társfüggő szenved ebben a helyzetben, ugyanakkor azt is érzi, ha kilép a megszokott szerepből, elveszíti legfőbb feladatát, vagyis a gondoskodást és a folyamatos aggódást a másikért.

Elengedhetetlen a gyógyuláshoz az is, hogy egy szenvedélybeteg mélypontra, és azzal együtt belátásra jusson. Ilyenkor kezdődhet el a pozitív változás az életében. Ezt általában a társfüggő akadályozza. Sajnos, egy szenvedélybeteg esetében nagy a visszaesés kockázata, a gyógyuláshoz teljes személyiségváltozásra van szükség, hiszen sokszor mélyen, a gyermekkorban gyökereznek az igazi problémák.

A társfüggőség folyamatosan súlyosbodó probléma, amely megfelelő beavatkozás és kezelés nélkül kontrollálhatatlanná és veszélyessé válhat, ezért mindenképp fontos a segítségkérés. Amikor a társfüggő elkezdi gyógyulni, és elveszíti a függősége tárgyát, jelen esetben a „társát”, akkor szembesül először azzal, hogy teljesen egyedül van, és rengeteg ideje lett. Nem aggódni a másikért és nem gondoskodni róla: félelmetes érzés. A társfüggőnek magára kell találnia lelkileg. A változás első lépése, hogy tudatosítja: elsősorban mindenki saját magáért és saját életéért felelős. Ha a társa például szenvedélybeteg, nem akarhatja jobban a változást, mint a társa, és nem teheti meg a másik helyett azt, amit neki kell megtennie. ♦

KÉPMÁS

SPIRITUSZ



podcast
a lelki egészségért

A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A Képmás magazin **pszichológiai podcastműsorának** vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő **szakemberek** és olyan **ismert személyiségek**, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, **küzdelmekről és felismeréseikről.**

Németh Szilvia

Bóna Judit



**önismeret
lelki egészség
stresszoldás
párkapcsolat
gyermeknevelés
életmód
... és még sok más téma**



kepmas.hu/podcast



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
PÉLDAKÉPTÁR

A szeretet radikalizmusa

A katolikus egyház belső életében a hagyományos népegyházi modell összeomlása, a rohamos ütemben kibontakozó szekularizáció és elvilágiasodás mély válságot idézett elő. Ebből a válságból kereste a kivezető utat a II. vatikáni zsinat és a hit megélésének új útjait kereső lelkiségi és karizmatikus mozgalmak, vallási közösségek sora. Az egyik legismertebb, a Fokoláre Mozgalom, amely létét az olasz *Chiara Lubich* kezdeményezésének köszönheti. Sikere ékes példa arra, hogy a keresztény üzenet korunk nyelvén elbeszélve sem veszített erejéből, a cselekvő szeretet, a közösségteremtés és mások megsegítése ma is érték.

◆ Chiara, eredetileg Silvia Lubich 1920-ban született munkáscsalád gyermekeként, a röviddel korábban Olaszországhoz került kikötővárosban, Triesztben. Apja aktív szocialista, Mussolini uralmának ellenzője volt, aki meggyőződése miatt még a munkáját is elvesztette a harmincas években, testvére idővel a kommunista párthoz csatlakozott. A családban ennek ellenére az olasz családokban ekkortájt természetesnek számító keresztény léghő uralkodott, amely a mélyen vallásos édesanyának volt köszönhető. Silvia érettségi után a velencei egyetem filozófia szakos hallgatója lett.

Anyagi gondok és a világháború kitérőse miatt azonban ott kellett hagynia az egyetemet, a dél-tiroli Trentóban, egy árvaházban és nevelőintézetben lett tanítónő. Egy lelkigyakorlat alkalmával egy új lelkiségi mozgalom alapításának gondolata fogalmazódott meg benne. Mindez a nevezetes kegyhelyen, Loretóban történt, ahol a hagyomány szerint a Szent Család názáreti házát őrzik. A ház léghőre mélyen megérintette, és e gondolat fogalmazódott meg: „szűzek serege fog követni”. Az átélt élmény hatására belépett a ferences harmadrendbe, felvette a Chiara nevet, és örökfogadalmát letéve 1943 végén Jézus jegyese lett. Közben lelki élményei által megerősített hite társakat vonzott köré, akikkel a bombázások alatt találkozott az óvóhelyen. Közösen akarták megélni keresztény hitüket, és azt a kérdést tették fel, mi az, amit semmi sem pusztíthat el.

Kép: Profimedia – Red Dot



Chiara Lubich Prágában, 2001

Chiara Lubich előadása az Ifjúsági Világtalálkozóon (World Youth Day).
Częstochowa, Lengyelország, 1991

A válasz pedig Isten volt. Úgy döntöttek, őt választják életük ideáljául. Az óvóhelyen rendszeresen olvasták a Bibliát, amely egy alkalommal Jézus főpapi imájánál nyílt ki: „Atyám, legyenek mindnyájan egy”. Úgy érezték, megértették ezt a sokszor magyarázott és mégis titokzatos szövegrészt. Egyszer pedig egy pap ismerőse mondta Chiarának, hogy Jézus legnagyobb fájdalma a halála előtti pillanat volt, amikor végtelen magárahagyottságában így kiáltott: „Istenem, Istenem, miért hagytál el engem?” Ez a két mondat lett Chiara és a megszülető mozgalom alapvető mottója, alapélménye, a kereszten függő, szenvedő és magányos Krisztussal való lelki közösség vállalása, teológiájának középpontja. A kis közösség rövidesen kibérelt egy lakást, amelyet házacskáknak neveztek el, idővel pedig, amikor már több ilyen közösség is megalakult, otthonaikat kezdték fokoláréknak, trentói nyelvjárásban családi tűzhelynek hívni.

KÖZÖSSÉGBŐL MOZGALOM

A mozgalom gyorsan gyarapodásnak indult, a háború végére már félezer tagot számlált. Chiara társaival együtt aktívan részt vett Trento szociális gondjainak orvoslásában, mindenüket megosztották a rászorulókkal, szegényeket láttak vendégül asztaluknál. Mivel rendkívüli érzékenységet mutattak a háború után sokasodó társadalmi problémák iránt, kivívták környezetük szimpátiáját. Chiara szerint ez „egy olyan radikalizmus, amely felfedezi a szeretet mélységét és egyszerűségét, észreveszi a különböző helyzetekben a szeretetre hívó szükségleteket, és amelynek az a célja, hogy ez a szeretet győzedelmeskedjen minden körülményben, minden nehézségben”. Rövidesen Trento érseke is áldását adta a közösségre, ettől kezdve számos olasz városba hívták őket, a helyi csoportok száma szépen gyarapodott. Chiara Rómába költözött, ahol 1949-ben megismerte Iginio Giordani parlamenti képviselőt, író, aki csatlakozott

Különösen sokat tettek, tesznek a mozgalom aktivistái Afrikában, az ott élők egészségének megőrzéséért, életminőségük javításáért, de más régiókban is igyekeznek a keresztény szeretet nevében másokon segíteni.

a közösséghez, csakúgy, mint a pistoiai Pasquale Foresi, aki társa lett a mozgalom vezetésében. A mozgalom az ötvenes években új közösségekkel bővült, létrejött az Isten önkéntesei, az Új nemzedék, az Új családok csoport, útjára indult a mozgalom Citta Nuova, Új Város című folyóirata.

Kezdetben a hivatalos egyház gyanakodva szemlélte az új, szokatlan törekvést, az egyházi jóváhagyás végül XXIII. János pápa jóvoltából 1962-ben, a II. vatikáni zsinat megnyitására évében érkezett. Chiara később II. János Pál pápa megválasztását követően, az új egyházfő vendége lett, a szentatya pedig hat évvel később ellátogatott a mozgalom laziói, Rocca di Papa-i központjába. A pápa tanító megnyilatkozásaiban több alkalommal is merített Chiara gondolataiból, aki három színóduson is a meghívottak között lehetett, és meghívást kapott a Laikusok Pápai Tanácsa szakértői közé. Különösen fontosnak tekintette a laikus, világi hívek szerepének növelését a világ javára munkálkodó egyházban: „olyan egyszerűnek tűnhet ez, mint Kolumbusz tojása: a laikus a keresztény ember. Azaz Krisztus és az ő evangéliumának követője. Ezért teljesen azt kell élnie, amit Jézus kér tőle, és elsősorban azon kell munkálkodnia, hogy terjessze Isten országát, és építse az egyházat. Mivel pedig ő, a laikus a világban él, el tudja majd vinni oda az evangéliumfényét, és azzal mindent átalakíthat.” Chiara vezetésével készült el a közösség idővel sok száz cég által is elfogadott, a katolikus társadalmi tanítást követő gazdasági programja, amely szerint a gazdálkodó cég nyereségének egyharmadát fejlesztésre, második harmadát a szegényekre, harmadik harmadát a program tagjainak felkészítésére fordítja.

A Fokoláre világméretű mozgalommá válásának évtizedei Chiara számára szakadatlan munkát jelentettek.

Sokat utazott, élete során találkozott több hivatalban lévő anglikán egyházfővel, I. Athenagoras konstantinápolyi ökumenikus pátriárkával, a buddhista, a hindu, a muszlim és a zsidó vallás képviselőivel. Politikusok, államférfiak sora fogadta, meghallgatták az ENSZ-ben és az Európa Tanácsban, jószolgálati munkáját díjak, kitüntetések sorával ismerte el a világ. Közben fáradhatatlanul tanított és írt. Csaknem öt tucat munkája jelent meg, írásait számtalan nyelvre, így magyarra is lefordították. Talán legismertebb kezdeményezése Az élet ígéje volt, amelyet 1977-től kezdve haláláig írt. Ez egy eleinte kéthetente, majd havonta megjelenő, egy-egy szentírási szakaszhoz fűzött magyarázat volt, amelyet kezdetben egy helyi rádióban olvasott fel, majd a Fokoláre Mozgalom csatornáin, később az interneten keresztül juttatott el egyre több keresztényhez. Nagy álma vált valóra még 1964-ben, amikor Firenze mellett, Loppianóban létrejött a mozgalom első modell-városa, amelynek ma közel ezer lakosa van, példáját követve pedig azóta harmincnégy hasonló közösség jött létre világszerte. Maga a Fokoláre az eltelt hét évtizedben hatalmas fejlődésen ment keresztül. Közösségei ma már több mint száz országban végeznek közösségépítő, tanító, missziós és karitatív munkát, az elkötelezett tagok száma százezer, a szimpatizánsoké megközelítőleg hárommillió, a mozgalom évtizedek óta hazánkban is jelen van. Különösen sokat tettek, tesznek a mozgalom aktivistái Afrikában, az ott élők egészségének megőrzéséért, életminőségük javításáért, de más régiókban is igyekeznek a keresztény szeretet nevében másokon segíteni.

Sikereiben és küzdelmekben gazdag élete alkonyán Chiara 2004-ben betegsége miatt visszavonult az aktív munkától, nagy pártfogóját, II. János Pál pápát még utolsó útjára kísérhette. A következő években a római Gemelli-klinikán ápolták, de a halála előtti napon kérte, hogy szállítsák haza Rocca di Papába. Utolsó óráiban az emberek tömegével érkeztek az otthonába, hogy elbúcsúzzanak tőle. A halál végül 2008. március 14-én érte. Gyászmiséjét a római, falakon kívüli Szent Pál-bazilikában Tarcisio Bertone akkori bíboros, pápai államtitkár mutatta be számos bíboros, püspök, több száz pap, politikusok, közéleti emberek, világi és vallási vezetők és mintegy negyvenezer hívő jelenlétében.

Chiara Lubichot kívánsága szerint a laziói Rocca di Papában, a Fokoláre Mozgalom központjában temették el, korábbi munkatársai mellé, halála után pedig létrehozták a nevével viselő központot, amelynek feladata írásainak összegyűjtése és dokumentálása. ♦

KÉPMÁS-EST

Iratkozzon fel
YouTube-csatornánkra, és
válogasson Képmás-estjeinkből!

 [YOUTUBE.COM/KEPMAS-MAGAZIN](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)

FONTOS TÉMÁK

SZÓRAKOZTATÓ PERCEK

FILM ÉS SZÍNHÁZ

JÓ BESZÉLGETÉSEK





SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

Mitől boldog a gerincünk?

Testünk tartóoszlopa, központi tengelye a gerincünk, amely számtalan funkciót lát el, ezért nagy figyelmet igényel. Ugyanis, ha gond van vele, akkor sajnos erősen korlátozza a mozgásunkat, a feladataink ellátását, akár az önellátást is, egyszóval a szabadságunkat. Hogy a vele járó fájdalomokról már ne is beszéljünk. Bár robusztus és kiváló teherviselő, mondhatni, mesteri remekmű, sajnos a mozgásszegény életmód miatt mégis a gerincbántalmak számítanak a leggyakoribb mozgásszervi problémának. Mozgással és helyes életmóddal sokat tehetünk azért, hogy boldog legyen.

- ◆ Sokszor hallani, hogy gerincímélő életmódot kell folytatni, ez azonban nem a legrészebb kifejezés, mert alapvetően egy elképesztő teherbírású testrészeről van szó. Éppen arra van kitalálva, hogy nagy erőknél ellenálljon, minden „alkatrésze” ehhez igazodik. Kímélni csak akkor kell, ha már valami baj van vele. Amúgy inkább okosan kell használni. Most azt mutatom be, hogy milyen fizikai aktivitásokkal tudjuk meg támogatni.

MOBILITÁS – MINDENNEK AZ ORIGÓJA

A mozgásszervi problémák nagy része abból adódik, hogy nem úgy mozog valamelyik testrészünk, ízületünk, ahogyan kellene, és az emiatt kialakuló kompenzációk, illetve a megváltozott terhelés következtében kialakul a fájdalom. Ezért általában is azt mondhatjuk, hogy akkor lesz a testünk és a mozgásunk egészséges, ha minden az eredeti „tervek” szerint mozog rajtunk, ám a gerinc esetében ez hatványozottan igaz. Ha ugyanis a gerinc körüli szövetek megvastagodnak, letapadnak, akkor akadályozni fogják a csigolyák természetes mozgását, ezáltal a porckorongok a normálistól eltérő terhelést kapnak. De nem csak a törzsön való mozgásbeszűkülés okoz gondot a gerincnek. Sajnos a csípő-ízület korlátozottsága kihat a derék és a medence ízületeire is. Nem véletlenül mondom gyakran: „Mobil csípő egyenlő boldog gerinc.” Kisebb mértékben ugyan, de a váll nem megfelelő mozgástartománya is túlterhelheti a derekunkat, így arra is érdemes figyelmet fordítani a mobilizációk során.





Az egyik javallatom tehát a boldog gerinc érdekében, hogy a heti fizikai aktivitásokban szerepeljenek bőségesen mobilizáló gyakorlatok is a gerincre, a csípőízületre, a vállra. Úgy általában mobilizáljunk minden edzés elején, hiszen a bemelegítés elképzelhetetlen nélküle, de még jobb, ha heti legalább egyszer rászánunk egy külön alkalmat az alapos lazításra (mobilizálóóra, jógyakorlás stb.). Emellett a napunkban több úgynevezett mikronyújtást is végezhetünk, egy-egy jóleső nyújtózással, törzscsavarással, az ajtófélfában megkapaszkodva egy kis mellkasnyitással. Néhány másodperc, de épp elegendő, hogy ne tapadjanak össze a szövetek a nagy mozdulatlanságban.

LEGYEN ERŐS TÖRZSED!

A gerincnek nemcsak a felépítése és az „alkatrészei” nagyszerűek, de az azt körülvevő izomzat is mesterien épül fel és működik. Vannak közvetlenül a csigolyákon tapadó izmaink és azoktól távolabb elhelyezkedők, amelyek egy rendszerként biztosítják a mozgásainkat és a gerinc stabilitását. Ahhoz, hogy jól terhelhetőek legyünk, fontos, hogy ezek az izmok megfelelő erőben legyenek. Minél erősebbek az izmok, annál nagyobb támogatást adnak a gerincnek. Ezért a törzsizmok erősítése a másik elengedhetetlen feladatunk.

A WHO ajánlása szerint heti minimum kétszer ajánlott izomerősítést végezni a nagyobb izomcsoportokra. Ebbe beletartozik a törzsizomzat is. Ehhez végezhetünk saját testsúlyos gyakorlatokat is, illetve külső ellenállás (súlyzó, gumikötél, kettlebell) segítségével még nagyobb erőfejlesztést tudunk elérni. Arra ügyeljünk, hogy a gerinc körüli izmok erősítése kiegyensúlyozott legyen, a gerinc meglehetősen érzékeny az izomegyensúlyra. Minden oldalról dolgozzuk meg a törzset: a hasizmokat, a hátizmokat és az oldalunkat is!

STABILITÁS, AMELYBEN AZ IDEGRENDSZER IS TÁMASZUNK

A törzsizmok erősítésével szinte kéz a kézben jár ugyan ezen izmok idegrendszeri kontrolljának a fejlesztése is. Lényeges, hogy az izmok egyrészt megtámasztják a gerincet és a mozgásait gond nélkül „kivitelezik”, de az is fontos, hogy mindig a terheléshez igazodva kapcsoljanak be. Sőt, előre tervezett mozgásoknál még a mozgás előtt be kell kapcsolniuk, hogy előre biztosítsák a stabilitást egy adott mozdulat közben. Váratlan eseményeknél szintén, hogy minél gyorsabban tudjon reagálni az idegrendszerünk, így minél gyorsabban megkapja a gerinc a szükséges támaszt. Ez utóbbi, úgynevezett reaktív működéshez szoktunk instabil eszközöket is bevetni az edzés során, amikor kvázi imitáljuk a váratlan eseményt. Fontos azonban, hogy az instabil felszíneken csak a reakcióképességet fejlesszük, ne akarjunk erősítést végezni! A kettő két külön funkció.

Összességében tehát, ami a gerincünk edzéséhez fontos: a mobilizáció, az erősítés és a stabilizáció. Ezeket a gyakorlatokat külön aktivitásokban is gyakorolhatjuk, de sok olyan edzésforma létezik, amelyek ötvözik azokat. Ilyenek a jóga, a pilates, a kettlebell és a hevederes edzések, a funkcionális szemléletű tréningek. A zenés, csoportos órákat kedvelőknek feltétlenül ajánlom a gerinctréninget, amelyet jómagam közel húsz éve tartok töretlen népszerűséggel.



A tavaly novemberben megjelent, A boldog gerinc című könyvemben számtalan tudnivaló olvasható még arról, hogy mitől is lesz igazán boldog a gerincünk. ♦

A TITTOKZATOS MIKROBIOM



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Ma már köztudott, hogy az antibiotikum-kúra fölboríthatja a bélflóra kényes egyensúlyát, de az kevésbé ismert, hogy állapotára, összetételére a táplálkozás és az életmód általánosságban is kihat. Megnéztük, hogy a mindennapokban mit tehetünk azért, hogy épségét megőrizzük.

◆ A bélflórát a tudósok a kétezres évek elején kezdték el érdemben kutatni, akkor jelentek meg olyan módszerek – először a génszekvenálás, 2006 után pedig a még újabb új molekuláris genetikai technológiák –, amelyek erre lehetőséget adtak. Onnantól kezdve nagy számban be lehetett azonosítani a bélbaktériumokat, meg lehetett mondani azt is, hogy a bélrendszerben milyen arányban vannak jelen az egyes törzsek. „Korábban ilyen vizsgálatokra nem volt mód, ugyanis a vastagbélben élő baktériumok egy részét nem, vagy csak nagyon nehezen lehet laboratóriumi körülmények között tenyészteni és vizsgálni. Mára az is kiderült, hogy bár az ott jelen lévő mikroorganizmusok többsége baktérium, élnek ott vírusok és gombák is. Előbbiek a mikrobiom kilencven százalékát teszik ki, utóbbiak hat-hét, illetve egy-két százalékát – mondja **dr. Polyák Éva PhD**, a Pécsi Tudományegyetem Élelmiszer- és Táplálkozástudományi Tanszékének tanácskezelője. Az új ismeretek a nevezékterületen is változást hoztak, míg ugyanis a köznyelv máig a bélflóra kifejezést használja, addig a tudományos világ már áttért a bélmikrobióta elnevezésre, az ugyanis jobban lefedi a fogalom jelentését. A mikrobióta azon mikroorganizmusok összességét jelenti, amelyek egy adott helyen vannak, jelen esetben a bélben. A mikrobiom pedig a mikrobák (baktériumok, vírusok, gombák) genetikai anyagának összessége, amelyek a testünkben, illetve a testünkön élnek. Ma már egyértelmű, hogy baktériumok nemcsak az emésztőrendszerünkben találhatóak meg természetes módon, hanem a bőrön, a tüdőben, a szájban, nőknél a hüvelyben is, sőt a friss kutatások szerint a méhben is, amelyről korábban azt feltételezték, hogy steril.

SZERTEÁGAZÓ FUNKCIÓK

Mivel a vizsgálatok többsége máig a bélben élő baktériumokkal, azok rendeltetésével foglalkozik, a legtöbb ismeret is azokról gyűlt össze. „Ma már tudjuk, hogy szerepet játszanak az immunrendszer működésében, termelnek például immunglobulinokat. Ezek az ellenanyagok gátolják az olyan baktériumok megtelepedését a bélben, amelyek esetleg kórokozók

lehetnek. Vannak olyan bélbaktériumok is, amelyek antimikrobális anyagokat állítanak elő, és azáltal szintén fokozzák az immunvédekezést, mások például a rostok bontását végzik. Utóbbiak nagyon fontos anyagok, belőlük olyan rövid szénláncú zsírsavak képződnek, mint az acetát, a propionát és a butirát. Ezeknek a vegyületeknek egyrészt immunológiai szempontból van jelentőségük, gyulladáscsökkentő hatásuk van, másrészt táplálékot is nyújtanak a vastagbél sejtjeinek. Nem közvetlenül, de szerepet játszanak a cukorbetegség rizikójának csökkentésében is” – emeli ki szakértőnk. A bélbaktériumok segítik egyes vitaminok – például a K2- és a B2-vitamin – termelődését is. A bélbaktériumok munkája során olyan aminosav-származékok is képződnek, amelyek fel tudnak szívódni a szervezetben, megjelenhetnek a központi idegrendszerben, és védhetik az idegsejteket. Ezek összekötő kapcsolatai, alkotóelemei is lehetnek az úgynevezett bél-agy tengelynek. Utóbbi alatt a bél és az agy közötti kölcsönhatást és információcserét értjük, amelynek központi eleme az idegrendszer. Ennek kérdéskörét ma már mélyrehatóan kutatják, ugyanis komoly kérdés, hogy milyen szerepet tölthet be az egyes neurológiai és mentális betegségek kialakulásában. Erről biztosat tudni még nem lehet, de erősen valószínű, hogy a bélflóra egyensúlyának felbomlása közvetetten növelheti az ilyen jellegű betegségek rizikóját. Vannak olyan problémák is, amelyeknél a kockázatonövelő hatás már egyértelmű. Ilyenek például a gyulladással járó betegségek, az inzulinrezisztencia, a 2-es típusú cukorbetegség és a metabolikus szindróma, illetve a daganatos betegségek néhány típusa. Ismert már az is, hogy a bélflóra egyensúlyának felbomlása – egyéb tényezők mellett – az elhízásban is szerepet játszik. Azt ugyanakkor ki kell emelni, hogy a kapcsolat nem ok-okozati, a hatás csak a rizikó emelkedésében mutatkozik meg.

MINT EGY UJJLENYOMAT

Mivel a mikrobióta mindig egyéni, nem lehet megmondani, hogy pontosan mikor jó, csak azt, hogy mikor kedvezőtlen. „A bélmikrobióta több szempontból válhat patológiássá,

amit diszbiózisnak hívunk. Egyrészt amiatt, mert az alkotóelemek mennyisége, száma a normálhoz képest csökken, másrészt amiatt, mert az egyensúlya felborul. Tehát ugyan nem csökken a baktériumok száma, de megváltozik az összetétel, főlzaporodnak az olyan baktériumok, amelyek bár bennünk élnek, de csak kis mennyiségben voltak a bélmikrobiom tagjai. Ezek nem kórokozók, de ettől függetlenül abnormálissá tehetik a bélmikrobiom összetételét, diverzitását” – magyarázza Polyák Éva. Már több olyan tényező is van, amelyekről tudjuk, hogy előidézhetik az ilyen irányú változásokat, például az alacsony rostbevitel, a magas fehérje- és zsírbevitel. Ugyanez igaz az olyan divatdiétákra, amelyek magas fehérjebevitellel járnak. Persze ilyen étrendek mellett is rendben lehet a bélflóra, de az egyensúly könnyebben felborul. A helytelen táplálkozás mellett kedvezőtlen hatású a mikrobiomra az alkoholfogyasztás, a dohányzás, az antibiotikum szedése és a stressz is. Befolyásolhatja annak tulajdonságait a lelkiállapot is, mert aki például depressziós, az kevésbé figyel a táplálkozására. Itt a helyzetet az is bonyolítja, hogy a depresszióknak a nem megfelelő bélmikrobiom nemcsak következménye lehet, hanem rizikótényező is, mindez pedig egyfajta ördögi kör kialakulását eredményezheti.

TEGYÜK MEG, AMIT LEHET

Szerencsére sokat tudunk már arról is, hogy mi segítheti a bélmikrobiom egészségének megőrzését, szükség esetén az egyensúly visszaállítását. Fontosak az életmódbeli tényezők, amelyekre nemcsak a bélflóra miatt, hanem általában is jó volna figyelmet fordítani. Értelemszerűen ilyen a táplálkozás, hiszen a bélbaktériumok is abból nyerik a tápanyagokat, amit mi megeszünk. „A táplálkozási szokások megváltoztatása – például az átállás a vegetáriánus étrendre vagy az egészséges táplálkozásra – mindenképpen javítja a bélflóra állapotát, összetételét. Viszont nem egy-két hónap alatt, hanem hosszabb időtávban. Már az is pozitív változást eredményezhet, ha több rostot fogyasztunk, segítve ezzel azt, hogy a jótékony bélbaktériumok tápanyagot találjanak, főlzaporodhassanak” – emeli ki Polyák Éva. Előnyös a bélflórára nézve az is, ha prebiotikumokat fogyasztunk. Ezek olyan emészthetetlen szénhidrátok, amelyek segítik bizonyos baktériumok növekedését. Egy részük rostanyag, viszont nem minden rosttípusnak van prebiotikus hatása. Ilyen anyagok természetes formában előfordulnak növényekben (például a csicsókában, a hagymában, a hüvelyesekben, a teljes kiőrlésű búzában, a zabban és a kölesben). Ebből a szempontból a fermentált zöldségek igazi kincsnek számítanak, mert azok nemcsak prebiotikusak, hanem probiotikusak is. A fermentált tejtermékek,

a joghurtok, a kefirek is előnyösek, hiszen probiotikus hatásuk van. Antioxidáns-képességük miatt javára válnak a bélflórának a polifenolok is, amelyek elsősorban színes növényekben vannak jelen. Sok ilyen anyagot tartalmaznak például a bogyós gyümölcsök, a paradicsom, a cékla, a sárgarépa és a szőlő is. Meglepőnek tűnhet, de jótékony hatása van a bélmikrobiomra és annak összetételére a rendszeres testmozgás is. ♦

ELSŐ TALÁLKOZÁS

Amióta felvetődött, hogy a méh nem steril, és abban baktériumok is jelen lehetnek, kérdés, hogy azok bejuthatnak-e onnan a magzat bélrendszerébe. Ez nem kizárt, hiszen például csuklás során bekerülhet a bélrendszerbe magzatvíz, és azzal együtt baktérium is. Ezt a témát most is kutatják, biztos eredmények még nincsenek. Az ugyanakkor már ismert, hogy a gyerekek mikrobiomjára már a születés mikéntje is hatással lehet. Például a hüvelyi szülésnél a baba mindenképpen találkozik tejsavbaktériumokkal, és azok onnan be is jutnak a bélrendszerébe. A képet árnyalja, hogy a mikrobák a bélben nem feltétlenül tudnak egyből megtelepedni, kolonizálódni. Ma már az is ismert, hogy a bélbaktériumok az emlő környékén is jelen vannak, a baba bélrendszerébe pedig onnan is bejuthatnak a szoptatás során. Ezt követően már megtelepedhetnek ott, és kialakulhat a kicsi saját bélflórája, formálódhat annak összetétele, mennyisége. Ez a folyamat két-három éves korig zajlik.

VESZÉLYES VÉGLETEK

Hosszas vagy túl erőteljes antibiotikus kezelés esetén súlyos állapotok is kialakulhatnak. Ilyenkor főlzaporodhatnak a bélben olyan spórák baktériumok – például a *Clostridium difficile* –, amelyek erősen rezisztensek. Ezt a patogén baktériumot nagyon nehéz visszaszorítani, úgy tűnik, széklettranszplantációval nyílhat rá mód. Az Egyesült Államok gyógyszerhatósága már engedélyezte a módszer ilyen célú alkalmazását rossz állapotú betegeknél, ugyanis az esetek kilencven százalékában hatásosnak bizonyult a *Clostridium difficile* ellen. Fölmerült ez az eljárás a 2-es típusú cukorbetegségnél is – erre az adott okot, hogy esetében is csökken a bélben a hasznos mikrobák mennyisége –, de ott még nincs szó terápiás alkalmazásról.





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Hogyan csomagoljuk az ételeket?

Senki sem akar olyan ételt megenni, amelynek nem jó az íze vagy az illata, kétes a fogyaszthatósága. Mire kell odafigyelni annak érdekében, hogy az élelmiszert megfelelően tároljuk, vagyis milyen a jó tárolóedény és csomagolás?



◆ A csomagolási kérdések a gyártókat és a családokat egyaránt kihívások elé állítják, hiszen számtalan szempontnak kell megfelelni. Ezek közül a leglényegesebb az élelmiszer-biztonság. „Fontos, hogy az élelmiszereket mindig olyan tárolóedénybe tegyünk, amely jól és könnyen tisztítható. Higiéniai és környezeti szempontból erre a célra a legideálisabb az üveg, mert az sokáig használható, nem szívja magába az ételek ízét és illatát. Hátránya, hogy nehéz és eltörhet, így az otthonról elvitt ételekhez nem feltétlen jó választás. Erre a célra jobbak a műanyag dobozok, amelyek higiénikusan tisztíthatók, de élettartamuk jellemzően rövidebb. Esetükben kérdés az is, hogy mennyire tartják meg a korábban bennük tárolt ételek ízét és állagát” – mondja **Laszlovszky Gábor** okleveles élelmiszeripari mérnök, élelmiszeripari szakértő. Az élelmiszer-tárolásra használt csomagolóanyagoknál komoly kérdés az összetétel is, annak szabályait az Európai Unióban az úgynevezett FCM-rendelet fekteti le. Keretrendszere nemcsak a csomagolásokra vonatkozik, hanem egyebek mellett a konyhai eszközökre, az étkészletekre és élelmiszer-feldolgozó berendezésekre is. Viszont így is fontos, hogy a műanyagokat észszerűen, a lehető legrövidebb ideig használjuk tárolásra, és azokat ne tegyük ki szélsőséges körülményeknek, például hőhatásoknak.

NEM ÁRT AZ ÓVATOSSÁG

„Azért fontos, mert az anyagok biztonságosságára vonatkozó vizsgálatokat sztenderd körülmények között végzik, így nem várható tőlük, hogy minden esetben megfeleljenek az elvárásoknak. A laborban végzett kioldódási vizsgálatoknál például mindig az adott élelmiszert modellezzik, és nézik azt is, hogy azt a csomagolásban várhatóan meddig és milyen körülmények között fogják tárolni. Ennek alapján mérik meg az esetleges kioldódást, és határozzák meg, hogy a csomagolóanyag az adott célra megfelelő-e” – mondja szakértőnk. Alapvetően tehát azt lehet mondani, hogy a kereskedelemben kapható csomagolóeszközökben kockázat nélkül tárolhatunk élelmiszereket, de például mikrohullámú sütőbe csak olyan műanyag edényt szabad betenni, amelyen a gyártó jelölte, hogy megengedett. Fontos kérdés a kioldódás is, főként mert a BPA-ként emlegetett biszfenol-A felhasználhatóságát csak részben korlátozzák. A vizsgálatok azt mutatják, hogy ez a vegyület adott körülmények között – például savas közegben vagy magas hőmérsékleten – képes kioldódni a műanyagokból. Ezt az anyagot összefüggésbe hozták egyes betegségekkel, komoly egészségkárosító hatása van, emiatt az unióban tilos őket cumisüvegekhez használni, viszont az áttetsző, polikarbonátból készülő kulacsokra ez a szabály nem

Az élelmiszerek megfelelő csomagolása az élelmiszer-pazarlást is csökkenti, így nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is fontos.

vonatkozik, így azok tartalmazhatják. Emiatt az ilyen termékeken érdemes ellenőrizni, hogy BPA-mentesek-e (ezt jellemzően feltüntetik rajtuk). Készülnek palackok poli-tilén-tereftaláttól, azaz PET-ből is, amelynek tulajdonságaival szintén fontos tisztában lenni. „A PET-palackokba másodjára nem szabad italokat tölteni, ugyanis a felületük kifejezetten kedvez a mikroorganizmusok megtelepedésének, elszaporodásának. Mivel ilyen palackból gyakran iszunk, könnyen »befertőződhetnek«, utána pedig problémákat okozhatnak. Emiatt ezeket nem szabad utántölteni, úgymond kulacsnak használni. Tíz nap után sem jó kint hagyni ezeket, ha még bontatlanok” – hangsúlyozza Laszlovszky Gábor.

MEGŐRIZNI A HŐT

Italok tárolására – főként, ha valaki hidegben vagy nagy kánikulában túrázik – jók a duplafalú fémkulacsok is. Ezek télen sokáig melegen tartják a teát, nyáron pedig hideg marad bennük a hűsítő. Ha rozsdamentes acélból készülnek, akkor a kioldódás veszélyével sem kell számolni.

MINDÖRÖKKÉ MŰANYAG?

Figyelni kell arra is, hogy az ételek és italok tárolására használt edényeket és palackokat ne nyüstöljük a végételenségig, például ha megsérülnek, karcosodnak,



selejtezzük le őket, ha anyaguk újrahasznosítható, akkor annak megfelelően kell őket a kukába helyezni. Mivel a tároló- és csomagolóanyagok előbb-utóbb mindenképp hulladékként végzik, érdemes közülük eleve olyat választani – egyre több ilyen van –, amely lebomló műanyagból készül. Ezek jobbák, mint a hagyományos típusok, amelyekből mikroműanyag képződik. Utóbbi nem kioldódással keletkezik, hanem fizikai aprózódással, azokat a műanyag részecskéket értik alatta, amelyek öt milliméternél kisebbek (de ez csak a tudományos definíció, jogilag nincs szabályozva, hogy pontosan mit takar ez a kategória). Komoly gond, hogy ezek a részecskék az eldobott szemétből a környezetünkbe kerülnek, és hosszabb távon a tápláléklánc részei lesznek. Bár sokáig azt gondolták, hogy ez nem történhet meg, a mikroműanyag az élelmiszerek csomagolásáról is bejuthat a szervezetbe, kimutatták például olyan emberek székletében, akik műanyag csomagolású ételt ettek, vagy műanyag palackból ittak. Persze az anyag nemcsak ilyen forrásból, hanem máshonnan is bekerülhet a szervezetbe – világszerte kimutatható még az étkezési sók jelentős hányadában is, és bekerülhet a bélrendszerbe akár a fogkefékről is. Vannak arra utaló jelek, hogy az emésztőszerveket pusztá jelenlétükkel is károsíthatják ezek a részecskék, de ezt igazolni eddig nem tudták. Ez a kérdés ráadásul kétirányú, mert a mikroműanyagok kockázatot jelenthetnek az általuk okozott fizikai irritáció miatt is, de akár abból adódóan is, hogy belőlük további anyagok oldódnak ki.

MÍBEN FAGYASSZUNK?

Az élelmiszereket ilyen célra készült műanyag dobozokban és zacskókban lehet lefagyasztani (erre a célra az üveg nem jó), helytakarékosági szempontból pedig érdemes lehet fóliahegesztőt is beszerezni, mert azzal vákuumozni is lehet a zacskók tartalmát. Ez a felhasznált csomagolóanyag mennyiségét is csökkenti, és pozitív hatással van a tárolt élelmiszer minőségére is (megvédi az oxidációtól). A helytakarékoság környezeti szempontból is fontos, emiatt egyéb esetekben is figyelni kell arra, hogy a fagyasztóba helyezett tárolódoboz tele legyen. A vékony falú tárolóedényeket nemcsak egyszer lehet használni, hanem ha nem sérülnek, többször is, de a higiénikus tisztításra esetükben is figyelni kell.

TISZTA ÉS FRISS

A kenyér és a pékáru tárolása külön figyelmet érdemel, mert esetükben a frissesség megőrzése ugyanolyan fontos, mint a penészesedés megelőzése. „A bolti, lyukacsos zacskókban az ilyen élelmiszerek hamar kiszáradnak, de az ilyen célra készült kenyértartók már ideálisak a tárolásra. Jó megoldás lehet az is, ha a kenyereket a papírzacskóval együtt tesszük be egy nagyobb nejlonzacskóba. Jó alternatíva lehet a textilzacskó és a fagyasztás is. Az ideális tárolási megoldás mindig egyéni kérdés, függ attól is, hogy a kenyér mennyi idő alatt fogy el” – mondja Laszlovszky Gábor. A szendvicsként csomagolt kenyeret érdemes szalvétába csomagolni, majd azzal együtt – külön zacskó nélkül – betenni egy műanyag edénybe. Ez egyrészt higiénikus megoldás, másrészt minimalizálható vele a hulladéktermelés. Ráadásul a szalvéta kéztörésre is felhasználható az étkezés után. Aki mindenképpen celofánt vagy alufóliát használ a csomagoláshoz, annak figyelnie kell arra, hogy az a megfelelő kukába kerüljön, ne a kommunális szemetesbe.

KIHÍVÁS AZ IPARNAK IS

Az élelmiszerek megfelelő csomagolása

az élelmiszer-pazarlást is csökkenti, így nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is fontos.

A pazarlás mértéke globális szinten igen jelentős, évente 1,3 milliárd tonnát tesz ki. A nagyságrendet érzékelteti, hogy miközben a Földön kilencszáz millióan éheznek, ebből a mennyiségből 2,7

milliárd embert lehetne eltartani. Fontos adat az is, hogy a kibocsátott szén-dioxid nyolc

százalékaért az élelmiszer-pazarlás a felelős.

Persze a környezetet a csomagolás is terheli, de a felmérések azt mutatják, hogy sokkal nagyobb környezeti terhelést jelent azok nem megfelelő

jellege, majd az élelmiszerek kidobása, mintha az élelmiszert jól csomagolnák be és nem dobnánk

ki. A korszerű csomagolás jelentőségét mutatja, hogy míg régen a darált húst a darálás napján, vagy legkésőbb annak másnapján fel kellett dolgozni,

addig ma – feltéve, hogy a csomagolást nem bontjuk fel előbb – ez nagyjából egy hétre kitolódott.

A vákuumcsomagolás nemcsak a minőségmegőrzési időt növeli, hanem a csomagolóanyag-igénye

is kisebb. Jó választás a papírtálca is, mert természetes alapanyag, jól lebomló és

energetikailag is hasznosítható. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

HOGYAN LETT AZ IDŐJÓSBÓL CSEMEGE?

„Vegyük egy fiatal medve hátsó negyedét, tisztítsuk meg, mossuk ki egy óra hosszat” – szól a nem mindennapi teendő 1899-ből. Bármilyen meghökkentő, mindez nem egy ízes, ám mára kissé homályos jelentésű káromkodás a századfordulóról, hanem egy valóságos recept. De hogy került a Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepén időjósoként „működő” medve az asztalra?

◆ Indiánregények vagy finnugor népek néprajzával foglalkozó könyvek lapjain persze nem volna nagy meglepetés a medvehús. Az viszont már váratlanul érintett, amikor az 1929-ben Bittner János szerkesztésében megjelent *Finom hentesárúk* könyve című munkájában a következőt olvastam: „a téli vadászatok alkalmával elejtett medvék rendszeren megfagyott állapotban kerülnek a városba. Ez okból a medvéket egészben, bőröstül néhány napra fűtött, mérsékelt meleg helyiségbe tesszük, hogy a hús fölengedjen.” Majd folytatódik a leírás a medvekolbász receptjével, amelyet fehér bors, gyömbér, szegfűbors, fokhagyma, egy kevés nádcukor és a füstölés tett még különlegesebb csemegévé.

„FÜRTÖS, LÁNCOS, TÁNCOS, NYALKA, AJ DE SZÉP A KERÉK TALPA!”

Vajon van-e mindennek előzménye? Régi szakácskönyveinket fellapozva, a legrégebbi említést 1680-ból találtam. A *Bornemisza Annának* készült szakácskönyvet ugyan németből fordították, sok helyen magyar vonatkozásokkal is kiegészítették. Így akár még az is lehet, hogy a vaddisznófejhez hasonlóan elkészült borsos medvefejkecsonya

vagy a következő étel az ő udvari konyhájában is elkészült: „A medvelábot főzd meg vízben. Tisztítsd meg, főzd meg feketelével és mondolalével fejéren, citrommal: jóízű.” S ha már láb, menjünk csak lejjebb, egészen a talpig! Kugler Gézának tulajdonítják a nagy budapesti szakácskönyvet (*A legujabb és legteljesebb gyakorlati nagy budapesti szakácskönyv és házi cukrászat*), amelyben bizony szerepel fogásként a medvetalp. Az állítólagos szerző egyébként Henrik néven látta meg a napvilágot 1830-ban, és inkább cukrászként volt ismert. Mint ilyen, a magyar királyi udvari szállító címet is elnyerte, a mai Vörösmarty téren volt sikeres üzlete (*Gerbeaud* Emillel párizsi tanulmányútján találkozott, majd később társtulajdonosok lettek), és róla nevezték el a ma mignonként ismert édességet. Visszatérve a szakácskönyvre, újabban megkérdőjelezik, hogy valóban ő írta-e az említett művet, vagy csupán a kor marketingfogásának vagyunk áldozatai: szokás volt ugyanis ismert vendéglősök, cukrászok nevén megjelentetni receptgyűjteményeket függetlenül a szerzőtől. Bárhogy is történt, a fontos az, hogy az 1899-ben kiadott szakácskönyvből bárki megtudhatta, hogyan is készítsen ízletes medvetalpat.





TALPRECEPTEK

Eszerint, ha jól lemostuk a medvetalpat, két órán át főjön húslevesben. Ezután vajjal vagy tojással kell megkenni, zsemlemorzsaiba hempergetni, majd aranybarnára sütni. Citromszeletekkel és petrezselyemzölddel tálalták. De még a mai szemmel is rendkívüli kifinomultságáról ismert Az ínyesmester szakácskönyve, azaz az 1930-as években alkotó Magyar Elek sem hagyta figyelmen kívül a medvetalpat! A „kemény bőrit és az ujjak közötti szőröket éles késsel eltávolítjuk, miközben ismételtelen forró vízbe mártjuk a talpakat” – szól a korántsem szokványos recept. Ezt aztán fűszeres (só, paprika, ecet, citromlé, babérlevél,

bors) vízben főzték puhára, majd a hús kihűlése után kicsontozták és megtöltötték. Méghozzá disznó vagy ürü (ez a mára szintén elfelejtett alapanyag nem más, mint az ivartalanított kos), gomba, tojás fűszeres keverékével. A sütőben sült töltött medvetalpakat tokaji vagy portói, esetleg édes görög borral ajánlotta leönteni Magyar Elek.

„NINCSEN NEKI JÓKEDVE”

Szintén innen tudhatjuk meg, hogy a medvének a sonkája a legalkalmasabb a tartósításra. Fűszerként a borókabogyó, a kakukkfű, a bors és a babérlevél illik hozzá. Mindezt a cukros-salétromos-sós páclébe keverték bele, amelyben a medvesonka ázott. Egy kiló húsról öt nap érlelési időt számítottak, és naponta forgatták azt, majd nyolc-tíz napig szellős helyen szárították, végül füstölték. És hogy azzal a bizonyos, bevezetőben említett hátsó negyeddal mit tettek? A nagy budapesti szakácskönyv tanúsága szerint a hosszadalmas mosás után vajban megsütötték minden oldalát, majd felöntötték alaplével, és négy órán át főzték. A főzővizet aztán lezsírozták, kaporral ízesítették, és ezzel locsolták meg a felszeletelt húst, amelyet főtt krumplival tálaltak.

MEDVECSEMEGE

Persze lehet, hogy ez is csak a mai magyar ízléstől áll már távol, és nincs benne semmi különös. Hiszen a finnek konzervként árulják az állat főtt húsát, Japánban pedig még automatából vásárolhatnánk medveragut. Az édeskés vadhúst egyébként eszik a svédek és a szlovének is. A hazai konyhában ugyan legfeljebb a medvecukor, a medvehagyma és a medvesajt fordult meg az utóbbi évtizedekben, láthatjuk, hogy amíg erdeinkből hozzájuthattunk, ez is része volt a magyar konyhának.

Ha pedig ezzel a hagyománnyal nem kívánunk élni, még mindig ott van egy másik medvetalp. Merthogy ezen a néven egy régi édességet is találunk, akár már a XVIII. századból. Magyar Elek receptje pedig ma is elkészíthető: 20 dkg lisztből, 6 dkg cukorból, 6 dkg őrölt mandulából, 1 tojásból és 18 dkg vajból kell ehhez tésztát gyúrni, majd fél centisre nyújtva megsütni. Ezalatt elkészíthetjük a krémet: 6 tojásfehérjét, 22 dkg durvára vágott dióval, 25 dkg cukorral és 2 szelet csokoládéval gőz felett sűrűre főzünk. Ha a tészta megsült, megkenjük valamilyen piros lekvárral (eper, málna vagy ribizli egyaránt jó), majd a diós-csokis krémmel. Az időközben langyossá hűlő sütőben kiszárítjuk, és szeletekre vágva tálaljuk. Egy bögre forró csoki mellé tökéletes lehet a tavaszváró utolsó téli napokon. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



A VÍZLEPERGETŐ SÍDZSEKI ÁRA

A hagyományos iskolai szünetek mellett ma már több iskolában létezik síszünet is. Előkerülnek a felszerelések: a síléc, a síbakancs és a bukósisak mellett fontos kellék a dzseki, a nadrág és a kesztyű is. No, meg a hótaposó! Ezek a termékek védenek bennünket a hidegtől, a széltől és leginkább a víztől, hiszen vízlepergetők. De tudjuk-e, hogy mi az ára a kényelmünknek?



◆ Először akkor töprengtem el a kérdésen, amikor a Szegedi Tudományegyetem Környezettudomány Msc szakán a záróvizsgámra készültem 2020-ban. Néhány tétel a kémiai anyagok veszélyességéhez kapcsolódott, én pedig az aktualitásokat böngésztem a neten. Így jutottam el az Európai Kémiai Ügynökség (ECHA) honlapjára, ahol megakadt a szemem egy rövidítésen: PFA.

A PFA-vegyületek azok a szintetikus per- és polifluoralkil vegyületek, amelyek az 1940-es évek óta számtalan termékünket alkotják, és amelyek által a használati tárgyak felülete víz- és zsírtaszítókká válhattak. Ilyenek például a serpenyők, a sütőpapírok, a mikros popcorntasakok, egyes szőnyegek és ruhák. Felmerül a kérdés, hogy maguk a vegyületek vajon minek köszönhetik zsír- és víztaszító tulajdonságukat. A válasz a bennük lévő szén-fluor kötésben keresendő, amely a legerősebb kötés a szerves kémiában, és amely extrém kicsi felületi energiát eredményez.

Ugyanakkor mint minden éremnek, ennek is két oldala van: ezek a vegyületek ugyanis éppen a szén-fluor kötések „szétszakíthatatlansága” miatt a természetbe kerülve nem bomlanak le, és bioakkumuláció útján felhalmozódnak az élő szervezetekben. „Örök vegyületként” is említik őket. Mára gyakorlatilag a világon mindenhol megtalálhatók a talajban és a vizekben. A vizsgálatok azt is igazolták, hogy szinte minden amerikai és európai ember vérében ott vannak. Több ezer vegyületről és több száz alkalmazási területről van szó. Az emberi szervezetbe főként a táplálékkal és az ivóvízzel, kisebb mértékben pedig a levegőből kerülnek be.

Egészségügyi hatásait csak a XXI. században kezdték el vizsgálni. Néhány vegyületről egyértelműen kimutatták, hogy rendkívül káros: hosszú időn át tartó kitettség esetén veserákot, hererákot, vastagbélgyulladás, endokrin- és immunzavarokat, fejlődési rendellenességet okozhatnak, feltehetően hozzájárulnak az ADHD kialakulásához, valamint a koleszterinszint emelkedéséhez. A legújabb kutatások az elhízásban játszott szerepüket is valószínűsítik.

Amint ezek az egészségügyi hatások bizonyítottá váltak, a jogalkotó is lépett: elsőként a két leggyakrabban alkalmazott vegyület, a PFOS (perfluoroktánszulfonsav) és a PFOA (perfluoroktánsav) lett tiltott Európában (előbbi 2009-ben, utóbbi pedig 2019-ben). Az új uniós vízkeretirányelv és az ezt átültető hazai szabályozás (az 5/2023. (I.12.) kormányrendelet) pedig már az PFA-vegyületek összegére tartalmaz határértéket a csapvizet

illetően. Ez az érték 0,1 mikrogrammnál nem lehet több literenként. Hazánkban ennek a követelménynek 2026. január 12-től kell megfelelni.

Tavaly január 13-án öt tagállam (Dánia, Svédország, Norvégia, Németország és Hollandia) a PFA-vegyületek gyártásának, forgalmazásának és használatának tiltását indítványozta az ECHA-nál. Ezzel egy időben száz civil szervezet, köztük a magyarországi Humusz, szintén indítványt nyújtott be az Európai Bizottsághoz, valamint a tagállamokhoz, hogy 2025-ig tiltsák be az összes PFA-vegyületet a fogyasztási cikkekben, 2030-ig pedig legyen tilos minden felhasználásuk.

Az elmúlt évtizedben a ruhagyártók is gőzerővel dolgoztak az egyéb lehetőségek keresésén. Az egyik nagy gyártó, a Patagonia honlapján az olvasható, hogy 2025-re ígérik teljes PFA-mentességet termékeikre.

Persze, nem olyan könnyű az új utak megtalálása. A fluort nem tartalmazó alternatívák ugyanis nem tisztítják a zsírt. A rövid fluorozott oldalláncú vegyületek a vízlepergetés tesztjén egész jónak bizonyulnak, de a tartósság és a zsírtaszítás frontján nem olyan hatékonyak, mint a hosszabb láncú – és ezáltal tartósabb – társaik. A jövő kihívása, hogyan lehet – ha lehet egyáltalán – a kívánt tartósságot és ellenállóságot elérni az „örök vegyületek” alkalmazása nélkül.

Mit tehetünk mi?

Először is, ha lehet, ne mossuk (vagy minél kevesebbet mossuk) ezeket a ruhákat. A mosással ugyanis a vízbe kerül a vegyületek egy része. Mivel jellemzően a kabátokról, a lábbelikről és a táskákról az idővel is kopnak, a PFA-vegyületeket tartalmazó szprék helyett inkább valamilyen természetes waxot (például méhviaszt) használjunk a pótlásukra. Másodszor, ha új termékeket vásárolunk, tájékozódjunk! Ma már több terméken is jelzi a gyártó, ha az nem tartalmaz bizonyos vegyületeket. A legátfogóbb rövidítés az „örök vegyületekre” a PFAS. Ha azt látjuk, hogy egy termék PFC-free, akkor a termék nem tartalmazza a PFA-vegyületek egy csoportját (a perfluorkarbon vegyületeket, ezekbe tartozik a PFOA például). Ruhákon (és serpenyőkön) találkozhatunk a PFOA-free logóval is. Azt is megnézhetjük az interneten, hogy a gyártó figyelmet fordít-e a kihívásra. Végül soron pedig nem árt, ha megbarátkozunk a gondolattal, hogy környezetünk és egészségünk védelme érdekében lehet, hogy a jövőben a kényelmünk oltárán kell áldozatot hoznunk. ◆



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

Műteremvillák az eperfák árnyékában

A terézvárosi Epreskert története

Eperfák, műteremvillák, szobrok, jelmezes estélyek és oroszlánnak öltöztetett német dog. Számtalan izgalmas történet mesél arról a terézvárosi területről, amelyet a Bajza, Szondi, Munkácsy Mihály és Kmety György utca határol. Az itt elterülő liget ugyanis közel százötven éve ad otthont a művészeknek. Az Epreskert nem csupán egy park, ez pedig többek között *Strobl Alajos* szobrász lelkesedésének és gyűjtőszenvédélyének köszönhető.

◆ SELYEMHERNYÓK A VÁROSBAN

Nehéz elképzelni, hogy a XVIII. században a mai Kodály köröndön túli terület valóságos homoksvatag volt. Az erősebb szél úgy hordta szét az apró szemcséket, hogy azok az egész városban kavarogtak. Bár a területen itt-ott felbukkantak majorságok, gyümölcsösök, kertek, szőlő-ültetvények és présházak, a homokos talaj megkötéséhez fákra volt szükség, így jelentek meg az akácok mellett az első eperfák. Az eperfákat azonban nem termésük, hanem leveleik miatt ültették. Hazánkban ugyanis ekkor vette kezdetét a selyemgyártás, a selyemhernyók egyetlen táplálékforrása pedig nem más volt, mint az eperfalevél. Ezt használta ki a spanyol származású Valero család, amely 1776-ban alapított selyemgyárat a mai Király, Akácfa, Dob, Kürt utcák által határolt területen. A termelés növekedésével 1851-ben az üzem egy új, Hild József tervezte épületbe költözött át a Honvéd utcába. A mai Bajza, Szondi, Munkácsy Mihály és Kmety György utca által határolt terület, s benne az eperliget pedig három évtizeden át parlagon hevert.

◆ HUSZÁRVÁGÁSSAL A KERTBE

Az 1867-es kiegyezést, illetve Buda, Óbuda és Pest 1873-as egyesítését követő években fontossá vált, hogy az új főváros számos részét, többek között a mai Andrássy út környékét is rendezzék. A tervek megvalósítása azonban bontással kezdődött, a munkálatok pedig *Huszár Adolf* műtermét is érintették. A szobrászművész, aki ebben az időben épp *Deák Ferenc* Kerepesi temetőbe (ma Fiumei úti sírkert) szánt mauzóleumán dolgozott, kárpótlásként az akkor még rendezetlen Epreskert területén kapott új telket 1879-ben. Az 1880-as évektől az állam a Magyar Királyi Mintarajztanoda és Rajztanárképezde számára adta át a ligetet, ahol az intézmény két festészeti és egy szobrászati mesteriskolát nyitott, hogy a diákok közvetlenül a korszak meghatározó művészeitől leshessék el a fortélyokat. Elsőként *Benczúr Gyula* jutott műteremházhoz, őt követte *Lotz Károly* a festőiskolájával. A szobrászati képzést *Strobl Alajos* indította el, aki hamar az Epreskert lelkévé vált.

A kép forrása: Fortepan / Budapest Főváros Levéltára. Levéltári jelzet: HU.BFL.XV.19.d.1.07.038





Epreskert, Benczúr Gyula műteremháza. A felvétel 1890 után készült

CÉZÁRTÓL ERZSÉBET KIRÁLYNÉIG

Strobl Alajos 1889-ben költözött az akkor még rendezetlen Epreskertbe, és az első pillanattól szívén viselte a terület sorsát. Nem csupán a kert rendezésére volt gondja, hanem színes kulturális programokat, történelmi színdarabokat és jelmezes estélyeket is szervezett. Az eperfák árnyékában aranyhalakkal teli szökőkút díszítette a ligetet, amely otthont adott több különleges állatnak is. Ilyen volt „Maki, a kedves imitátor. Többnyire láncon tartják, mert ugyancsak sok gondot ad, ha elszabadul; a fa tetejére nehéz utánakapaszkodni. A Mátyás király épületének romjai között őzek és nyulak tanyáznak, a remek szobrok piedesztáljain büszkélkedik egy kakas. [...] Azonban van egy fenevadja az igaziból. A sivatag királya, a legveszedelmesebb bestiák egyike az, amilyennel találkozni még az Epreskertben sem tanácsos [...] megnyugtatóan közöljük, hogy az oroszlán nem egyéb, mint egy becsületes, illetendő német dogg. A Cézár. Stróbl Alajos, Cézár gazdája csináltatott neki egy oroszlángallért, s pamacsot a farka végére”, hogy elriassza a besurranó tolvajokat – olvasható az Uj Idők 1900-ban megjelent számának hasábjain.

A Magyar Szalon 1891–92-es kiadványában egy művészestélyről számolnak be: „*Gyors egymásutánban hozták a fogatok a közönséget. [...] Itt egy bájos rococo jelmez a legfantasztikusabb változatokkal; ott török, khinai, oláh és görög jelmezek elbűvölő színgazdagsággal; szerecsen-costume, frakk, bohócsüveg és cylinder a legkülönbözőbb egyvelegben, mintha csak a londoni vásárról festettek volna egy csoportképet. Ott volt egész Budapest.*” A vendégsereget tarkabarka látványosságok fogadták, többek között a Barnum Múzeum, „*mely az igazi ritkaságok gazdag tárházát mutatja be, hol megvan mindaz, aminek meg kellene lenni. Többek között látható volt Achilles sarka, mely természetesen nem egyéb, mint egy rongyos czipő leszakadt sarka, Eris almája, egy valóságos vöröshagyma, Tinódy lantja, melyet Gyulai Pál kezel, valami fadeszka zsinéghúrokkal*”, valamint „*spiritista festő műterem, melyben az volt a legeredetibb, hogy semmit sem látott az ember.*”

Strobl a műtárgyakért is rajongott, számtalan alkotást mentett meg, és helyezett el az Epreskertben, így a budavári Nagyboldogasszony-templom, ismertebb nevén a Mátyás-templom XIII–XIV. században készült kapuzatát, valamint a Kolozsvári testvérek által készített Sárkányölő Szent György-szobrának és Mátyás király bautzeni domborművének másolatát. Az Epreskert közepén Mayerhoffer András 1744–49-es józsefvárosi kálváriája is helyet kapott, amit Strobl a lebontástól mentett meg. Számos ismert szobor mása is felbukkant itt, ez nem is olyan meglepő, hiszen a képzőművészek másolatok készítésével is keresték kenyerüket. A kert egyik legértékesebb darabja Erzsébet királyné carrarai márványból készült szobra. A műalkotást eredetileg Szécsi Antal és Mayer Ede szoborcsoportjának részeként az Országház kupolacsarnokába szánták, de a felállítás technikai nehézségekbe ütközött. Sissi szobrát 1950-ben az újrahajósítástól mentették meg Strobl szellemi örökösei, de ide került a Pátzay Pál által készített Sztálin-mellszobor is.

JÓKAI-FESZTY-SZALON

Míg a szobrászok jellemzően a Lendvai, a festők a Bajza utcában éltek. „Az epreskerti művésztelep hatalmasan fejlődik. Egymásután építik rajta az ízléses nyaralókat és műtermeket. [...] Maholnap készen lesz egy új műterem és nyaraló, a Feszty Árpádé, melynek terveit maga a művész csinálta. Az egyemeletes épület góthikus ablakaival s nemes egyszerűségével igen kellemes benyomást tesz. [...] A művésznek nemcsak műterme lesz itt, hanem magánlakása. Ott fog lakni Jókai Mór is, kinek a leánya Jókai Róza tudvalevőleg Feszty Árpád neje” – adta hírül a Pesti Hírlap 1891-ben. A velencei paloták ihlette villában pezsgett az élet, írók, újságírók és politikusok, többek között Justh Zsigmond, Bródy Sándor, Herczeg Ferenc és Gozdsu Elek voltak a szalon állandó vendégei, ahol a tarokkpartik mellé svábhegyi bor dukált. Az ifjú pár és az író között azonban egyre fagyosabbá vált a hangulat, egyrészt a mulatságok növekvő költségei, másrészt Jókai új házassága miatt. A hetvennégy éves író 1899-ben feleségül vette a nála több mint ötven évvel fiatalabb Grósz Bella színésznőt, akivel végül az Erzsébet körútra költöztek át – az epreskerti ingatlan pedig a Petőfi Társaság tulajdonába került.

A MŰVÉSZET SZOLGÁLATÁBAN

A I. világháború az epreskerti idillnek is véget vetett, a műtermekben ideiglenesen hadikórházak alakítottak ki. Az 1920-as évekkel új időszak kezdődött, az egyre szaporodó magánvillák kiszorították a művészeket. A területéből jócskán vesztő kert 1921-ben a Magyar



Pátzay Pál szobrászművész epreskerti műtermében Kodály Zoltán mellszobrával, 1966. Balra a háttérben a Tamaszkodó nő szobra, később Kodály síremlékeként állították fel

Képzőművészeti Egyetem tulajdonába került, ezzel párhuzamosan jelentek meg a plein-air festészet művelői. Az Epreskert hamarosan nem csupán az alkotás helyéül szolgált, többen ide költöztek, annak ellenére, hogy a körülmények egyáltalán nem voltak kedvezők. „A helyiség nedves, egészségtelen volt, mert fűteni sem lehetett, WC sem volt, de hat évig kibírtuk” – emlékezett vissza Barcsay Jenő festő. A II. világháború nem kímélte a kertet, a tüzelőhínnal küzdő lakosság egy kivételével kivágta az eperfákat. Csak az 1960-as években, Pátzay Pál rektorsága idején ültettek a helyükre csemetéket. Az Epreskert 2013 óta műemléki védeltséget élvez, a Magyar Képzőművészeti Egyetem festő, szobrász és látványtervező tanszékének műtermei, valamint a fém- és bronzöntő, kőfaragó, gipsz- illetve üvegműhelyeknek ad otthont, a belépés engedélyhez kötött. ♦





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Zöldcement- és betongyártás

Különböző szén-dioxid-mentes anyagok felhasználásával fosszilis tüzelésű kemencék helyett szobahőmérsékletű elektrolízis segítségével állít elő cementet egy amerikai cég.

A hagyományos gyártás során minden tonna cementre egy tonna szén-dioxid-kibocsátás jut. A mészkövet fosszilis tüzelőanyagokkal égetik el, körülbelül ezernégyszáz fokra melegítik, és így jutnak tiszta mészhez. A mészkő ugyanakkor közel ötven tömegszázalékban szén-dioxidot tartalmaz, amit a kemence hője felszabadít. Ugyanakkor kiszűrni igen nehéz, mivel a füstgázok közé keveredik.

Az amerikai cég eljárása, amely az elektrolízisen alapul, a szén-dioxidot hideg állapotban könnyen elkülöníthetővé teszi, és lényegesen kevesebb energiát igényel. Ott is fel lehet továbbá használni, ahol alacsony minőségű mészkő áll rendelkezésre. Az így előállított szén-dioxid-mentes mész megegyezik az eredeti termékkel, és a kész betonban egy cseppfolyósítható anyagként jelenik meg.

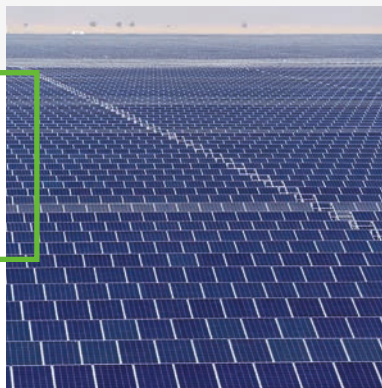
ZÖLD mozaik

Működik a világ legnagyobb napelemparkja

Évente 2,4 millió tonnával kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe az Egyesült Arab Emírségekben üzembe állított napelemparknak köszönhetően. A világ legnagyobb ilyen létesítménye négymillió panelből áll, és kétszázezer háztartás áramellátását biztosítja. Az Abu-Dzabitól harmincöt kilométerre található Al-Dhafrában épített napelempark speciális, bifaciális panelekből áll, kapacitása két gigawatt. A bifaciális napelem mindkét oldalán termelődik áram, szemben a hagyományos panelekkel, és mivel ennek mindkét oldala UV-álló, tartósabb is.

A napelempark bekapcsolásával az Egyesült Arab Emírségek napenergia-termelése 3,2 gigawatt-ra nőtt. Emellett hamarosan egy újabb, 1,5 gigawatt kapacitású napelempark kialakítása is megkezdődik. A cél, hogy az országban 2030-ra megháromszorozzák a megújuló energiából származó áram mennyiségét, és tizennégy gigawatt-ra növeljék azt.

2





Az ökoszisztéma mérnökei

Amerikai kutatók számszerűsítették a földgiliszták munkájának eredményét, és arra jutottak, hogy az „ökoszisztéma mérnökei” világszinten a gabona 6,5 százalékához, a hüvelyesek 2,3 százalékához járulnak hozzá. Átszámítva, éves szinten száznegyvenmillió tonna élelmiszernövény köszönhető nekik. Ennyit termel Oroszország is, a világ negyedik legnagyobb élelmiszer-termelője.

A giliszták számos módon segítik a talaj egészségét és a növények fejlődését. Munkájuk hozzájárul a jobb szerkezet, az optimális vízháztartás javításához, a szerves anyagok elosztásához, és a növények védekezéséhez a talajban fellelhető kórokozókkal szemben. Mindezekon túl a növényi növekedési hormonok termelődésére is pozitív hatással vannak.

Jótevény közreműködésük ott érvényesül jobban, ahol kevesebb vegyszert – műtrágyát, irtószert – használnak. Ez különösen igaz a déli féltekén, a szubszaharai Afrikában a termés tíz százaléka, Latin-Amerikában nyolc százaléka köszönhető nekik.

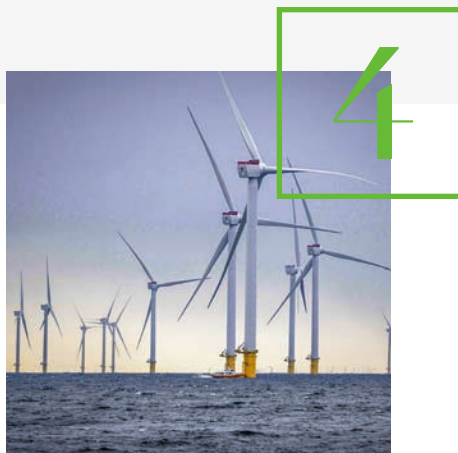
Működik a világ legnagyobb tengeri szélérőműparkja

A világ legnagyobb tengeri szélérőműparkja kezdte meg működését az Északi-tengeren, a holland Scheveningen és Zandvoort városok partszakaszától 18-36 kilométeres távolságban.

A Hollandse Kust Zuid 1-4 elnevezésű szélérőműparkban 139 turbina termeli az áramot, az összkapacitás 1,5 gigawatt. Ezzel éves szinten másfélmillió háztartás villamosenergia-szükségletét lehet fedezni.

A szélérőműpark építése során számos innovatív megoldást alkalmaztak: a kimosódás ellen különböző méretű sziklatömböket és köveket használtak, és mesterséges sziklazatonyokat építettek ki, hogy a halak, a rákok és a páncélos állatok számára élőhelyet biztosítsanak.

Újrahasznosított lapátokat is alkalmaztak, három turbinát ilyen eszközökkel szereltek fel. Ezek összeragasztásához használt gyanta a turbinák élettartamának lejártá után könnyen oldható, így a lapátok is egyszerűbben szétszerelhetők, az egyes elemek újra felhasználhatók.



5



Tizenötmilliárd fa a klímaváltozás ellen

A klímaváltozás következményeit ellensúlyozandó, tizenötmilliárd fa elültetését tervezik 2032-ig Kenyában. Az afrikai ország területének hét százalékát borítják jelenleg erdők, a kormány most azt tervezi, hogy nyolcvanmillió dolláros (több mint huszonnyolcmilliárd forint) beruházással ezt tíz százalékra növeli.

Az éghajlatváltozás egyre súlyosabb aszályokat idézett elő Afrika északkeleti részén, az elmúlt öt esős évszakban Kenyában is jelentősen csökkent a lehullott csapadék mennyisége. William Ruto elnök 2022-es hivatalba lépése óta kiemelt ügyként kezeli a Nemzeti Táj- és Ökoszisztéma-helyreállítási programot, amelynek részeként valósulhat meg a gigantikus fatelepipítés.

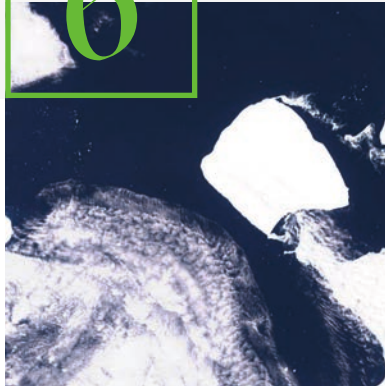
Mozgásban a világ legnagyobb jéghegye

Mozogni kezdett az A23a jéghegy, amely az Antarktiszról 1986-ban szakadt le, és több évtizedre megfeneklett a Weddell-tengeren.

A világ legnagyobb jéghegyeként számoltartott mintegy négyezer négyzetkilométer területű és négyszáz méter vastag jégtábla a múlt évben kezdett egyre gyorsabban sodródni. Kutatók a jelenséget a jégsziget olvadásával magyarázzák, mostanra csökkent annyival a mérete, hogy mozgásba lendüljön.

Az A23a – amelyen a nyolcvanas években még kutatóállomás működött – jelenleg az Antarktisz-félsziget északi csúcsánál jár. A tudósok azt valószínűsítik, hogy a sarkvidéki áramlatba kerülve az Atlanti-óceán déli része felé sodródik majd.

6



7



Mianmar a Nyugat új szemétkerakója

Mianmarba szállítják a fejlett országok műanyag hulladékuk jelentős részét, miután Kína, Vietnám, Thaiföld és Malajzia is egyre szigorúbb szabályozásokkal él.

A világ műanyag hulladékának nagy hányada egészen 2018-ig Kínába került, majd Peking tilalmat rendelt el. Ezután Délkelet-Ázsiát célozták meg a szállítók, míg az egyre nagyobb tiltakozásnak köszönhetően Thaiföld, Malajzia és Vietnám is az elzárkózás politikája mellett döntött. Kiskapuként megmaradt azonban Mianmar – az egykori Burma –, ahol 2021-ben katonai puccsot hajtottak végre, és azóta minden ellenvéleményt elfojtanak. A környezetvédők nem hallathatják hangjukat, és a burjánzó korrupció mellett minden korábbinál könnyebb a szemetet a Thaifölddel közös határon az országba szállítani.



Kihalás fenyegeti a kétéltűek negyvenegy százalékát

A világ kétéltűinek negyvenegy százalékát a kihalás fenyegeti, az éghajlatváltozás, a betegségek és az élőhelyek elpusztítása miatt. Több mint ezer természetvédő nyolcezer kétéltű fajt vett górcső alá, és megállapították, hogy a 2004-es első vizsgálat óta a helyzet tovább romlott. Az éghajlatváltozás és az emberi tevékenység miatt felborult a Föld természeti egyensúlya, és ennek legnagyobb vesztese a növény- és állatvilág.

A gerinces fajok közül a kétéltűek vannak a legrosszabb helyzetben, őket követik az emlősök huszonnyolc százalékos, a hüllők huszonegy százalékos és a madarak tizenhárom százalékos veszélyeztetettségi aránnyal.

A tanulmány egyik szerzője globális mozgalmat sürget, hogy a kétéltűeket megóvják, arra figyelmeztet, hogy ezek az állatok különösen érzékenyek a környezeti változásokra.

A természetes élőhelyek megszűnése a veszélyeztetett kétéltűek kilencvenhárom százalékát érinti, de egyre nagyobb arányban befolyásolják a jelenséget a betegségek és az éghajlatváltozás is.

Az érintett kétéltűek legnagyobb egyedszámában a Karib-tenger szigetein, Mexikóban, Közép-Amerikában, az Andok trópusi vidékein, Indiában, Srí Lankán, Kamerunban, Nigériában és Madagaszkáron lelhetők fel.

Történelmi aszály Amazóniában

Történelmi aszály sújtja Amazóniát, ahol folyók száradnak ki, és az élővilág mellett százazrek kerültek komoly veszélybe. Nyolc brazil államban az elmúlt negyven év legalacsonyabb csapadékmennyiségét jegyezték fel, és emiatt az Amazonas több mellékfolyójának vízszintje drasztikusan lecsökkent. Ez a térség lakosságának is igen komoly károkat okoz, hiszen a folyón bonyolítják a kereskedelem, a személyszállítás, számos erőforrás beszerzésének jelentős részét, és emellett az itt élőknek a folyó halállománya biztosítja az ételmezt.

A Dunától némileg rövidebb, de annál tizenháromszor nagyobb vízhozammal bíró Rio Negrón olyan mértékű volt az apadás, hogy több teherszállító hajó egyszerűen zátonyra futott.

Az élővilágban okozott kár is tetemes: több tucat veszélyeztetett folyami delfin elpusztult, élettelen halak ezrei lebegnek a víz felszínén.

Az Amazonas esőerdői is szomjazzák az égi áldást. Itt található a Föld legnagyobb trópusi esőerdeje és egyúttal a bolygó legjelentősebb ökoszisztémája, több mint négyszázmilliárd fának az otthona, valamint a világ ismert fajainak tíz százaléka is itt él. Az esőerdőnek kiemelt szerepe van a globális szén ciklusban, a vízkörforgásban és az éghajlat-szabályozásban egyaránt.





Hullámok hátán

Környezetbarát módon, hullámok segítségével oldhatják meg a jövőben a tengervíz napjainkban még rendkívül energiaigényes sótalánítását Kanadában.

Jelenleg a Föld felszínének hetven százalékát borítja víz, de ennek csak három százaléka édesvíz, és ennek is nagy része vagy nem elérhető az ember számára, vagy már szennyezett.

Sok országban problémát jelent az éghajlatváltozás is, ezért egyre inkább keresik az alternatívákat a bőségesen elérhető sós víz sótalánítására.

A folyamat azonban rendkívül energiaigényes, különösen, ha nem megújuló energiát vonnak be. Erre a problémára talált megoldást egy kanadai startup, mely környezetbarát sótalánítási technológiát dolgozott ki. Ennek során a tenger hullámaiból nyernek energiát a sótalánítási folyamathoz. Ez jóval gazdaságosabb lehet, mint a hőalapú vagy membrános megoldás, amit jelenleg alkalmaznak.

Előbbi során a tengervizet addig melegítik, még az el párolog. A folyamat eredményeként a só hátramarad, míg a víz immár sóatlan formában lecsapódik, és hasznosítható.

A membrános megoldásnál a tengervizet egy féláteresztő membránon engedik át, amely elnyeli a sót. Noha a hőalapú megoldásnál ez valamelyest jobb, de még így is rendkívül energiaigényes. A kanadai startup fejlesztése utóbbin alapul, a membrán a tengerfenékhez van horgonyozva, és a vízfelszínen úszik. Az eszköz a hullámokból nyeri az energiát, azt mechanikai erővé alakítja, amelyet aztán a tengervíz beszívattyúzásához hasznosít.

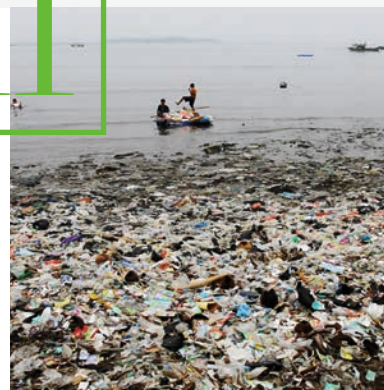
A víz egynegyedét a sótalánító rendszerben keringetik, a megtisztított vizet pedig a partra pumpálják mechanikus erő segítségével. A rendszer teljes mértékben mechanikus, nem szükséges elektromos áram hozzá. Az egységeket három különböző méretben gyártják, a legnagyobb akár napi negyvenkilencezer liter vizet is képes megtisztítani. A tervezéskor arra is ügyeltek, hogy a bemeneti nyílásokon a tengeri élőlények ne férjenek be, így az élővilágot sem veszélyeztetik. A cégnél arra számítanak, hogy a fejlesztés akár már 2024-ben kereskedelmi forgalomba kerülhet.

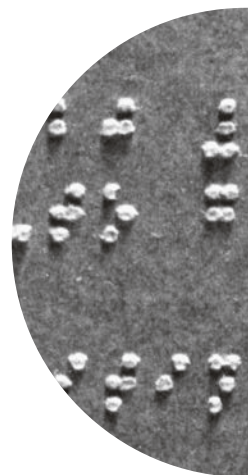
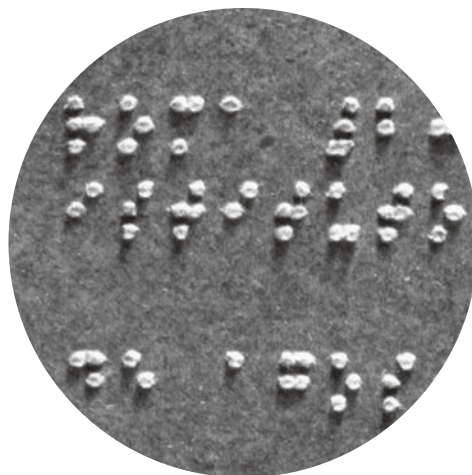
Műanyag hordalék az óceánokban

Évente közel egymillió tonna műanyag adalék kerül az óceánokba egy svájci kutatóintézet közelmúltban közzétett felmérése szerint. A kutatás során azt vizsgálták, hogy a műanyagok előállítás, illetve felhasználása során hozzáadott vegyi anyagok milyen szennyezést idéznek elő. Arra a megállapításra jutottak, hogy csak a csomagolásból százhatvanhatezer tonna műanyag adalék szivárog a tengerekbe, óceánokba, közte olyan hétköznapiak számító termékek, mint a szövetanyagok vagy a gépjárműabroncsok. A gyártás során hozzáadott vegyszerek bekerülnek az ökoszisztémába, beleértve az emberi szervezetet is.

A műanyag adalékok nagy része a kutatás szerint nem esett át a klinikai teszteken, és olyan egészségügyi problémákat idézhetnek elő, mint az elhízás, a meddőség vagy számos rákos megbetegedés.

A svájci kutatóintézet több javaslatot is megfogalmazott a hulladék mennyiségének csökkentése érdekében. Ezek között szerepel újrahasznosítható, többször felhasználható anyagok alkalmazása és az, hogy végezzenek további kutatásokat a természetbe és az emberi szervezetbe kerülő műanyag adalékokról.



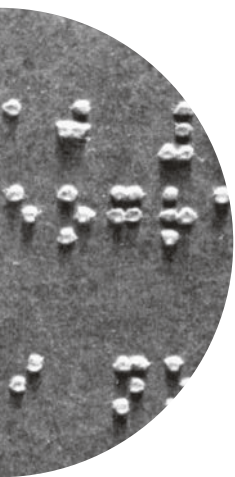


HAT PONT MÖGÖTT A VILÁG

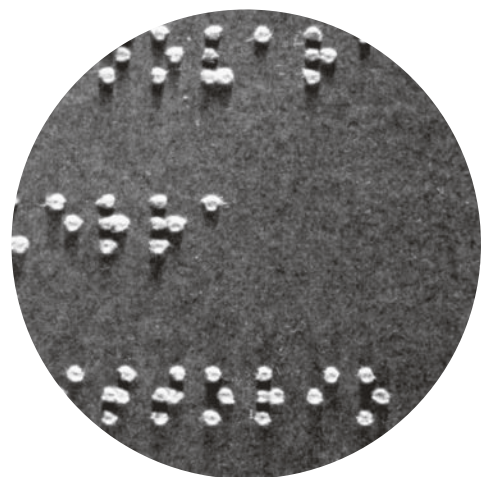
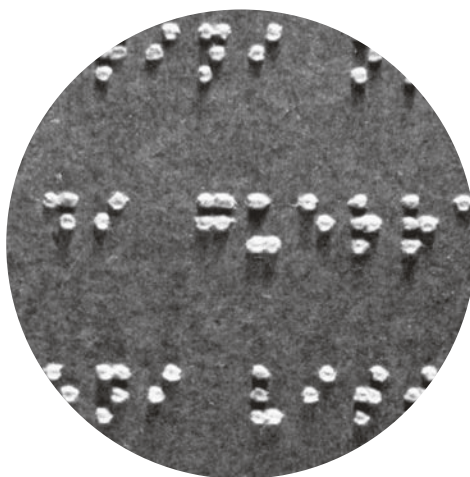
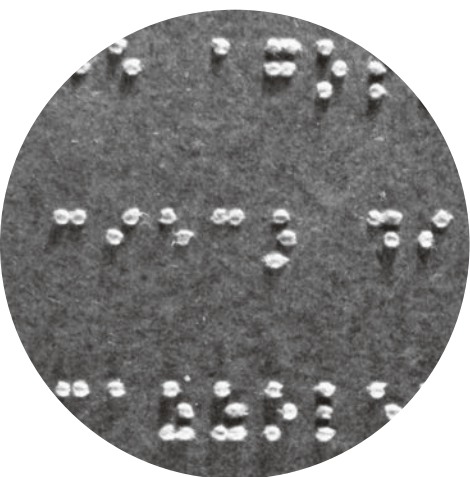
A Braille-írás története

A vakok számára a Braille-írás nyújt lehetőséget arra, hogy olvassanak, mégpedig a kezükkel. Ki volt *Louis Braille*, francia feltaláló? Mi köze *Napoleon* hadseregének a pontíráshoz, és milyen hosszú így a *Háború és béke*?

Louis Braille ötévesen veszítette el a látását, tíz évvel később pedig megalkotta a vakok pontírását. Találmánya úttörőnek bizonyult, de erre csak halála után döbbsent rá a társadalom. A Braille-írás ma már világszerte ismert és elismert.



Louis Braille (1809–1852)



Egy Braille-írással írt novella részletei a XIX. századból

♦ EGY MŰHELYBALESET

A kis Louis egy Párizs közeli faluban Coupvray-ban született 1809. január 4-én. (Ez ma a Braille-írás világnapja.) Édesapja bőrművesként dolgozott, és a kisfiú gyakran tartózkodott a mesterműhelyben. Hároméves volt, amikor kezében egy bőrvágó ollóval megcsúszott, az olló pedig belecsapódott a szemébe. A gyulladás elfertőződött, majd átterjedt a másik szemére is. Ötéves korára teljesen megvakult.

Abban az időben fogyatékkal élő gyermekek nem vagy csak nagyon ritkán jártak iskolába. Braille mindkét szülője tudott írni és olvasni – akkoriban ez is ritkaságszámba ment, ő maga testvéreivel együtt egy teljesen átlagos iskolába járt. Képtelenség volt mindent hallás után megtanulnia, ám a helyi plébános látva tehetségét, azt tanácsolta a szülőknek, hogy engedjék gyermeküket a fővárosba továbbtanulni, a világ első, vak gyerekek részére indított iskolájában,

amit Valentin Haüy gyógypedagógus alapított.

Louis édesapjával négyórás kocsit után érkezett az új intézménybe 1819 februárjában. Így lett tízévesen a párizsi Vakok Intézetének ösztöndíjas, egyben legfiatalabb növendéke. Utóbbi miatt Braille bébinek csúfolták társai. A növendékek szigorú rend szerint éltek a mindennapokat, és sokat nélkülöztek. Leginkább babot és kását ettek. A ruhájuk anyagát maguk



szótték. Az iskola ivóvizét közvetlenül a Szajnából vezették az épületbe, amely roppant rossz állapotban volt: az osztály- és a hálótermekbe is befolyt a víz.



A HADSEREG „ÉJSZAKAI ÍRÁSA”

Az intézményben jobbra szóbeli oktatás folyt, írni nem is tanítottak, de már használtak tankönyveket, amelyek vízbe áztatott puha papírra nagy méretű, dombornyomásos betűkkel készültek, de ezeket a gyerekek nehezen tudták tapintással olvasni.

Két évvel Braille érkezése után, új igazgató került az iskola élére, aki gyökeres pozitív változást hozott az iskola életébe, például a gyerekeket a botanikus kertbe vitték kirándulni, akik hosszú kötelet fogva vezették egymást.

Braille tizenkét éves volt, amikor ellátogatott az iskolába Charles Barbier de la Serre, egy hivatásos katona azért, hogy bemutassa az általa kifejlesztett írást. A tüzérszázados tizenkét ponton alapuló írásrendszert fejlesztett ki Napóleon megbízásából a francia hadsereg számára azzal a céllal, hogy a csatateren éjszaka, fény gyújtása nélkül is tudjanak írásban, rejtjelekkel kommunikálni. Az „éjszakai írás” papírba szúrt pontokból állt, amelyeket tapintással kellett elolvasni. A taktilis pontírást Barbier szonográfnek nevezte el. A rendszer a katonák számára túl bonyolultnak bizonyult, a gyermek Louis Braille-t azonban lenyűgözte, és tökéletesíteni szeretne volna. A francia katona azonban nem vette jó néven, hogy azt az írásrendszert, amelyet előzőleg a párizsi Tudományos Akadémia előtt mutatott be, most egy tapasztalatlan, fiatal vak fiú kritizálja. Így Braille önállóan dolgozott: a tizenkét

pontból álló karaktert hatra redukálta, hiszen az ember mutatóujjának ujjbegye ennyi pontot képes egyszerre érzékelni. Tizenöt éves korára kiforrott írásrendszert alkotott meg. Mindeközben rengeteget tanult: díjat nyert földrajzból, történelemből, matematikából, nagyon jól zongorázott, emellett pedig az iskola cipőüzletében dolgozott.



DIÁKBÓL TANÁR

Tizenöt évesen segédtanárként tanított, az iskola elvégzését követően pedig ő lett az intézmény első vak tanára: történelmet, geometriát és algebrát oktatott. Játzott csellón és orgonán is, tanári munkája mellett egyházzeneesként is tevékenykedett. Írásrendszerét diáktársai azonnal elfogadták és használták, szélesebb körben azonban jóval lassabban terjedt el. A saját iskolájában még csaknem két évtizedig a Haüy-féle vonalrendszerű, elavult nyomtatást részesítették előnyben.

Sajnos már a húszas éveiben jelentkeztek nála a tuberkulózis tünetei, a betegség végzett vele két nappal a negyvenharmadik születésnapja után, 1852. január 6-án. Elhunytáról egy újság sem adott hírt. Szülőfalujában temették el, ahol szülőházát nem sokkal később múzeumnak rendezték be. Halála századik évfordulóján, 1952-ben hamvait a párizsi Pantheonba vitték, ott nyugszik.

Csak halála után két évvel ismerték el hivatalosan Franciaországban Braille írásrendszerét, majd a XIX. század végére az egész világon elterjedt. A magyar Braille-írás 1901-től vált hivatalosan elismert írásrendszeré.

A feltalálót leginkább az foglalkoztatta, hogyan építhetne hidat a látók és a nem látók világa közé. „A szélesebb

értelemben vett kommunikáció a tudáshoz való hozzáférést jelenti. Nincs szükségünk százalomra, és arra sem kell bennünket emlékeztetni, hogy kiszolgáltatottak vagyunk. Egyenlő partnerek kell minket tekinteni, és ezt egyedül a kommunikáció útján érhetjük el” – vallotta.



AMIT A BRAILLE-ÍRÁSRÓL ÉRDEMES TUDNI

Látóként leggyakrabban a gyógyszerdobozokon találkozhatunk vele, vagy egyes élelmiszerek csomagolásán, liftek kezelőpaneljén. A Braille-írásnak köszönhetően a látássérültek nemcsak írásos szövegekhez, irodalmi művekhez, tananyagokhoz, újságokhoz férhetnek hozzá. A módszer kották, matematikai és kémiai képletek rögzítésére is alkalmas. Egy Braille-karakter hat pontból áll, amelyek egy álló téglalap alakú cellában, két oszlopban és három sorban helyezkednek el. Összesen hatvan-négy fajta karakter hozható létre.

A Braille-írás az egyes nyelvek karakterkészletének speciális írásrendszere. Ennek megfelelően a különböző nyelvek Braille-karakterei között is lehetnek eltérések, a magyar Braille-ábécében például külön jelölik a hosszú magánhangzókat és a kétjegyű mássalhangzókat. A Braille-betűket tilos nagyítani vagy kicsinyíteni, hiszen a pontok egymástól való távolsága állandó és szabványban rögzített, amely megfelel a tapintó ujjbegy nagyságának. A pontírásnak nagy a helyigénye. Ez azt jelenti, hogy az így készült könyvek mérete többszöröse a sík-nyomtatott változatokénak, például Gárdonyi Géza Egri csillagok című regénye tizenegy, míg Lev Tolsztoj Háború és békéje ötvennyolc vaskos A4-es méretű kötetet tesz ki. ♦

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.



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!

SZEREZD MEG:
Google Play

Letölthető az
App Store-ból





SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS

Jézus az ablakban

Bibliai személyekről és szentekről készít kesztyű- és ujjbábokat *Kuruczné Lovas Júlia*. Az ötgyermekes kézműves szerint a bábozás nemcsak a Szentírás tanításait hozhatja közelebb a gyerekekhez, hanem saját érzéseiket is jobban megismerhetik általa. A bábkészítőt otthonában látogattuk meg, ahol már több száz kesztyűbáb született.



♦ A hálószoza sarkában kialakított műhelybe lépve, polcon sorakozó bábfigurák fogadnak, több kosárban pedig különböző anyagok, szalagok, nemezgolyók, rózsaszín bábfek várakoznak sorsuk beteljesülésére.

„A lányaim azon szoktak viccelődni, hogy jobb velem vigyázni, mivel egy kosárnyi levágott fejet tárolok” – mosolyog Júlia, aki az alkotás szeretetét gyerekkorából hozta: óvónő édesanyja is mindig készített valamit otthon. Akkoriban csak állami és vállalati óvodák működtek, amelyek nem voltak olyan gazdagon ellátva eszközökkel, mint ma. A rendszerváltás idején aztán rengeteg egyházi iskolát alapítottak, és ezzel párhuzamosan az intézményekben megindult a hitoktatás. Az ekkor még teljes állásban fejlesztőpedagógusként dolgozó Júlia azt tapasztalta, hogy a hittantanároknak nincs mire támaszkodniuk, noha a foglalkozás a gyermekekkel különleges módszertant igényel, amelynek egyik legjobb eszköze a bábozás. Munkájuk támogatására

kezdett bábok varrásába, többek között saját gyerekei hitoktatóinak is készített néhányat. Aztán ahogy gyűltek a pozitív visszajelzések, egyre többet foglalkozott a kézművességgel, amit kötetlen munkaideje is lehetővé tett: délelőtt varrta a bábokat, délután gyerekeket fejlesztett.

A rendszerváltás után egy évet töltött Angliában, ahol nagy hagyománya van a báboknak, s egy ott látott szabásminta alapján készítette el az első bábfeket.

Magyarországon egyedülálló a tevékenysége (rajta kívül a Szent Jeromos Katolikus Bibliatársulat készít hasonló figurákat). Külföldön akadnak néhányan, de teljesen más, a Muppet Show szereplőit idéző, mozgó szájú és fejú bábokat gyártanak, amelyekkel ő kevésbé tud azonosulni. „Nem szeretem, ha egy bábnak korong alakú vagy teniszlabda feje van, amely folyamatosan billeg. Ez elveszi a hangsúlyt a lényegről, és komikussá teheti az adott bibliai személyt” – magyarázza.

A gyerekek még mesevilágban élnek, és elhiszik, hogy a Jézus-báb egy valóságos személy, akinek talán könnyebben megnyílnak, mint a hitoktatónak.



A bábkészítő az „átkosban” a Krisztina téri plébániára járt testvérel, és a közösség hamar magával ragadta. Később egyházi gimnáziumban végezte tanulmányait, de hite idősebb korára mélyedt el. „Ekkor értettem meg, hogy a megváltás személyesen értem is történt.” Úgy gondolja, a felnőtt hitéért mindenkinek meg kell harcolnia, még akkor is, ha mindig keresztény környezetben élt. Ő ezt első munkahelyén élte meg, ahol a keresztény tanítások helyett az üzleti érdekek számítottak.

Gyermekei születése után egyre nagyobb teret nyert életében a bábkészítés, mostanra, háromszoros nagymamaként ez tölti ki napjainak nagy részét, bár pedagógusi munkájának sem mondott búcsút.

HITVALLÁSA A HITELESSÉG

Júlia leggyakrabban az Újszövetségben szereplő személyek mását készíti el: Jézus mellett Szűz Mária, Mária Magdolna, néhány apostol, a betlehemi pásztorok és a háromkirályok sorakoznak az egyik polcon. Azt, hogy egy báb mennyi idő alatt nyeri el végleges formáját, nehéz megválaszolni, mivel sorozatban készülnek, tízesével készíti azokat, de ha egyedi megrendelést kap, egy napot is igénybe vehet egy báb megvarrása.

Egy másik polcon a bábok ruháinak alapjául szolgáló színes textileket mutatja. „Olyan anyagokat veszek alapul, amelyeket akkoriban is használtak, tehát műszálás vagy kötött ruhába nem öltöztetem a figurákat” – mondja. A királyok, királylányok öltözékét bársonyból varrja, míg a pásztorok bundája valódi szőrme. Júlia a bábkészítés folyamatában a kézzel varrást élvezi leginkább. „Szeretek szép anyagokkal, bársonnyal, selyemmel dolgozni, feldíszíteni a szentek, királyok ruháit.” Törekszik arra, hogy hitelesen ábrázolja a bibliai alakokat és a szenteket. Utóbbiak esetében többek közt templomok üvegfestményeit vette alapul, míg

előbbieknél – a Szentírásban olvasható jellemzések mellett – a képes gyerekbibliákból inspirálódott. Keresztelő Szent János például a Biblia szerint bőrvet hordott, így hasonlóval a derekán ábrázolja, de míg a Szentírás torzonborz külsejűnek írja le, a bábkészítő ügyel arra, hogy a figurák ne legyenek ijesztőek.

Komoly dilemmát jelentett számára Júdás megformálása is. „Mindannyiunknak vannak negatív tulajdonságai, ebből a szempontból ő is csak egy a sok közül, ugyanakkor mégiscsak elárulta Jézust” – mondja. Végül úgy oldotta meg a kérdést, hogy a tizenkét apostol közül az egyiknek sötét ruhát varrt – a hitoktatók döntése, hogy melyiket választják Júdásnak.

Jézus ábrázolása különösen nagy felelősséget jelent Júlia számára, hiszen a bábbon keresztül a Megváltó üzenetét közvetíti a gyermekeknek. Valamennyi bábhoz különböző kiegészítők tartoznak: Jézushoz serleg (az utolsó vacsora jelenetéhez), Mária Magdolnához olajos fiola, Árpád-házi Szent Erzsébethez egy cipókkal teli kosár. Egyes szenteknek állat kísérőik is vannak, Árpád-házi Szent Margit társa egy nyuszi (a Nyulak szigetére utalva), Szent Ferenc pedig egy farkas, míg övének madarak csücsülnek. A gyerekek kedvencei az ujjbáb bárányok, amelyeket ők is fel tudnak venni.

Júlia a legtöbb bábót egyedül készíti el, de olykor nyolcvanhét éves édesanyja is beszáll a munkába. Illetve fogyatékkal élővel is dolgozott együtt: amikor az egyik egyházmegyétől háromszáz bábra kapott megrendelést, a Palota-15 Nonprofit Kft. megváltozott munkaképességűekből álló csapatától kért segítséget, akik precízen megvarrták a bábok testét. Egy másik alkalommal egy dombóvári otthon autista lakói gyúrtak nemezgyókat, amelyekből Szent Ferenc madarai készültek. Az arcot sosem bízza másra, mivel abban fejeződik ki legjobban a báb karaktere – nincs köztük két egyforma.



ASSISI SZENT FERENC A HÁZTETŐN

A legtöbb megrendelést karácsony és húsvét előtt kapja – általában magyarországi iskoláktól, de küldött már bábokat Erdélybe, Ausztriába, Kárpátaljára és Németországba, egy ott élő magyar hitoktatónak is. Leggyakrabban a tízes készletet kérik, de akadnak egyedi megrendelések is: a Maros megyei Hajlák atya legalább negyven szentet rendelt tőle, továbbá elkészítette már Teréz anya és II. János Pál pápa mását is.

A felnőtt kézre tervezett kesztyűbábokat elsősorban óvodás és kisiskolás gyermekek hitoktatásában használják, de az említett erdélyi atya jegyesoktatáshoz és gyászfeldolgozás során is alkalmazza azokat. Sokszor készítet babot keresztelőre is, például Szent Fülöpöt és Szent Vincét. „Különleges dolog, ha a gyermek védőszentje ott áll a szobájában, és kicsi korától kezdve ismeri a történetét” – véli.

A Szent Ferenc-báb még Assisibe is eljutott, ahol Júlia egy ferences zarándoklaton járt férjével, és nagy sikert aratott a helyiek körében. „Amikor feltettem egy háztetőre (a Napfivér, Holdnővér című film egyik jelenetére utalva – a szerk.), sok járókelő sereglett oda, mind felismerték” – emlékezik vissza.

A bábokról sok más kedves emléket őriz. A karantén alatt például egy kisfiú a panellakásuk ablakába tette a Jézus-babot, egy „Vigyázatok magatokra!” feliratú táblával. Egy másik, megmosolyogtató történet szerint egy ismerős hittantanár óráján egy kisdíák a betlehem királyok ajándékáról szóló fogalmazásban mirha helyett Milktát írt. Erre emlékezve Júlia később apró csokoládékat csempészett az egyik, nekik adott királybáb ládájába.

BÁBOKKAL AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁÉRT

A bábozásnak számos pozitív hatása van a gyermekekre, például fejleszti az érzelmi intelligenciájukat és empátiás készségüket. Az eljátszott történetekből új érzelmeket

ismerhetnek meg. Az óvodások és a kisiskolások a példázatok mélyebb jelentését ugyan még nem értik, de beépül a tudatukba, és később, ha hasonló helyzetbe kerülnek, emlékezni fognak rá.

A bábozás célközönsége az óvodás és kisiskolás korosztály, ugyanakkor a kamaszokat is bevonhatják, ha közösen előadnak egy-egy történetet a kicsiknek.

Néhány fotó erejéig mi is bábozunk Júliával: Márta fakanállal a kezében készíti ebédet a hozzájuk érkező Jézusnak, akit Márta testvére, Mária fogad. „A gyerekek elgondolkozhatnak rajta, hogy ha vendéget várunk, mi a fontosabb, tüsténkedni körülötte, vagy meghallgatni, és vele lenni minden gondjában” – mondja a bábkészítő.

Ugyan a bábozás sok előkészületet igényel a pedagógusoktól, úgy véli, megéri, hiszen aztán minden évben fel tudják használni az ötleteket. Ezeket a BÁBLIA bábo a Bibliához névre keresztelt Facebook-csoportjában is megoszthatják egymással. „A hittanórákra olyan gyerekek is járnak, akik nem vallásos családból jönnek, a hitoktatóknak pedig nagy feladat, hogy elfogadtassák velük a kereszténységet” – fogalmaz. Ráadásul egyre több az ADHD-s gyermek, emellett rengetegen élnek csonka családban, akik extra figyelmet igényelnek – a bábofoglalkozások őket is lekötik. Ilyenkor mozgásban van az osztály, például mindenki kap egy-egy madárkát, amelyet „megröptethet”. A báboknak köszönhetően jobban megnyílhatnak, és könnyebben ki tudják fejezni az érzéseiket, ami szorint gyakran a felnőtteknek is problémát jelent. Ehhez jó módszer lehet, ha a hitoktató az eljátszott jelenetek után beszélgetőkört indít, amelyben a gyerekek megoszthatják az adott példabeszéddel kapcsolatos érzéseiket, fájdalmaikat.

„A gyerekek még mesevilágban élnek, és elhiszik, hogy a Jézus-báb is valóságos személy, akinek talán könnyebben megnyílnak, mint a hitoktatónak” – véli.

Júlia szerint a bábozás a felnőttekre is hat, a szülők hitét is formálja. „Minden alkalommal, amikor azon gondolkozunk, hogy hogyan adjunk át egy példabeszédet a kicsiknek, az bennünk is elmélyíti a történetek üzenetét” – vallja.

A bábkészítő a mai gyerekekkel kapcsolatban megemlíti, hogy életükben egyre nagyobb szerep jut az okos eszközöknek: a karantén alatt, amikor rengetegen voltak kénytelenek otthonról dolgozni, sokan próbálták úgy lefoglalni gyerekeiket, hogy mobilt, tabletet adtak a kezükbe. Ez látszólag beválik, ám a kicsiknek ekkor is szükségük van a szüleik figyelmére. „A legalapvetőbb igényük a személyes kontaktus, amit semmilyen kütyü sem tud pótolni” – állapítja meg. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

HATALOM

◆ Hát, kedvesem,
sokszor bealszol napközben is,
úgy tűnik, hogy dolgozol,
hogy fontos ügyekben jársz el,
hogy figyelsz másokra,
de valójában alszol.
Egyszerűen elszibbad a lelki figyelmed,
elveszted a valódi fókuszot,
beidegződésekben létezel,
látzatreakciókban létezel,
önmagad copypaste-jeként létezel,
és nem az én szeretetemben.
Jobb tehát, ha egész nap a vállamra dőlsz,
mint az utolsó vacsorán,
és akkor nem fogsz elaludni,
egészen közel, szívközel leszel
a mélyebb létezéshez, hozzám.
Ébreszd fel minden alvó percedet
és lélekrészedet, mert hatalom
és még több hatalom van bennük.
Hatalom arra, hogy mások élete
megváltozzék imáid és szavaid
következtében,
hatalom arra, hogy egyre jobban
átadd magadat Istennek.
Nem érdemes versengni egymással,
ne irigykedjetek, ne azt fűrkésszétek,
kinek van nagyobb hatása,
ki szentebb, ki átadottabb,
kit kísér több csoda és megtérés.
A nagy szentkedési verseny
csak rés a pajzson,
befurakszik rajta a Gonosz,
és alaposan belepiszkít,

fel sem ismeritek már egymásban
Isten arcát a mocsktól.
Mindenki a maga dolgaihoz,
a maga adományai szerint
kap hatalmat.
És igen, mindenki kap hatalmat,
építhet vagy rombolhat vele.
Az is, aki azt hiszi, ő neki
semmi sem jutott, ő semmire sem jó.
Ha tudná, ki mindenkire van hatással,
igencsak elámulna!
Sose akard megszerezni
a másnak járó lelki hatalmat,
ilyen matematika nem létezik.
Inkább a saját alvó erődet ébreszd fel,
mert több van még benned.
Ahogy egy autóban is ott szunnyad
a végsebessége.
Ezeket kéri számon rajtad az Isten,
de nem mint egy bogaras,
mogorva tanár vagy szadista edző.
Egyszerűen csak meghív,
hogy még átadottabban élj,
még több csodát láss.
Ezt a hatalmat nem birtokolhatod,
hiszen az eltávozott Úr ruházta rád,
az ő helytartója vagy.
De nem csak lóti-futi szolgál,
hanem belső barát, kedves gyermek,
akinek fülébe súgják a családi titkokat.
A lelki intimitás is hatalom,
talán a legfőbb hatalom.
Van-e nagyobb boldogság,
mint azé, akinek Isten fülébe súgja titkait? ◆

AZ ILLUSZTRÁCIÓ A KÉPMÁS MAGAZIN ÉS A MOME KÖZÖS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN KÉSZÜLT.
ILLUSZTRÁTOR: PINTÉR ZIA GRÉTA





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A kétkarú gyertya fénye

Szépen könyörgök, segíts rajtam, Szent Balázs!
Gyermekkoromban két fehér
gyertyát tettek keresztbe gyenge nyakamon
s úgy néztem a gyertyák közül,
mint két ág közt kinéző ijedt őzike.
Tél közepén, Balázs-napon
szemem pislogva csüggött az öreg papon,
aki hozzád imádkozott
fölém hajolva, ahogy ott térdeltem az
oltár előtt, kegyes szokás
szerint, s diákul dűnnyögve, amit sem én
s ő se jól értett. De azért
te meghallgattad és megóvtad gyermeki
életem a fojtogató
torokgyíktól, s a veszedelmes mandulák
lobjaitól, hogy fölönven
félszáz évet megérjek, háladatlanul,
nem is gondolva tereád (...)
Óh ne bánd csúf gondatlanságom, védj ma is,
segíts, Sebasta püspöke!

Babits Mihály: Balázsolás (részlet)

◆ Babits Mihály 1937-től szenvedett erős légzési nehézségektől, torok- és gégeproblémáktól. Orvosai gégerákot diagnosztizáltak, és ragaszkodtak ahhoz a meggyőződésükhöz, hogy a bajon csak egy műtét segíthet. A költő rettegett a betegségtől, de épp annyira a műtéttől is. Végül beleegyezett, a beavatkozást 1938-ban el is végezték. Azt mondhatni sikerrel, hiszen Babits utána még három évet élt, és az idő nagyobb részében dolgozni is tudott. Külföldre is elutazhatott egy irodalmi díj átvételére, sőt ekkoriban írta talán legnagyobb költeményét, a Jónás könyvét. A halál 1941-ben érte.

A Balázsolás ennek a műtét előtti rettegésnek és bizonytalanságnak a gyümölcse, a gyötrelem kiváltotta – Babitsnál egyébként merőben szokatlan – személyesség, kitárulkozás megrázó emléke. A hosszú versnek azt a részletét idéztük, amelyben a költő évtizedek óta először, visszaemlékezik arra, hogy amikor gyermekkorában torokgyíkot (diftéria) kapott, akkor részesült balázsáldásban.

Szent Balázs a III–IV. században élt örmény orvos és pap volt. Amikor Szebaszté város püspökévé választották, visszavonult egy magányos hegyi barlangba, onnan irányította a rábízottakat, gyógyította a betegeket. Azonban nemcsak a keresztények ismerték a barlanghoz vezető utat, hanem Agricola helytartó poroszlói is. És a helytartó ebben az időben Licinius császár korábbi rendelete alapján még üldözte a keresztényeket.

A püspököt elfogták, megkínozták, s végül 316. február 3-án kivégezték. Tisztelete már halála után megkezdődött, a VI., illetve Nyugaton a IX. századtól pedig a torokbajok és más betegségek ellen védő szentként ünnepezték. A balázsáldás liturgikus szokása mindmáig fennmaradt a katolikus egyházban, halála évfordulóján, február 3-án vagy a rá következő vasárnapon részesülhetnek benne, akik igénylik.



Giambattista Tiepolo (1696–1770): Szent Balázs. A Ca'Rezzonico-palota gyűjteményéből, Velence, Olaszország

A balázsáldásról sokaknak már csak gyermekkori emlékük van, írja Pilinszky János egy elmélkedésében 1961-ben, sokaknak még az sem. „Mert ugyan – mondja a kételkedés – megvédhet-e valakit a toroknyavalyától a kétkarú gyertya fényében osztott áldás?” – folytatja Pilinszky. Az emberek ma mindezt babonának, afféle itt maradt szokásnak tekintik csupán. Babits saját bevallása szerint korábban még ennyit sem gondolt, semmit sem gondolt Balázs püspökről és áldásáról. Csak akkor jutott eszébe a gyermekkori emlék, amikor betegsége élet-halál kérdéssé vált.

Csakugyan babonás szokás volna csupán a balázsolás a mai hívők részéről? Aki ezen a februári napon Szent Balázs közbenjárásáért fohászkodik, talán nem is közvetlenül Balázsban bízik. Hiszen a hivatalos liturgikus szöveg sem erre buzdít, hanem így szól: „Szent

Balázs püspök és vértanú közbenjárására szabadítson meg téged az Isten a torokbajtól és minden más bajtól, az Atya, a Fiú és a Szentlélek. Ámen.” Szent Balázs a közbenjáró, de Isten a gyógyító. A hívő nem emberbe, hanem Isten irgalmába veti bizalmát.

Babits élete nagyobb részében nem volt vallásgyakorló katolikus. Örök kereső, vívódó alkotó volt, akinek vallássosságát egyfajta kultúrkereszténységnek tartják az irodalomtörténészek. Súlyos betegsége előrehaladtával, mégis visszatért a gyermekkor egyszerű, látszatra tán naiv hitéhez. A Balázsolás azt tanúsítja, milyen forró szenvedély, az isteni irgalomba vetett reménység tudta átjárni ezt a bonyolult, intellektuális kételyektől szaggatott lelket. Nemcsak a balázsáldást kérte és kapta meg, hanem életgónást végzett, és felvette az utolsó kenetet. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

HÉT NŐVÉR TÜNDÖKLÉSE ÉS BUKÁSA

Köztiszteletnek örvendő
szexszimbólumok a XIX. században

A tény, hogy Amerika hosszú időn keresztül a korlátlan lehetőségek hazája volt, számtalan élettörténet bizonyítja. Ezek közé tartozik hét lánytestvér, a *Sutherland* nővérek históriája is, akik gyönyörű, dús, hosszú hajuknak – és apjuk menedzseri tehetségének – köszönhetően hatalmas hírnévre és mesés vagyonra tettek szert. Ötvöződött bennük a tiszteletre méltó, önálló nő, a „rocksztár” és a szexszimbólum. Mindent elértek, amit a piac lehetővé tett, aztán mindent éppolyan gyorsan veszítettek el, mint ahogyan megszerezték.

◆ A nővérek története kezdetben egy kissé elcsépelet mesére emlékeztetett. A XIX. század közepén, az USA és Kanada határán, a Niagara-vízesés közelében élt egy házaspár, akiknek húsz év leforgása alatt hét lánya született. Az anya szült egy fiút is, de ő nem sok szerepet játszik a történetben. A lányokat Sarah-nak, Victoriának, Isabellának, Grace-nek, Naominak, Dorának és Marynek hívták, a fiút pedig Charlesnak.

Apjuk, Fletcher Sutherland volt a helyi tiszteletes, a család a nyomor szélén egyensúlyozott. Az örökölt pulykafarm nem hozott annyi bevételt, amennyiből nyolc gyermeket tisztességesen el lehetett volna tartani, pedig mindegyiket egészen kicsi koruktól kezdve befogták dolgozni. A környék lakói jól ismerték a rongyos ruhákban járó lányokat, akik a szegényes faház udvarán hajkurászták a madarakat. A szájalom mellett azonban egyfajta csodálatot is éreztek irántuk, mivel a gyerekeknek gyönyörű, dús, hosszú, sötét hajuk volt, amelyet kiengedve viseltek.

Fletcher ráérezett, hogy ilyen lányokkal sok pénzt lehet keresni. Felsejlett előtte egy olyan jövő, amelyikben

neki nem kell túl sokat dolgoznia, mert a gyerekek elvégzik helyette az érdemi munkát. Először a zenei pálya felé indította a gyerekeket: énekelni taníttatta őket, és mindegyiküket kötelezte, hogy legalább egy hangszeren tanuljanak meg játszani. Amikor kielégítőnek gondolta a felkészültségüket, a környék templomaiba kezdett járni velük, ahol a gyerekek a saját éneküket kísérték mindenféle hangszeren. Eleinte Charlest is vitték magukkal, azonban az egyetlen fiú kifejezetten rombolni látszott a hét szép lány nimbuszát. Ők eleinte gyakran szegyenkeztek a szereplések közben, sőt az iskolában, a társaik előtt is. Különösen azért, mert az anyjuk minden áldott nap alaposan bedörzsölte a hajukat egy saját készítésű balzsammal, amely olyan bűzt árasztott, hogy a lányokat rendszeresen csúfolta a többi gyerek, ők pedig gyakran a házuk körül tenyésző magas fűben bújtak el a látogatók elől. Ez azonban csak 1867-ig tartott, amikor édesanyjuk hirtelen meghalt. A legfiatalabb lány ekkor még éppen csak, hogy járni tudott, a legidősebb pedig gyakorlatilag felnőtt nő volt.



A Sutherland nővérek egy 1880-as évekből származó fotográfián



Grace Sutherland az 1890-es években

A HAJ BÜVÖLETÉBEN

Az apa azonnal a saját kezébe vette az irányítást, és felgyorsította a hét testvér „marketingkampányát”. Az első sikerek hamar megérkeztek. Nem feltétlenül azért, mert a lányok olyan felülmúlhatatlan zenei teljesítményt nyújtottak, sokkal inkább azért, ahogyan megjelentek. A hét lány közül egy sem akadt, akinek ne ért volna legalább a derekáig a haja, és volt köztük olyan is, akinek a földet söpörte. Akadt köztük olyan, akinek kibontott fürtjei teljesen betakarták a testét. Bár a lányok némelyike tehetséges és profi énekesképezte magát, felnőttkorukra mindez másodlagos jelentőségű lett. A hét csinosan felöltözött, magabiztosan viselkedő hölgy olyan letaglózó élményt nyújtott a nézőközönségnek, amit ma már nehéz megérteni. A XIX. században a nőiesség talán legfontosabb szimbóluma a haj volt. Az olyan hajzuhatag látványa, mint amilyennel a Sutherland lányokat megáldotta a sors, elemi erővel engedte felszínre törni a kor lefojtott szexualitását. A betegségektől és az életveszélyes gyógyszerektől abban az időben sok nő haja megritkult, vagy teljesen ki is hullt, ezért a Sutherland lányok egészséges, vastag, tömör és gyönyörű haja a nőiesség ősi, mindent átható erejét szimbolizálta. Írók, költők áradoztak ilyesmiről, a férfiak erotikus fantáziáiban pedig ezerféle jelentést nyert. A misztikus hetes szám ráadásul még spirituális szinten is vonzóvá tette a nővéreket.

Az üzlet beindult: a család nemsokára New Yorkban és Floridában turnézott, majd egyre hosszabb és távolabbi területeket hódított meg az Egyesült Államokban. Mire a legfiatalabb lány, Mary is felcseperedett, két méternyi haja volt, Viktóriáé ennél harminc centiméterrel

hosszabb, és a legkevésbé látványos külsejű testvér, az elsőszülött Sarah haja is egy méter hosszan hullámozott. A legvastagabb copf a több mint tíz centiméteres átmérőjével ámulatot váltott ki. Showműsorokat, valóságos divatbemutatókat tartottak. A nézősereg által izgatottan várt pillanat az volt, amikor a hölgyek kihívó mozdulattal kibontották összefonott fürtjeiket, és az ámuló közönség elragadtató kiáltásai közepette hét gyönyörű hajzuhatag omlott alá.

A sajtó imádtta őket, egymás után jelentek meg róluk képekkel illusztrált, elragadtatót beszámolóik. Apjuk valószínűleg született menedzsvertehetség volt, mert sikerült elérnie, hogy lányai – megjelenésük és viselkedésük nyilvánvalóan szexuális jellegű vonzereje ellenére – kizárólag mint a legtisztább polgári, női erények megkérdőjelezhetetlen bajnokaiként szerepeltek a közéletben.

A menedzserek és a showműsorok szervezői versengtek értük, ők pedig természetesen a legjövedelmezőbb megoldást választották: a világhírű Barnum és Bailey Cirkuszhoz szerződtek. Ettől kezdve minden eddiginél szervezettebb formában, a legkedvezőbb körülmények között mutogathatták magukat a legváltozatosabb helyszíneken. A pénz komoly mennyiségben kezdett befolyjni a családi kasszába. Apjuk a cirkusz egyik tulajdonosával, Henry A. Bailey-vel karöltve megalapította a Sutherland Sisters Vállalatot, amely már az 1884-es év végére kilencvenezer dollárt termelt. Ez a mai árfolyamon számolva egymilliárd forintnak felel meg. Bailey azon melegeben feleségül is vette az egyik lányt, Naomit, így az üzlet még biztosabb lábakra állhatott.

HA EGY ÜZLET BEINDUL

Fletcher Sutherland tiszteletes eközben vérszemet kapott, és kigondolta, hogyan lehetne még több pénzt keresni. Szabadalmi jogot szerzett az általa kifejlesztett Sutherland Hajtonik nevű hajbalzsamra. Ez tulajdonképpen ugyanaz a keverék volt, mint amit egykor felesége kent lányaik hajára, csak az elviselhetetlen szagot árasztó összetevőket hagyta ki belőle. A korszak olyannyira bálványozta az egészséges haj álmképét, hogy nemcsak a nők, hanem a férfiak is ellenállhatatlannak tartották a lehetőséget. A hajbalzsamot kopaszodásgátló és hajnövesztőszerként is árusították, így a társadalomnak szinte nem volt olyan csoportja, amely ne vásárolta volna lelkesen.

A hét Sutherland nővér rövidesen minden képzelet felülmúlóan gazdag lett. Extravagáns életet éltek: ingatlanokat vásároltak, szórták a pénzt ruhákra, ékszerekre és utazásokra, miközben tiszteletre méltó hírük ellenére szeszélyesen váltogatták a szeretőiket. Amikor az apjuk 1888-ban meghalt, a lányok már régen készen álltak az önállósodásra. Közös tulajdonosai lettek a családi vállalkozásnak, és a fésűtől a fejbőrtisztítótól és a hajfestékeken át az arcpakolásokig mindenféle kozmetikai terméket árusítottak. A nevük híres márka lett, ők pedig ki sem tudtak úgy lépni az utcára, hogy a hódolók ne lihegiének csapatostul a sarkukban.

A rajongók imádata sokszor tolakodó és felkavaró volt, ráadásul mindez a testőrökkel védett celebek kora előtt évtizedekkel történt. Sokan próbáltak ravasz vagy tolakodó módszerekkel megszerezni egy-egy tincset a fétisként imádott hajzuhatókból, egy ékszerész például nagyjából ötszázezer forintnyi dollárt fizetett Viktória egyetlen hajtincséért, amit aztán arra használt fel, hogy ráfüggesztett egy hétkarátos gyémántot, és kiállította a boltjában. Egy gazdag üzletember ennél is tovább ment: harmincöt-negyven millió forintot vagyont ajánlott neki az összes hajáért cserébe. Viktória olyan gazdag volt, hogy könnyedén visszautasíthatta az ajánlatot.

Az 1890-es évektől a hét nő együtt lakott egy luxusházban, amelyet a család egykori, szegényes kunyhója helyén építettek. Mindenből a legdrágábbat szereltették be a kristálycsillároktól a keményfa falburkolatokon át egészen az akkor még szinte példátlan külön fürdőszobáig, amelyben hideg és meleg vizes csapok is helyet kaptak. Olyan szemérmetlen fényűzésben éltek, hogy még a háziállataiknak is külön lakosztálya volt téli és nyári ruhatárral, az egyik kutyájuk halálakor pedig drága temetést rendeztek neki koporsóval, koszorúkkal és hírlapokban megjelentetett nekrológgal. A gazdagság és

a hatalom gátlástalanná tette őket. A tiszteletre méltó, vallásos nők álarca mögé bújva alkohollal és kábítószerekkel felpörgetett partikat tartottak, egymás közt vizálykodtak, szerelmi háromszögekben és ezoterikus összejöveteleken vettek részt. Közben egyre fékezhetlenebbül szórták a pénzt.

BALJÓS ÁRNYAK ÉS VÁLTOZÓ NŐIDEÁL

Naomi 1893-ban meghalt. Három gyereket szült Henry Bailey-nek, és ezzel a hét nővér közül egyedül alapított valódi családot. Még negyvenéves sem volt. A többiek mélyen megrázta az eset, de gyorsan találtak pótlására egy helyettest, akinek három méter hosszú haja volt. Victoria ötvenévesen férjhez ment egy tizenkilenc éves fiúhoz, majd három évre rá meghalt. Mary elmebeteg lett, és varázsigékkel igyekezett rontást hozni a többiekre, így a testvérei bezárták a házuk egyik szobájába. Egy Frederick Castlemaine nevű harmincéves francia nemes Dorának udvarolt, majd végül a negyvenéves Isabellát vette el. A fiatalember olyan súlyos morfinista és ópiumfüggő volt, hogy hamarosan öngyilkos lett. A látványosan gyászoló nővérek üvegkoporsóba zárták, és tíz napig rendszeresen látogatták. Végül a közegészségügyi hatóságoknak kellett közbelépnie.

A nővérek 1907-ig még felléptek a cirkusszal, aztán a hírnévnek fokozatosan vége szakadt. Megöregedtek, és egyre kiállhatatlanabbak lettek. Isabella 1914-ben meghalt, 1919-ben pedig Dorát gázolta halálra egy autó. A bevételek elapadtak, az életben lévő testvérek viszont továbbra is riasztó ütemben költötték a pénzt. A legnagyobb csapást végül a körülöttük lévő világ megváltozása mérte rájuk. A hosszú haj a századforduló után egyre inkább kiment a divatból. Az I. világháborút követően az önállósodó és egyre öntudatosabb nők rövidre vágatták a hajukat, így a Sutherland Hajtonik értékesítési számai radikális csökkenésnek indultak. A nővéreket lassan elfelejtette a világ.

Az utolsó két Sutherland nővérnek 1931-ben már ételre is alig volt pénze. Ki kellett költözniük a házukból, amely néhány évig üresen állt, majd leégett. A család minden maradék vagyontárgya és emléke odaveszett, beleértve az addigra már feledésbe merült Sutherland Hajtonik receptjét is. Mary egy állami elmeegógyintézetbe került, ahol 1939-ben halt meg. A legtovább Grace élt, ő is magányosan és elszegényedve. Kilencvenkét évesen hunyt el 1946-ban. A család túlzásúfolt mauzóleumában már nem volt hely számára, így egy jelöletlen sírba temették el. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A kimondott nem ereje

„Mária így válaszolt: »Íme, az Úr szolgálója vagyok, legyen nekem a te igéd szerint.« Erre az angyal eltávozott.”

(Lk 1, 38)

◆ Nem érdekelte különösebben, mit mond az angyal, nem igazán látott fantáziát a dologban, úgyhogy nemet mondott neki. Nem esett teherbe, nem is néztek rá rossz szemmel az ismerősök. A férje nem kapott álmában üzenetet, nem is kegyelmezett meg a feleségének, hiszen nem volt miért, nem történt semmi, amit félre lehetett volna érteni. Nem kerestek szállást éjnek éjjelén, nap közben találtak rögtön, hiszen nem volt láthatóan áldott állapotban az asszony.

Nem szült titokban, állatok közt, nem jöttek sem bölcsek, sem királyok látogatóba, hisz nem volt kihez. Nem volt semmi, ami zavarta volna az álmukat, kényelmesen, kipihenten ébredtek, nem kellett menekülni senki és semmi elől. Amikor katonák jöttek szembe az úton, nem húzódtak félre egy bokor mögé, nem volt senkijük, akit félteniük kellett volna.

A gyerekük nem növekedett, nem kellett tanítani erre-arra. Nem vesztették szem elől, hogy aztán lélekszakadva keressék mindenfelé. Nem nyugtatta meg őket a templomban, hogy neki itt van a helye, nem tanulta ki az apja szakmáját alázattal, nem nyiladozott az értelme és a lelki világa. Nem látszott rajta, hogy más, mint a többi gyerek, nem voltak kiemelkedő képességei, korát meghazudtoló bölcsessége. Nem volt istenkapcsolata, nem imádkozott, nem olvasta az írásokat, nem értelmezte őket.

Nem voltak céljai, küldetésstudata, nem kereste megszáloltan azt a valamit, amiért a világra született.

Nem tűnt el negyven napra, és nem állt ellen a kísértéseknek, hiszen aki nincs, az kísértésbe sem eshet. Nem rontott el semmit, nem tanult a hibáiból, nem talált rá az útjára. Nem keresztelkedett meg, nem lett alázatos, nem volt vonzereje, nem gyűjtött maga köré tanítványokat, nem tanított, nem is tanult tőle senki semmit. Nem került összetűzésbe a képmutató vallási vezetőkkel, nem borított fel asztalokat, nem okozott semmiféle botrányt, nem kellett senkinek szembenéznie azzal, hogy az élete ilyen vagy olyan, és lehet, hogy változtatni kéne. Nem gyógyított meg senkit, sem szombaton, sem máskor, a betegeknek nem volt kihez odamenni, nem is gyógyultak meg, mindannyian betegek maradtak.

Nem volt hatással az emberekre, nem tűnt fel senkinek. Nem volt kényelmetlen a jelenléte, nem akarták eltenni láb alól. Nem voltak követői, nem árulták el, nem börtönözték be. Nem pofozták fel, nem ostorozták meg, nem ítélték el igazságtalanul. Nem feszítették keresztre, nem kínlódott, nem kapkodott lélegzetért. Nem mondta, hogy bevégeztetett. Nem halt meg. Nem támadt fel. Nem is hallottunk róla.

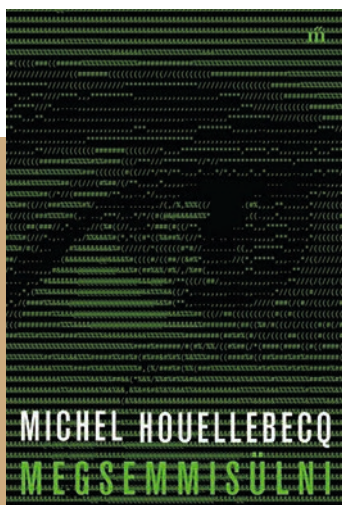
És csak egy egyszerű „nem” kellett ahhoz, hogy ne kezdődjön el ez az egész. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

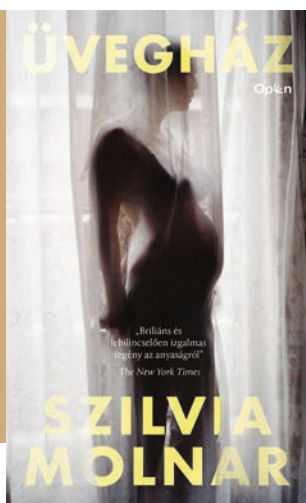
Mi kell a sikerhez?

Néhány évtizeddel ezelőtt naivan azt gondoltam, a jó könyv sikeréhez legfőképpen írói tehetség szükségeltetik. Ma már pontosan tudom, hogy a tehetség önmagában vajmi kevés. A sikerhez, a bestsellerlistára kerüléshez – szeretjük, nem szeretjük – elengedhetetlen a jó marketing. Az ünnepek után három másként, más mértékben sikeres könyvről gondolkodtunk.



◆ **MICHEL HOUELLEBECQ MEGSEMMISÜLNI** című, hétszáz oldalas regénye a francia kiadást követő hónapokban jelent meg magyarul 2023 őszén, hála a Magvető Kiadónak és a szerző kiváló fordítójának, *Tótfalusi Ágnes*nek. Ennek a vaskos kötetnek a megjelenítése nem járt semmiféle kockázattal, *Michel Houellebecq* ugyanis senkit sem hagy hidegen. Lelkes rajongói és heves ellenzői egyaránt vannak. Az első tábor szerint a legtisztábban látó európai író, aki a főszóval ellentétben a nyugati kultúra hanyatlását, közeli halálát vizionálja, s ennek okaira is pontosan rámutat (bevándorlás, a hit elvesztése, a családok felbomlása, az intellektuális és érzelmi sivárság, a hagyományok megtagadása). A bírálók szerint az író avított konzervatív nézeteket valló rasszista prédikátor, ráadásul szexista is. A rajongók korunk legnagyobb írójának tartják, az ellenzők szerint műveiben elvarratlan szálak, hatásvadász jelenetek és ideológiai szólamok vannak. Mindkét csoport olvassa könyveit: az egyik, hogy tapsolhasson, a másik, hogy utálkozzon. E sorok írója korábban egyik táborhoz sem csatlakozott, a *Mégsemmisülni* azonban olyan elementáris hatást gyakorolt rá, hogy muszáj kimondania: izgalmas, felkavaró remekművel van dolgunk. Tolsztoji méretű tabló a XXI. századi Franciaországról, a politika felsőbb köreiről, a hanyatló értelmiségről, a lecsúszott középosztályról, az emberi kapcsolatokról, a szétesett családokról, a szeretet megtartó erejéről.

A főszereplő, *Paul Raison* ötven körüli értelmiségi, a sikeres gazdasági miniszter, az elnökségre is aspiráló *Bruno Juge* titkára. Feleségével együtt él, de évek óta nincs közük egymáshoz. Paul apja, a titkosszolgálat egykori vezető embere agyvérzést kap, kómában fekszik egy vidéki kórházban. Paul húga, *Cécile*, valamint az ő férje és *Madeleine*, a fiatal házvezetőnő van mellette. Paul odasiet, de nem nagyon tud mit kezdeni a helyzettel. Hamarosan megérkezik a harmadik testvér, *Aurélien*, borzalmas feleségével. A magasabb régiókban élő Paulnak rá kell döbennie, hogy az általa mélyen lenézett, *Marine Le Pen*-hívő húga és munkanélküli férje mennyivel különbek, mint ő és a barátai. Hogy a mélyen hívő, tanulatlan *Madeleine* önfeláldozó szeretetével életet tud lehelni az ő félhalott apjába.



Közben Párizsban forrong a politika, a választások előtt zseniális imázsépítők, kampányszakemberek versengenek egymással. Az igazság senkit sem érdekel, ebben a világban csak a látszat számít. Persze, hogy nem a legtehetségesebb jelölt fog nyerni. A Nemzeti Tömörülés ellen a korábban kibékíthetetlen pártok is összefognak.

Közben Paulnak vissza kell vonulnia a politikától, mivel Aurélien felesége leleplező cikket írt a családról. Paul otthon keres vigaszt, és lassan meghódítja, visszaszerzi feleségét. Amikor már-már minden jóra fordul, kiderül, hogy a férfi rákos, és gyógyíthatatlan beteg. De ezelőtt még fel kell dolgoznia a családnak Aurélien öngyilkosságát.

Míg a családi kapcsolatok tisztázódnak, a háttérben reménytelenül nyomoznak a titkosszolgálatok az egyre szaporodó merényletek elkövetői ellen.

Így leegyszerűsítve talán banálisnak tűnik a cselekmény. Csakhogy Houellebecq pompás, hol mulatságos, hol tragikus epizódokban villantja fel a történések, nagyszerű, ellentmondásokkal teli figurákat teremt, akik sokáig elkísérnek minket. A regény üzenete pedig velünk marad: csak az önfeláldozó szeretet menthet meg bennünket, mentheti meg a világot.

(Magvető Kiadó, 7999 Ft)

SZILVIA MOLNAR ÜVEGHÁZ című regényét neves kritikusok az elmúlt év legjobb tíz amerikai könyve közé emelték. A Magyarországon született, aztán családjával sokáig Svédországban élő lány az Egyesült Államokban találta meg önmagát (és persze társat és a családi boldogságot). Irodalmi ügynökségnél dolgozik, fordít (*Oravec Imrét* például), novellákat ír, s 2023-ban váratlanul előállt egy remek regénnyel.

Az egyes szám első személyben elmondott történet arról szól, hogy egy jó házasságban élő, sikeres fiatal nő miként éli meg terhességét (amely nem áldott állapot), a gyötrelmesen nehéz gyermekszülését, s az azt követő bezártságot. Nem szabad legyinteni, szó sincs itt egy elkényeztetett perszóna, egy undok kékharisnya nyafogásáról, csupán arról, hogy a szülés utáni depresszió, a testi és lelki kínok miként idegenítenek el egy ifjú anyát az újszülöttről, a férjétől, az egész világtól. Különösen akkor, ha súlyos beteg szomszédja naponta csenget be azzal az ürüggyel, hogy zavarja a gyereksírás. Nem mondhatja neki, hogy őt is zavarja, s szívesebben fordítana, írna. Inkább együtt teázik a halálra készülő férfival. Idővel jobban tud vele beszélgetni, mint az őszintén aggódó, a munka után mindig hazasiető férjével, akinek nemet mond a bezártságot oldani kívánó valamennyi ötletére. Aztán önmaga számára váratlanul féltetni kezdi a gyermekét, sőt legszívesebben kikapná férje kezéből, aki az első pillanattól fogva rajongva dédelgeti. Végül kimozdul otthonról, csak is azért, mert a gyerekeknek kell a friss levegő.

Szilvia Molnar keményen, szűkszavúan fogalmaz. Azt üzeni olvasóinak, hogy nem könnyű anyává válni, de előbb-utóbb, minden nehézség ellenére feltámad a modern nőben is az anyai ösztön, amely elfeledteti az álmatlan éjszakákat, a nehéz szülést, az eltorzult testet, a véresre mart mellbimbókat.

Még mielőtt bárki attól félné, hogy Szilvia Molnar elriasztja a fiatal nőket a gyermekvállalástól, le kell szögeznünk: az *Üvegház*, miközben leszámol a rózsaszín álmokkal, reményt és erőt ad.

A magyarul is beszélő Szilvia Molnar angolul írt regényét *Lázár Júlia* szép fordításában kapjuk kézhez.

(Open Books, 3799 Ft) ♦

FEBRUÁRI KIMENŐ



Fotó: Magyar Nemzeti Múzeum

MAGYAR MENYASSZONY

A Magyar Menyasszony címen megnyílt nagyszabású új időszaki kiállítás révén több száz ismert és ismeretlen nő története elevenedik meg: féltve őrzött ruháik, kellékeik, szerelmes leveleik mind a női szerepek, valamint az esküvőhöz, a házassághoz fűződő viszony változásáról mesélnek. A tárlat anyaga ötszáz évet ölel fel, amely a látogatóknak nemcsak esztétikai élményt nyújt, hanem számos új ismerettel is szolgál.

Budapest, Magyar Nemzeti Múzeum



Fotó: A főnökasszony című filmben: Catherine Deneuve

FRANKOFÓN FILMNAPOK

Idén február 28-a és március 10-e között rendezik meg a Frankofón Filmnapokat Budapesten. A másfél hét alatt a fővárosi Uránia Nemzeti Filmszínházban és a Francia Intézetben huszonöt kortárs francia, belga, kanadai, román, svájci és tunéziai alkotást nézhet meg a hazai közönség eredeti nyelven, magyar felirattal. A Budapesten bemutatott filmek nagy részét több vidéki városban is megtekinthetik az érdeklődők március 1-je és 31-e között.

Budapest, Debrecen, Győr, Miskolc, Pécs, Szeged

Fotó: Budaörsi Latinovits Színház, Boróvi Dániel, olvasópróba



BUDAÖRSRE ÉRKEZIK A VÁGY VILLAMOSA

A Dollár Papa Gyermekei színi társulat *Takács Katalin* és *Rába Roland* főszereplésével állítja színpadra *Tennessee Williams* híres drámáját. A társulat vezetője és a darab rendezője, *Ördög Tamás* arra a kérdésre keresi a választ: Vajon túl lehet-e élnie egy embernek ép ésszel a körülötte lévő pusztító környezetet, s vajon *Blanche* figurája emelkedett lélek-e, örök kívülálló vagy gyenge alkoholistá csupán? Bűnös-e vagy ártatlan?

**Budaörsi Latinovits Színház,
február 23. és 25., 19:00**



HÁTRALÉVŐ ÉLETEM ELSŐ NAPJA

Egy esős éjszakán négy idegen találkozik egymással és egy titokzatos emberrel (*Toni Servillo*). Valamennyi magányos lelket az öngyilkosság gondolata foglalkoztatja, a titokzatos férfi pedig egy hetet ad nekik, hogy megnézhessék, milyen lenne a világ nélkülük, s milyen, ha életben maradnának. *Paolo Genovese* olasz rendező ezúttal saját regényét adaptálta filmre, s formált belőle életigenlő alkotást a mozivászonra.

Bemutató: 2023. december 21.



Fotó: BIDEF

MARIUPOL, HARCBA A REMÉNNYEL (2023)

Hogyan lehet szavakba önteni azt, amikor az éjszaka közepén bombatalálat éri az ember otthonát, és a karjaiban hal meg a tízéves fia? Milyen érzés egy légiriadó kellős közepén szülni, egy folyamatosan tűz alatt álló kórházban? Az ukrainai háború első hónapjaiban forgatott film a Mariupolban élő újságíró, *Nadja Sukhorukova* naplója alapján, túlélő civilek szemével mutatja be a korábban virágzó kulturális életéről ismert város megszállását.

Budapest, Erőművház, február 22., 19:00



Fotó: Hagyományok Háza

SZECESSZIÓ, ART DECO, NÉPMŰVÉSZET NŐI LÉLEK, NÉPI FORMÁK

A január végén nyílt kiállítás a szecesszió és az art deco, valamint a népművészet találkozását vizsgálja, mégpedig női alkotók sajátos perspektívájából. Olyan művészek nézőpontján keresztül mutatja be a korszakot, mint *Lesznai Anna*, a *Zsolnay nővérek*, *Mallász Gitta*, *Undi Mariska*, *Lukáts Kató* vagy *Zsindelyné Tüdős Klára*. A kiállítás gyűjteményi részében a legjelentősebb hímző parasztasszonyok munkásságát ismerhetik meg a látogatók.

**Budapest, Hagyományok Háza,
Kallós Zoltán Kiállítóter**

Legyen

a média
a családjáért! 



17 éve díjazzuk
a családbarát
újságírást.



Az alapítvány
megalakulása óta
114 újságírónak
adtunk elismerést
és ezzel biztatást.



Közel 200
Képmás-estet
szerveztünk.

**Támogassa
munkánkat**

**1% adója
-val!**

Adószám: **18260993-2-41**

 www.mediaacsaladert.hu

Fotó: Wikimedia Commons



VADÁSZAT 40

A blues és a rock szerelmesei különleges élményben részesülnek Hobo, vagyis Földes László februári koncertjén az Arénában, ugyanis negyvenedik születésnapját ünnepli a Vadászat-album. A lemez a Hobo Blues Band negyedik nagylemezeként jelent meg, és egyike volt azon ritka konceptlemezeknek, amelyeknek teljes anyaga egy gondosan megtervezett, zeneileg és szövegileg egységesen ábrázolt téma köré épült. Sikere azóta is töretlen, hatása, öröksége nemzedékeken átível.

**Budapest, Papp László Budapest Sportaréna,
február 10., 20:00**



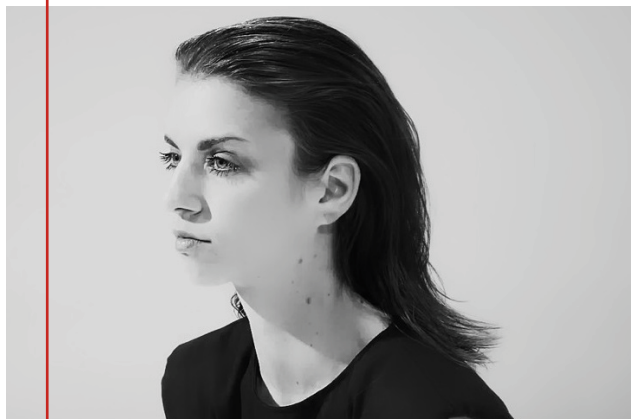


Fotó: Várkert Bazár

SZELÍDEN ÉS SZILÁRDAN HITVALLÁS SZABÓ MAGDA MŰVEIBŐL

Az előadás során megelevenedik *Szabó Magda* anyai nagyszüleinek családjá, az édesanyja, *Jablonczay Lenke*, az édesapja, *Szabó Elek*, *Cili*, a különleges testvér, *Szobotka Tibor*, az imádott férj és nem utolsósorban a legfontosabb helyszín, Debrecen. És természetesen végig jelen van Szabó Magda. Gyermekként, serdülő leányként, szerelmesként, barátként, özvegyként, halhatatlanként. Az író nő szerepében *Gajdó Delinke* színművészt láthatjuk.

**Budapest, Várkert Bazár, Rendezvényterem,
február 18., 19:00**



Fotó: Mészáros Csaba, a Pataky Klári Társulat Facebook-oldala

TÖKÉLETES MOSOLY PATAKY KLÁRI TÁRSULAT

Korunkban szinte minden a külsőségekről szól. Hogy nézünk ki, mit viselünk, hol lakunk, hová járunk enni, sportolni, nyaralni, és milyen státuszt töltünk be a világban az általunk birtokoltak révén. Mindez meghatározza az identitásunkat. Mutogatjuk is őket. Szép nagy társas képeskönyvet alkotunk magunkról másoknak. Mindenki nézegetheti. A táncelőadás azonban élénk tart tükröt. Előadók: *Bot Ádám* és *Temesvári Zsófia*

**Budapest, Nemzeti Táncszínház,
február 20., 19:30**

LAKÁSBEÚJÍTÁS? NYERJ MOST JÁTÉKOSKÁRTYÁDDAL!

**FŐNYEREMÉNY:
ÚJ ÉPÍTÉSŰ LAKÁS A BUDAPESTI
SOMFA LIGET LAKÓPARKBAN**

*Játssz egy szelvényen legalább 1000 Ft értékben,
és használd Játékoskártyádat!*

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



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

 **otp Ingatlan**

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

#maradjonjáték 

* A felhasznált látványképek és marketing illusztrációk nem a nyereménylakásról készültek, annak műszaki tartalmát és tényleges megjelenését nem tükrözik.

* A kép illusztráció.

ZAMOLY



**HORVÁTHNÉ
SOMOGYI ILDIKÓ**
ÉRTELMI SÉRÜLT FIATALOK
ÖNÁLLÓ LAKHATÁSÁT ÉS
ÉLETVITELÉT SEGÍTI.

Cikk az 42. oldalon

