

KÉPMÁS

2024
03 nőknek és
férfiaknak



AZ ORVOS NEM LEHET
ARISZTOKRATIKUSAN
TÁVOLSÁGTARTÓ

DR. VELKEY
GYÖRGY JÁNOS



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



Egész évre szóló meglepetés



AJÁNDÉKOZZON
HÚSVÉTRA KÉPMÁS
MAGAZIN ELŐFIZETÉST
35% KEDVEZMÉNNYEL*!



EIFFEL
EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

› Minden előfizetés mellé a Magyar Állami Operaház **Eiffel Műhelyház** előadására **páros jegyet adunk ajándékba**

Az előfizetés során használja a **HUSVET2024** kuponkódot!

Előfizetés és bővebb információ:
kepmas.hu/elofizetes
elofizetes@kepmas.hu

*A 35% kedvezmény a lap árához képest értendő, 1 lapszám 1190 Ft helyett 773,50 Ft, az évi 12 megjelenéssel mindössze 9 280 Ft.

Az akció a 2024. április 1-ig HUSVET2024 kuponkóddal regisztrált, belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg 2024. április 8-ig beérkezik a számlánkra.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A villamoson zötykölődve a népszerű online női oldal cikkét olvasom, amelyben ez áll: „A gyerekvállalás egyoldalú szerződés”. Az írás alatt, amely azt taglalja, hogy a felnőtt gyerek semmivel sem tartozik a szülőjének, hiszen nem ő kérte, hogy a világra jöjjön, meghökkentő kommentek olvashatók arról, hogy nem kell a felnőtt gyereknek hálát éreznie az iránt, aki felnevelte.

Igaz, sok szó esik az utóbbi években szélsőségesen traumatizáló apákról vagy anyákról, fontos a téma, amely egyrészt sokak számára felszabadító, másrészt az ekképp edukálódott szülőknek nem könnyű szembenézniük azzal, mennyi mindent csinálhatnak rosszul.

De miért épp tökéletes szülő létezne, ha nincs tökéletes házastárs, testvér, barát és gyermek sem? Az emberi kapcsolatok tényleg csak szerződéses viszonyok?

A gyengébb oltalmazása, ápolása csupán a szülői önzés álcája, amelynek áldozatai – a cikk felsorolása szerint – az adógyerekek, csokgyerekek, presztízsgyerekek, vallásgyerekek, (házasság)mentő-gyerekek és unokagyerekek? A márciusi címlapinterjúban Velkey doktor azt mondja, a nyugati keresztény kultúránk szégyene, hogy a szeretetszolgálat, az önfeláldozás nem érték.

Ülök a villamoson, ahol szemben egy kétéves kislány mosolyogva nyújtja felém megcsócsált kiflijét. Hasonló korú unokám, ha valaki megérkezik hozzájuk, rohan, hogy lesegítse a vendég cipőjét, ahogyan neki szokták a felnőttek. Az is eszembe jut, hogy a múlt héten, anyukám nyolcvanadik születésnapjára éppolyan örömmel készülődött a tizennyolc fős család, mint a legkisebb szülinaposokéra. Hálát érzek, hogy az én családomban és az „én villamosomon” fel sem merül, hogy a szeretetkapcsolat szerződés, hogy az önzetlenség nem kifizetődő (azért is, hogy az említett cikk linkjét a lányom küldte át felháborodva). És azon tűnődöm, az egykori önzetlen kétévesek – az írás szerzője, szakértője, a kommentelők tucatjai – mikor váltak kiábrándult szerződő felekké.

DR. VELKEY GYÖRGY JÁNOS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



ÁPRILISI CÍMLAPUNKON ILLÉS FANNI PARALIMPIKON



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

16



TANDEM

38



TÜKÖR

42



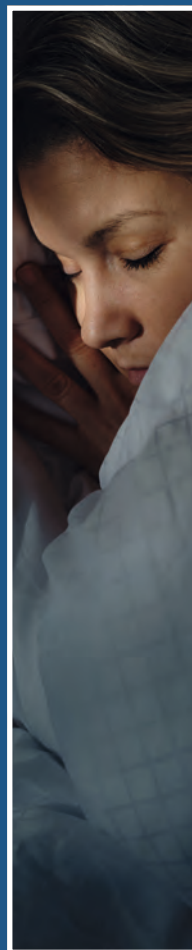
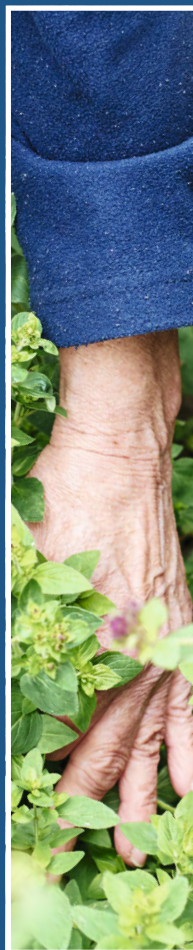
HÁZITREND

56



KIMENŐ

76



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./B • Ügyfélszolgálat: 1013 Budapest, Alagút u. 1., l. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Koncz Veronika • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elofizeteserdely • Terjesztés: Urban Andráshoz | 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, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **ESMT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2024. március 30-án jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urban Andráshoz | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

„Az orvos nem lehet arisztokratikusan távolságtartó”

Beszélgetés Velkey György Jánossal 6

Rendelő négy keréken 12

Húsvéti öntözés 16

Nincs Hold, ha nem nézed? 20

VILÁG-KÉP

Ír utazók 24

Áadták a Média a Csaláért díjat és a Külhoni Média a Csaláért díjat a 2023-as év győzteseinek 26

Egy letűnt korszak múzeuma 28

HULLÁMVASÚT

Kincskeresés 29

Alkalmazkods és szolgálatsz? 30

„A sérült gyermeket nevelő pároknál még fontosabb a kettesben töltött idő” 34

A gondoskodó kert 38

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Fáradság 41

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A csendes lány 42

FÜGGÉSBEN

A drogok forradalma 46

KÖZVILÁGÍTÁS

Virágom, virágom 49

Don Bosco álma a Kiscelli utcában 50

PÉLDAKÉPTÁR

Stefan Wyszyński, az ezredév prímása 52

MÉDIA A CSALÁDÉRT DÍJ márciusi jelöltjei 55



HÁZITREND

Éjszakai mumusok
Mitől lesz pihentető az alvás? 56

Állati álmok 59

MOZGÁSBAN

Hogyan kezdjek neki (újra)? 60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

„Csiga-biga, gyere ki!” 62

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

A jogalkotó és a szerelő 64

ZÖLD MOZAIK

UTÁNAJÁRTUNK

Nyakunkon a tavasz
Mi kerüljön a kertbe vagy a balkonra? 70

„Mily sivár lenne e hely kert nélkül!” 72

Az ékszer megszólít
Kovács Petra üvegművész, dizájnér
a Tinytrip márka tervezője 76

#JÓÉJTPUSZI

Összeköt 80

BIBLIA ÉS IRODALOM

A szolgáltató Isten 82

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

„Az őseim boszorkányok,
én pedig eretnek vagyok” 84

Selyemfényben –
Textilbe nyomott gondolatok
Paál Zsuzsanna képzőművész világa 88

KÖNYVESPOLC

Purgatórium, pokol, paradicsom 92

Nem a legolcsóbb biztosítás a legjobb 94

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Tanúvallomás 96

MÁRCIUSI KIMENŐ 97



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKRÖK

Sminck: Somogyvári Dóri, stylist: Mitók-Szöke Sára, fodrász: Vörös Zsuzsi
Sapka: Nils Sundströmb (Van Graaf), pulóver: C&A Premium, zakó: Finshley&Harding (Van Graaf)





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„Az orvos nem lehet arisztokratikusan távolságtartó”

Húsz évvel ezelőtt csak bizonyos életkor fölött volt társalgási téma az egészségügy, ma viszont szinte mindenki be tud dobni egy-két saját, kedélyborzoló történetet a közösbe, és szívesen nyilatkozunk életbe vágóan fontos egészségpolitikai kérdésekről is. Ugyanakkor az egészségügy mint beszédtema, mintha csak mélyítené az emberek közötti szakadékokat. Nemcsak egy számomra hiteles szakember véleménye érdekelt, hanem az ember is, aki orvosi munkája mellett vállalja a nem túl hálás feladatot, vagyis azt, hogy „Magyarország betegével”, az egészségüggyel is foglalkozzon. Ő *dr. Velkey György János*, a Bethesda Gyermekkórház főigazgatója, gyermekgyógyász, gyermek-aneszteziológiai és intenzívterápiás szakorvos, egészségügyi szakmenedzser, a Magyar Kórházszövetség elnöke.

- ♦ – A médiában főképp az egészségügy pénzügyi és szervezési oldaláról és a létszámhiányról esik szó. Hol van ma a legtöbb tennivaló, a finanszírozási, a szakmai, a szervezési vagy az emberi oldalon?
– Az egész nyugati világ egészségügyének legkritikusabb kérdése az ápolás, és szerintem ennek a legfőbb oka az, hogy ez a fajta segítő foglalkozás nem illeszkedik a mai kultúrába. Miközben hihetetlenül professzionálizálódott – ma már jelentős mennyiségű ismeret és gyakorlati tudás kell ahhoz, hogy a szerteágazó orvosi munkához az ápoló a szaktudását hozzátehesse –, a szeretetszolgálati, önfeláldozó attitűd továbbra is át kell hogy hassa. Hiszen az ápolók sokszor kiszolgáltatott, haldokló emberekkel, és a gyakorlatban bizonyos testvadásatokkal dolgoznak a nap huszonnegy órájában, akár hétvégén is.



Mindehhez sokféle értékes kompetencia szükségeltetik, valamint nagy szellemi, lelki és testi erőnlét. Ha ma egy nő ezt a szakmát választja – hiszen ez még mindig inkább női hivatás –, előbb-utóbb szembesül azzal, hogy olyasmii mellett tette le a voksát, amely kevésbé versenyképes a különböző média- és egyéb divatos állásokhoz képest. Életpályának sem vonzó, hiszen nem fizetik meg és nem becsülik meg eléggé. Ha erről a hivatásról beszélünk, nem kerülhetjük meg az önfeláldozás és a szeretetszolgálat fogalmát sem. A nyugati világ úgy pótolja a hiányzó szakembereket, hogy a felemelkedő rétegeknek nyújt lehetőséget: a szegényebb anyagi körülmények közt élőknek, a bevándorlóknak. Ahol ezek a források megvannak, ott az ápolás úgymond megoldott kérdés, de még így is sok tízmillió ember hiányzik a rendszerből. Ez a keresztény kultúrkör kudarca is, hiszen valljuk be, nem nagyon terelgetjük a szép és okos kislányunkat, hogy menj ápolónak, mert ezzel az életformával boldogan segíthetsz majd másokon. Közben a társadalom egyre idősebb, egyre több ápolóra van szükség, és a jobb körülményekkel kecsegtető magánegészségügy is elviszi a szakembereket.

– **Pedig a legnagyobb szükség nem ott van rájuk.**

– Így igaz, az igazán kemény munka az intenzív osztályokon, az idősellátásban és az onkológiákon folyik. Az egész orvoslásra és gyógyításra jellemző, hogy a problémák nincsenek kibeszélve, és gyors és politikaorientált megoldások születnek. Egy nagyon tehetetlen rendszerről van szó, amely gyorsan fejlődik, de nehezen alakítható át, és egy átalakítás csak nagyon hosszú távon kecsegtet érezhető sikerrel. A politikának viszont gyors sikerek kellene. Miközben maga az orvosi életpályájához is sok idő kell. Hiszen hat év egyetem után legalább két szakvizsga vár egy fiatal orvosra, ez megint nagyjából tíz év tanulás, tehát összesen minimum másfél évtizedbe telik, mire valóban szakember lesz belőle, de ekkor még nem vezető és nem annyira specialista. Ezalatt a kortársai közül valakit máshol már miniszterelnöknek választanak (például Ausztriában néhány évvel ezelőtt), vagy befut egy banki karriert. És a pálya közben folyamatosan változik, rengeteg a tudományos innováció, ezt még valamennyire tudja is követni, de mindezt a politikának, a finanszírozásnak, a rendszeralkotásnak is követnie kellene. Vagyis amit most átalakítunk, annak a hatását már tíz évre előre kellene nézni, és közben vállalni kellene azt a nem kis politikai rizikót is, hogy osztályokat kell átszervezni, szakágakat centralizálni vagy éppen elvinni a lakosság közelébe. És ez rengeteg személyi kérdés is.

Egy elkényelmesedett és urbanizált világban alig akar valaki elmenni például a Bodroghözbe, ahol nincs gyermekorvos, de ahol egyébként a legtöbb gyerek él. Van, amit meg lehet tárgyógyítással oldani, de sok mindent nem. Ez csak egy kiragadott szerkezeti példa, és a finanszírozás jó technikájával elősegíthető, hogy oda kerüljön több pénz, ahol szükség van rá, ahol teljesítmény és fejlődés várható, és ne egy elavult szerkezetet támogassunk fáziskéséssel.

– **Egy interjúban azt mondtad, hogy az orvos maga is inkább művészlelek, nem lehet felülről vezérelni.**

– Igen, a jelenlegi világban nagyon katonás, rendközpontú a szemlélet. Ez jó, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az orvos művészlelek is. A gyógyítás egyfelől tudomány, másfelől emberi kapcsolatokon és lelki folyamaton alapuló sokrétű intuitív tevékenység. Művészet, amelyet szabad levegő kell. A kérdés hasonló ahhoz, amelyet Madách is felvet Az ember tragédiájában, vagyis lehet-e Michelangelóval széklábat faragtatni.

– **A változás gyors, a rendszer tehetetlen... gyakorlatilag nincs rövid távú siker. Akkor mi motivál valakit, hogy miután egyszer már letette a feladatot, újra a Magyar Kórházszövetség elnöke legyen?**

– A politikát nem szakemberek csinálják, aminek nyilván megvan a jó oldala, de jellemzően egyszerűsített kérdésekre még egyszerűsítettebb válaszokat várnak. Ezt a szerepet annak kell elvállalnia, aki látja a rendszer bonyolultságát és az árnyalatait is. Én huszonegy éve dolgozom kórházigazgatóként, benne vagyok a szakma vérkeringésében, előtte gyermek-intenzív osztályt vezettem. Ki kell alakítanunk azokat a párbeszédeteket, amelyekben értjük egymást a társadalommal, a szakmával, a menedzsmenttel, a politikai döntéshozókkal. Ha visszatekintek az elmúlt bő évtizedre, nem nevezném teljes kudarcnak. Voltak pillanatok, amikor lehetett javaslatokat tenni, a rossz döntéseket korrigálni, vagy azokat még az előkészítő fázisban megátolni, és megoldásokat keresni, mégpedig közösen, hiszen a bölcsök köve nincs nálam, de másnál sincs. A szakmának felelősen jelen kell lennie a közéletben, és nem lehet arisztokratikusan távolságtartó. Ugyanilyen lényeges, hogy az egészségügyben dolgozók interakcióban legyenek a potenciális betegekkel és a hozzátartozókkal, hogy ők is értsék a rendszert, hogy képesek legyenek benne kiigazodni, és mozogni a betegségmegelőzéstől kezdve a gyógyuláson át az otthoni rehabilitációig.

Zakó: Andrew James (Van Graaf), pulóver: C&A, nadrág: Pierre Cardin (Van Graaf), cipő: Bugatti (Van Graaf)

**A gyógyítás egyfelől
tudomány, másfelől
emberi kapcsolatokon
és lelki folyamaton
alapuló sokrétű
intuitív tevékenység.
Művészet, amelyhez
szabad levegő kell.**



– Amikor az ember vagy a hozzátartozója beteg, nagyon felfokozott érzelmi állapotba kerül, kiszolgáltatottnak érzi magát. Ilyenkor nem igazán megértő, könnyen katasztrofizál, nehezebb az értelmére hatni.

– Valóban ilyenkor egy érzelmileg nagyon megterhelt állapotban kell tájékozódni egy új közegben. Ez felértékeli a rendelői és a kórházi kultúra fontosságát. Ahhoz, hogy az egészségügyünk megítélése jobb legyen, rendszerint kellene sokkal nagyobb teret adni a kommunikációnak és azoknak a szolgáltatásoknak, amelyek kényelmi szempontok, de ha emberségesek akarunk lenni, elengedhetetlenek. Mi a Bethesdában a rossz infrastruktúrák mellett is igyekszünk erre hangsúlyt fektetni, és ezért sok pozitív visszajelzést is kapunk. Az egészségügyben erős az információk aszimmetria: folyik egy szakmai munka a paravánok mögött, amelynek a szakmai színvonalát a páciens alig tudja megítélni. Csak azt látja, hogy mindez milyen körülmények között történik, és abból az egésze mond ítéletet. Pedig emelt fővel merem kijelenteni, hogy ami a „színfalak” mögött zajlik, vagyis a magyar egészségügy szakmai teljesítménye, az sokkal értékesebb, mint ami a paravánok előtt látszik.

Amikor a rendszer átalakításáról beszélünk, mindig a nagy globális kérdésekről beszélünk mint finanszírozás és szerkezet, hogy hol legyen kórház, milyen osztályokkal és kiket lásson el. Ezek fontos kérdések, de a bizalom is gyógyító erő, az interperszonális kapcsolatrendszer is gyógyítás, a rengeteg lelki, pszichés kérdés jelentőségét nem szabad leértékelni.

– A kórházi kultúra nemcsak a beteg-egészségügyi dolgozó viszonyát jelenti. Sok helyen a betegekig szívárog az intézmény rossz hangulata.

– Így van, magának a belső kultúrának is emberinek kell lennie, hiszen ennek ugyancsak van gyógyító ereje. Az fontos minőségirányítási kérdés, hogy akkor és ott van-e az asszisztens, úgy mozog-e az orvos mellett, és úgy jön-e létre a konzílium mondjuk a radiológussal és a sebésszel, ahogyan az optimális térben és időben, valamint a technológiai háttér szempontjából. Mindennek azonban sokkal mélyebb rétegei vannak. Ha olyan légkörbe lép be egy beteg, ahol szedett-vedett, rendezetlen emberi, munkatársi kapcsolatok vannak, és tapintható az egymás iránti ellenszenv vagy ad absurdum a harag, érezhető a kiégés, a személytelenség, akkor annak a csapatnak nem csak a kisugárzása, az eredményessége is sokkal rosszabb lesz. Ha ezt áthelyezzük egy spirituális síkra, akkor azt is mondhatjuk, hogy ahol rendelkeznek a megfelelő technikai feltételekkel, és

ahol az emberek élő közösséget alkotnak, ott a munkahely is gyógyító téré válik. A technológia és az emberség ugyanolyan fontos a gyógyítás sikere szempontjából.

– Kórházigazgató, egészségügyi menedzser, orvos, kórházszövetségi elnök – kicsit mindegyik más „sapka”. Nem nehéz mérlegelni, épp melyik fejjel kell döntést hozni?

– Azt hiszem, az évtizedek alatt kialakult bennem egyfajta természetes és produktív gondolkodás, ezért ezek nem választódnak szét. Nyilván igyekszem magam figyelni és figyeltetni is a környezetemmel, hogy a hangsúlyaim jók-e. Most például a Bethesdában egy nagy menedzser- és munkamódszer-átalakításban vagyunk, hogy minél hatékonyabban dolgozzunk, és arra fordítsuk az időnket, amire leginkább kell. Hiszen a legnagyobb küzdelmet a sokféle szerepben az idővel vívom. Lassan azt is megtanultam, hogy az idő nemcsak munkára fordítható, hanem arra is, hogy inspirálóddam, valóban jelen legyek, és szellemileg, lelkileg nyitott tudjak maradni, vagyis ne daráljam a dolgokat. Ebben nagyon fontos a környezetem segítése.

– Kitől tanultad meg, hogy milyen egy jó vezető, milyen egy jó orvos?

– Bár a családunkat minden oldalról megtépták – politikai üldözések apai és anyai oldalon –, rengeteg regénybe illő történet adott mintát a börtönviselt édesapám és nagyapám tartásáról. Ettől az értelmiségi, közép- és nagypolgári közegetől sok kapcsolatot, számos tanulságos történetet és követendő értéket kaptam. A nagyapám is kórházigazgató volt Gyulán, Kassán, aztán minisztériumban dolgozott. A nagybátyámról, Velkey Lászlóról nevezték el a miskolci gyermekegészségügyi központot, édesanyám vezető házi gyermekorvos volt, és sok tanár van a családunkban. A szüleimet politikai okból meghurcolták, mégis képesek voltak szeretetteljes, hittel és bizalommal teli légkört teremteni a hat gyermeküknek. Az őseink képei az ágyunkkal szemben függenek a falon, van közöttük immár több mint másfél évszázada élt felmenő is. Ha hajnalban felkelek, őket látom meg először: édesapánk, nagyapánk, ükapánk, a testvéreik, azok az emberek, akik helytálltak a legkülönbözőbb szorongató és keservesen nehéz szituációkban is. Időnként eszembe jut, hogy a nagyapám kassai kórházigazgatóként 1944-ben, vagyis a háborúban egy nehéz politikai helyzetben miképp döntött, és ehhez képest nekem hogyan kell ma döntenem a kórházunkban.

– Azért elleshettél valamit abból az otthoni bizalmi légkörből is édesapádtól, ha a kamasz unokáiddal jársz síelni, ahogy a fotózás közben mesélted. Mi kell ehhez a síléceken kívül, akár fizikai, akár lelki értelemben?

– Az évek során megértettem, hogy mire van szükségem ahhoz, hogy kiegyensúlyozott legyek, és hogy a környezetem is elviselhetően érezhesse magát mellettem. Mozgás nélkül például sokkal kevésbé vagyok hatékony, ezért sokat sportolok. Tavaly novemberben lefutottam a maratont, a testvéreimmel most az Ironmant csináljuk, rendszeresen teniszezek. Ez helyre teszi a testemet is és a lelkemnek is használ, de fontos a meditáció is és a különböző közösségek. Nagyon szeretem az unokáimat, van öt gyerekünk, akikkel szoros a kapcsolatunk. A Balatonfelvidéki házunkban minőségi módon tudunk együtt lenni. Az mindig teljes rekreáció. Az embernek a saját gyerekeivel különös a viszonya. Sok szempontból az a minta, amit a fiaimnak mutatok, például, hogy sokat pörgök, a munkámat „szent ügynek” tekintem – ez nekik sok. Azt hiszem, ők kiszámíthatóbb családmodellt szeretnének kínálni az övéiknek. Biztos igazuk van, de kell idő ahhoz, hogy ezt a szülő megértse és teljesen elfogadja, lassan én is ideérek. Az unoka az egészen más! Már nyolcan vannak, és nemsokára születik a kilencedik. Mindig szerettem gyerekekkel lenni, nyilván ezért is lettem gyerekorvos, mert a felelősség ellenére is nagyon feltölt az, ha velük lehetek. És az unokájával nem a jövőben, hanem a jelenben él az ember. Mert az, hogy hogyan fejlődik majd az erkölcsi érzéke, a tudása, a testi képességei – az a szülők dolga. Az enyém csak az, hogy ha velem van, akkor jól érezze magát. Vannak fázisok az életemben, amikor heti rendszerességgel tudok délutánonként a gyerekeink családjával lenni, bár az utóbbi fél év éppen nagyon feszes volt, ezért ez kimaradt, ami nekem a legrosszabb. De együtt mentünk sízni, vagy nyáron kajakozunk a Balatonon, ha futok, az unokáim gyakran mellettem bicajoznak, vagy jönnek velem gyógynövényt gyűjteni, ezek mindennapos dolgok.

– Meg lehet fogalmazni, hogy mégis miért éri meg egy ilyen feszes félév?

– Az orvosi munkában erre nagyon könnyű volt a válasz, és nagyon valóságos: meggyógyul-e a gyermek vagy sem? Ezért van értelme felkelni, odamenni, dolgozni, és amikor egészséges lesz, az nagyon jó érzés. Amikor nem lesz az, az egy másik kérdés, de azt is meg kell tanulni, az élet részeként értelmezni és tanulni belőle. Ahogy a betegektől távolodtam, egyre inkább indirekt lett ez a visszajelzés, de megtanultam visszavonatkoztatni.

Kórházigazgatónak lenni még nagyobb szolgálat. Hiszen azzal is foglalkozni kell, hogy a takarítónő elfogadható bért kapjon, legyen tisztítószere, vagy hogy a műtőben a leghatékonyabb logisztika szerint dolgozzanak a kollégák. A minőségi kórház a cél, amelynek jó a kisugárzása.

– Hatékony, hogy az foglalkozik ezzel, aki a műtőben is helyt tudna állni? Ráadásul egy hiányszakmában.

– Mivel a rendszert nagyjából megismertem, ezért talán kellő hatékonysággal és eredményességgel gyűrom a feladatokat, és nem egyedül, hanem egy nagyon erős csapatban, mégpedig egy jó kultúrájú és szak tudással rendelkező kórházban, amely nyitott és fejleszhető. Az, hogy az egészségpolitikára is tudtam hatással lenni egy-egy ponton, és mindez eljut a betegekig vagy az ápolókig, értelmet ad ennek az útnak.

– Tévedek, ha azt gondolom, hogy a Bethesda Gyermekkorház légkörének az egyik titka az, hogy a család az elsődleges modellje?

– Családcentrikus környezetben élek, az unokatestvéri köröm is mintegy száz rokont számlál, akikkel nagyon szeretjük egymást. A családjunk zártsága a diktatúrában alakult ki, hogy megtarthassuk a hitet, a lelki értékeinket, hogy megélhessük a bizalmat. Igaz, számomra kicsit már anakronisztikus a nagyon zárt világ. De úgy tűnik, hogy a családi mintákban megélt kapcsolatok a közösségeinkben is a túlélés zálogát jelentik a mai világban, ahol az infokommunikációs terek amennyire összekötik, annyira szét is választják az embereket. Nemrég beszélgettünk a feleségemmel – aki szintén orvos a Bethesdában – arról, hogy nekem a család és a munka is nagyon fontos, erre ő azt mondta: „Azért neked a Bethesda lesz a sírodra írva”. A Bethesda valóban ott van a számomra legfontosabb szavak között, ezt nyilván a környezetem is látja. Az édesapám a diktatúrában a családjának adta mindenét. Érdekes, hogy a három fiútestvérem is inkább ezt a szemléletmódot vitte tovább, talán nagyobb egyensúlyt is tudtak teremteni az életükben. Az egy következő helyzet lesz, amikor nemsokára nyugdíjba megyek. Igyekszem mindezt józanul megítélni, hogy a megfelelő időben vissza tudjak majd lépni. Most öt évre meghosszabbították az igazgatói mandátumomat, ha ezt becsülettel végigcsinálom, akkor utána már nem akarom folytatni. Igyekszem tudatosan készülni az azt követő életszakaszra, hogy ki tudjam majd tölteni azt az űrt, amely biztosan képződni fog majd a mindennapjaimban, a lelkemben, az identitásomban. ♦



JELÉNLET



Mozgó Egészségügyi Pont az ormánsági Sósvertikén



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

RENDELŐ NÉGY KERÉKEN





Gyimesi Sándor fájós térdje miatt rendszeresen látogatja a telemedicinás rendeléseket. Úgy érzi, itt tényleg foglalkoznak vele és jó kezekben van, korábban más tapasztalatai is voltak. Térdét valószínűleg műteni kell, ami azért lenne fontos, mert fájdalmai miatt a téli tűzifa előkészítése már több hónapos munkát jelent számára

Magyarország leghátrányosabb helyzetű településeinek egyharmada nem rendelkezik állandó háziorvosi szolgálattal, egyötödük esetében pedig a praxis tartósan betöltetlen, miközben az érintett területen élők egészségi állapota elmarad a hazai átlagtól. Ezekből a falvakból az alapvető orvosi ellátásért közösségi közlekedéssel csak többórás utazással lehet eljutni, amely komoly anyagi megterheléssel és szervezéssel jár. A problémákra reagálva a Magyar Máltai Szeretetszolgálat már 2021 őszén elindította a telemedicina szolgáltatását, a program viszont tavaly márciusban lépett szintet, ekkor kezdték meg működsüküket a Mobil Egészségügyi Központok. Az azóta eltelt egy évben folyamatosan vonják be a hátrányos helyzetű falvakat, jelenleg már több mint negyven településen több ezer beteghez jut el a szervezet telemedicinás szolgáltatása.





Orsós Gábor, a sósvertikei közmunkaprogram koordinátora. Hónapok óta gondolkodott rajta, hogy „jó lenne már megtudni így harminc felett, hogy milyen állapotban vagyok. Örülök, hogy a mai vizsgálatok alapján úgy tűnik, nincs baj”



Orsós Anita légúti panaszai miatt kért időpontot a rendelésre. Képpünkön az orvos megnyugtató diagnózisát hallgatja, valószínűleg csak enyhe megfázásról van szó

◆ A program pillérei a Máltai Egészségpontok és a Mobil Egészségügyi Központok. A Máltai Egészségpontok Magyarország legszegényebb térségeiben jöttek létre, az ötből három Északkelet-Magyarországon (Litke, Nyírkáta, Szalonna), kettő pedig a Dél-Dunántúlon (Hirics, Zalakomár). Az Egészségpontok a program regionális szervezését végzik. Az itt dolgozó koordinátorok a hátrányos helyzetű településeket járva személyes megkeresések és tájékoztató anyagok terjesztése révén, a Felzárkózó Települések program helyi munkatársaival együttműködve toborozzák a pácienseket.

„Az első rendelést megelőző héten lakossági fórumot rendezünk a Jelenlét Pont munkájában tevékenykedő kollégákkal és a polgármesterrel. Itt részletesen bemutatjuk a programot, elmondjuk, hogy milyen vizsgálatokra számíthatnak, és mi a bekerülés menete. Minden esetben kiemeljük, hogy az általunk megadott időpontok betartása rendkívül lényeges, hiszen azt szeretnénk, hogy mindenki sorra kerülhessen az adott rendelésen. A tájékoztató után vércukor- és vérnyomásmérést végzünk, hogy kiszűrjünk, kik azok, akiknek az értékeik alapján is fontos, hogy az első rendelésre bekerüljenek” – osztja meg a telemedicinás program alapvetéseit Rády Katalin, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat hiricsi Egészségpontjának vezetője a körzetéhez tartozó ormánsági Sósvertikén.

A Baranya megye déli részén, a Dráva mentén fekvő Ormánság az ország egyik legszegényebb régiója, a jellemzően százötven-kétszázötven lelket számláló falvak többsége elszigetelt, a környező kisvárosokba – Sellye és

Vajszló – is körülményes az eljutás tömegközlekedéssel, komolyabb vizsgálatokért Pécsig kell utazni. „Meglátásom szerint, a nehézkes közlekedés mellett a másik probléma az, hogy az itteniek nagy része az egészséggel kapcsolatos alapvető információkkal és tudással sem rendelkezik, nem tudják felmérni, hogy mi az az állapot, amelyben már orvos vagy mentő segítségét kell kérni. Tavaly márciusban az első rendelésen egy tizennégy éves hiricsi fiatal életét mentettük meg telemedicinás diagnosztikával, aki lázról és mellkasi fájdalomról panaszkodott. Állapotfelmérése után azonnal mentőt hívtunk hozzá, a pécsi klinika intenzív osztályára került, ahol atípusos tüdőgyulladással kezelték két hétig” – mondja Rády Katalin.

A hiricsi Egészségpont tavaly március 6-án kezdte meg működését, 13-án volt az első telemedicinás rendelés a faluban. Májustól kezdve rendszeresen vonnak be új településeket a környékről, jelenleg Hirics mellett Drávaiványi, Kísszentmárton, Lúzsok, Piskó és Sósvertike lakosai vehetik igénybe a máltaiak telemedicinás rendelését a térségben.

„Hiricsen a lakosság több mint felét vontuk be sikeresen a programba, Sósvertikére viszont különösen büszke vagyok, mivel augusztusban országos szinten hozta a legjobb számokat: rendelésenként hat-hét pácienszt láttunk el úgy, hogy akkor még hetente rendeltünk a százötven lakost számláló faluban” – mondja az Egészségpont vezetője. Hozzáteszi, hogy a kis lakosságú falvakban nem feltétlenül indokolt hetente rendelni, és az is igaz, hogy van, ahol az emberek érdeklődése ennél csekélyebb.





A Máltai Szeretetszolgálat telemedicinás rendelésein modern műszerekkel egybekapcsolva EKG-t készítenek, boka-kar indexet is mérnek



A sósvertikei telemedicinás csapat (balról jobbra): Zieglerné Farkas Emília betegújszervező, Farkas Alex Achilles regionális egészségügyi asszisztens, Rády Katalin Máltai Egészségpont-vezető (Hirics), Herdlein Krisztina telemedicinás asszisztens

Sósvertikén pályázati forrásokból egy új orvosi rendelőt alakított ki az önkormányzat a polgármesteri hivatal épületében. Ilyenkor – vagyis, ha van a betegek fogadására alkalmas épület egy faluban – a vizsgálóba telepítik a diagnosztikai eszközöket és műszereket a szervezet munkatársai, egyébként a teljes értékű rendelővé átalakított furgonokban zajlik a rendelés. A máltai telemedicina nagy előnye, hogy a mozgó rendelők jobban felszereltek, mint egy átlagos házi orvosi rendelő. „EKG-t csinálunk, boka-kar-index vizsgálatot is tudunk végezni, amellyel az érszűkület kockázatát mérjük fel, vér- és vizeletvételre is van lehetőség, a különböző vizsgálókamerákkal a bőrelváltozásokat diagnosztizáljuk, a gyerekek esetében streptococcus-tesztet végzünk, és az eredménynek megfelelően gyógyszert írunk fel nekik.”

A központban lévő orvosok laptopon kapcsolódnak a rendeléshez, az összes – szakápolók segítségével végzett – vizsgálatot valós időben látják, a betegekkel webkamerán keresztül kommunikálnak. Az EKG eredménye azonnal megjelenik az adatbázisban, a sztetoszkóp is digitális, az orvos úgy hallja a páciensek lélegzetét, mintha a helyszínen ülne. A vizsgálatok után diagnózist állítanak fel, beutalót, recepteket írnak.

Rády Katalin szerint a rendszer lényeges eleme, hogy „a felnőttek szív-és érrendszeri megbetegedéseit fel lehet ismerni és megfelelően kezelni, a gyerekek pedig a megbetegedés esetén minél hamarabb megkapják a legmegfelelőbb gyógyszert. Ez azért is lényeges, mert így őrizhető meg legjobban hosszú távon az egészségük. Fontos elem még programunkban az utánkövetés

is: ha beutalót kap egy beteg, a kollégánóm kéri meg számára az időpontot a szakrendelőtől, felhívja a páciens, és tájékoztatja, hogy mikor hová kell mennie. Megkérdezi, hogy kell-e segítség az utazáshoz, ha igen, akkor beszélünk a Jelenlét Pontnál dolgozó kollégákkal, akik tudnak ebben segíteni. A szakrendelés után visszarendeljük a beteget, hogy a kapott információkat át tudja beszélni a mi orvosunkkal is, aki segít megválaszolni a páciens állapotát érintő kérdéseket.” ♦

A telemedicina hatékonyságának ereje a stabil, szélessávú internetkapcsolatban és a kifogástalan műszaki állapotú diagnosztikai eszközökben rejlik. Ezért a mozgó rendelők saját, fedélzeti internettel rendelkeznek, az autókön hivatásos sofőr szolgál azért, hogy a drága felszerelés minden alkalommal biztonságosan célba érjen.

A Mobil Egészségügyi Központokat modern logisztikai háttér szolgálja ki. A Bicskén létrehozott, idén január végén átadott ezerhétszáz négyzetméteres épületben az egészségfejlesztési programhoz kapcsolódó orvosi laboratórium, személyre szabott gyógyszerellátási központ, valamint a telemedicinás orvosi ellátás és gyermekszemészeti szűrővizsgálatok koordinálásához szükséges irodai és logisztikai háttér található. A telemedicinás autók is minden esetben a bicskei bázisról indulnak bevetésre.



KÉP ÉS SZÖVEG –
MOHOS ZSÓFIA

Húsvéti öntözés



A nap első sugaraival érkezünk a falu központjába

Éjszaka kettő óra volt húsvéthétfő hajnalán, amikor Kupuszinán sétáltam az utcán, és távoli trombitaszót hallottam. A Vajdaság nyugat-bácskai részén elhelyezkedő magyar szórványtelepülésen az egyik legjobban várt ünnep a húsvét: hallottam már korábban éjszaka öntözni induló zenészekről, viseletes leányokról, így boldog voltam, hogy végre én is ott lehetek.



Azért vált szokássá az éjszakai öntözés, mert volt idő, amikor tiltották





A keményített alszoknyákban nem lehet leülni, viselésük kényelmesnek nem mondható



A Kupuszinai Fúvószenekar



Húsvéti tánc

- ◆ A hívek nagypénteken elénekelik a passiót, megemlékeznek Krisztus szenvedéseiről és kereszthaláláról, majd nagyszombaton feltámadási körmeneten vesznek részt éppúgy, mint másutt. Hétfőn kezdetét veszi a húsvéti locsolkodás, vagy ahogyan a kupuszinaiak mondják: öntözés. A hajnali órákban a hatodik, hetedik és nyolcadik osztályos fiúk a rezesbandával együtt locsolni indulnak a tőlük két évvel fiatalabb lányokhoz, akik népviseletben, ajándékkal várják őket, majd együtt, a szülők kíséretében reggelig táncolva járkák végig a falut. Az idősebb fiúk szintén kora reggel kelnek útra leány ismerőseiket öntözni. Ezt közülük is sokan hangszerrel, énekszóval kísérik.



Mulatás a lányos háznál



Nem mindegy, melyik szoknya meddig ér



Öntözés dezodorral



Tánc az udvarban

Azon az éjszakán mindenkinél előbb érkeztem az első lányos házhoz. Keményített szoknyák kerültek elő a szekrényből, melyekből számos darabot kötözték a leány derekára. Felülre a „deliny” szoknyát, amely még a dédi mamáé volt. Mire a hajfonat elkészült, a rezesek már egészen közel fújnak. Izgatottan hallgatóztunk, vajon mikor érnek a közelbe? Hirtelen csönd lett, de csak egyetlen feszült pillanat telt el, majd a legények, mielőtt beléptek volna az udvarra, elzengték a „Nyisd ki babám, az ajtót...” kezdetű éneket. Ilyenkor nem illik a leánynak rögtön ajtót nyitnia, csak kis várakozást követően. Az ajtó kitérülte után következett az öntözés, de csak szagos vízzel vagy dezodorral, hogy ne menjen tönkre az értékes viselet. Majd a látogatók betértek a házba, ahol megvendégtették őket. A házi süteményekkel együtt régi

családi történetek is előkerültek. A továbbindulás előtt a fiú húzatott egy nótát a rezesbandával, táncra perdültek az udvaron, ahol a szülők is láthatták őket, majd együtt mentek tovább, ki-ki a párját kísérve.

A rezesbanda fáradhatatlanul fújta egész éjjel a nótákat, keresztül-kasul bejártuk az egész falut. Mire megvirradt, a hatodik lányos házat érintettük, kissé összefagyva, álmosan. Végül a nap első sugaraival együtt érkeztünk a templom előtti térre, ahol a szokásokhoz híven már egy kis nézősereg is összegyűlt. A fiatalok néhány táncal még megörvendeztettek bennünket, mielőtt a nép szétszéledt volna.

Jó volt megtapasztalni, hogy ilyenkor Kupuszinán a templomon belül és kívül egyszerre történik a feltámadás. ♦



SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

Nincs Hold, ha nem nézed?

Szerettem volna megismerni *Havas Julit*, az intelligens és pimaszul provokatív írónőt, aki által betekinhettem az orvoslás kulisszái mögé, és belecsöppenhettem egy romantikusnak aligha nevezhető szerelmi történetbe. Aztán találkoztam a Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház pulmonológiai osztályának vezetőjével, *dr. Szalai Zsuzsannával*, aki nem más, mint az én Havas Julim.

♦ – **A történet a koronavírus-járvány idején játszódik, és egy zúrós életű kamasz lányból lett felelősségteljes doktornő a főszereplője. Az álnévre azért volt szükség, mert a főhős maga az író?**

– Nem teljesen, de nyilván a főszereplővel osztozom néhány gondolatban, mondjuk úgy egyharmad részben. Mivel orvosként is publikálok, célszerűbb volt ezt a két irányt szétválasztani. Az első novellám megjelenésekor került szóba a névválasztás. Hirtelen ötlet volt – talán összefüggött erdélyi származásommal –, a havasokra gondoltam, így lettem írónőként Havas Juli. Egész életemben nagyon sokat olvastam, tanultam, és mindig orvos szerettem volna lenni. De ott motoszkált bennem az írásvágy is, azonban a munka és a család mellett nem volt erre lehetőség. Ma már a gyerekeim felnőttek, és a munkában elértem mindent, amit szerettem volna, így teret tudtam adni ennek a régóta vágyott hobbinak. Írótanfolyamokra jártam, és nagyon hasznosnak találtam mindent, amit tanultam, mert segített megtalálni, hogy merre is induljak. Aztán a járvány idején megszületett a *Nincs Hold, ha nem nézed* című könyvem, amelynek főhőse: *Kertész Anna*.

– **„Egy reggel a szüleim közölték, hogy elviselhetetlen viselkedésem minden határon túlment, ezért úgy döntöttek, hogy át kell költöznöm a nagyanyámhoz...” A diák Annának komoly magatartási, tanulási problémái voltak. Te is zabolátlan tini voltál?**

– Én nagyon jó tanuló, rendes gyerek voltam. Kamaszos túltengéseim kimerültek abban, hogy felhangosítottam a zenét, és énekeltem. Imádtam tanulni, olvasni, életem boldog napjait töltöttem el a tankönyveimmel és a regényekkel. Erdélyben, a hetvenes-nyolcvanas években az olvasás volt az egyetlen szórakozási lehetőség, így mindenkinek rengeteg könyve volt, állandóan könyvtárba jártunk, a barátnőimmal is folyton csereberéltük az olvasnivalókat. A természettudományok érdekeltek, a kultúrát otthon szívtam magamba, a nagyanyámmal gyakran egymás kezéből kapdostuk ki a köteteket.

Kép: Pomaranski Luca





– „Nem értettem soha, mi az a zse, amit suttogva mondtak rá valakire.” Anna nagyanja egy kikeresztelkedett zsidó asszony, akinek arab férje volt, jelenleg pedig egy indiai úriember a hódolója. Az idős hölgy – aki műveltségével és fanyar humorával tűnik ki a szereplők közül – fitytyet hány a származási és a vallási megkülönböztetésre. Szerinted számítható lesz társadalmainkból valaha is az indokolatlan előítélet?

– Sajnos nem vagyok erről meggyőződve, mégis hinni szeretném, hogy az emberek közötti egyenlőség egyre fontosabb lesz a világ számára, és a közös célok segítenek abban, hogy elmosódjanak a különbségek. Hiszek a műveltség, a tudás erejében, amely bőrszintől, vallási hovatartozástól független.

– „Birtokában vagyok az elhárítás teljes arzenáljának, de a nem-gondolkodásban vagyok a legjobb.” Alkalmazod te is a munkádban, az életedben a főhősöd tagadó technikáját?

– Ez struccpolitika, a cím is erre utal. A szakmámban mindenképpen alkalmazom, hiszen nem lehet „hazavinni”

minden betegséget, nyomorúságot és halált. Anna Freud szerint a tudatalatti elhárító mechanizmusainak segítségével csökkentjük azt a pszichés feszültséget, amelyben vagyunk. Ezt a ha nem gondolunk rá, akkor nem is létezik gondolkodást orvosként csak évek, évtizedek után tudjuk alkalmazni. De mint megküzdési stratégia, valamilyen szinten mindenkire jellemző.

– „Anna kezdő orvosként is szerette megkérdezni az idősebb nővéreket, hogy: biztos meghalt?”

– Igen, ez én voltam. Amikor az első halottat meg kellett vizsgálnom a kórházban, akkor odacsődítettem mindenkit. A halál felfoghatatlan, a megértéséhez száz év sem elég. Az én hitvilágomat és kapaszkodómat a természettudományok és az objektív valóság adja. Ez néha gátol abban, hogy a körülöttem lévő világot és az abban élő emberek viselkedését rugalmasabban lássam. Ugyanakkor azt tapasztalom, hogy a hívő embereken sokat segít a hit. Az egyik nagymamának a kezében sokszor ott volt a rózsafüzér és az imakönyv – nem tudott olyan szörnyűség történni a családban, amelyen ne segített volna

túljutni neki az imádság. Emlékszem, mindig „alkudozott” Szent Antallal, pénzt dobott be „neki”, vagyis a perselyébe a vizsgáim előtt, én pedig bíztam abban, amit ő mondott ilyenkor, vagyis hogy mindent tudni fogok, és még az is eszembe fog jutni, amit meg sem tanultam.

– „Egyik kezemet finoman az ölébe vonta, és úgy ültünk egymás mellett, mint egy igazi nagymama és az unokája.”
A könyvedet nagymamáidnak ajánlottad. Anna nagyjában ott vannak mindannyian?

– Igen. Zseniális, olvasott és humorral áldott nők voltak, modernebbek sok mai fiatalnál. Nagyon sokat kaptam tőlük, imádtam őket, ahogyan ők is engem. Ma is hallom a nevetésüket, éppen úgy vihogtak, mint most én a barát-nőimmal. Mindig meglátták az élet napos oldalát, pedig a sors mindegyiküket keményen megpróbálta.

– „Magas lépcsőid vannak, ne kapd el a koronavírust, mert megfulladsz a hegymenetben.”
A legdurvább helyzetekben is a humorhoz nyúlsz az író és a főhős.

– A jókedv, a humor nagyon fontos, sok mindenen átsegít. Hálás vagyok, mert a kollégáim sincsenek híján ennek, és a betegek hangulata is egész más, ha kicsit derűsebb egy vizit. A fiataloknak pedig szárnyakat ad, ha jó légkörben folyik a munka, és érzik, hogy megbecsülik őket. Hiszen egy kezdő orvosnak semmire sincs ideje, csak túlél. Az első öt-hat év olyan nekik, mint amilyen nekünk volt a járvány. Hirtelen ránk esett minden. A nővérek és a fiatal orvosok a hátukon vitték az egészséget, mi voltunk ott háttérként. Az élénk fantáziám segített át ezen is. Úgy gondoltam, hogy egy világméretű borzalomban apró kis porszemként valamiféle heroikus dolgot viszünk véghez azzal, hogy segítünk, hogy túlélünk. Jó, hogy vége lett.

– „Férjhez menés vagy tanulás... csak egy helyes út van.”
Örök dilemma ez egy nő számára?

– Ha valaki szeretne „kitörni”, azt csak tanulással teheti meg. A tanult és férjezett nők többsége egy életen át egyensúlyoz a család és a munka között, és állandó büntudata van amiatt, hogy hol az egyik, hol a másik területet hanyagolja el. Nehéz ebből a szempontból fiatal nőnek lenni.

– „A téridő kontinuumában a szerelem is csak egy illúzió, ahol az időkoordináta egy pillanat, a tér három dimenziója pedig fél cipősdoboznyira terjed.”
Ez a főszereplő egyik „képlete” a szerelemre...

– Anna okos, intelligens nő, mégis hét éven keresztül egy méltatlan kapcsolat alacsony önbecsülésű szereplője.

A viszony lezárásának pillanataiban eszmél rá, mennyire kevés az, ami ebből a hét évből kézzelfoghatóan megmaradt. A szerelem tudományos szemszögből vizsgálva az elején olyan, mint egy külső környezettől független, zárt termodinamikai rendszer. De előre kiszámítható, hogy mi lesz a vége, szóval nyugodtan hasonlíthatjuk egy matematikai képlethez. Látod? A tudománnyal szinte mindent megmagyarázhatunk.

– „Vannak dolgok, amiben a klisének tartott szívünkkel és lelkünkkel lehet csak részt venni. Ilyen például a barátság is.”
Zsófi Anna egyetlen igaz barátja. Neked van Zsófid?

– Rengeteg Zsófi van és volt. A barátság ugyanolyan fontos, mint a család. Ez tesz emberivé. Ez – akárcsak a szerelmi szál – teljesen más nálam, mint a főszereplőmnél, ebben úgy éreztem, hogy a szereplőim maguk írják a történetüket. Zsófi szépségében ott a viselkedése, a nőies mozgása, a könnyed humora, az önzetlen segítősége, ahogy Annát ápolja a járvány idején. A szeretet, amely összeköti őket, az a legnagyobb érték.

– „Kívülről szemlélem az életemet, mint valami rendezőt vesztett színházi előadást.”
Mi segít túljutni a kudarcokon, az embert próbáló helyzeteken?

– A legnagyobb szomorúságomban is akadt olyan pillanat, amikor megálltam, és boldognak éreztem magam attól, hogy „a szétoszló ködből láttam feltűnni a délutáni holdat”. Micsoda túlélésre, megküzdésre vagyunk beállítva, ha képesek vagyunk bármilyen helyzetben meglátni a napsütést. Mi ez, ha nem ajándék?

– **Kertész Anna története lezárult, de Havas Juli második regénye tavasszal jelenik meg.**

– Mindig azt mondtam, hogy képtelen lennék írni az erdélyi múltamról, most az új regényem témája a barátságon túl mégis a honvágy. A kitelepedés, a betelepedés, hogy hol is van a hazád. Izgalmas volt az a panelvilág, amelyben felnőtünk. Sok saját gyerekkori élménnyel tarkított történet kerekedett ki, amelynek főszereplőit az osztálytársakból, barát-nőkből gyúrtam össze. És kicsit benne van az is, hogy az én nemzedékemből nagyon sok orvos jött Magyarországra Erdélyből a nyolcvanas évek végén.

– **El tudod képzelni, hogy feladd az orvosi pályát az írás miatt?**

– A gyógyítást nem válthatja fel az írás, Havas Juli mindig dr. Szalai Zsuzsanna tudógyógyász marad. ♦

Segítség egy gombnyomással!

G O N D ● S Ó R A

Igényelje a Gondosórát,
hogy biztonságban tudhassa
idősebb szeretteit a nap 24 órájában!

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécierszolgálat kapcsolódik, így az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segísége van szükségük.

www.gondosora.hu



Tel.: +36 1 445 00 80

◆ Az **ír utazók** (Irish Travellers) az angolszász köznyelv legtöbbször vándorcigányként említi, azonban az elmúlt évtizedek különböző genetikai vizsgálatai alapján azt állapították meg, hogy a népcsoport ír eredetű. A legvalószínűbb forráskönyv szerint az 1650-es évek táján, vagyis mintegy tizenkét nemzedékkel korábban váltak el a letelepedett írektől. A dátum igazolja azokat a történéseket, akik azt állítják, hogy bár a népcsoport létezését az 1100-as évek írásos említései is bizonyítják, vándorló életmódjuk kezdete Oliver Cromwell írországi háborújához (1649–1653) köthető. Az ezt követő évszázadokban elszigetelten éltek, viszonylag ritkán érintkeztek a letelepedett ír lakossággal, ezért idővel genetikailag és kulturálisan is elváltak útjaik. Legtöbben közülük a mai Írország területén élnek – a 2016-os népszámlálás adatai alapján mintegy harminckétezen vallották magukat ír utazónak, ez a teljes lakosság 0,7 százaléka –, de jelentős a diaszpórájuk az Egyesült Királyság területén és az Egyesült Államokban.

Különleges világukba enged bepillantást a Blöff (*Snatch*, Guy Ritchie, 2000) című film, az Oscar-díjas *A nomádok földje* (*Nomadland*, Chloé Zhao, 2020) vagy a Birmingham bandája sorozat (*Peaky Blinders*, 2013–2022).

Nemrég egy fiatal német fotós, Frederik Rüegger hónapokig dokumentálta az ír vándorok életét, a ballinasloe-i (Galway megye, Írország) és az appleby-i (Cumbria, Anglia) lóvásárookra kísért el vándorkaravánokat. Rüegger különleges hangulatú fotósorozata a Sony World Photography Awards ifjúsági kategóriájában a kiemelt munkák között versenyez a fődíjért, a végeredményt április közepén jelentik be a szervezők. A lebilincselő képeket addig is a pályázat honlapján tekinthetjük meg (worldphoto.org). ◆





Kép: Frederik Rügger, Germany, Shortlist, Student Competition, Sony World Photography Awards, 2024

Átadták

a Média a Családért díjat és
a Külhoni Média a Családért díjat
a 2023-as év győzteseinek

A Média a Családért Alapítvány idén
tizenhetedik alkalommal díjazta a legjobb,
családdal kapcsolatos cikkeket, rádió- és
televízió-műsorokat – az elismeréseket 2024.
január 25-én az Eiffel Műhelyházban adták át.





Média a Csaláért díj 2023:
Süveges Gergő



Külhoni Média a Csaláért díj 2023 és közönségdíj:
Szabó Sándor



Média a Csaláért díj közönségdíj:
Balogh Fruzsina

♦ **A magyarországi szakmai díjat **Süveges Gergő**, a Kossuth Rádió *Vendég a háznál* című műsorának szerkesztő-riportere kapta örökbe adó anyákról készült riportjáért.**

A közönségdíjas **Balogh Fruzsina**, *A Szív* magazin munkatársa lett. Írásának címe: *Utak egymáshoz – Megtanulhatatlan házasság.*

A külhoni jelöltek írásainak értékelése során idén a szakmai zsűri és a közönség választása megegyezett, ugyanis mindkét elismerést **Szabó Sándor**, a *Kárpátaljai Igaz Szó* munkatársa nyerte el a szétszakított kárpátaljai magyar családok sorsát bemutató, *Apa, nagyon hiányzol! Mikor jössz végre haza?* című riportjával.

A két fődíj egy-egy millió forint, a két közönségdíj pedig négyszáz-négyszáz ezer forint jutalommal jár.



Szám Kati, Mohay Bence és Molnár-Bánffy Kata, akik zsűritagokként egyben a díjátadó házigazdái is voltak

Kép: Éder Vera, Jónás Jácint

A MÉDIA A CSALÁÉRT DÍJ
TÁMOGATÓJA:

A KÜLHONI MÉDIA A CSALÁÉRT DÍJ
TÁMOGATÓJA:

A MAGYARORSZÁGI ÉS KÜLHONI
KÖZÖNSEGDÍJAK TÁMOGATÓJA:

A DÍJÁTADÓ TÁMOGATÓJA:



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓSSOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Egy letűnt korszak múzeuma



◆ Üdvözlöm kedves látogatóinkat! Kérem, jöjjenek közelebb. A gyereksírástól nem kell megijedni, az egyik hangszóróból jön. Egy eseményekben páratlanul gazdag kiállításnak lehetnek ma szemtanúi, hiánypótló anyagot állítottunk össze. Kérem önöket, hogy kerüljék ki a nyalókanevelekből kialakított babakocsit, és kövessenek!

Elsőként ezt a félig leeresztett fittlabdát szeretném bemutatni önöknek. A kiállítás rendezője kiszámolta, hogy körülbelül kétmilliószor rugózott rajta az édesanya. A levegő, ami benne van, húszéves, és az apa tüdejéből származik. De van itt elkoptatott, kitört babakocsikerék, kiült, elhasznált hordozókendő. Ez utóbbi (ha rugózásonként számoljuk az átlagosan nyolckilós testsúlyt, amelylyel az édesanyának meg kellett küzdenie), összesen több száz tonnányi súlyt is elviselt. De hogy ne csak a küzdelmeket szemléltessük, elhelyeztük ide azt a bizonyos zöld poharat, amelytől a kisfiú nyolc teljes évig nem volt hajlandó megválni, és megtöltöttük alvás közben kifolyt babanyállal.

Az itt kiállított munkavédelmi hallásvédőt nyugodtan felvehetik. Kizárólag az édesapa használta. Bár a feleségének vette, de a gyerekek nem hagyták, hogy édesanyjuk akár egy pillanatra is hordja. Azt ajánlom, hogy a piros gombot csak akkor nyomják meg, ha mindenki befogta a fülét. A kislány a magas C feletti tartományban tudott sikítani, erről jutott néhány felvétel a birtokunkba. Ezt az elképesztő tehetségét később elvesztette, az anyuka hallása viszont addigra érezhető mértékben romlott. A testi változásokról szóló dokumentumokat az Egészségügyi leletek teremben találhatják.

Hogy mi ez az üvöltés? Valaki biztos levette a piros versenyautót a harmadik polcra. Kérem, tegye vissza

rögtön! Ha nincs a helyén, aktiválódik a kisfiú hisztihangja. Érdekességként meg szoktuk mutatni, de nem ajánlom, hogy túl sokáig hallgassák egyhuzamban. Nem, az nem egy kortárs festmény. A Gyerekrájszobához értünk. Az itt üldögélő csoportot kérem, ne zavarják meg, mentális betegséggel küzdő emberek, akiket beutaltak ide, hogy nézzék a rajzokat. Ha elég ideig bámulják, észrevehetik, hogy a kislány és a kisfiú hangja jön a hangszóróból: „Neked rajzoltam, tetszik?”

Itt kérem, vigyázzanak. A kislány nagyon szeretett pocsolóyákba ugrálni, ezt próbáltuk modellezni. Próbálják ki nyugodtan (páros lábbal érdemes), de könnyen eleshet az ember. Mindenesetre ennek a tevékenységnek is bizonyított a kedélyjavító hatása, akár otthoni alkalmazásra is ajánlják szakembereink. A hőemberhez kérem, ne nyúljanak! Húsz éve fújjuk rá a hideg levegőt. Ha egy meleg kéz érintésétől elolvadna valamelyik testrésze, pótolhatatlan lenne a kár.

Lassan a végére is érünk a tárlatnak. Oldalra még nyílnak szobák, amelyek fakultatív jelleggel megtekinthetők: a Kudarcot vallott nevelési elvek könyvtára, a Babaillat-terápiás terem, az Elromlott játékok, vagy az Eltört edények és lemerült elemek raktára. Én már csak ezt az utolsó szobát mutatom meg önöknek.

Itt azt láthatják, ahogyan a szülők az ágyon ülve, egymást átölelve zokognak. Ennek érdekessége, hogy élő adásban, jelen időben zajlik. A gyerekek felnőttek, és a napokban költöztek el, ez ennek az érzelmi reakciónak az elsődleges oka. Akik emelt áras jegyet vettek, nem-sokára kérdéseket is tehetnek fel a két alanynak. Mondjuk, úgy tűnik, hogy eléggé meg vannak zavarodva. Értelmes válaszokra szerintem ne számítsanak. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Kincskeresés

- ◆ – Tényleg nem láttátok a kulcsomat? – kérdeztem egyre nagyobb kétségbeeséssel a hangomban: végignéztem már mindent az előszobától a konyhapultig és vissza.
- Rendesebbnek kellene lenned, anya – mondta szemrehányóan a nagylányom.
- Ádámot kérdezted már? – kérdezte a kisebbik. – Kincskeresőset játszott. Hirtelen rossz érzésem támadt.
- Ádám, merrefelé játszottál ma, meg tudod mutatni?
- Igen – bólogatott, és a kanapéhoz vezetett. Felemeltem, kiszedtem két kisautót, egy hajgumit, egy piros ceruzát, a régóta keresett madaras kitűzőt és jónéhány porcicát. Miután kitakarítottam a kanapé alatt, Ádám a következő helyszínhez vezetett, a gyerekszobában álló kisasztalhoz. Azután a játékoszobák környékéhez, a babaházhoz, a fotelhoz, amely most épp bunkerként funkcionált, és végül a konyhaasztalhoz. Miután szinte az egész lakást kitakarítottuk, és még mindig nem került elő a kulcs, lemondóan ültem le a gyerekek közé a szőnyegre.
- Anya, játszol velem kincskeresőset? – kérdezte ekkor a kisfiam. – Nézd, ezek a kincseim – pakolt elém csillogó szemmel egy üveggolyót, egy gémkapcsot, egy befőttesgumit és egy baglyos radírt. Nekem egyszerre jutott eszembe Tom Sawyer és a saját kabátzsebem, amely valahogy mindig hasonló holmikkal van tele.
- És hogyan kell kincskeresőset játszani? – kérdeztem.
- Eldugjuk ezeket, aztán megkeressük. Mert mi kalózkodunk, és a Lili csinál majd térképet is – sandított a nővére. Egész délután a dzsungelben gyalogoltunk, sárkányokkal küzdöttünk, megmáztuk a varázshegyet, átszeltük a törpék és az óriások országát. Az egyik húsevő növény kicsit megharapdálta Ádám lábát, egy hatalmas gorilla pedig a térképet ragadta el Lilitől, amit aztán csak nagy nehezen tudtunk visszaszerezni. Az elátkozott erdőben aztán egy odvas fa gyökerénél elrejtve megtaláltuk a kincseket.
- Mondtam, hogy ez jó móka – nevetett diadalmasan a kisfiam, kezében az üveggolyót szorongatva. – Anya, ugye te is szeretsz kincset keresni?
- Igazából tényleg szeretek – néztem rá. – Szerintem az egyik legfontosabb képesség, ami kell ehhez a nagyvilághoz, a kincskeresés. Anélkül el lehet veszni a sok értelmetlen butaságban.
- Mint az aranyásók?
- Csak fontos, hogy igazán jóféle kincseket keressél.
- Milyen kincseket?
- Hát, én például belőletek szeretek kincseket bányászni.
- Belőlünk? – fintorgott Ádám.
- És azt sem bánnám, ha a kulcsomat megtalálnám végre.
- Nem ez az? – kérdezte Lili, aki az egyik gyerekcsizmából húzott elő egy kis batyut, benne a kulcsosomómmal.
- Jaj, az a télapócsomagom – nyúlt rögtön érte Ádám. Nehéz volt nem megszólalni, de aztán végül úgy döntöttem, egyszerűen csak örülök a talált kincseknek. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

Alkalmazkodszt és szolgálatsz?

Az alkalmazkodás társadalmilag kívánatos és elvárt viselkedés, ám a túlzott megfelelésért súlyos árat fizetünk. Lehetséges-e egyensúlyt teremteni a saját szükségleteink és mások igényei között? Hogyan élhetünk önazonos életet?



◆ DOMI TÖRTÉNETE

Domi nem ismert lehetetlent, híres volt lendületes és energikus személyiségéről. Bármilyen nehéz feladatot sodort elé az élet, tökéletesen megoldotta. Nagy népszerűségnek örvendett, barátai azt mondták róla, hogy van egy különleges szupererője: olvassa a gondolatokat. Pontosan tudta, hogy kinek mire van szüksége, mit szeret, és ő örömmel teljesítette mások kéréseit. Ha megkérdezték tőle, hogy mi okoz számára boldogságot, gondolkodás nélkül rávágta: az, ha mosolyt csal mások arcára, vagy ügyesen megold egy lehetetlennek tűnő feladatot. Boldognak, tettekre késznek és erősnek érezte magát.

Gabival az egyetemen ismerték meg egymást. Szerelem volt első látásra. Dominak megtetszett Gabi visszafogottsága, izgalmas volt számára, hogy megtalálja az utat a szívéhez. Semmihez sem fogható izgatottságot érzett, amikor úgy érezte, hogy sikerült megnyitnia a lelkét. Igazán különlegesnek érezte magát, hogy épp hozzá, és egyedül hozzá tud így kapcsolódni. Gabi zárkózottsága biztos pontot jelentett Dominak a körülötte lévő folyton változó világban, úgy tűnt, a lány rendíthetetlen kőszikla, akit senki és semmi nem billent ki az egyensúlyából. Gabit pedig lenyűgözte Domi magas energiaszintje, vibrálása, >

problémamegoldó készsége, és nagyon megnyugtató volt megélnie, hogy valaki figyel rá, olvas a lelkében és meglátja a szükségleteit. Ebben a megtartó figyelemben megengedte magának, amit eddig soha: elkezdte kimutatni az érzéseit.

Tíz év múlva egy építkezés és három közös gyermek születése után Domi megtörténül a pszichológussal szemben. Úgy érzi, Gabi magára hagyta. Kimerült, és nem bírja tovább. Azt éli meg, hogy a család, a háztartás és a gyerekek körüli felelősséget egyedül cipeli, amiért nem kap köszönetet sem, és erről nem is tud a feleségével beszélgetni. Becsapottnak érzi magát, hiszen ő már egy pillantásból is sóhajból tudja, hogy Gabi mire vágyik, ám úgy érzi, hogy az ő igényei és szükségletei láthatatlanok. Nem akar elválni, de nem akar így élni sem.

BELSŐ TÁJAK

A Domihoz hasonló működésű emberek gyakran hosszú ideig észre sem veszik, hogy mennyire magányosak és fáradtak. Sokszor már csak a mély kimerülés állapotában észlelik, hogy elfogyott a lendületük. Azonban még ilyenkor is nehezen fogalmazzák meg azt, hogy konkrétan mire is volna szükségük. Ha pedig sikerül is, nehezen találnak alkalmat arra, hogy kimondják azt a társuknak. Ennek okát keresve felfigyelhetnek egy hiedelmekből, következtetésekből és megkérdőjelezhetetlen szokásokból építkező belső hangra: „Alkalmazkodhatsz, de csak azokhoz az elvárásokhoz, amelyek kívülről jönnek. Ami belül van, az rossz, fájdalmas, sebezhetővé tesz, éppen ezért jobb nem találkoznod vele. Ha kedvesnek, szerethetőnek szeretnéd érezni magad, mások igénye legyen az iránytűd.” A belső hang életük számos részletét szigorúan szabályozza: „Nem vagy kellemes látvány. Ha megváltoznál, másképpen néznének rád az emberek, vonzónak találnának. Kezdd el a munkát a külsődön: változtass már magadon...” Ha mégis kudarcot vall: „Szégyenletes, ahogyan viselkedsz, nem csoda, hogy úgy is nézel ki.”

A belső hang általában azt is fontosnak tartja, hogy mások igényeinek szolgálata a lehető legtermészetesebb gesztus legyen: „Ha megérted, mire vágyik a másik, rögtön patanj, és teljesítsd a kérését. Ne késlekedj, mert ezzel esetleg megbántod. Küldetésed a környezetekben élők segítése. Cselekedj gyorsan, sőt, ha lehet, még azelőtt, hogy kifejezték volna, hogy mire vágnak.”

A problémamegoldó működés a sikerük titka, ennek köszönhetik, hogy olyan jól haladnak előre az életben, gyakran nemcsak a saját életüket, hanem a szereteteik útját is egyengetik. Idővel azonban egyre kevesebb örömet okoz számukra mások vélt igényeinek teljesítése, hiszen a cserébe jogsnak tűnő hála és szeretetkifejezés

Nem várhatjuk el a másiktól azt, amit magunknak sem adunk meg.

elmarad. Éppen ezért csak pillanatokra izlelik meg azt az elégedettséget, amely korábban szárnyakat adott nekik. Ellenben a belső párbeszéd hihetetlen mértékben felerősíti a feszültség érzését. Ezáltal egy-egy kritikaként is értelmezhető mondat nagyon felerősítve érzékelik meg hozzájuk, kívülről nézve szinte érthetetlen fájdalmat okoz nekik. A bensőt ilyenkor elárasztó szégyen szomorúsággá vagy dühvé válhat. Ilyenkor végtelenül letörnek, vagy éppen maguk számára is érthetetlen módon robbannak. Esetleg fáradtan próbálják túlélni a napokat, vagy olyan tevékenységgel vezetnek le a feszültséget, amellyel értékrendjük szerint nem is értenek egyet: például rengeteget vásárolnak, falnak, alkoholt isznak vagy sorozatokat néznek. Ezek a tevékenységek segítenek nekik abban, hogy fájdalmukat egy időre eltávolítsák maguktól, ám végül újra felerősödik a szégyen, amely még nehezebbé teszi, hogy a továbbiakban megálljt parancsoljanak az automatikusan felharsanó, bántó belső hangnak. Hiszen úgy érzik, igazat mond, és tényleg elfogadhatatlannak látják magukat. E logika szerint ismét tenniük kell azért, hogy legalább valamennyire elfogadhatónak érezzék magukat. Újabb erőfeszítéseket igénylő és igen fárasztó feladatokat, tevékenységeket, szolgáltatásokat vállalnak, hogy picit megérezhessék, hogy elég jók saját maguk és mások számára. Például fogadalmakat tesznek arra, hogy többet mozognak, kevesebbet esznek, vagy végre rendszeresen megtanulnak angolul. Mindez csupa olyan tevékenység, amely jelentős erőbefektetést kíván, s a kitaráshoz valamilyen belső lelkesültség, örömrészlet, belülről jövő, gyors és gyakori elismerés szükséges. Ám pont ennek módjait alig ismerik. Emellett

az elfogadhatóság élményét kívülre helyezik, másoktól várnak elismerést. Ettől kiszolgáltatottá válnak, hiszen mások soha nem lesznek képesek arra, hogy folyamatosan táplálják bennük a szeretettség és elfogadottság érzését. Ezért inkább mások iránt érdeklődnek, az ő ügyeiket támogatják, hogy saját háttérbe szorított nehéz érzéseikre és belső megéléseikre kevésbé kelljen figyelniük. A probléma ezzel csak az, hogy ezek az érzések előbb-utóbb valamilyen kerülő úton, de mindig előtörnek.

MEGENGEDEM MINDAZT, AMI VAN

Az érzéseket nem lehet megszerelni, csak megfigyelni és elfogadni, hogy ezek is velünk vannak ebben a pillanatban. Tevékenységekkel, különböző szerekekkel, az érzelmelek lehasításával vagy elfojtásával hosszabb-rövidebb időre elodázhathatjuk a találkozást velük, ezért azonban súlyos árat kell fizetnünk. A kimerülésig hajtjuk magunkat, eltávolítjuk magunkat a valóságtól, nem éljük meg az életünket, és éppen azok az érzések kezdenek rajtunk uralkodni, amelyek elől menekülni szerettünk volna. Érdemes ezért a belső valóságunk felé egy megengedő, ítélezésmen-tes kíváncsisággal fordulnunk. A cél nem az, hogy mindig, minden pillanatban, maradéktalanul jól érezzük magunkat, hanem hogy jól érezzük mindazt, ami a valóságunk része itt és most. Ennek egyik eszköze lehet a szemlélődés, a relaxáció vagy meditáció.

A kép, amely a társadalmunkban tévesen elterjedt a meditációról, jól példázza azt, hogy mennyire erős az általános törekvés, hogy ne érezzük saját érzéseinket, hanem kontrollálható, kiszámítható élményekkel helyettesítsük azokat. A meditáló személyeket úgy ábrázolják, mint akik törökülésben elhelyezkedve a földön, hüvelyk- és mutatóujjukat összeérintve rezzenéstelenül, behunyt szemmel ülnek. Azt sugározzák, hogy őket nem érintik meg az események és az emberek, hidegen hagyják őket a dolgok, mert rendíthetetlen magabiztosságuk lepergeti róluk a valóságot. Ez tökéletes ellentettje annak, ami ilyenkor történik. A belülről irányított fókusz éppen arra indít, hogy végre teret adjunk a saját érzéseinknek, gondolatainknak és belső élményeinknek. Szemléljük őket bátran, de engedjük őket tovább, ne hagyjuk, hogy a teljes figyelmünket elfoglalják. Szeressük a testünket, és vegyük észre a jelzéseit. Ne csak a kavargó gondolatok áradatában sodródjunk a múlt felett rágódva vagy a jövőre figyelve, hanem álljunk meg, hogy szemügyre vehessük azt, ami éppen most van és zajlik. Ez segíthet felismerni a tudat alatti szükségleteket. A Domihoz hasonló embereknek ez azért is olyan nehéz, mert

annyira mások igényeire hangolódnak, hogy gyakran fogalmuk sincs arról, hogy nekik mire volna szükségük.

A gyógyulás útján fontos felismerni azt is, hogy az alkalmazkodás és a mások szükségleteire figyelem milyen történetekből, hiedelmekből vagy mintából fakad. Dominak például kora gyermekkorától kezdve a családban a mérleg nyelvének kellett lennie. Bár a szülei nagyon szerették őt, de a saját nehézségeik és a párkapcsolati konfliktusaik miatt kevés érzelmi energiájuk maradt a gyermekükre. Domi igyekezett minél kevesebb problémát okozni, és megkönnyíteni a szülők életét, valamint megadni számukra azt a szeretetet és gondoskodást, amit maguknak és egymásnak nem tudtak megadni. Később a párkapcsolati választásában is ezt a mintát követte. Gabi érzelmi bezárkozása ismerős volt számára, ezzel együtt pedig biztonságos és megnyugtató is. Hitt abban, hogy ha mindent tökéletesen megtesz, akkor szerethető lesz, ezért lemondott a saját szükségleteiről, és a másik igényeire figyelt. Amikor Gabi nem úgy reagált erre, ahogyan szerinte érdemelte volna, kétségbeesett. Ez vissza is repítette az időben, és átélte ugyanazt a dermedt kilátástalanság-, elveszettség- és elkeseredettségérzést, amelyet gyermekként élt át, amikor a szülei számára láthatatlan maradt.

A tudatosítás, megfigyelés, illetve a jelen és a múlt szétszalazása által az érzéseik ugyan nem múltak el, de lehetőséget kapott arra, hogy ne automatikusan cselekedjen, hanem szabadabban dönthessen arról, hogy a választott értékei szerint mit szeretne tenni, szeretetből másokért cselekedni, vagy a saját igényeire figyelni.

Az öngondoskodás értékét gyakran alábecsüljük vagy hátrébb soroljuk. Amikor sok a feladat, akkor az alvás, a pihenés, az edzés az, amiről elsőként lemondunk. Mindent megteszünk a másokért, és azt reméljük, hogy cserébe majd ő hálából gondoskodni fog rólunk, és szeretni fog bennünket. Ez biztos útja a párkapcsolati feszültségeknek. Nem várhatjuk el a másiktól azt, amit magunknak sem adunk meg.

Domi egyedül ment a pszichológushoz, mert Gabi elutasította a párterápiát. Bár ebben a cikkben Domi motivációit, belső tájképét jártuk körbe, fontos kiemelni, hogy a párkapcsolat dinamikáját és történetét ketten együtt ötven-ötven százalékban hozták létre. Egyedül nehéz változtatni a rendszeren, de már egy tag változása is hat rá, mert a kapcsolat többé nem maradhat ugyanaz. A párok ilyenkor vagy elfejlődnek egymás mellett, vagy az egyik megérzi a másik változásán, hogy neki is változnia kell. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány



A sérült gyermeket nevelő pároknál még fontosabb a kettesben töltött idő

Csatlos Tünde, a Nőileg újságírója, az Erdélyi Magyar Televízió műsorvezetője és férje, Csatlos Károly, a Mediapartizan marketingügynökség alapítója nagy életfeladatot kaptak: kisfiuk ritka genetikai betegséggel él. Az erdélyi házaspár úgy áll helyt a nehéz helyzetben, hogy közben sorstárs családoknak is erőt ad.

◆ – **Annak idején együtt jártatok Kolozsváron egyetemre, majd évekkel később, az Erdélyi Magyar Televíziónál találkoztatok újra – ekkor szövéődött köztetek a szerelem. Milyenek ismertétek meg a másikat?**

– **Tünde:** Én már akkor, Kolozsváron éreztem, hogy Karessz olyan férfi, aki tökéletes lenne férjnek. Érdekes egyébként, hogy – és ebben a beszélgetéseim más nőkkel is megerősítettek – fiatalként még más típusú férfiak tetszenek az embernek, vagy olyanokat vonz be. Aztán jött egy hosszabb időszak az életemben, amikor nem volt társam, és megfigyeltem a környezetemben lévő párokat, hogy hogyan működnek, ez pedig jelentősen formálta, milyen férjet szeretnék. Az vált a legfontosabbá, hogy legyen érzékeny, figyelmes, és bánjon jól a gyerekekkel. A tévénél jobban megismertem őt, és láttam, nemcsak velem előzékeny, hanem az emberekkel általában.

– **Károly:** Nekem nem volt konkrét elképzelésem arról, hogy milyen társat keresek, leszámítva azt, hogy kedves

természete legyen, és ne féltékenykedjen, ha például elmegyek valahová. Úgy vélem, ha megvan a kölcsönös bizalom, akkor tud működni egy kapcsolat. Tündikére ez mind igaz volt, és én is azt éreztem, hogy megfelelő választás lesz.

– **Külső szemmel úgy tűnik, hogy Tünde cserfesebb, Károly pedig csendesebb típus, mégis harmonia érződik köztetek. Van, amiben nehézséget jelent a személyiségek különbözősége?**

– **Károly:** Szerintem inkább erősítjük egymást, konfliktus esetén viszont tud gond lenni. Én ilyenkor inkább hallgatok vagy elmegyek sétálni, időre van szükségem, hogy átgondoljak egy adott helyzetet, Tündike viszont szereti rögtön megvitatni a felmerülő problémát.

– **Tünde:** Az évek során meg kellett tanulnom, hogy teret adjak neki, és ne legyenek rá dühös, ha elvonul az ilyen szituációkban, és csak órák múlva válaszol a kérdéseimre.



Nekem viszont az segít, ha kimondhatom, ami nyomaszt. Ez egyébként a legnagyobb különbség köztünk, de egy kapcsolatban mindig dolgozni kell valamin, és nincs olyan, hogy minden tökéletes. Mi ezzel együtt is úgy érezzük, jó páros vagyunk: például szeretünk együtt főzni, kirándulni. Szerintem egy párkapcsolatban fontos, hogy sok kicsi dologban legyen egyezés.

– Kisfiatok, Marci ritka betegségben szenved: a SLCA2 nevű gén mutációja agyi károsodást okozott nála. Hogyan emlékeztek vissza arra, amikor megkaptátok a diagnózist?

– **Tünde:** Marci egészségesen született, vagyis inkább úgy fogalmaznék, nem mutatta semmi, hogy bármilyen gond lenne vele. Aztán nyolchetes korában epilepsziászerű megnyilvánulásai voltak. Elmentünk egy neurológushoz, aki kórházi kivizsgálásra küldött. Zokogtam, amikor kijöttünk tőle, mert akkor már éreztem, a háttérben komolyabb ok áll. Ezt aztán Budapesten, a Heim Pál Gyermekkorházban is megerősítették, ez volt számomra a másik mélypont. A konkrét diagnózist csak jóval később kaptuk meg, amikor Marci már ötéves volt.

– **Károly:** Megismertük a betegség nevét, de nem tudtuk, hogy mit kezdjünk vele. Ugyanis egy nagyon ritka kórról van szó – a legtöbb, amit tehettünk, hogy igyekeztünk ugyanúgy élni az életünket, mint korábban,

közben fejleszteni Marcikát, és próbáltunk ugyanilyen betegségben szenvedőket találni.

– Milyenek Marcival a mindennapjaitok?

– **Tünde:** Legtöbbször én vagyok vele otthon, míg Karessz dolgozik. Marci heti kétszer, tíztől délig egy alapítványi központba jár fejlesztésre, ilyenkor nekem is több időm van a munkáimmal foglalkozni. Mivel csak sírással kommunikál, ezért nehéz kitalálnunk, hogy éppen mire van szüksége. Magától nem tud mozogni, állni, sem mászni, ezért emelni, hordozni kell. Ez egyre nehezebb, mivel én egy kicsi nő vagyok, ő pedig egyre nagyobb – vigyáznom kell a testemre, hogy hosszú ideig ki tudjam szolgálni Marcikát.

– Hogyan formálta a kapcsolatokat a fiatok betegsége?

– **Károly:** Egy-két évre rá, hogy kiderült, Marci beteg, kaptam olyan visszajelzéseket, hogy milyen bátor vagyok, amiért nem hagytam el a családot. Én ezen nagyon meglepődtem. Tudom, hogy sok férfi nem tudja feldolgozni, ha sérült gyereke születik, és valóban elhagyja a családot a konfliktusok vagy a nehézségek miatt, de nekem ez meg sem fordult a fejemben. Igen, lett egy sérült gyerekem, és ezzel a ténnyel együtt kell élni, és meg kell tenni mindent, hogy jól legyen, illetve mi is jól legyünk.

– **Tünde:** Előfordul, hogy a szülők egymást okolják a helyzetért, mi azonban soha nem hibáztattuk a másikat, legfeljebb magunkban kerestük a hibát. Ha arról kérdeznék, hogyan bírtuk ki együtt, csak annyit tudok mondani, mert egymást is szeretjük.

Volt egy időszak, amikor úgy éreztem, Karessz-szel kicsit eltávolodtunk egymástól. Ez arra az időre esett, amikor észrevettük, hogy Marci nem fejlődik normális tempóban. Szinte kizárólag a fejlesztésére koncentráltunk, rendszeresen járt hozzánk gyógytornász, naponta háromszor-négyszer tornáztattuk. Olyan erős szimbiózisban éltem ekkor vele, mint egy csecsemő és az anyja az első hetekben.

– **Károly:** Én nem érzékeltem ezt az eltávolodást. Viszont sokszor kerültünk-kerülünk hullámvölgybe, ilyenkor próbáljuk kihúzni onnan a másikat, és felvidítani.

– **Ez hogyan sikerül?**

– **Tünde:** Ha megdob egy csokoládéval. (Mosolyog.) Ugyanis imádom a csokoládét, és ezzel szoktunk viccelődni. Folyamatosan poénkodunk egymással, ami a nehéz helyzeteken is átlendít minket. Karessz egyébként mindig gondoskodott arról, hogy méltó módon megtartsuk a születésnapjainkat vagy a házassági évfordulókat, és elmenjünk kettesben valahova. Volt, hogy az anyósom azzal jött át hozzánk: kezdhettek öltözködni, mert megyünk Karessz-szel nőnapozni.

– **Károly:** Mindig buzdítom arra, hogy mozduljon ki otthonról, találkozzon a barátnőivel vagy menjen el vásárolni, hiszen ő van a legtöbbit Marcival. Ezt amiatt is fontosnak tartom, mert ahogyan a szülő érzi magát, az tükröződik vissza a gyerek viselkedésén. Ez egy sérült gyerek esetében, aki jobban átveszi az apró rezgéseket, még inkább igaz. Tehát, ha mi jól vagyunk, akkor Marci is jól van.

– **Az ajándékozás Tündének is erőssége, a negyvenedik születésnapra különleges meglepetéssel készült.**

– **Károly:** Igen, egy utazást kaptam tőle. Azt viszont nem árulta el, hogy hová megyünk, csak a repülőtérre derült ki, hogy az úti cél: Amszterdam. Előtte még soha nem jártam Hollandiában, ezért hatalmas élményt jelentett, különösen a Van Gogh Múzeum, mivel ő az egyik kedvenc festőm, és a feleségem szerint még hasonlított is rá.

– **Most pedig épp Budapesten beszélgetünk, ahová a Média a Csaláért díjátadó ünnepsége miatt érkeztek (Tünde is a küllhoni jelöltek közt szerepelt – a szerk.).**

Hogyan oldjátok meg Marci felügyeletét, amikor kettesben szerveztek programot?

– **Károly:** Ilyenkor a szüleink vagy a testvéremék segítenek. Marci most Tünde szüleivel van, a hétköznapokban viszont édesanyámék tudnak gyakrabban vigyázni rá, mert ők közel laknak hozzánk.

– **Tünde:** Pici kora óta tudatosan próbáltuk kialakítani, hogy ne csak én tudjam ellátni Marcit, hanem a nagyszülőknek is ugyanolyan természetes legyen ez, mint nekünk. Óriási szeretettel vigyáztak és vigyáznak rá a mai napig. Egyébként nem vagyunk aggódó szülők. Persze felhívjuk ilyenkor telefonon a nagyszülőket, és gyakran gondolunk Marcira, de nem többször és nem kevesebbszer, mint egy átlagos gyerekre a szülei. Tudjuk, hogy jó kezekben van.

– **Ugyanakkor vele is útra szoktatok kelni.**

– **Tünde:** Régebben az volt a jellemző, hogy aki sérült gyereket nevelt, nem mert kimenni vele még az utcára sem, félt megmutatni a beteg gyereket. Mi viszont megyünk. Az Európai Unióban már hála istennek figyelnek a sérültek elfogadására. Sosem volt probléma abból, ha Marci esetleg kiabált, vagy ha több helyet foglalunk el vele valahol. Inkább mosolyognak ránk. Persze előfordulhatnak kellemetlen esetek, főképp akkor, amikor a szülők még nem képesek elfogadni a helyzetet. Nálunk ez elég gyorsan ment, és ez segítette, hogy társadalmi szinten is másképp lássuk a dolgokat, merjünk beszélni arról, amit Marcival átélünk.

Gyakran tapasztalom, hogy az emberek bátortalanok, és attól tartanak, hogy megsértenek, ezért inkább tabuként kezelik a témát. Tőlünk viszont azt is bátran megkérdezhetik, hogy egy nap hányszor tesszük Marcit tisztába. Mindenre válaszolunk. Ezért is indítottam korábban sorozatot az állapotáról a Nőileg hasábjain.

– **Nektek mi jelenti a legnagyobb kihívást?**

– **Tünde:** Már megszoktuk a nehézségeket, számunkra hozzátartoznak a mindennapokhoz. De van, amikor otthon és a munkában is minden összejön. Olyankor estére azt érzem, nem bírom tovább ezt a terhet. Amikor Marcit rengetegszer kell tisztába tenni egy nap, vagy reggeltől estig hangoskodik vagy rossz napja van és sír, akkor – akármennyire is szeretem – elveszítem a türelmem. Ha ilyen érzések uralkodnak el valakin, akkor persze felmerül benne a kérdés, vajon elég jó szülő-e. De ha azt hallja, hogy a másik anyuka is ugyanígy érez, akkor kicsit megkönnyebbül, és megérti, hogy ez teljesen rendben van így.



– Mibe tudtok kapaszkodni a nehézségek közepette?

– **Tünde:** Amikor magam alatt vagyok, odamegyek Marcihoz, és ő felvidít. Kicsit megcsiklandozom, ő felvidul, és együtt nevetünk. Ettől minden megváltozik bennem.

– **Károly:** Ha mi nevetünk, átveszi ő is a hangulatunkat, és velünk együtt nevet. Van humora, szeret „trollkodni”. Amikor valakit felhívunk, és kihangosítjuk a telefont, elkezd hangoskodni, mintha bele akarna szólni a beszélgetésbe.

– Mi az, amit megtanított számotokra Marci betegsége?

– **Tünde:** Azt, hogy nem azt kell nézni, mi a betegsége, hanem azt, hogy ő hogy van, és abból mit lehet kihozni. Igyekszünk a fejlesztésére fektetni a hangsúlyt, és olyan körülményeket teremteni a számára, amelyekben a legboldogabb és a legkiegyensúlyozottabb lehet. Emellett az is célunkká vált, hogy másoknak is segítsünk, például a Piros Orr Egyesületünkön keresztül.

– Az egyesületet néhány éve hoztátok létre azért, hogy sérült gyerekeknek segítsetek, illetve a családjaik számára is szerveztek programokat. Mit jelent számotokra ez a közösség?

– **Károly:** A sorstárs családoknak többek között tábortokat szervezünk. Ez a három-négy nap egy kis túlzással élve, egész évre feltölt energiával.

– **Tünde:** Olyankor mintha kiszakadnánk a világból. Én akkor szoktam a leginkább érzékenyülni, amikor

megtapasztalom a szülők háláját, hiszen nekik is mindig nagyon sokat jelent a tábor. Ezt a rengeteg szeretetet nem biztos, hogy megélhetnénk, ha nincs nekünk Marci.

Emellett előrevetítik azt is, hogy később mi vár ránk, mire számítsunk, és sok praktikus tanáccsal is elláttak már minket. Például, hogy Marosvásárhelyen melyik fogászatra érdemes menni, hol fogadják szívesen a sérült gyerekeket. Hiszen egy orvosi kezelés előtt lenyugtatni őket, az külön procedúra.

A sorstárs családok abban is megerősítettek, hogy milyen fontos a szülőknek kettesben is időt tölteniük. Ez minden házaspárra érvényes, de a sérült gyerekeket nevelőkre még inkább: mivel nehezebben oldják meg a gyerekefelügyeletet, gyakrabban mondanak le a közös programokról. Bár néha az is elég, ha egy este gyertyát gyújtanak, és egy pohár bor mellett elbeszélgetnek egymással.

– Hogyan készültök a jövőre?

– **Tünde:** Sokan mondják, előresietünk, hiszen Marci még csak nyolcéves, de mi már most elkezdtünk azon gondolkodni, hogy mi lesz vele, ha felnő. Romániában, ha a fogyatékkal élő gyerekek betöltik a tizennyolcadik életévüket, az őket nevelő családok nagyon sok támogatástól elesnek. Szeretnénk létrehozni egy olyan „kuckót”, amely egyfajta nappali befogadóközpontként működne, és ahová más szülők is elvihetik néhány órára a sérült gyerekeiket, ha ügyet intéznének vagy akár megnéznének egy filmet a moziban. A nagyszülőkre mindig számíthatunk, de ahogy Marci nő, egyre nehezebb felemelni, beletenni a kocsiba, és eljön az az idő, amikor már nem fognak tudni segíteni. Jelenleg nincsen B tervünk rajtuk kívül, ezért keresünk egy olyan személyt, ápolót, aki rendszeresen tud járni hozzánk, és akire később rá lehet bízni.

– A beszélgetést azzal kezdtük, hogy milyennek láttátok egymást a kapcsolatotok elején. Milyen társnak, szülőnek látjátok egymást most, a tizedik házassági évfordulótokra készülve?

– **Tünde:** Karessz szülőként bátrabb, mint én, például azt sem aggódja túl, ha Marcival utazni készülünk valahová. Én előtte mindent feltérképezek, hogy ne érjenek váratlan meglepetések, ő viszont nem tervez meg mindent előre, hanem ráérez, kinek mire van szüksége, és cselekszik.

– **Károly:** Tündike igyekszik mindent megadni a gyermekünknek. Emellett sokkal pozitívabb szemléletű, mint én, ezzel engem is inspirál. Dolgozom azon, hogy hasonlóan optimista legyek, és akkor talán picit vidámabb hely lesz a világ is. ♦



SZÖVEG –
BODNÁR ZITA

A gondoskodó kert

A kék zónák hosszú
életet ígérő titkai II.

**Azt gondolnánk, hogy
gondoskodunk a kertünkről, de
természetesen a kertünk az, amely
valójában gondoskodik rólunk.**

Jenny Uglow

Kép: Gettyimages Hungary

A természet, s benne a kertek szerepe az egészség megőrzésében, valamint gyógyító erejük évezredek óta ismert. Nem meglepő, hogy a kék zónákban ma élő szépkorúak életében is kulcsfontosságú volt a rendszeres kerti munka. A jó hír az, hogy ez az áldásos hatás akkor is érvényesül, ha a balkonon, a gangon vagy egy városi közösségi kert tagjaként gondozunk növényeket, és élvezzük munkánk gyümölcsét. *Táborszky Boglárka* gyógytornászt arról kérdeztük, hogy hogyan befolyásolja a kerti munka fizikai és lelki állapotunkat, a nagyvárosi kertészkedés lehetőségeiről pedig *Lőrinczi István* permakultúrás tervező, a terézvárosi Rózsa közösségi kert vezetője mesél.

◆ Gyerekkorom meghatározó élményei közé tartozik nagyszüleim hatalmas kertje, ahol a nyarakat töltöt-tük. Emlékszem, milyen izgatottan szaladtam kora reg-gelenként megfigyelni a paprikapalántákat, hogyan hozzák apró fehér virágaikat, majd lesz belőlük termés. Mennyire szerettem a frissen szedett paradicsom sem-mihez sem hasonlítható illatát. Hosszú percekig tudtam gyönyörködni a gömbfejű hagymavirágban. Esténként pedig elbűvölt az éjszakai viola édeskés, bódító illata.

Sokaknak vannak hasonló emlékei. Kertben lenni, ker-tészkedni azonban nemcsak örömet jelent, hanem testi-lelki egészségünkhöz is nagymértékben hozzájárul.

A kék zónák, Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár a száz évet is megélő – jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. Őt 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 kutatás során kirajzolódott egy, a kék zónákra jellemző mintázat.

A kék zónák szépkorúinak egész életére jellemző a fizikai munka, ez többnyire valamilyen mezőgazda-sági tevékenység. A kertjükben végzett könnyű, ala-csony intenzitású aktivitás idős korban is életformájuk egyik meghatározó eleme. A nicoyaiak például, akárcsak az Ikaria szigetén élők, saját kezükkel művelik a földet, azt fogyasztják, amit megtermelnek, még az étrendjük alapjául szolgáló kukoricát is kézzel őrölik.

„Ha az embert bio-pszicho-szociális rendszerben vizsgáljuk, láthatjuk, hogy annak minden szintjére mennyire jótékonyan hat a kertészkedés” – fogalmaz *Táborszky Boglárka*. „Először is jó hatással van a szenzoros idegrendszerre. Minél több fajta inger ér válaszára készítetve minket, annál inkább segít harmóniában tartani az egész szervezetünket. A kertészkedés egy teljes testet átmozgató tevékenység. Remek módja a finommotorikus készsé-gek és izmok fejlesztésének. Növeli az erőnlétet, a fittséget, a moz-gékonytságot, és jót tesz az egyensúlyérzéknek is. Pozitívan hat a szív- és érrendszerre. Eközben pedig az egészségünk szempontjá-ból oly fontos D-vitaminnal is töltekezhetünk a napsütésben.”

A kültéri szabadidős tevékenységek általában is csökkentik a stresszt, a szorongást, javítják a hangula-tot, flow-élménnyel és sok örömteli pillanattal ajándé-koznak meg. A rendszeres kertészkedés pedig javítja a kognitív funkciókat, fejleszti a döntés- és probléma-megoldó készségünket, támogatja a minőségi és mély alvást, így reggelente megújultan ébredhetünk. A jól vég-zett munka öröme és a hálás növények pedig növelik önértékelésünket.

„A kertészkedés során a leginkább domináns mozgásminta az előrehajlás, a guggolás, a járás, a kisebb törzcsavarások és per-se a kézzel, ujjakkal végzett megannyi finommunka” – mondja *Boglárka*. „Ha valaki úgy állna neki a kertészkedésnek, hogy egyébként mozgásszegény életmódot folytat, mindenképp a foko-zatos, óvatos kezdést, és előtte egy teljes testet átmozgató gerinc-tornát javaslok. Egy rövid bemelegítés mindenkinek ajánlott. Kertészkedés közben, a sok előrehajlás kompenzálására pedig egyenesedjünk fel, és végezzünk tíz-tizenöt percenként nyújtózko-dásokat, valamint a tenyerünkkel a derekat megtámasztva hát-rahajlásokat. Figyeljünk az izomegyensúly fenntartására is: ha a tevékenység lehetővé teszi, például gereblyezés, gyomlálás köz-ben, váltogassuk az oldalakat.”



Más íze van a saját terménynek, tudjuk, hogy az, ami a tányérunkra kerül, egészséges.

KERT A GANGON

A vidéki Magyarország ma is elképzelhetetlen virágos udvarok és háztáji kertek nélkül, de a nagyvárosokban élő, urbanizált népesség számára is jó példával szolgálunk a kék zónák, például Okinava szigetének zsebkezdőnyi veteményesei vagy a kaliforniai Loma Linda városának közösségi kertjei.

Belső-Ferencváros egyik társasházának negyedik emeletén, a körfolyosó szegletében rejtőzködik egy zöld sziget, egy permakultúrás kert. Nyolcvan különböző, ezekből ötven ehető faj (paradicsom, uborka, zeller, borsó, mángold, eper, szeder) terem hat négyzetméteren.

„A permakultúra egy fenntartható, emberi környezetet teremtő tervezői rendszer, amely azon alapszik, hogy együttműködünk a természettel” – mondja Lőrinczi István.

„A természet mintázatait és ökológiai folyamatait figyeljük meg, és azokat emberi környezetben alkalmazzuk. Én például egyrészt tavasztól őszi különböző időszakokban virágzó növényeket telepítettem, gondolva a beporzókra is. Másrészt összegyűjtöttem a családunk ételmiszer-fogyasztási szokásait. Ez alapján választottam főnövényeket. A paradicsomot például mindenki szereti, de nem érdemes monokultúrában ültetni, mert a különböző betegségek kipszítíthatják.

Ha viszont bazsalikkal társítjuk, az megvédi egy esetleges fertőzéstől. Minden kertenél fontos a diverzitás, a növénytársítás, így a természetre bízhatjuk, hogy tartsa távol a kártevőket.”

A Perma Gang Project öngondoskodásra nevel. „A család gyógy- és fűszernövény-szükségeit ellátja – lányaim csak „gangteának” hívják az egész évben fogyasztott, saját készítésű főzeteinket. A néhány megtermesztett zöldség- és gyümölcsféle terhet vesz le a nagy mezőgazdasági rendszerről. A gyerekeknek jó példát mutatunk, ismereteket adunk át. Öröm számukra, hogy csak kilépnek a gangra, és epret csipegethetnek, vagy a vacsorához uborkát szedhetnek. Más íze a van a saját terménynek, tudjuk, hogy az, ami a tányérunkra kerül, egészséges. Nem a mennyiség, hanem a tápérték számít” – fogalmaz István.

A kert kialakítása formálta a lakóközösséget is. Egyre több virágos balkonláda, sőt már ehető növény is megjelent, a szomszédok beszélgetésbe elegyedtek egymással, van, aki pedig szeretne a saját portáján is egy ilyen kiskertet.

KÖZÖSSÉGI KERTEK

„A közösségi kertek lényege a közösség, a kertészkedés öröme, a kis léptékű önellátás, az ökotudatos szemlélet gyakorlati alkalmazása, és nem utolsósorban a városi területek zöldítése” – mondja Lőrinczi István. „Együtt alakítják a közösségi normákat, szabályokat. A Rózsa utca foghíjas nyolcszázötven négyzetméteres telkén például harminchét parcellában zöldellnek a konyhakerti zöldségek, fűszernövények, virágok Terézváros közepén. A saját ágyások mellett vannak olyan területek is, amelyeket a közösségünkhöz tartozó harmincnégy család együtt művel, majd közösen részesednek a termésből. A nagyvárosokban rengeteg az ételmiszer-hulladék. Azért, hogy ezt a hátrányt előnyünkre fordítsuk, komposztbefogadó helyszín lettünk, ahová a kerület lakói elhozhatják a zöldhulladékaikat, mi pedig abból kiváló minőségű komposztot készítünk. Ennek eredménye pedig szemmel látható: szépen nőnek a fák, egészségesek a zöldségek.”

Egy közösségi kertben a közösségi életé a főszerep. S míg a résztvevők együtt művelik az ágyásokat, a kertet és a közös területeket, közben beszélgetnek, és megismerik egymást. Később már együtt piknikeznek, szakmai műhelyeket szerveznek, vagy akár együtt tornáznak reggelente. Mindenkinek szüksége van arra, hogy kiszakadjon az otthona vagy a munkahelye zárt világából, és egy lakóhelyéhez közeli közösséghez tartozzon, ahol akár új barátokra is lelhet.

https://www.varosikertek.hu/kertek-2016-elejen/20150710_163035/ ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

FÁRADTSÁG

◆ A lábán érezte a villamos fűtését, de még sapkasálkesztyűben is fázott és émelygett. Amikor a madarak elkezdtek a csicsergést, lefeküdt pár órára, de nem is emlékezett arra, hogy csörgött az ébresztő, Anya keltette. Jelzett a telefonja, a csoporttársa írt, hogy akkor délután tud-e segíteni sraffozni, azt válaszolta, hogy persze, ha megírta a zéhát. A Duna-part fái összesomódtak a suhanó villamosablakban. Alvás és ébrenlét között beleengedte magát a sínen futó jármű vízszintes zuhanásába. Messziről hallotta a hangokat. „...tessék csak hagyni, mindjárt leszálllok...nem úgy van az, nézze, fiatal lány!...biztos drogos”. Kinyitotta a szemét, meglepte, hogy háttal ül a menetiránynak, nem így emlékezett. Felállt, és rohant az ajtóhoz, mert már sípolt a jelzés.

Az elsón le kellett adnia a rajzokat, bemenni a tanulmányira, mert a rendszer törölte a jövő heti vizsgaidőpontját. Kellott volna inni legalább egy kávét, nem is reggelizett. Az előadóban már alig volt hely. A keze gépiesen mozgatta a ceruzát a papíron. Gyerekkorában az első vonalakat szerette legjobban megrajzolni a fehér lapon... Anya ilyenkor megállt mellette, meghallgatta, mi minden lesz majd a rajzon, érezte a fején a könnyű kezét...de ez a kéz most nehéz és nagy volt. Kinyitotta a szemét, a tanár állt fölötte: „Menjen haza aludni! Ez már bőven megvan kettes.”

„Csak becsukom egy kicsit a szemem. Nem történhet semmi, nem juthat messzire, körbe is raktam párnával...” A baba a lera-kott tapiszönyegen próbálta az első kúszó mozdulatokat,

ő pedig az ágyon hasalva, fölülről nézte, kezében a csörgőzörgő színes karikákkal, amit a kicsi épp meg tudott néha lökdödni. Többször kinyitotta a szemét, de a szemhéja azonnal elkezdett becsukódni, amint elérte a nyitott állapotot, mint a légkondi billenőajtaja. A gyerek szuszogott és kicsiket nyögdécselt, csukott szemmel is hallani fogja ezt a kis metronómot. Az irodában volt ennyire álmos ebéd után, amikor még senkinek nem mondta el, hogy babát vár. Ült az asztalnál az üres kávéscsésze mellett, és már harmadszorra kezdte el az ablakkiosztást, mert mindig lefagyott a program. A szemben ülő kolléga jóindulatú mosolygással leste a monitor mögül, hogy mikor csukódik be a szeme. Úgy érezte, a fél életét adná tíz perc alvásért, fel kellene állnia egy kicsit, de nem lehet ötpercenként, már szóvá tette az irodavezető is. Nem gonoszul, de fürkészőn. És akkor észrevette, hogy az, amit az íróasztalán eddig táskának hitt, valójában egy baba. Nem értette, hiszen az előbb még a hasában volt... És akkor hirtelen a gyerek négykézlábra állt, érezte, hogy oda kellene nyúlnia, de közben megint lefagyott az a hülye program, próbálta elmenteni az elmúlt órák munkáját. Akkor a baba, aki mintha most nem is az övé lenne, inkább a szomszéd gyerek, valahogy előrebukott, és leesett az íróasztalról, és ő nem mert felállni, hogy megnézzze, mi van vele, a kollégák sopánkodtak, valaki vigasztalóan a fejére tette a kezét. Felnézett...

A férje állt az ágynál: „Menj, aludj egyet, itt vagyok”. ◆



SZÖVEG –
SZÖNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A CSENDES LÁNY

Csendességbe zárva elpusztul a lélek, miközben a kiüresedő test hibátlansága elaltatja a figyelmet. A bántalmazás nem mindig látható, de sosem múlik el nyom nélkül. Vajon mi teszi lehetővé, hogy a csendből előbújhasson a szeretetre vágyó fájdalom?

◆ A TÖRTÉNET

A csendes lány egyszerű, mély és elgondolkodtató film. Nem fordulatos cselekményével vagy drámai eseményekkel igyekezik a nézőit lebilincselni, sokkal inkább azokra a hétköznapi pillanatokra összpontosít, amelyeken keresztül érthetővé válnak a szereplők tettei, mozgatórugói és érzelmei. A film varázsa is a csendben rejlik. A szereplők belső világát és kapcsolatait elsősorban nem párbeszédéből, hanem pillantásokból, apró gesztusokból és tettekből, vagy éppen azok némán is ordító hiányából ismerjük meg. Az érzelmeket elhanyagoló vagy azokat megtartó kapcsolatok ábrázolása a csendben megbújó apró részletekben rejlik, így nehéz szavakkal beszélni a filmről.

Maga a történet is néhány egyszerű mondatban összefoglalható. Cáit (*Catherine Clinch*), a kisiskolás lány népes családjában magányosan nő fel. Az édesapja alkoholist, az anyukáját pedig túlságosan leterhelik a kisgyermek körüli teendők, így rá már kevés figyelem jut. Mintha láthatatlan volna azokban a rendszerekben, ahova tartozik, nemcsak a szüleihez, hanem a testvéreihez, illetve az iskolai társaihoz sem tud kapcsolódni. A megtartó, szeretetteli kapcsolatok és a biztonság hiánya fokozott sebezhetőségben jelenik meg: visszahúzódásában, szociális szorongásában, kapcsolódási nehézségeiben, illetve abban, hogy nagyocskaként is még mindig bepisil. A nyár beköszöntével a család úgy dönt, hogy elküldik otthonról, hogy egy éhes szájjal kevesebbet kelljen etetniük. Cáit távoli rokonokhoz kerül. Szép lassan kiderül, hogy az idős házaspár is tragikusan fájdalmas titokkal él. Mégis a velük töltött idő lesz az első olyan kapcsolódás a lány életében, amelyben megtapasztalja a szeretet, a megértés és az együttérzés erejét. Hogyan hat ez a lelki fájdalmak gyógyulására?



A LÁTHATATLAN FÁJDALMAK NÉMA KIÁLTÁSA

Ugyan Cáit életét csak egy rövid időszak erejéig kísérjük, de benyomásokat szerezhethünk arról, hogy milyen a családja körében, az iskolában, és milyen lesz későbbi közösségeiben. Simulékony, teljesítményével nem emelkedik ki az átlagból, a perifériára szorul, de különösebb kihívást nem okoz a róla „gondoskodó” tanároknak, felnőtteknek. Később a leendő párkapcsolatában valószínűleg hasonló arcát mutatja majd, a baráti körében, ha lesz neki, inkább másokat követ majd, mint irányt mutat, tehát alpműködés módja felnőttkorában is kísérni fogja. Cáit többségében társadalmilag elvárt viselkedést tanul odahaza. Van itt egyáltalán probléma?

... a digitális tér nem tudja megadni a személyes együttlétet. A test valóságán keresztül is fontos éreznünk a gondoskodást, a törődést és a szeretetet.



Vajon mi, amikor találkozunk a környezetünkben egy hozzá hasonló emberrel, képesek vagyunk-e felismerni, hogy a társadalmilag elvárt viselkedést mutató embertársunk milyen súlyos árat fizet azért, hogy így működjön? Szembesülésünk nehéz helyzetével akkor kezdődik, amikor agresszív vagy deviáns viselkedéssel találkozunk. Ekkor (remélhetőleg) kapcsolati minőségtől függően, igyekszünk segíteni a bántalmazott áldozaton. Természetesen helyénvaló, ha mindent megteszünk annak érdekében, hogy az áldozat védelmet kapjon, és a bántás véget érjen. De tudnunk kell azt is, hogy a bántalmazás nem csak ütésekkel vagy szavakkal teheti pokollá az életet, az érzelmi és/vagy testi elhanyagolás, a hiányzó szeretet, a magány, a kiszolgáltatottság, az érzelmi sivárság is éppannyi kárt okoz. Mindkét esetben az egészséges fejlődés forog kockán. Akit bántalmaznak, azt éli meg, hogy ő értéktelen, s mivel a kapcsolatok kiszámíthatatlanok körülötte, a túlélés érdekében alá kell rendelődnie, a saját szükségleteit pedig nem elégítheti ki. Ez a szemlélet később gátolni fogja őt az egészséges emberi viszonyok kialakításában. Így tehát fontos leszögezni, hogy az érzelmi és/vagy testi elhanyagolás is káros, mi több, megnehezíti a gyógyulás útját azért, hogy a megélt traumáit megkérdőjelezi.

MEGFORDÍTOTT HOMOKÓRA

Cáit rokonai körében szeretetet és odafigyelést kap, ez számára a túlélést jelenti. Lassacskán érezni kezdi saját szükségleteit, és egyre bátrabbá válik ahhoz, hogy azoknak hangot is adjon. Kivirágzik, mint egy növény a napfényben. Az, aki képes odafordulással, elfogadó szeretettel, nyitottsággal a másik felé fordulni, azt üzeni neki, hogy értékes. Igaz, érdemes kitartónak lenni bármely oldalon álljunk is. A gyermekek tapasztalatainak összessége hasonlít a homokórában lévő homokszemekhez.

Ha két-három évig egy gyermeknek hiány vagy bántás volt az alapélménye, és valaki egyszer csak szeretni kezdi és megértést tanúsít iránta, akkor ez a homokóra megfordul. De az addig lepergett homoknak ugyanannyi idő kell visszaperenni is. Felnőttként bizonyos értelemben csökkenthetjük az időt azzal, ha önismereti munkát végzünk, és törekszünk megérteni az életünket alakító folyamatokat és eseményeket, de így is igaz: a változáshoz idő kell.

„MERT MINDEN ATOM, MELY ENYÉM, ÉPPÚGY A TIÉD IS.” (WALT WHITMAN)

Bruce D. Perry, a traumakutatás egyik legjelentősebb szakembere szerint „minden tragédiában az emberi kapcsolatok szétzilálódása okozza a legnagyobb traumát”. Amikor egy gyermeket a családjában bántalmaznak vagy elhanyagolnak, akkor éppen azokban a kapcsolatokban veszíti el a bizalmát, amelyekben a szeretetet, a gondoskodást, a törődést kellett volna megtapasztalnia. Nincs az a tudomány, bölcsesség vagy gyógyszer, amely ezekből a traumákból gyógyulást jelentene. Pál apostol szavaival: „Legyen bár prófétáló tehetségem, ismerjem az összes titkokat és minden tudományt, legyen akkora hitem, hogy hegyeket mozgassak, ha szeretet nincs bennem, mit sem érek.” A felépülés kulcsa, ha szeretettel, támogató, türelmes és hosszú távú, tartós kapcsolatok veszik körbe a gyermeket, ahol szeretetben elviselik és elhordozzák mindazokat a gyengeségeket, hiányokat és viselkedéseket amelyek a lelki fájdalmaiból fakadnak. Perry, aki számtalan traumatizált gyermek gyógyulását kísérte, úgy látja: „minden, ami növeli a gyermek emberi kapcsolatainak számát és javítja a kapcsolatok minőségét, az gyógyít”.

„A szüleim számára mindig is nagyon fontos volt az ilyenfajta társadalmi felelősségvállalás, amelynek részeként többször is megesett, hogy állami gondoskodásban felnevelkedett, hányatott sorsú fiatalok csöppentek hosszabb-rövidebb időre az otthonunkba, ahol már egyébként is tíz gyermek nevelkedett. Ezek a fiatalok mélyen sebzettek voltak, az emberi viszonyaikból sok minden hiányzott, gyakran úgy viselkedtek, mint a kisgyermekek. A családjuk korántsem hibátlan, de sok melegséget és türelmet tud adni, a lehetséges kapcsolatok számából adódóan pedig jelenlétet, odafordulást és törődést is, így az itt szerzett tapasztalatok láthatóan enyhítették a fiatalok lelki fájdalmait.” Szőnyi Lídia



PÉNZMÚZEUM
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

Érdeemes tehát felismernünk, hogy társadalmi szempontból is felelősek vagyunk egymásért és a következő nemzedékért. A nevelés ugyanis nem magánügy. Nem csupán az anyára és az apára, azaz a hagyományos családra tartozik. A mai társadalom viszont azt igyekszik elhittetni velünk, hogy elkülönült egyének vagyunk, akiknek a lelki egészsége csupán saját elhatározásuktól és az ebbe fektetett belső munkájuktól függ. Az emberi evolúció során azonban ezzel ellentétben azt tanultuk meg, hogy a túlélés lehetetlen anélkül, hogy ne működneknék együtt egymással. Az elmúlt évszázadokhoz képest, soha nem voltunk még olyan magányosak, mint most. A felnőink nagycsaládokban éltek, ennek megvolt ugyan az ára, de a nagycsalád óriási támogatást jelentett a gyermekek felnevelésében. A gyermek lelki fejlődése, a gondoskodás róla nem egy szülőpár vállán nyugodott, hanem egy közösségen. Ha az anya valami miatt nem volt érzelmileg elérhető, még ott volt egy nagymama, egy nagynéni, egy idősebb unokatestvér vagy egy testvér, akivel meg lehetett élni a bensőséges, érzelmi kapcsolódást.

Az ember biológiailag társas lény, azaz a kapcsolataink szövetében létezünk, ennek a szövetnek a minősége nagyban meghatározza a jóllétünket. Fontos, hogy olyan hiteles, őszinte, támogató emberi viszonyaink legyenek, amelyekben azt érezhetjük, hogy szeretnek minket, amelyekben segítjük egymást, illetve visszajelzéseket adunk és kapunk. A kapcsolataink minősége nem csak egyéni felelősség. Fontos, hogy elkezdjünk egy olyan társadalmat építeni, amelyben azt, hogy mennyire vagyunk értékesek, nem csupán a teljesítményünk sikerében mérjük. Az iskola célja nem pusztán a tudásanyag átadása, hanem az is, hogy ott olyan biztosságot adó kisközösségek jöjjenek létre, ahol a diákok figyelnek egymásra, a másikkal empatikusan és tiszteletteljesen bánnak, és önmaguk lehetnek. A kisközösségek ereje nélkülözhetetlen a lelki jóllétünk szempontjából, így nagy szükségünk van olyan támogató közegre, amelyben különböző kihívásainkban, nehézségeinkben és szerepeinkben meghallgatnak és megértenek bennünket, ahol támaszt nyújtanak nekünk. Vonzó lehetőségnek tűnik, hogy az online világból pótoljuk mindezt, de a digitális tér nem tudja megadni a személyes együttlétet. A test valóságán keresztül is fontos éreznünk a gondoskodást, a törődést és a szeretetet. Mi, felnőttek is szomjazunk erre, de különösen fontos ez a gyermekeknek, akiknek – Cáith példájához hasonlóan – a túlélésükhöz szükséges ez a mindennapos csendes, gondoskodással teli és tevékeny figyelem. ♦

Tavaszi zsongás a PÉNZMÚZEUMBAN!

Új robotok, megújuló időszaki kiállítás, robotika foglalkozás, élményfestés, éremrestaurálási műhelymunka a Pénzmúzeum tavaszi kínálatában!

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	8:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	8:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	8:00 – 18:00
PÉNTEK	8:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00



A múzeumi élmény után pihenj meg nálunk! Az aulánkban lévő, illetve a Pénzmúzeum Panoráma Teraszon nyílt magaslati kávézónák megújult kínálattal várják!



A BELÉPÉS INGYENES!

 penzmuzeum.hu

 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Csaláért
Alapítvány

A drogok forradalma

Illusztráció: Balassa Nikoletta

Az olcsó kábítószeres különböző fantázianevekkel 2008 táján jelentek meg először Magyarországon. A dizájnerdrogok, más néven új típusú pszichoaktív szerek azóta jócskán elterjedtek, manapság négy-ötszáz fajtájuk lehet, és ez a szám sajnos folyamatosan növekszik.

◆ A rendőrségnek nincs könnyű dolga velük, mivel csak későn kerülnek tiltólistára. Amikor elkoboznak egy új típusú szert, akkor az a rendőrség laborjába kerül, majd néhány hét is eltelik, amíg kábítószernek minősítik. Így legálisan terjeszthető mindaddig, amíg meg nem jelenik a tiltott szerek listáján. Azonban mire ez a procedúra lezajlik, addigra a szert általában le is veszik a „piacról”, helyette viszont két vagy három másik kerül forgalomba.

MITŐL DIZÁJNER?

A dizájner szó hallatán könnyen a divat világa juthat eszünkbe, és valóban, a korábbi hagyományos kábítószeresekhez képest, az új típusú kábítószeresek divatfordalmával állunk szemben. Ezeket a drogokat főként hagyományos illegális szerek hatóanyagainak kémiai megváltoztatásával hozzák létre. Noha hatásukban hasonlítanak illegális „rokonaikhoz”, kémiai összetételük más, ezért az adott pillanatban, amikor felbukkannak, használatuk nem számít törvénybe ütközőnek.

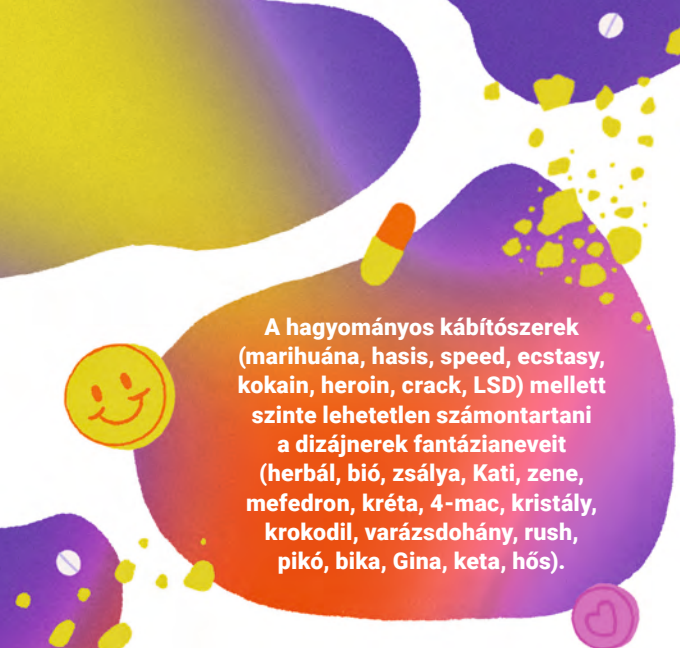
Az ország szinte bármely pontján hozzájuk lehet férni. Alacsony áruk miatt főként a szegényebbek, a társadalom perifériáján élők használják. Gyorsan kerülnek ki a piacra, gyorsan változnak, s mivel megfizethetők, sok esetben a tizennegyedik életévüket még be sem töltött gyermekek is könnyen hozzájutnak. Legnagyobb veszélyük, hogy teljesen kiszámíthatatlanok. Annyira gyorsan módosulnak, hogy van, amelyik nevet sem kap. A hagyományos kábítószereseknél is előfordul, hogy egy-egy adag más minőségű, a dizájnerdrogokat azonban eleve a változtatás kényszere hozza létre.

Gyakran az új szer jóval erősebb hatást vált ki, mint az a hatóanyag, amelyikből készítették. A leggyengébbnek tíz-húsz percig tart a hatása, a legerősebb akár tizenkét órán át tartó bódult állapotot is okozhat.

Ugyanakkor nem mindenki tapasztalja meg a várvárt kellemes megkönnyebbülést. Van, aki azt érzi, hogy bogarak másznak a bőre alatt, ezért meg akar szabadulni a ruháitól, örület és rémület lehet úrrá rajta. Jellemző az önkontroll elvesztése is, ilyenkor a használó teljesen elhagyja magát, nem törődik a környezetével. Az ilyen állapotban lévő embereket szokás a fiatalok körében zombiknak is nevezni. Viselkedésük teljesen kiszámíthatatlanná válik, legtöbbször agresszívek, és veszélyesek önmagukra és a környezetükre.

A dizájnerdrogok közül a legismertebbek a szintetikus kannabinoidok, amelyeket a marihuána hatóanyaga, a THC módosításával hoztak létre. Ezek a szerek általában fehér por formájában kaphatók, amit acetonban oldanak fel, majd a folyadékot általában dohányra csepegtetik, lefűjják valamilyen vegyszerrel, hogy a hatása még erősebb legyen, és hagyják megszáradni. A kiszáradást követően cigarettába tekerik.

A dizájnerdrogok másik csoportja a legális vegyszerek „összekutyulásával” jön létre. Ezek lehetnek por alakúak vagy cseppfolyósak. Alapanyaguk lehet: permetszer, körömlakk, patkányméreg, egyéb mérgek, tisztítószeresek, festékmarok. Szintén nagymértékben rontják a fizikai és a mentális állapotot, képességet. Használatuk pusztán néhány hét vagy hónap alatt több kárt okoz, mint a heroin egy-két évtized alatt. Általában az, aki árulja, sem tudja, pontosan, hogy mit tartalmaz az anyag. Ez is az oka annak, hogy nagy arányban kerülnek kórházba azok, akik dizájnerdrogot fogyasztanak, és több közöttük a halálos áldozat. Egy szerhasználónak bármilyen droghoz nyúl is, mindig számolnia kell bizonyos kockázattal a szer minőségét és tartalmát illetően. A dizájneres esetében ez a kockázat sokszoros.



A hagyományos kábítószeres (marihuána, hasis, speed, ecstasy, kokain, heroin, crack, LSD) mellett szinte lehetetlen számontartani a dizájnerek fantáziáit (herbál, bió, zsálya, Kati, zene, mefedron, kréta, 4-mac, kristály, krokodil, varázsdohány, rush, pikó, bika, Gina, keta, hős).

GYORS LEÉPÜLÉS

A dizájnert drogok használói gyorsan leépeülnek. Elsősorban a veséjük, a májuk és a szívéük károsodhat. Ha a szert az orron keresztül szívják fel, akkor többnyire az orrsövényük gyullad be, ha szájon keresztül szívják el, akkor a légzőszerveik. Az idegrendszeri tünetek, főként többszöri mérgezés után a következők: zavarodottság, emlékezetkiesés, memóriaromlás, paranoia, értelmi fogyatékoság és különböző személyiségzavarok.

Amikor egy függő nem tud hozzájutni a szerhez, elvonási tünetei lesznek: fizikai fájdalmak, verejtékezés, visketés, kontrollálatlan viselkedés, sóvárgás, agresszió. Az, aki megéli ezt az állapotot, gyakran nem riad vissza a bűncselekményektől sem, hogy megszerezhesse az újabb adagot. Kifordul önmagából, és olyasmit is megtesz, amit előtte soha nem tett volna. Az elvonási tünetek miatt is nehéz leszokni a drogról.

„UTCAI HARC”

Alacsony árú miatt a dizájnert drogokhoz a marginalizálódott, leszakadt társadalmi rétegek nyúlnak elsősorban. Használók jellemzően nagyvárosok gettóiban, lakótelepeken vagy egy falu elszegényedett környékén élnek (kaldódnak), a szer gyakori „örömforrás” a romanegyedekben.

A szintetikus szerek a harmadik, a legális szerekből létrehozott anyagok az ötödik leggyakrabban használt kábítószer ma Magyarországon. A kilenc-tizenkét éves korosztálytól a negyvenesekig sokan fogyasztják. Az utóbbi években az idősebb korosztály körében is elterjedni látszik, és sok helyen már felváltotta a szőlőt alig látott, pancsolt kannás bort is. A teljesen reményvesztett, sok esetben elmagányosodott, kilátástalan helyzetben

élő emberek így még olcsóbban jutnak kábulathoz, amelyben elfeledhetik gondjaikat, és nem kell szembesülniük a fájdalmaikkal. A fiatal szerhasználók között (tizenkét-huszonkét évesek) jellemző a család teljes vagy részleges hiánya, a többgenerációs szegénység, a munkanélküliség és a családi problémák, a sokszoros traumák. Sok esetben egy szerhasználó gyermek szülei is függők, így szinte esélytelen a gyermek saját belátása és felépülése.

Országosan a fiatal felnőttek (tizenhat-harminc-négy évesek) körében 4,2 százalék fogyaszt szintetikus kábítószereseket, elsősorban szintetikus kannabinoidokat, a dizájnert stimulánsok fogyasztása pedig 2,7 százalék ebben a korosztályban. Vannak azonban olyan települések, ahol a lakosság huszonöt-harminc százaléka fogyaszt új típusú szereket. A helyzetet súlyosbíthatja az iskolai dropprevenció hiánya és a segítségkérés korlátozott lehetőségei. Mi, segítő szakemberek nem tudjuk elégszer hangsúlyozni, hogy a prevenció tevékenység nem „tűzoltás”, tehát a megelőzés azt jelenti, hogy még nincs baj, és a cél az, hogy ne is legyen.

Sokan nehezen fogadják el a tényt, hogy a drog nem kíméli az elitiskolák tanulóit sem. A serdülők kíváncsisága és kockázatkereső magatartása így vagy úgy, de utat tör ott is. A cigaretta, az Elf Bár és az egyéb elektromos cigaretták vagy a snüssz (apróra őrölt dohánytermék) már most is ott vannak, de ezért nem az iskola a hibás. A serdülők kíváncsiak, és az internet segítségével a közösségi médiában villámgyorsan tájékozódnak. A tudatosság ezen a téren rendkívül alacsony a fiatalok körében, és az esetek nagy többségében belesodródnak az első drog-élménybe, legtöbbször csoportnyomásra. Ami még nagyon lényeges, hogy az, aki már fogyasztó, annak már ellátásra és nem megelőzésre van szüksége.

A szociális ellátórendszer sokat fejlődött az elmúlt tíz évben. Diplomás segítő, mentálhigiénés szakemberek sokat tesznek a kezelés és az ellátás területén szerte az országban drogambulanciákon, szenvedélybeteg közösségi ellátóiban. Ugyanakkor a szociális szférában dolgozóknak nagyobb figyelemre, tiszteletre, több megbecsülésre volna szükségük. Hiszen ők azok, akik a segítségre szoruló embert nézik abban, akitől más már lemondóan vagy ítélkezve elfordul. Ők azok, akik gyakran az utcát járva érik el a szerhasználókat, és folyamatos harcot vívnak azért, hogy ezek az emberek életben maradjanak, illetve meggyógyuljanak, miközben a drogok terjedése sajnos olyan folyamatnak látszik, amely megállíthatatlan. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Virágom, virágom

A szépasszonyok izgatottan veszik birtokba a napos sziget luxusbungalóit. Várnak, láthatóan ez a dolguk. Várják azt a csapat férfit, akik majd több héten át küzdenek a kegyeikért. Mindezt persze száz kamera veszi, és mi, nézők – legyünk akár csúfolódó hangulatban – kíváncsian lessük, ki mire lesz képes a szerelem újabb arénájában.

◆ Annál is inkább, mert a műsor címe az: *Milf Manor* vagyis *Szexi Anyukák Udvarháza* (a milf szónak igen tapintatos fordítása az, hogy *szexi*, hiszen ez egy betűszó, ami annyit tesz: *anya, akivel szívesen...szexelnék*). A várakozást fess fiatal emberek érkezése tetőzi: egymással szemben állnak most már a romantikára szerződött felek a tengerparton. Egyik oldalon a negyvenes nők, másikon a húszas férfiak. És ekkor durran, aminek durrannia kell: mert hogy az asszonyok saját fiaikkal néznek szembe. A műsor ugyanis azt a csavart tette bele a formátumba, hogy idősebb nők egy szigeten nemcsak, hogy a saját fiuk korosztályával keverednek testi-lelki (v)iszonyba, hanem mindezt a fiuk társaságában teszik. Akik így végignézhetik, miként udvarol kortársuk édesanyjuknak... Van a nők között olyan, aki a döbbenettől elsírja magát. De a háttérszerződés minden eskünél jobban köti, így végigjártassa ezt az egészségesnek jóindulattal sem nevezhető sorozatot. A 2023-ban sugárzott *Milf Manor* csak egyike volt az utóbbi idők médiavetélkedőinek. Ezt éppen Amerikában vetítették, egy másikat, amelyben egyik csoport a másikat tette megálazott szolgáljává pedig Nagy Britanniában. Persze, ha a vetélkedőiparba jobban belenézünk, ezek az emberi ösztönösséget, konformitást és megalázhatóságot gátlástalanul kihasználó műsorok már nem kivételesek. Olyan realitryról is tudunk, ahol egy, a biológiai szüleit nem ismerő örökbefogadottnak kellett több apajelöltből kiválasztania a genetikai sajátot, és ha ez nem sikerült, akkor nagy nyeresémet bukott, úgy, hogy a tévesen választott apa kaphatta a pénzt. Olyat pedig mi, magyarok is nézhettünk, amelyben celebritások válhatnak kiszolgáltatott ösztönlénnyé egy farmon vagy dzsungelben.

Hogy átalakult a médiavetélkedő műfaja! – sóhajt-hatunk fel. Hol vannak már a műveltséggel felvértezett hétköznapi játékosok, akik nem a legutóbbi amerikai sikerfilm színészeinek nevével, hanem mondjuk egy diszsertációnak is beillő, az ókori egyiptomi temetkezési szokásokat taglaló szóbeli elemzéssel nyertek falidísz vagy hangszórót! Hol vannak már a gyorsan kapcsoló mindent tudók, akiket nézve nem rajtuk, hanem magunkon voltunk kénytelenek röhögni: hogy mennyire nem tudunk hozzájuk képest semmit. Akik nemcsak Madách nevét, hanem a műveit is ki tudták olvasni. Eltűnni látszanak az agyat próbára tevő versenyek, és helyükön, egyre terjeszkedve, sokasodnak az emberrel kísérletezők. A tudás helyébe az érzelmek, a szellem helyébe a mellek, a felkészültség helyébe a vágyak és vonzalmak, a nyereség helyébe pedig a megaláztatás lép.

És mi, nézők, szinte észrevétlenül válhatunk az empátia hiányára épülő játszmák mohó fogyasztóivá. Nézzük, amint emberek önmaguknál kevesebbé válnak, és a nézéssel önmagunknál kevesebbé válunk mi is. Kikapcsolódunk... az emberségből. Mondják, van olyan tudás, amely nem többé, hanem kevesebbé tesz. Az újfajta vetélkedők ilyesféle tanítást nyújtanak.

Vagy ne legyünk ennyire sznobok? Mint az az ismerősöm, aki – mikor kérdeztem, nézi-e az egyik hangoskodó celeb reality-műsorát, rávágta, hogy nem, majd amikor idéztem a sztoriból kijavított, hogy az nem is úgy volt...?!.. Most, hogy a tavaszi szél már vizet áraszt, talán nem árt újra elgondolkodni azon, hogy amint a szerelemnek és vetélkedésnek, úgy a választásainknak és döntéseinknek is lehet méltósága. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

Don Bosco álma a Kiscelli utcában

Fővárosiként is mindannyiunknak vannak – ha más nem, regény- vagy filmbeli – élményeink arról, milyen egy családi helyi közösséghez tartozni. Egy utcányi vagy falunyi ember alkotta csoport részének lenni, otthonosan mozogni az ismerős arcok között. Persze, legtöbbször nem véletlenül élünk városban, emiatt az igazi az lenne, ha ez a bizonyos falu benne lenne a város vérkeringésben, kiszolgálná a „városias” kényelmünket is, és még jobb lenne, ha igazi lelki közösség is volna. Mint például a Kiscelli utca és Bécsi út határolta kis szigeten, amelynek egyik központja az Óbudai Don Bosco Oratórium és Közösségi Ház.

◆ FALU A VÁROSBAN

A „szigeten”, a közösségi ház mellett – akár egy kis falu főterén – templom, kollégium, rendház, udvar sportpályákkal és játszótérrel, sőt, még egy cukrászda is áll. (Utóbbi kettő életmentő a vasárnapi miséről vagy a hétköznapi délutáni hittanról kiáramló aprónépnek.) Az Óbudai Don Bosco Oratórium és Közösségi Ház a szalézi rend lelkeségére épül, ezért fontos feladata a fiatalok, különösen a rászorulóknak nevelése és evangelizálása. Ugyanakkor mindenkinek tartalmaz kulturális és sportprogramokat kínál, és emellett különleges helyszínt külső szervezésű családi, baráti, céges összejövetelekhez. Az oratórium régi, szinte romos épülete helyén 2022-ben adták át az új házat, amely a budai hegyek családi házai, a lakótelep, a szőlősödő régi épületek és a gombamód szaporodó új építésű luxustársasházak határára áll, és azok egymástól távolodó lakóit hívja össze tágas, modern, barátságos tereibe.

A FIATALOK OTTHONA

A rászoruló gyermekek és fiatalok megtalálása és meghívása mindig is a szalézi hivatás legfontosabb eleme volt, felismerve, hogy nemcsak anyagi értelemben

szerveznek hiányt a gyermekek, hanem érzelmi, mentális és építő, fejlesztő közösségi tapasztalatokban is. Az oratórium mint a szalézi intézmények szíve-lelke, itt is minden iskolás gyermeket vár keddtől péntekig délután 16:30–19:00 óráig. Játékkal, mozgással, tanulással, kreatív és ügyességi fejlesztéssel, lelki élményekkel és szerető, gondoskodó, odafigyelő csapattal: szerzetesek, szalézi munkatársak, animátorok és egy-két nyugdíjas, akik segítenek a gyerekeknek a vacsora elkészítésében.

TALÁLKOZÁS ÉS FELTÖLTŐDÉS

A megújult ház a közös udvarra nyíló Segítő Szűz Mária-kápolna közösségének is otthont ad, a templom hittan-csoportjainak és kisközösségei alkalmainak is rendszeres helyszíne. Ugyanakkor az erős közösségek nyitottságával számos, mindenki számára látogatható program is hívja az érdeklődőket. A sportszobák közösségi mozgásra is adnak lehetőséget, az órarendben találhatunk ovis vagy mamibaba (babahordozós latin fitness) tornát, aerobikot, karatét, zumbát. Rendszeres program például minden hónapban a Bögre, ahol tizennyolc és harmincöt év közötti fiatalok szórakozhatnak, van itt tánc, kvíz, társasjáték, bálozás.

Kép: Óbudai Don Bosco Oratórium és Közösségi Ház



Vagy például a Pirosfotel előadások, ezek tavaszi szezonjának tematikája az álom. Az idei évben ugyanis a szalézi rendfőnök által meghirdetett mottó (strenna): „Az álom, mely álmodni késztet. Egy szív, amely a »farkasokat« »bárányokká« változtatja.” Idén lesz kétszáz éve, hogy Bosco János kilencévesen megálmodta a jövőjét, a küldetését. Dr. Kőszeghy Miklós egyetemi docens március 22-én az álmok öszövétségi jelentőségéről beszél, május 10-én pedig az álmok pszichológiai megközelítése lesz a téma. Az ingyenes előadások 19 órakor kezdődnek.

HA KICSI A LAKÁS VAGY A MUNKAHELY

Az épület termei és szobái alkalmasak esküvők, céges találkozók, workshopok, tanfolyamok, konferenciák, ünnepek vagy családi rendezvények megtartására. A százötven négyzetméteres konferenciateremben volt már szülinap, esküvő, keresztelő utáni agapé, előadás, céges tréning vagy vacsora és szakmai konferencia is. Az épület akadálymentesített, van pelenkázó, minden

emeleten mosdó. Az udvar sportpályái és játszóterei is használhatók, a Margit mama bárhoz nagyobb létszám esetén az aula is megnyitható (mi például itt tartottuk szerkesztőségünk nyolcvanfős kvízzjátékos, szendvicsvacsorás szerzői találkozóját), kisebb rendezvényhez pedig különleges helyszín az emeleti terasz. ♦

A Don Bosco nevéhez fűződő oratórium valójában nem egy helyet jelöl, hanem egyfajta cselekvést, melynek eredménye, hogy az oratórium befogadó otthonná, életre nevelő iskolává, evangelizáló helyszínné válik, olyan helyé, ahol vidáman és barátként lehetünk együtt.

Elérhetőségek:

www.donboscocozossegihaz.hu

e-mail: donboscocozossegihaz@szaleziak.hu



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
PÉLDAKÉPTÁR

Stefan Wyszynski, az ezredév prímása

A katolikus egyház számos támadást, hányattatást élt meg a XX. században. A nemzeti és nemzetközi szocializmusok a megsemmisítésére törek, a harmadik világban tömegessé vált a keresztényüldözés, a Nyugat pedig többnyire közönnel figyelte az eseményeket. Ilyen helyzetben létfontosságúvá vált azoknak az egyházi vezetőknek a példamutató kitartása, akik a hit ügyéért vállaltak áldozatot. Közéjük tartozott a lengyel *Stefan Wyszynski* is, akit hazájában az ezredév prímásának neveztek.

◆ A MUNKÁSOK PÁRTJÁN

Stefan Wyszynski 1901-ben született az akkor még az Orosz Birodalomhoz tartozó Zuzela faluban egy hatgyermekes család második gyermekeként. Otthon vallásos és hazafias szellemű nevelést kapott. A család még évekkkel a világháború előtt Varsóba költözött. Stefan részt vett a keresztény nemzeti szellemű cserkészmozgalomban. Már korán vonzotta a papi hivatás, 1917-ben a wrocławdeki küsszemináriumban tanult tovább, és ott is érettségizett három esztendővel később. Teológiai tanulmányait is itt, a szemináriumban folytatta, és itt szentelték pappá 1924-ben. Mindeközben Lengyelország a világháború végével visszanyerte függetlenségét, sikeresen hárította el a már bolsevik Oroszország támadását. Wrocław a versailles-i békeszerződésnek

köszönhetően a Lengyel Köztársasághoz tartozott, a lengyel társadalom és a lengyel egyház a szabad fejlődés útjára léphetett. Szentelését követően Wyszynski atya káplán lett a helyi székesegyházban, a következő években pedig civil és kánonjogot tanult a lublini egyetemen, és kánonjogi doktorátust is szerzett. Közben egyházmegyei lapot szerkesztett, máriás lelkiületű papi közösségben dolgozott, diákegyesületi munkát végzett, és bekapcsolódott a keresztény szakszervezeti mozgalomba. Munkásakadémiai előadásokat tartott, sztrájk idején közvetítést vállalt a munkások és a munkáltatók között, a munkásság helyzetével és a munka erkölcsi kérdéseivel foglalkozott, az utóbbi témában nagyobb mű megírását is tervezte.

Kép: Profimedia – Red Dot



Stefan Wyszyński prímás látogatása a Varsóhoz közeli Niepokalanów ferences kolostornál az 1950-es években

A háború kitörése után püspöke utasítására vidéken húzta meg magát,

több helyen bujkált, egy alkalommal orvosi segítség híján még egy szülést is levezetett.

„A VÖRÖS PAP”

Meghívták a lublini egyetem tanári karába, de visszautasította, helyette a harmincas években vidéki káplánként, majd plébániai kormányzóként szolgált, kánonjogot és társadalomteológiát tanított Włocławek püspöki szemináriumában, közben európai tanulmányutat tett. Járt Rómában, francia, német, osztrák és belga földön.

Munkásbarát tevékenysége miatt ellenfelei „vörös papként” emlegették, az indulatok csillapítása érdekében püspöke egy időre eltiltotta a prédikálástól.

Az általa szerkesztett egyházmegyei lelkiségi folyóiratban, amely papi körökben országos népszerűsége tett szert, társadalmi témákról, a katolicizmus és a kapitalizmus, a fasizmus és a kommunizmus kapcsolatáról írt, rokonszenvezett a korporatív társadalom katolikus elméletével.

A háború kitörése után püspöke utasítására vidéken húzta meg magát, több helyen bujkált, egy alkalommal orvosi segítség híján még egy szülést is levezetett. Ezekben az években is folytatta lelkipásztori munkáját, földalatti cserkészmozgalmat szervezett, illegális egyetemi kurzusokat vezetett, lelkiségi mozgalmak létrejötté mellett bábáskodott. Radwan álnéven 1944 tavaszán bekapcsolódott az ellenállási mozgalomba, a varsói felkelés idején táborigazgatóként szolgált. Közben írta meg *A Szentek és a háború utáni világ*, valamint *A szellem az ember* ➤

munkájában műveit, de írt tankönyvet a keresztény társadalomtudományokról is. A háború végén tért vissza Włocławekbe, hogy újraindítsa az egyházi életet, a következő évben azonban a pápa kinevezte Lublin püspökévé.

BÍBOROSI SZÉKBŐL BÖRTÖNBE

Rövid püspöki kormányzása idején a papság és a hívek erkölcsi, lelki megújulását szorgalmazta, intézményi reformokat vezetett be, viselte a Lublini Katolikus Egyetem nagykancellári tisztségét, készült az 1947-es parlamenti választásokra, ám Hlond bíboros halála után XII. Pius pápa 1948 őszén varsói és gnieźnoi érsekké, prímássá, széles jogkörű pápai legátussá nevezte ki. Új tisztségében szinte azonnal szembe kellett néznie a hatalomra kerülő kommunista vezetésnek az egyházat korlátozni, végső soron felszámolni akaró törekvéseivel. A kezdetben egyenlőtlen küzdelemhez – amelyben még a párttal és a kormánnyal kapcsolatot kereső baloldali katolikus csoportok tevékenységével is számolnia kellett – jelentős támogatást kapott a klérus nagy részétől, a hagyományosan vallásos és hazafias érzelmű lengyel emberek tömegeitől. Egyik első feladata a háború után Lengyelországhoz csatolt német keleti területeken az egyházi hierarchia felállítása volt, valamint a háborús rombolások utáni helyreállítás. Közben azonban különféle vádak alapján püspökök és papok sora került börtönbe, elkerülhetlenné vált a frontális összeütközés.

A prímás 1949-ben még közös bizottságot javasolt az egyház és az állam közötti kapcsolatok rendezésére, 1950-ben pedig Róma utólagos jóváhagyásával megállapodást írt alá a felek közötti viszonyok szabályozásáról. A kommunisták azonban az egyházi kinevezéseket kívánták ellenőrzésük alá vonni. Wyszyńskit 1953 januárjában bíborossá nevezték ki. Ez év tavaszán pástorlevélben urasította el a hatósági kényszer tudomásulvételét, alig néhány hónap múlva, 1953 szeptemberében pedig letartóztatták. Személye már korábban, 1946-tól állambiztonsági megfigyelés alatt állt, egy alkalommal meggyilkolására is kísérletet tettek. A következő három évet börtönben és házi őrizetben töltötte, de módot talált arra, hogy papjaival kapcsolatot tartson, a megtörésre irányuló kísérleteket pedig következetesen elhárította. Fogsága idején fogalmazta meg a *nagy novéna* (kilenced), a lengyel kereszténység megünneplését hivatott lelki megújulás tervzetét, személyét, hazáját pedig felajánlotta a Szűzanya oltalmába. A belpolitikai változások 1956 őszén vezettek el szabadulásához, amelyet nehéz tárgyalások kísértek Władysław Gomułka új

pártfőtitkárral, a bíboros kitarzott az egyház szabadságát érintő követelései mellett, amelyek jórészt teljesültek. Hazatérve nagy lendülettel folytatta egyházépítő munkáját. Folyamatosan tárgyalt a hatóságokkal, új intézményeket hívott életre, tartotta a kapcsolatot a külföldön élő lengyelekkel és a lehetőségekhez mérten a többi kelet-európai egyházzal, és látogatást tett a pápánál is. A következő évben jelen volt XII. Piusz pápa temetésén és a XXIII. Jánost megválasztó konklávé, odahaza pedig számtalan beszédet mondott, hatósági engedély nélkül épült templomokat szentelt, hozzálátott a lengyel kereszténység milleniumi ünnepegeinek megszervezéséhez, amelynek sikerével az egyház erejét demonstrálta a hatalommal szemben. Végig ott volt a II. vatikáni zsinaton, és főszerepet játszott abban, hogy a lengyel és a német katolikus egyház 1970-ben megbékélési nyilatkozatot adott közre.

HONFITÁRS A VATIKÁNBAN

A következő években az országban kirobbanó zavargások idején a munkások mellé állt, de nem vállalta a nyílt politikai konfrontációt a hatalommal. A lengyel nép és egyház elismerésének értékelte viszont, amikor az 1978-as második konklávé Karol Wojtyła krakkói érseket választotta II. János Pál néven pápává, akinek első hazalátogatása számára is valóságos diadalutat jelentett, amelyről így nyilatkozott: „A Szentatya látogatása a kommunista tömb országába a vasfüggöny megszegésének egyik formája (...) A Szentatya jelenléte itt, Lengyelországban, fokozza a reményt, mozgósítást vált ki. Spirituális, élénkíti mindenki hitét, megmutatva nekik, hogy lehet valamit tenni azáltal, hogy elszántak maradunk.” II. János Pál pápa péteri szolgálatának első napján levelet intézett honfitársaihoz, amelyben köszönetét fejezte ki a bíborosnak rendíthetetlen hite tanúság-tételéért. „Péter székében nem lenne ez a lengyel pápa, aki ma telve istenfélélemmel, de egyben bizalommal is megkezdte az új pápaságot, ha nem lett volna a te hited, amely nem hajlott meg a börtön és a szenvedés előtt, ha nem lett volna a te hősies reményed, végsőkéig kitarító bizalmad az Egyház Anyjában.”

Wyszyński egészségi állapota azonban romlott, 1981 tavaszán súlyos állapotban került kórházba, ahonnan még telefonbeszélgetést folytathatott a merénylete után ugyancsak kórházban fekvő II. János Pállal, áldását kérve, majd május 28-án távozott az élők sorából. Temetése, amelyen bíborosok, püspökök sora és hívek százezrei vettek részt, a nemzet és a világegyház gyásznapja volt, emléke máig eleven, 2021-ben az egyház a boldogok sorába emelte, szentté avatásának eljárása jelenleg folyamatban van. ♦

A Média a Családért díj

márciusi jelöltjei



Média a Családért díj

ÁDÁM REBEKA NÓRA

Minden esetben az életet kell támogatni

Mandiner

A Média a Családért díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért díj

B. VIDA JÚLIA

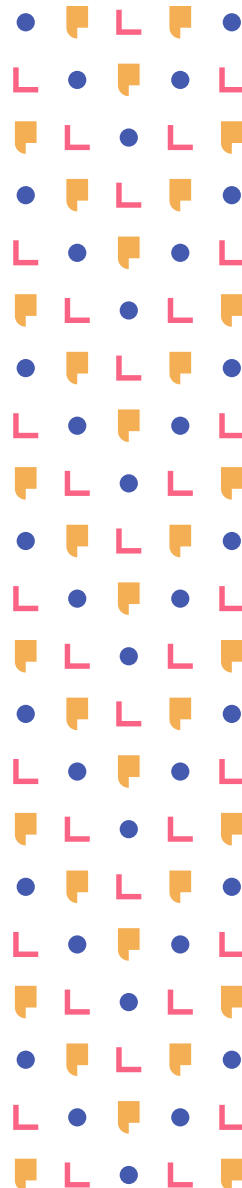
Teljes élet, hétszeres áldással

ma7.sk

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.





HÁZITREND



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Ejszakai mumusok

Mitől lesz
pihentető
az alvás?

Megfelelő és elegendő alvás nélkül nem várnak ránk jó nappalok. Hogyan lehet felmérni az alvás minőségét, és mit lehet tenni annak érdekében, hogy a pihentető éjszakáknak minden feltétele adott legyen?

◆ Sokat hallunk arról, hogy éjszakánként mennyit kellene aludni, de ezen a területen nincsenek abszolút mutatók, a számadatok önmagukban nem sokat mondanak. Az igazán releváns kérdés inkább az, hogy az alvásával valaki elégedett-e, vagy sem, kipihenten ébred-e, vagy sem. „Persze vannak általános mutatók, az ideális alvási idő például nagy átlagban hét-nyolc óra, de a szükséglet egyénenként változik. Ha azonban valakinek rendszeresen több mint kilenc-tíz óras alvásra van szüksége, akkor tisztázni kell, hogy ezt az igényt nem valamilyen betegség vagy kóros folyamat okozza-e. A másik irányba – egyéb panaszok nélkül – akkor kell vizsgáldani, ha valaki öt óránál kevesebbet alszik, az ugyanis jelezhet akár valamilyen pszichiátriai betegséget is. Az alvásidő mellett az is számít, hogy az folyamatos-e, nem szakítja-e meg háromnál vagy négy-nél több tudatosult ébredés” – mondja **dr. Vida Zsuzsanna PhD** neurológus, szomnológus.

MILYEN A MINŐSÉGE?

Az alvás minőségéről már maga a szervezet is visszajelez, hiszen reggel mindenki érzi, hogy az éjszaka pihentető volt-e, a szervezete tudott-e regenerálódni. Látszik ez a napközben nyújtott teljesítményen is, hiszen aki nem tudja magát kellőképpen kialudni, az nappal nem tudja megfelelően ellátni a feladatait. Viszont a gyengébb kondíció nem csak az elégtelen mennyiségű alvással magyarázható (és ha az alvás elégtelen, annak is számos oka lehet). De ha erre van gyanú, akkor érdemes monitorozni az alvás minőségét. Ezt legegyszerűbben okosórákkal és okostelefonos alkalmazásokkal tehetjük meg. Ezek az eszközök az éjszakai pulzust is mérhetik, regisztrálhatják az esetleges ébredéseket és persze a horkolást is. Ugyanakkor az alvás minőségét igazán komolyan csak orvosi eszközökkel lehet vizsgálni, azokkal már ki lehet mutatni az esetleges alvászavarokat és a felmerülő egészségügyi problémákat is. „Az alváslaborban történik az úgynevezett polyszomnográfias vizsgálat, amely során az agyi elektromos tevékenységet EEG elektródákkal követjük, vizsgáljuk a szemmozgásokat és a légzőmozgásokat, a mellkas és a has légzési

kitérését, az oxigénszintet és a pulzust, a testpozíciót és a végtagmozgásokat. Ez jellemzően videomonitorozás mellett történik. A komplex vizsgálat alapján már meg tudjuk határozni a pontos alvásszerkezetet, meg tudjuk mondani, hogy az alvás mennyire mély. Kiderül az alvási idő és az is, hogy valaki hányszor ébred fel, milyen gyorsan alszik el” – mondja szomnológus szakértőnk. Sokat mond az úgynevezett mikroébredések száma is. Ezek az ébredések nem tudatosulnak, okozhatja őket külső inger, de akár a stressz is. A mikroébredések amiatt érdemelnek külön figyelmet, mert hátterükben úgynevezett alvásfüggő mozgászavarok is állhatnak. Utóbbiak olyan alvásbetegségek, mint a nyugtalan láb szindróma. Érdemes kizárni az olyan betegségeket is – például a pajzsmirigyproblémák –, amelyek szintén okozhatnak alvásproblémákat. Ehhez jellemzően elég a laborvizsgálat és egy általános vérkép.

HA KIMARAD A LÉGZÉS

Mikroébredéseket úgynevezett alvásfüggő légzésszavarok is okozhatnak. Ezek közé tartozik az éjszakai légzéskimaradással járó alvási apnoé, amelynek legfeltűnőbb jele a horkolás. Akinél apnoéa van gyanú, annak elég lehet a poligráfias alvászvizsgálat, ez akár otthon is végezhető. Ennél a vizsgálatnál EEG-mérés nem történik, csak a pulzust és az oxigénszintet követik. Emellett figyelik a légáramlást – ez az úgynevezett flow –, illetve a mellkasi légzéskitérést. Ezzel a módszerrel az esetleges légzésszavar kimutatható, de az alvásszerkezet nem rakható össze. Ha a vizsgálat során kiderül, hogy alvási apnoéről van szó, akkor azt külön kell kezelni a súlyosságától és a kiváltó okától függően. Ez elengedhetetlen, mert ez az alvászavar kezelés nélkül súlyos egészségügyi következményekkel járhat.

MEGADNI A MÓDJÁT

Ha a nyugtalan éjszakák és az elalvási problémák háttérben nem áll semmilyen alvászavar vagy egyéb szervi baj, akkor úgynevezett inszomniáról van szó, és ebben az esetben az alváshigiéniára kell kiemelten figyelni. „Ez olyan életmódbeli szabályok betartását jelenti, amelyek javítják az alvás minőségét. Nagyon fontos a rendszeresség. Sajnos ebből a szempontból hátrányt szenvednek azok, akik váltott műszakban, hol nappal, hol éjszaka dolgoznak. Ilyenkor a bioritmus előbb-utóbb óhatatlanul felborul. Ideális esetben mindig ugyanabban az időben kell felkelni és lefeküdni. Az alvásra elő is kell készülni, például már előre csökkenteni kell a fényerősséget, lejjebb kell venni a fűtést. Lefekvés előtt nem javasolt tévét nézni, számítógépet és mobiltelefont használni. Ugyan a készülékek káros fényét már lehet szűrni, speciális szemüveg is rendelkezésre áll, de ettől még ezek az eszközök az agyat információval terhelik. Ha a kék fényüket ki is szűrjük, az agyunk attól még nem fog lenyugodni. Emiatt inkább az olyan relaxációs módszereket érdemes elsajátítani, amelyek segítik a lecsillapodást. Ez lehet autogén tréning, de akár relaxációs zene hallgatása is” – mondja dr. Vida Zsuzsanna. Segíthet a meleg fürdő és az, ha néhány órával elalvás előtt már nem fogyasztunk nehéz ételeket. A legjobb a könnyű, kora esti vacsora. Az alkoholfogyasztás is ellenjavallt, mert ugyan az elalvást segítheti, de az alvás minőségét mindenképpen rontja. Emiatt ilyen italokat csak minimális mennyiségben szabad fogyasztani. Ami hasznos, az a napközbeni testmozgás, a rendszeres sportolás. Arra viszont figyelni kell, hogy este hat után intenzív testmozgást már ne végezzünk, mert az felpezsdíti a szervezetet. Persze van, akinél ez nem okoz problémát, de a jellemzőbb inkább az, hogy a késő esti edzés után rosszabb az alvás. Nem javasolt az sem – ha csak nem az elmulasztott alvás bepótlásáról van szó –, hogy valaki napközben húsz percnél többet aludjon, mert az megzavarhatja a bioritmust.

FORGOLÓDNI TILOS?

Nemcsak az alvás előtti teendőkre fontos figyelni, hanem arra is, hogy mit teszünk, ha fölébredünk, vagy nem tudunk elaludni. „Ilyenkor nem szabad az ágyban forgolódni, mert ha ezt tesszük, akkor azt tanítjuk meg a szervezetünknek, hogy az ágy a forgolódás helye. Mindez a pszichének is kényes érzés, hiszen ilyenkor csak az alvási képzetlenség tudatosul, ami egy idő után szorongáshoz vezet. Ha ez megtörténik, akkor az érintettek már a lefekvés előtti szorongani kezdenek, ami a helyzetet

tovább rontja. Emiatt annak, aki a lefekvés követő húsz percen belül nem tud elaludni, jobb felkelnie, és a lakás másik helyiségében valamilyen monoton tevékenységet végeznie. Ez lehet zene- vagy hangoskönyv hallgatása, vagy bármi, ami a figyelmet eltereli. A hálószobába csak akkor szabad visszatérni, ha úgy érezzük, kellően elálmósodtunk. Azt a ragaszkodást és görcsösséget mindenképpen el kell engedni, hogy aludnunk kell, mert minél jobban akarunk aludni, annál kevésbé tudunk” – emeli ki a szomnológus. Ugyanez igaz az éjszakai ébredésekre: ha felébredünk, és nem tudunk egyből visszaaludni, akkor föl kell kelni az ágyból. Ellenkező esetben az ébredés és a visszaalvás képtelensége okozta stressz komolyabb gondot okoz, mint az amúgy csak pár perces ébredések – ezeket ugyanis a rágörcsölés miatt irreálisan hosszúnak érezhetjük. Az alvásvizsgálatokon például gyakran kiderül, hogy akik többször ébredésekről számolnak be, azok valójában csak kétszer öt percet töltöttek ébren. Ez a pszichés hatás az oka annak, hogy az alvás mennyiségét kevesnek, a minőségét pedig rossznak érezzük, ezért jobb, ha az ébredést követően tényleg felkelünk, és csinálunk valamit néhány percre, ettől az alvás még lehet pihentető. ♦

HA HÁRMAT ÚT AZ ÓRA

A többség figyel arra, hogy az ebéd utáni kávé követően már ne „doppingolja” magát. Ideális esetben a kávézás délután három után már nem javasolt. Szintén csínján kell bánni a zöld és a fekete teával, ugyanis ezek is tartalmaznak koffeint. Ha a nap kései óráiban mindenképpen teázni akarunk, akkor válasszunk zöld teát. Igaz, a koffeintartalma nagyjából azonos a fekete teával, de tartalmaz egy olyan aminosavat is, amelynek relaxáló hatása van. Ez az egyik magyarázata annak, hogy a zöld változat nem élénkít annyira. Pezsdít a matétea is, de nem azért, mert sok koffeint tartalmaz, hanem mert nincsenek benne azok a cserzőanyagok, amelyek a hagyományos teáknál lassítják a koffein felszívódását, így egyből erősen élénkít. Értelemszerűen ellenjavalltak az energitalok és a kólák, nemcsak azért, mert sok koffeint tartalmazhatnak, hanem mert jelentős cukorforrást is jelentenek.



Állati álmok

Aludni mindenkinek kell, a természet pedig lenyűgözően változatos módokat „dolgozott ki” arra, hogy egyes állatfajok hogyan és mennyit aludjanak. Olykor meghökkentő példákat is találunk.

◆ „ÁLLVA ELALSZOM”

Az alvást illetően szinte minden állatnak más-más problémával kell szembenéznie. A zsiráfoknak például azzal, hogy amíg alszik, könnyű prédát jelent a ragadozóknak, ráadásul a nem túl jó minőségű tápláléka miatt rengeteg időt kell evéssel töltenie. Ezért tizenkét órát leger, hatot kérődzik, és átlagosan nem alszik többet napi egy-két óránál, azt is állva (sőt megfigyeltek napi fél óra alvással megelégedő példányokat is). Érdekesség, hogy amint a zsiráf életkörülményei megváltoznak – vagyis állatkertbe kerül –, az alvási szokásai is módosulnak. Mivel ott már nem kell tartania a ragadozóktól, békében alhat, ezzel a lehetőséggel pedig él is. Az állatkerti, vadsparki példányok a megfigyelések szerint napi hat órát alszanak, és ehhez le is heverednek a földre, akár kölyökkorukban.

FŐSZEREPBEN A HENYÉLÉS

A macskaféléknél éppen fordított a helyzet: rengeteg, akár napi tizenöt-tizenhat órát is alszanak, hogy erőt gyűjtsenek a nagyon intenzív, energiaigényes vadászatra, és hogy megemészthessék az elejtett és felfalt zsákmányt. Akinak van macskája, tapasztalhatja, hogy az alvási szokásai akkor sem változnak, ha vadászat helyett a gazdájuk teszi elé az ételt.

SZEMHUNYÁSNYIT

Az állatvilág egyik legfurcsább alvója az Antarktiszon élő állsziyas pingvin. Költési időszakban több ezer, egyenként négy-öt másodperces mikroalvásból hozza össze a napi pihenését. Ez a pingvinfaj párokban él, és megvalósította a nemek közti egyenlőséget is: a hím és a nőstény felváltva, húsz-huszonkét órás „műszakokban” vigyáz a tojásokra, közben szó szerint csak szemhunyasnyikat pihen. A másik közben teljes éberségre vált, és ételmezt gyűjt.

FÉLMEGOLDÁS

A delfinek alvása sem egyszerű, hiszen időnként fel kell jönniük a víz felszínére levegőt venni. Ezt az úgynevezett egy agyféltekés alvással oldják meg, ami azt jelenti, hogy csak az agyuk egyik fele kapcsol pihenő állapotba, a másik vezérli az úszást, a felmerülést, a légzést. Azt is megfigyelték, hogy a delfinek alvás közben nagyjából kétórás periódusokban cserélik, hogy melyik agyfélteke pihen, és melyik éber. Hasonló módon alszanak a tengeri madarak is, hiszen az agyukat repülés közben félig kikapcsolják. Ennek legnagyobb bajnoka az albatrosz. Ez az örökrepülőnek is nevezett madár, napokon keresztül szállva, akár több ezer kilométert is képes megtenni úgy, hogy amikor elfárad, a levegőben szundít egyet. ◆





SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

HOGYAN KEZDJEK NEKI (ÚJRA)?

Gyógytornászként gyakorta találkozom olyan emberekkel, akiket a mozgásszegény életmód megbetegített, ezért a mindennapjaikat megnehezíti a fájdalom. De sajnós ennek az ellenkezője is igaz. Hiszen a nem okosan felépített edzésprogram és az így létrejött túlterhelés is okoz mozgásszervi problémákat. A testedzés egyik fontos alapelve a fokozatosság. Az edzések során ugyanis nagyobb terhelés éri a szervezetünket, mint a mindennapos tevékenységek közben. Ezért, hogy ez a nagyobb teljesítmény biztonságos is legyen, muszáj az izmokat, az ízületeket, a szöveteket, a keringési rendszert, az anyagcserét lépésről lépésre felkészíteni erre a nagyobb terhelésre.

- ◆ Ahogyan a matekórán is előbb tanuljuk a számokat, majd utána kezdünk velük műveleteket végezni, úgy a fizikai aktivitásokban is megvannak a lépcsőfokok, amelyeken sorban haladva érzük el a kitűzött célokat. Ez a fokozatosan felépített terhelés különösen fontos, ha teljesen kezdő valaki, vagy egy rövidebb-hosszabb szünet, pláne műtét után tér vissza az edzőpályára.

A NULLADIK KILOMÉTER

A nagy életmódváltó elhatározásokat követően sokan húznak tornacipőt, hogy futni induljanak, mondván, ez a legolcsóbb és legkönnyebben elérhető sportolási lehetőség, és futni mindenki tud. Vagy vesznek egy aerobikbérletet, és elkezdnek csoportos órákra járni, ahol mindenki ugyanolyan feladatot kap. Netán az interneten talált edzésvideókkal kezdik el a sportolást otthon, egyedül. Mi ezekkel a gond?





A testedzés egyik fontos alapelve a fokozatosság.

Az első és legfontosabb, hogy minden ilyen nekiveselkedést jó volna, ha megelőzné egy állapotfelmérés, amely a fenti esetekben gyakorta kimarad. Egy szakember ugyanis megnézi az ízületi mozgástatómányokat, a terhelhetőséget, azt, hogy az izomműködés megfelelő-e, ellenőrzi a szükséges stabilitásokat, és képet kap a terhelhetőségről. Ezen ismeretek birtokában javasolja, hogy mit kellene rendezni a sportolás megkezdése előtt.

A futás meglehetősen nagy terhelés a szervezetnek, az ízületeknek, az izomzatnak. Ezért fel kell készülni rá. Ha máshogy nem, kezdjük gyaloglással, de ne csak poroszkáljunk, hanem tempósan, határozott ritmusban haladjunk, egyre gyorsabb tempóban. Emellett ajánlatos az alsó végtag, a medence és a gerinc körüli izmokat is fejleszteni, mert azok elengedhetetlenek a futáshoz. A különböző futószámokban versenyző atléták sem „csak” futnak – nekik is vannak kondicionáló edzéseik.

Ha valaki a csoportos órákat kedveli, akkor mindenképpen kezdő kategóriáját válasszon, vagy az óra elején egyeztessen az oktatóval arról, hogy ő még kezdő, ezért figyeljen rá jobban, és ajánljon könnyebb gyakorlatokat neki, hogy biztonságosabban tudjon edzeni és fejlődni. Ezt a kérést a szakképzett és empatikus szakemberek kifejezetten jó néven szokták venni, és örömmel segítenek.

Ha valaki jobban preferálja az otthoni online edzést, amelynek kétségtelenül számtalan előnye van, akkor alaposan tájékozódjon, hogy milyen edző videóit követi, mi a végzettsége és milyen tapasztalatai vannak. Ha nincs róla semmilyen információ, akkor nem árt gyanakodni. Azt is fontos figyelni, hogy van-e a videótárában

kezdő szintű edzés, a tréner ad-e megfelelő instrukciókat, elmagyarázza-e alaposan a feladatokat.

Akár élőben, akár online, ha néhány óra után azt érezzük, hogy valami nem stimmel, fájdalmaink vannak, nehezen regenerálódunk, ne hezitáljunk, váltsunk edzőt!

BETEGSÉG UTÁN

Alapszabály: lázasan nem edzünk! Nagyon fontos, hogy ha jobban ledönt minket a lábunkról egy nátha, nehéznék érezzük a mozgást, fájnak az ízületeink, ólmos fáradtság van rajtunk, akkor engedjük meg a szervezetünknek, hogy megpihenjen, hiszen a gyógyulás, a regeneráció csak nyugalmi időszakban tud megtörténni. Minél kevesebb funkciót kell ellátnia a testünknek, annál több energia marad a gyógyulásra. Tehát maradjunk ágyban, és aludjunk sokat!

Ha túl vagyunk két-három levert napon, akkor is okosan térjünk vissza a pályára! Az első hét legyen felépítő, beszoktató hét, ne azonnal álljunk vissza a korábbi terhelésre. Legalább egy hetet adjunk a szervezetünknek, hogy magához térjen. Ha előtte jó kondiban voltunk, akkor a testünk gyorsan összekapja magát, és két hét múlva már a megszokott intenzitással végezhetjük a testmozgásokat.

MŰTÉT UTÁN

Ha valaki előre tervezett műtétre vár, a legokosabb, ha a lehető legjobb szintre hozza a kondícióját még az operáció előtt. Minél jobb formában van egy szervezet, annál kevésbé sýnyli meg a drasztikus beavatkozást, és annál gyorsabban fog felépülni, regenerálódni.

A műtétet követő főszabály: az operáló orvos dönt a terhelés mértékéről és időzítéséről. Ebben a gyógytornász fog segíteni, akinek maximális kompetenciája van a műtét utáni, a regenerációt támogató tornák és kezelések vezetésében és abban, hogy mi az, ami veszélyeztetheti a szöveti gyógyulást.

Bármilyen operáción estünk is át, a vénás tornát érdemes néhány hétig naponta többször is elvégezni, hogy megelőzzük a trombózis kialakulását, amely a leggyakoribb szövődmény ilyenkor. Ezt akár előre is meg lehet tanulni, de a műtét után a kórházban a gyógytornász is betanítja.

A túl korai terhelés az operáció sikerességét is veszélyezteti, lassíthatja a felépülést vagy akár újrásérülést okozhat. Szakemberek segítségével, türelemmel, fegyelmezett gyógytornával, rehabilitációval egészen biztosan vissza lehet térni az edzésekhez ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

„Csiga-biga, gyere ki!”

„Színház után elmentünk vacsorálni a Sperlbe (ott volt a Váci-utcán egy kurta kocsmá), oda járt Petőfi rendesen. Télen szerette a csigát, nem a tésztát, hanem a valóságos csiga-bigát (*helix hortensis*), ecettel, tormával, amitől én irtóztam, és hozzá karlócai ürmöst ivott (egy pisztolyt esténként = 2 deci)” – emlékezett vissza Jókai Mór az *Aki holta után áll bosszút* című elbeszélésében. A mai szemmel kissé meghökkentő menü korántsem volt szokatlan akkoriban. Előzményeit nem csak a Petőfi által rajongott franciák ételkultúrájában kell keresnünk: nálunk is szerették. Nézzünk csak bele régi szakácskönyveinkbe!

◆ „SZÓLJUNK AZ CSIGÁKRÓL IS VALAMIT!”

E fenti mondatokkal kezd a fejezetet a XVI. századi Szakács Tudomány szerzője. Az erdélyi fejedelmi udvar szakácsaként dolgozó szerző azt írja, a csigát először meg kell mosni, majd leforrázni, kiszedni a húst, megtisztítani, sóval átdörzsölni, majd még egyszer forró vízben megfőzni. Közben petrezselymet aprítottak, ehhez olívaolajat öntöttek, borsal fűszereztek, végül összekeverték az apróra vágott csigahússal. Tálaláskor az egészet visszatöltötték a szintén megtisztított és leforrázott csigaházba. Olykor egy kis marhahúslével gazdagították a töltelket. Egy másik erdélyi szakácskönyvben, a *Bornemisza Anna* számára fordított, 1680-ban elkészült receptgyűjteményben további kilenc csigavariációt találunk. Ezek nyomán elkészíthetjük pástétomnak mustárral, vagy kínálhatjuk a főtt csigahúst tojássárgájából, vajjal és zöld füvekkel készített mártással. Nemcsak az erdélyi főurak éltek ezzel az ingyencsúszással, hanem az ország másik végében élő nemesek is. A csáktornyai Zrínyi-udvarban ugyanis ekkoriban a csigát rostélyon megpirítva, vajjal petrezselyemlevéllel tálalták. Vagy megfőzték: borral és vajjal, borssal, gyömbérrel, szerecsendió-virággal ízesítve. Berzsenyi Dániel somogyi birtokán tenyésztette a csigát, ették tehát a XVIII. században is.

◆ „FŐZD FEL, DE NE SOKÁ, KÜLÖNBEN KEMÉNYEK LESZNEK!”

Az intést Czifray (valójában Czövek) István 1816-ban megjelent szakácskönyvében olvashatjuk. Nála már kissé bonyolultabb, franciás fogásokat találunk. Az egyik szerint a megfőzött csigákat vajba mártott heringgel, szerecsendió-virággal, petrezselyemmel, citromhéjjal és vajjal kell elkeverni, sózni, majd visszatölteni a házba, végül megpirítani. A másikonál vajos tésztát kell csinálnunk, melybe majoránát, kakukkfűvet és szerecsendió-virágot szórunk. A leforrázott csigahúst visszatesszük a megtisztított házba, betapasztjuk a tésztával (esetleg az egészet bekenjük tojással, hogy biztosan ott maradjon), végül halalaplében megfőzzük. Az alaplevet a fenti zöldfűszerekkel ízesítsük, és semmiképpen se főzzük hosszan, mert megkémenyedik a csiga! A Magyar Gazdasszonyban (1863) szintén hasonló stílusú, több hozzávalós, összetett ízvilágú receptekkel találkozhatunk. A becsinálthoz hagymát, gombát, répát főztek meg alaplében, majd leszűrték, vajjal beforralták. Az így kapott redukciótán három-négy tojássárgájával besűrítették, beledobták a csigákat, és beforralták. Citromlével tették pikánsná.





„VEGYÜNK EGY CSOMÓ CSIGÁT, ÚGY NEGYVEN DARABOT!”

Zilahy Ágnes e fenti útmutatással indítja az 1892-ben megjelent receptjét. A kifejezetten februári és márciusi hónapokra ajánlott („azontúl nyálkás, mert igen kifejlett; szóval nem élvezhető” – olvashatjuk) csigát ő is forró vízben előfőzte, aztán a húst felaprította. Zsemlemorzsát, sót, borsot kevert hozzá, majd zsíron pirított hagymán, erős tűzön átmelegítette. Tejfőlt adott hozzá, visszatöltötte a házba a keveréket, végezetül zsemlemorzzával meghintve, tejföllel leöntve, sütőben pirított rajta egyet. A század másik híres főzőnőjének, a szegedi Rézi néninek receptjei (1876-ból) között szintén több érdekességet találunk. Készítette ő töltve, tormás-citromos vajas mártással. Vagy szardella, mogyoróhagyma, petrezselyem, tejföl keverékével. A fokhagymás csigát savanyú káposztához ajánlotta. „A főtt csigák metélt alakban szárdellával, keményre főtt tojással és egy mogyoróhagymával finomra aprítandók, ezután ecettel, olajjal és borssal elkészítetnek.” A Kugler Géza neve alatt kiadott A legújabb és legteljesebb gyakorlati nagy budapesti szakácskönyv és házi czukrászat lapjain (1899-ből)

csigaleves receptet is találunk. Érdekessége, hogy a hallevet (másfél liter) tápiókaliszttal (másfél evőkanál) sűrítette be, majd ebben főzte meg a csigákat (huszonöt darabot). Tojássárgájával behabarva, vajjal krémesítve, kevés petrezselyemmel és pirított kenyérszelettel tálalva lett teljes ez a fogás.

„KAPSZ TEJET, VAJAT”

Illyés Gyula is levesben szerette a csigát: a főtt csigát vajas rántással sűrítette, citromlével és citromhéjjal fűszerezte, tálaláskor pedig tejföllel elkevert tojásra öntötte rá az így kapott levet. Halász Zoltán közlése szerint Illyés francia hatásra ette ezt, de amint láthattuk, legyen szó főúri udvarokról, polgári háztartásokról, erdélyi, szegedi vagy budapesti étellekről, a csiga a magyar konyhának is része volt. Olyannyira, hogy a parasztság körében sem volt ritkaság. Az Ormánságban a kanászok eledele volt, akik forró parázson sütötték meg, Beregen viszont forró vízben főzték, és tejfölös mártással kínálták. Mára szakácskönyveinkből eltűnt, a begyűjtött állatokat külföldre viszik eladni. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

A JOGALKOTÓ ÉS A SZERELŐ

Az európai jogalkotók jelenleg számtalan jogszabályon dolgoznak a fenntartható jövő megteremtése érdekében. Várhatóan 2024 első félévében elfogadják az új uniós ökodizájn-szabályozást, amely a gyártóknak környezetbarát tervezési minimumkövetelményt ír elő. Mindez nemcsak az energiafogyasztó készülékekre vonatkozik majd, ahogyan jelenleg, hanem néhány kivétellel (gyógyszerek, élelmiszerek) minden termékre.

- ◆ Az európai zöld megállapodás egyik fontos pilléréként mutatta be 2020. március 11-én az Európai Bizottság az új, szám szerint a második, körforgásos gazdaságról szóló cselekvési tervét, amelynek kiemelt célja a fenntartható termékek általánossá tétele, a tudatos fogyasztói magatartás elősegítése, valamint a hulladékkeletkezés csökkentése.

Éppen ekkortájt, a koronavírus-járvány első időszakában, a mosógépünk korábban már tapasztalt, igencsak zavaró zakatolása még intenzívebbé vált. Amikor a gépből a fehér ruhák barna foltokkal kerültek ki a mosást követően, úgy döntöttünk, pandémia ide vagy oda, most már muszáj szerelőt hívnunk, nem várhatunk tovább a karantén feloldására. Azóta már tudom, hogy mindez – a zakatolás és a rozsdafoltok – egyértelműen jelezték, hogy csapágyas a készülék. Ha a ruhák már rozsdásak lesznek, az a végső stádium a masina életében.

A mosógépünk javítása ekkor már olyan drága lett volna, hogy végül a csere mellett döntöttünk. Ha korábban hívjuk a szerelőt, gazdaságosan meg lehetett volna javítani a készüléket, és talán még ma is használhatnánk.

VAJON HOGYAN GONDOLKODNAK A TARTÓSSÁGRÓL A HAZAI HÁZTARTÁSOK?

Az APPLIA Magyarország Egyesülés és a GFK Hungária Piackutató Kft. 2021-es közös felmérése során arra a kérdésre, hogy kin múlik az, hogy mennyire lesz tartós egy háztartási nagy gép, a hazai háztartások mindössze kilenc százaléka válaszolta azt, hogy kizárólag a gyártón múlik mindez. Negyvenkét százalékuk szerint nagyobb részt a gyártó, kisebb részt a használat felelős a tartósságért.





A bevezetőben említett tervezett szabályozás részeként az egyes terméktulajdonságokról a termékeket kísérő, úgynevezett digitális termékútlevelekből tájékozódhatunk majd. Megismerhetjük belőle többek között azt, hogy a megvásárolni kívánt mosógép (maradjunk most ennél a készüléknél) mennyire tartós, javítható, újrahasznosítható, mekkora a környezeti lábnyoma, vagy mennyi újrahasznosított anyagot tartalmaz.

A jogszabálysomag részét képezi a javításhoz való jogról szóló irányelv is, amely a szervizszolgáltatások területén gyártói és kereskedői kötelezettségeket és fogyasztói jogokat határoz meg annak érdekében, hogy inkább a javítást válasszuk a cserével szemben.

De arról is gondoskodni kíván a jogalkotó, hogy vásárlásaink során ne essünk áldozatául a zöldre festés jelenlegének sem. Januárban elfogadták azt az irányelvet, amelynek része, hogy a jövőben ne lehessen szabadon alkalmazni olyan kifejezéseket, mint öko, környezetbarát vagy klímasemleges, hogy csak néhányat említsék. Az ilyen

minősítéseket csak akkor lehet majd használni, ha független minősítőszervezet igazolja a tényleges tartalmat, megfelelőséget (ennek szabályait egy másik irányelv fogja meghatározni).

Ami a jogalkotást és a gyártói kötelezettségeket illeti, láthatjuk, hogy igencsak nagy horderejű és sokrétű változás előtt állunk. Igaz, arra, hogy az uniós irányelveket a nemzeti jogrendekbe átültessék, általában egy-két évet ad a jogalkotó. Tehát nem holnaptól számíthatunk a fontos változásokra. Az út, vagyis a fenntarthatóság útja viszont egyre tisztábban látszik.

RAJTAM IS MÚLIK A TARTÓSSÁG?

De elég-e mindez ahhoz, hogy a jövőnk ténylegesen zölddebb legyen? Lehetséges-e, hogy a fenntartható termékek mellett szükség van fenntart(hat)ó fogyasztókra is? Mondjuk, akik időben szerelőt hívnak a betegeskedő masinához.

Megtanultuk a leckét, az új mosógép ára volt a tanulópenz. Azóta még jobban odafigyelünk a rendszeres karbantartásra és a hibamegelőzésre is. A szerelő elárulta nekünk, mi az a három legfontosabb dolog, amit a mosógépünkért tehetünk. Az első, hogy ne adagoljuk túl a mosószert. A ruhák ugyanis nem lesznek ettől tisztábbak, viszont a felesleges mennyiség lerakódik a mosógép vízzel érintkező belső felületén. Ez pedig előbb-utóbb meghibásodáshoz vezethet. A második tanács így hangzott: zsebeket kiüríteni! Azok a tárgyak, amelyek nem a mosógépbe valók, sérüléseket okozhatnak és eltömődésekhez vezethetnek. Végül a harmadik javaslata az volt, hogy rendszeresen, de havonta legalább egyszer futtassunk üresen kilencven Celsius-fokos programot a gépen. Az öko programok energiahatékonyak, és bár lehet ezeket használni. De fontos tudni, hogy bizonyos kórokozók csak magas hőmérsékleten pusztulnak el. Ha a mosógép vagy a kivett ruhák kissé bűdösek, akkor mindenképpen eljött az ideje, hogy a mikrobawellnessnek véget vessünk egy magas hőmérsékletű programmal. Ez egyébként arra is ideális, hogy az esetleges mosószerek lerakódásokat eltávolítsuk.

Megkérdeztem a szerelőt, mit gondol az ecet használatáról. Hiszen sok internetes fórumon környezetbarát megoldásként javasolják például öblítő helyett vagy vízkőoldásra. Nos, ennek hallatán rémülten a fejét fogta, és azt mondta: ez óriási tévhit. Az ecet ugyanis savas jellege miatt károsítja a tömítéseket és egyéb alkatrészeket.

Szóval, igen, egyértelműen kijelenthetjük, hogy a tartósság rajtunk is múlik! ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Áramtermelő szélfák

Egyre több városban jelennek meg Európában és azon kívül is köztereken és sportpályákon a szélfák. A francia New World Wind vállalat szélfáit kifejezetten városi környezetre tervezték azért, hogy kisebb közösségeket és családokat megújuló energiával lássanak el.

Előnyük – a sokszor igen zajos, madárvilágra veszélyt jelentő és csak erősen szeles terepen hatékony hagyományos társaikkal szemben –, hogy köztereken, sportpályákon, parkokban, de akár egy családi ház kertjében is felállíthatók.

Az öt-tíz méter magas, természetes megjelenésű szélfák ágain függőleges Aeroleaf mikroturbinák működnek, amelyek jóval csendesebbek, és a madarakat sem veszélyeztetik.

A szélfák az egyre inkább elterjedő napelemek mellett alternatív megoldást kínálnak az egyéni megújuló energiatermelésre. Egy szélfa átlagosan nyolc méter per szekundum szélsébségnél évi tizenhét kilowatt áramot képes előállítani, és ez bőven elegendő egy négytagú család energiaellátására. Nem mellékesen több mint tizenkét tonnával csökkenthető egy otthon éves szén-dioxid-kibocsátása.

ZÖLD mozaik

Magyar fejlesztésű korszakalkotó jármű

Hidrogénnel és napenergiával működő, magyar fejlesztésű korszakalkotó járművet mutattak be a nemrégiben rendezett dubaji klímacsúcson.

A MOME és a Neumann János Egyetem háromkerékű, teherszállító járművének különlegessége, hogy saját mesterséges intelligencia irányítja, az útvonal forgalmi viszonyait figyelembe véve maga tervezi meg a kétféle energiaforrás ideális felhasználását.

A multifunkcionális jármű hatótávolsága egy feltöltéssel kétszázötven kilométer, tehát kifejezetten városi utakra, rövidebb távolságok megtételére tervezték. Alapvetően a futárok, árufeltöltők életét könnyítheti meg, elől egy kétszemélyes kabin kapott helyet, míg hátul kisebb raktérbe lehet pakolni.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





Komposztált zacskók

Fél év után tűntek el az élelmiszerüzletek bevásárlószatyrai a Humusz Szövetség és a Greenpeace közös komposztkísérletében. A környezetvédő szervezetek azt vizsgálták, hogy szakszerű komposztálóban elhelyezve a nagy élelmiszer-áruházláncok vastagabb és vékonyabb lebomló zacskói mennyi idő alatt tűnnek el, és milyen formában indulnak bomlásnak.

A zöldszervezetek hangsúlyozták, a lebomló műanyagok a fentiek ellenére sem jelentenek megoldást a nyersanyag- és hulladékválságra. Az ilyen típusú zacskók is tartalmaznak ugyanis káros adalékanyagokat, és mikroműanyag-szennyezés is maradhat utánuk. Azaz ugyanolyan mérgezőek lehetnek, mint a hagyományos, fosszilis műanyagok. A házi komposztálásuk a többség számára nem elérhető megoldás, a legtöbb embernek nincs otthon komposztálója, és a zacskókat általában a kommunális hulladékgyűjtőkbe dobják.

A szakértők környezetvédelmi szempontból azt tartanák a legjobb megoldásnak, ha minél inkább a csomagolásmentes, újratölthető és használható rendszerek terjednének el, erre kellene a gyártóknak és forgalmazóknak egyaránt törekedniük.

A biohulladékok – amelyek közé a lebomló műanyagok is tartozhatnak – elkülönített gyűjtése az idei évtől uniós kötelezettség, ezért a vonatkozó szabályokat Magyarországon is hamarosan kidolgozzák.

Víz alá telepített szerverek

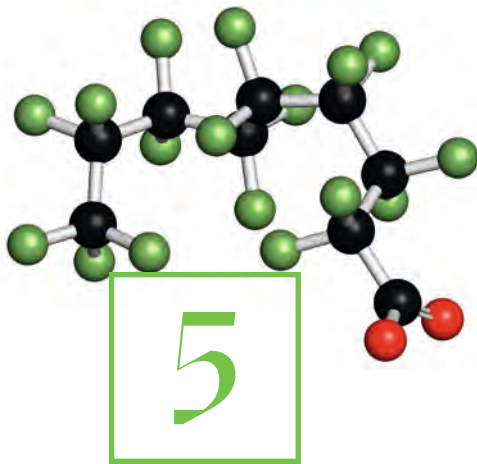
Különleges megoldást alkalmaz Kína annak érdekében, hogy energiát és édesvizet spóroljon az adathordozó szerverek hűtésénél. A távol-keleti ország víz alatt épít hatalmas adatközpontot, és a hűtési feladatokat harmincöt méter mélyen hideg vízzel oldják meg.

Az első ilyen kereskedelmi létesítmény kivitelezése a dél-kínai Hajnan tartomány Sanya szigete melletti tengerfenéken már el is kezdődött. Az adatközpont száz egységből áll és hatvannyolcezer négyzetméteren – mintegy tíz futballpályán – terül el.

Minden egység ezerháromszáz tonna tömeget tesz ki, hatalmas számítási teljesítménnyel: harminc másodperc alatt négy milliárd HD-minőségű képet tud feldolgozni, ami hatvanezer hétköznapi számítógép teljesítményének felel meg. Ezzel a megoldással évente százhuszonkét milliárd kilowattóra elektromos áramot és százötezer tonna ivóvizet tudnak megspórolni, a szárazföldi létesítményekkel összevetve negyvenhatvan százalékkal lesz energiahatékonyabb megoldás.

A teljes adatközpont öt éven belül elkészül, a víz ellen alaposan szigetelt egységek élettartama a várakozások szerint huszonöt év lesz.





A PFC sokkolóan káros hatásai

Közel hetven év után végre megkezdődik a PFC (perfluorkarbonok) betiltása több országban. A PFC-k egyszerű megoldást kínáltak sok éven át a különböző ruhadarabok, csomagolóanyagok nedvességgel szembeni védelmére, de mivel lényegében sosem bomlanak le, és mikrorészecskéik az élőlények szövetébe is képesek beépülni, hatásuk a környezetre és az egészségre egyaránt rendkívül negatív.

A PFC az 1950-es években kezdte meg térhódítását, és rendkívül gyorsan népszerű bevonóanyaggá vált, mivel kiváló a nedvesség-, az olaj- és a szennyeződéstisztító képessége, és számos területen alkalmazható. Toxikus hatásait már az 1980-as években felfedezték, a PFC akár belégzés útján is bejuthat az élőlények szövetébe, és számos olyan egészségügyi problémával összefüggésbe hozható, mint a máj- és vesekárosodás vagy a pajzsmirigyzavarok. A rákos megbetegedések kockázatnövelő tényezői közé is bekerült. 2005-ben.

A PFC eltávolítását elsőként Svédországban kezdték meg, majd 2025. január 1-jétől Kaliforniában, majd 2025–26-ban az Európai Unióban is életbe lép a PFC-anyagok tilalma.

Helyettesítésére számos kutatás és tesztelés után megszületett Svédországban a poliészter-rétegekből álló Eco-Shell anyag, amelynek külső rétegét PFC-mentes vízlepergető bevonattal látták el. Ezzel például az összes szövetből – a sátrak, a hálósákok és a kiegészítő anyagokból – eltávolították a rendkívül káros anyagot.

Bombatölcsérek kis tavai

Kevésbé közismert, de Magyarországot is behálózzák a bombatölcsérek. Ezek az öt hektárnál kisebb tavak apró méretükkel és egyedi élővilágukkal a legsebezhetőbb ökoszisztémák közé tartoznak. Hazánkban a Felső-kiskunsági-pusztán száztizenkét, bombatölcsérekben létrejött kis tó alkot hálózatot. Ezek egymástól változó távolságban találhatóak, és valószínűleg a II. világháború idején a közelben lévő repülőternek szánt, de végül célt tévesztett és a szikes pusztába csapódó bombák hozták létre.

A bombatölcsérekben kialakult kis tavak számos fajotthonául szolgálnak, itt él például egy endemikus tócsarák, de rengeteg kételtű, teknős, ízeltlábú – szitakötők, vízibogarak és mikroszkopikus rákok – is megtalálhatók bennük. A bombatölcsér-hálózat kiváló lehetőséget kínál tudományos kérdések alapos vizsgálatához, mintegy természetes laboratóriumként. Górcső alá vehető például, hogy hogyan tartják fenn a kistavak hálózatként a biodiverzitást, és miként alkotnak olyan összekapcsolt közösségeket, amelyeket az élőlények szétszóródása köt össze. A kistavak nem állnak egymással vízi összeköttetésben, így az egyes élőlények a szél vagy az organizmusok aktív mozgásán keresztül tudnak elterjedni.

A HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont közelmúltban készült tanulmánya a tavak térbeli elhelyezkedésének fontosságára is rávilágított. Kiemelték, fontos, hogy a teljes hálózatot védjék, összes kapcsolatukkal együtt, amely biztosítja a táj és a helyi biodiverzitás fenntartását.



NEMZETI  KONZULTÁCIÓ

99%
NEM

**A FEGYVER-
KÜLDÉSRE**

**NEM TÁNCOLUNK ÚGY,
AHOGY BRÜSSZEL FÜTYÜL.**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Nyakunkon a tavasz

Mi kerüljön a kertbe vagy a balkonra?

Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy az otthoni zöldségtermesztés nagy macerával jár, és emiatt ódzkodunk tőle, pedig ez nincs így, meglepően egyszerűen szert lehet tenni saját konyhai alapanyagokra. Mivel és hogyan érdemes próbálkoznia egy kezdő kertésznek?

◆ Kiskertben vagy teraszon a legkülönfélébb növényeket lehet termesztani, egyáltalán nem szükséges hozzá nagy terület. Akinek például csak kisebb erkélye van, az a vertikális kertek házi változatában nevelhet többféle zöldséget vagy éppen fűszernövényt – meglehetősen helytakarékos módon. Az ehhez szükséges cserepek vagy edények függőleges kiterjesztésűek, úgymond emeletesek vagy piramisszerűek. Lehetnek akár egyméteresek vagy akár annál magasabbak is, nőhet bennük retek, saláta, hagyma, paradicsom és paprika, bármilyen fűszernövény. A korai zöldségek szezonya után kerülhet a cserepekbe szamóca, uborka, újabb paradicsompalánta vagy valamilyen dísnövény. Ezek az egybeépített ültetőedények nagyon előnyösek, hiszen nemcsak saját termesztésű zöldségekkel ajándékozzák meg a kertészt, hanem egyfajta zöld dekorációval is. A növények öntözésére azonban kiemelten kell figyelni, hiszen a földjük a nyári melegben könnyen kiszáradhat. Nyaralások idején szintén ügyelni kell rájuk, arra az időszakra jobb inkább letenni őket a földre egy árnyékos helyre. Érdemes melléjük helyezni a balkonra szánt csepegtető öntözőrendszert is, hogy ne kelljen attól tartani, hogy az öntözés esetleg kimarad, elmarad.

Ilyen rendszerekből már sokféle van – köztük meglepően olcsókat is találunk –, beüzemelésükhöz vízkiállásra (kerti csapra) és konnectorra sincs feltétlenül szükség. Léteznek például olyan típusok, amelyek a kitett vödörből nyerik a vizet, és napelemmel vagy akkumulátorral működnek.

INKÁBB CSEPEGJEN

A csepegtető öntözés a kinti veteményesben – beleértve a magasságyást is – szintén főnyeremény, mivel használatával egyrészt sokkal kevesebb víz szükséges az öntözéshez, másrészt jót tesz a talajnak is, ugyanis nem porosítja, nem rombolja úgy a föld szerkezetét, mint a föntről érkező, erősebb vízszugár. A csepegtető öntözés – és általában az öntözés – akkor a leghatékonyabb, ha locsolókomputerrel működtetjük, amely könnyen bekapcsolható hajnalban, amikor az öntözés a leghatékonyabb. A locsolókomputer szintén beszerezhető akár tíz-húsz ezer forintért. A rá fordított összeg – a megspórolt víz árával számolva – akár egyetlen nyár alatt megtérülhet. A csepegtetőrendszer összerakása sem ördögösség, hiszen egy száz négyzetméteres veteményesre is meg lehet tervezni és össze is lehet szerelni egyetlen délután.





A művelet tényleg egyszerű, az összerakásba – amely egyfajta legózásként is felfogható – az óvodáskorú gyerekeket is be lehet vonni. Az öntözés hatékonyságát tovább fokozza, ha a veteményesre geotextil vagy szalmapaplan is kerül. Ez egyrészt segíti a talaj víztartalmának megtartását, így a levegőt is párásan tartja, másrészt gátolja a gyomosodást. Utóbbi egy otthoni kiskertben nem utolsó szempont, hiszen a segítségével megspórolható a gazolás. Aki nem akar csepegtetőrendszert, hanem inkább kannából locsolna, annak érdemes az ereszcatorna alá helyezett hordókban felgyűlt vizet használnia.

NAGY KINCS A SZALMA

Beszérése a városi környezetben nem egyszerű, ugyanakkor egy kisebb bála befér a kocsí csomagtartójába, így bárholnan haza lehet szállítani. A talajtakarásra a legjobb választás a kalászos növények szalmája, mivel a talajt nemcsak fizikálisan és árnyékoló hatása révén óvja a kiszáradástól és a gyomosodástól, hanem a belőle kioldódó, enyhén csírázásgátló hatású anyagok által is. További előnye, hogy a szalmát szezon után be lehet forgatni a talajba, így annak szerkezete, vízmegkötő képessége évről évre javítható. A helyzet ugyanez a veteményesben lévő zöltségek maradványaival, gyökereivel: azokat össze nem feltétlenül kell kihúzni és komposztra tenni, hanem ott lehet hagyni, majd bedolgozni a talajba. Ez különösen érvényes a hüvelyesekre, azok ugyanis nitrogénmegkötő baktériumokkal élnek szimbiózisban, és így nagyon jó hatással vannak a termőföldre.

FŐSZEREPBEN A PARADICSOM

Kezdő kertészként érdemes olyan növényeket ültetni a kertbe, amelyek biztosan sikerélményt nyújtanak, mivel a növényvédelmük kevésbé problémás. Erre a célra a paradicsom kiváló választás. A magját kora tavasszal – természetesen beltéren – akár magunk is kicsíráztathatjuk, így már a palánta is saját lehet. A paradicsom a teraszon és az erkélyen is meghálálja a gondoskodást, egyedül arra kell figyelni, hogy olyan fajtát szerezzünk be, amely nem nő nagyra. Utóbbiaknál gondot okozhat, hogy többméteresre is megnőhetnek, mivel az ilyen fajták „futónövényként” viselkednek, többméteres lián is válhat belőlük. Ráadásul a talajigényük sem csekély. Ahhoz ugyanis, hogy a természetes lombzat stabilan álljon és életképes maradjon, jelentős méretű földlabdára van szükségük. Érdemes a vetőmagok vagy a palánták beszerzésénél azt is szem előtt tartani, hogy az adott fajta mikor érlik, illetve mire való. Akadnak például olyan paradicsomok, amelyek egészen korán teremnek, míg mások később vagy folyamatosan. Különböznek abban is, hogy friss fogyasztásra vagy inkább befőzésre alkalmasak. A termések színe, mérete és formája is eltérő lehet, találunk egészen különleges fajtákat is. A balkonra igazi főnyeremény a koktélpáradicsom – akár több színben is vegyesen –, de a kertbe is érdemes ültetni belőle egy-két tövet. Vagy akár többet is, hiszen a koktélpáradicsom zacskóban vagy dobozokban remekül lefagyasztható, és szezonon kívül is használható főzéshez, díszítéshez. A gyümölcsök közül a szamóca mellett érdemes megpróbálkozni a málnával, az áfonyával, feltéve, hogy az utóbbinak biztosítjuk a savanyú talajt, akár cserépben, akár szabadföldben azzal, hogy egy kiásott gödörbe betöltünk egy zsák savanyú földet. ♦



Pollack Mihály tér 10. (Eszterházy utca 40.) a Károlyi-palota kertje. A felvétel 1881 előtt készült
(Kép : Fortepan / Budapest Főváros Levéltára. Levéltári jelzet: HU.BFL.XV.19.d.1.05.009)



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

Mily sivár lenne e hely kert nélkül!

Árpádkori temetkezési hely, *Mátyás* király vadaskertje, a *Károlyi* család barokk parkja, *Haynau* „tornaterme”, szabadtéri hangversenyhelyszín, *Pisti* mókus és *Károly* nyúl otthona, a hármas metró építésének felvonulási területe. A Budapest Belvárosában található Károlyi-kert hétezer-hatszázhuszonöt négyzetméternyi zöldje több száz éves története során számtalanszor pusztult el és született újjá, és ma is várja a városi forgatagból kiszakadni vágyókat.



Károlyi-kert, jobbra a Magyar utca házai. Az 1956-os forradalom alatt elesettek ideiglenes sírjai (Kép: Fortepan/Nagy Gyula)



Koncert a kertben 1958-ban (Kép: Fortepan/Bauer Sándor)

◆ A SZARVASOKTÓL A GYERTYAFÉNYES ESTÉLYEKIG

Az V. kerületi Károlyi-kert Budapest egyik legrégebbi kertje, története egészen a középkorig nyúlik vissza, amikor még az Astoria metrómegálló helyén a Hatvani kapu, a pesti városfal keleti kijárata állt. A legendák szerint a mai Ferenczy István, a Magyar, a Henszlmann Imre és a Károlyi Mihály utcák által határolt területet a XV. században nem csupán fák borították, hanem a hely Mátyás király szarvasokkal teli vadaskertjének is otthont adott. A birtokot évszázadokon keresztül főurak és püspökök adták kézről kézre, az 1700-as években került Barkóczy Ferenc egri püspök tulajdonába, aki nem csupán a kertet újjátta fel, de az itt álló házat a város legelőkelőbb palotájává varázsolta, ahol első pesti látogatásakor Mária Terézia is megfordult.

Károlyi Antal vásárolta meg az ingatlant harminchéromezer forintért 1768-ban. Nem sokat teketóriáztott, az akkoriban a mértani pontossággal megalkotott, barokk kertek divatja szerint tervezette újra a kertet. A pavilonok, sétányok és egzotikus növényeket rejtő üvegházak között egy angolkert is helyet kapott, sőt még egy kuglipályát is kialakítottak. A Károlyi család élénk társasági életet élt, rendszeresen tartottak elegáns estélyeket, többek között Józsefnádor beiktatása vagy felesége, Alexandra Pavlovna névnapja alkalmából – a fényűző esten több ezer gyertyával világították meg a kertet –, a vendégek között pedig olyan méltóságok is felbukkantak, mint Károly főherceg vagy Albert királyi herceg.

KINT VAGYUNK A VÍZBŐL!

Az 1838-as nagy árvíz Pesten közel háromezer házat pusztított el és nyolcszáznál is többet megrongált, a Belvárost is sújtó ár a klasszicista stílusban újjászülető Károlyi-rezidenciát sem kímélte. A kert teljesen víz alá került, és bár a palota is megsérült, alkalmas maradt arra, hogy Károlyi György, az akkori tulajdonos, több mint kétszáz rászoruló fogadjon be. Az ár levonulása után újabb csapás következett, az 1848–49-es szabadságharc idején elüldözték a családot, és Jelasics horvát bán költözött a palotába. Itt tartóztatták le 1849 januárjában Batthyány Lajos miniszterelnököt, ezt követően pedig egy éven keresztül Haynau élvezhette az épület és a park kényelmét – a kortársak beszámolói szerint nem csupán táncestélyeket rendezett, de a tornáját minden reggel a rózsakertben végezte.

A Károlyi család az 1850-es években költözhetett vissza a rezidenciájára, időt és pénzt nem sajnálva az ország legnevesebb kertészeit fogadták fel a kert helyreállítására. Az eredmény magáért beszélt. A Magyarország és a Nagyvilág című lapban így írtak róla 1880-ban: „Mily sivár lenne e hely kert nélkül! A görbén kanyargó sötét és szűk Magyar-utza lakhatatlan volna, de a grófi kert felvidítja, beillatozza egész környékét. [...] közelről egyetlen kert, egyetlen zöld pont sem tűnik fel annyira szabatosnak, oly arányosnak, oly határozott vonalúnak s minden részletében oly kecsesen kidomborodónak, mint a Károlyi kert. Árny és fény, sötétség s világosság kellő mennyiségben, szép minőségben oszlik szét a kertben.



A kert napjainkban. Szemben a palota épülete, amely 1957-től ad otthont a Petőfi Irodalmi Múzeumnak

[...] Tavasszal egész rhododendron-erdő vöröslík itt és azaleák és kaméliák pirosanak, fehérленek. Majd neki kéklenek az orgonák, s virulásnak indul a dudafürt, a zanót s végül az akác.” Nem csupán a növények tették különlegessé a kertet, itt adták át Pest harmadik – ekkor még füves – tenispályáját.

KERT MINDENKINEK

A Károlyi-kertet 1919-ig magas kőkerítés zárta el az idegen tekintetek elől. A Tanácsköztársaság idején rendelték el a fővárosi parkok – többek között az Orczy-kert és a Rottenbiller-kert – megnyitását, a változásról így számolt be a Népszava: „A belváros közepében elterülő hatalmas méretű Károlyi-kertet napközi otthonná átalakítva, vasárnap délután adták át ünnepélyesen új rendeltetésének. A gyönyörű parkban az évszázados fák alatt több száz gyermek fog reggeltől estig tartózkodni és teljes ellátásban részesülni. A kertet – amelyet a legmodernebb játékokkal szereltek föl – erre az alkalomra nagyon szépen földlészítették.”

Károlyi Mihály emigrációja után üresen állt az ingatlan és a park, végül 1928-ban került a főváros tulajdonába. „A kertet szegélyező két méter magas kőfal torz barrikádján réseket is ütöttek, kapukat nyitottak s egy 24 óra alatt a Károlyi-kert az egyik legkedveltebb budapesti sétakertté változott – írta a 8 Órai Ujság 1930-ban –, amelyet kora reggeltől késő estig igen nagy számban keresett fel a közönség”. Két évvel később pedig már a kert énekesmadarai, a Pisti névre hallgató mókusa és az ott élő macskák közötti csatározás tartotta lázban a látogatókat. A Råde Károly kertész tervei alapján hivatalosan is közparkká alakított Károlyi-kert nem csupán a gyerekeknek és a természetbarátoknak kedvezett, kulturális programok, szabadtéri koncertek helyszíne is volt. Bár a kőkerítést lebontották, 1948-ig jegyet kellett váltani a belépéshez.

Az irodalmi élet számos alakja látogatta rendszeresen a Károlyi-kertet, többek között Mándy Iván is, aki *Lélegzetvétel nélkül* című novelláskötetében így írt: „egyszer Németh Lászlót láttam jönni ezen a kis utcán. Leült egy padra a Károlyi-kertben, írni kezdett egy könyv fedelén. Órák múlva jöttem vissza. Ő még mindig ott ült és írt. Dolgozni kell – nincs más. Meg hűnek maradni ezekhez a sokat szenvedett terekhez, utcákhoz.”

A KÖZ SZOLGÁLATÁBAN

A II. világháború vetett véget az idilli állapotoknak. Jelentős károkat szenvedett a növényvilág, a helyzetet pedig tovább rontotta, hogy légoltalmi célból oltóvízmedencét is ástak a kertbe. A munkálatok azonban nem voltak hiábavalók, ugyanis Árpád-korabeli, illetve a XIV. és XVI. századi csontvázakra, használati tárgyakra bukkantak, így nem zárható ki az sem, hogy Pest egyik legrégibbi temetkezési helye lehetett egykor a kert helyén. A II. világháború során és 1956-ban ideiglenes temetőként használták a területet. Néhány év múlva azonban ismét elindult itt az élet. A Petőfi Irodalmi Múzeum 1957-ben a palota épületébe költözött (és ma is itt működik), az 1960-as évekre pedig már egymást követték a hangversenyek a kertben, többek között Fischer Annie is fellépett mintegy kétezer zenebarát előtt.

Közel hat évig élt itt egy belga óriásnyúl, Károly. Az állat 2015 decemberében pusztult el. A jószág olyan nagy népszerűségnek örvendett, hogy tiszteletére 2016-ban szobrot is avattak a kertben.

A hármas metró építésének idején, 1970-től hét éven át felvonulási területként használták a kertet. Ekkor nem csupán a koncertek és a látogatók maradtak el, de a növényzet is megsínylette a munkálatokat. A felújításra egészen az 1980-as évekig kellett várni, először Kecskésné Szabó Ildikó tervei alapján újult meg a park, majd 1996-ban újabb rekonstrukció következett, 2023-ban pedig sokak öröme elbontották a kert és a palota udvarát elválasztó kerítést.

Napjainkban a Károlyi-kert szabadon látogatható, játszótérrel, padokkal és szökőkúttal várja a zöldben kikapcsolódni vágyókat. Minden reggel nyolckor nyitja, télen délután ötkor, nyáron pedig este kilenckor zárja kapuit. ♦

Legyen

a média
a családért! 



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**



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGERSZEG

A VILÁGHÍRŰ VÁCI MÚMIÁK ZALAEGERSZEGEN



MÚMIÁK


MINDSZENTYNEUM
ZALAEGERSZEG

2024. 02. 16 - 09. 15.

REJTÉLYEK · SORSOK

A több eredeti múmiát és egyedi audiovizuális technikát is magába foglaló kiállítás a világon egyedülálló váci lelet-együttes feltárását, a múmiák saját, személyes történeteit és a múmiák természettudományos módszerekkel való vizsgálatának eredményeit meséli el.


Magyar Természettudományi Múzeum
ZESI
MÚZEUMOK **tím**
További programok:
www.mindszentyeum.hu

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



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
ÉDER VERA

Az ékszer megszólít

Kovács Petra
üvegművész dizájnér,
a Tinytrip márka tervezője



Az ékszer divatkiegészítő, státuszsimbólum, vagyontárgy, műalkotás, szakrális jelkép vagy emlék egy szeretett személy hagyatékából. A fiatal üvegművész-ékszertervező **Kovács Petra** a Tinytrip márka alapítója szerint az igazi ékszer egybeforr viselőjével. *„Hidd el, minden ékszer mögött van egy történet”* – mondja.

◆ Dércsipkázta szőlődombokon át vitt a kanyargós kis út a fiatal iparművész műhelyébe. Az én „kis utazásom” története Kovács Petra ékszervilágába egy ablaküveg-hulladékból született, áttetsző nyúllal kezdődött. Véletlenül bukkantam rá, amikor magyar tervezők által készített ékszerek után kutattam a neten. A mesebeli Alizt egy fehér nyúl vezetete el Csodaországba, nekem pedig egy törékeny üvegnyúl mutatta meg az utat az erdővel határos városka egyik házába, ahol csodák születnek.

Az üvegművész kislányával és férjével nem véletlenül választotta otthonának a Mátra lábánál megbújó helyet. „Erdők közelébe szerettünk volna költözni a férjemmel. Mindketten kicsit távolabb nőttünk fel a fővárostól, és megbeszéljük, ha családot alapítunk, búcsút intünk Budapestnek. Az új otthonunk ugyanolyan távolságra van a Bükkötől, mint a Mátrától. Mi itt vagyunk közepén az erdőrengetegek találkozásánál. Amikor a kis vállalkozásomat elindítottam Szentendrén, egy nagyon szűk szűkniban alkottam. Hideg volt, a padlón pedig olykor elszurrant egy-egy egér. Van erről a kezdeti alkotóhelyről egy fényképem, amit kivettem a műhely falára, hogy mindig emlékezzek arra, honnan indultam” – meséli Petra, aki közben felfelé vezet minket a padlásra egy titokzatos falépcsőn. Fényes toronyszobába érkezünk, amely telis-tele van törékeny, finom, színes tárgyakkal. A műhely sarkában mives, antik keretben órangyal vigyáz. Üveggel dolgozni veszélyes. Sára, Petra két éves kislánya azért meg szokta látogatni anyát a „munkahelyén”, miután már szorgos kezek minden üvegszilánkot gondosan feltakarítottak. Ilyenkor a kislány önfeledten szaladgál egyet a nagy asztal tetején. Anya, apa és az órangyal is szemmel tartják.



Nemcsak különböző medálok, nyakékek, gyűrűk, fülbevalók készülnek az üvegműhelyben, hanem lakberendezési tárgyak, tükrök, képek is. A Tinytrip márka üvegbe zárva szeretné megőrizni a pillanatot. Menyasszonyi virágcsokok szirma, erdőben talált lepkeszárnyak, vadvirágok ékesítik a kreatív művész különböző méretű és rendeltetésű tárgyait.

„A Tiffany-technika a pályám elején rabul ejtett és lenyűgözött. Kicsit meglepődtem, hogy a Kisképzőben összesen fél évet tanultunk róla. Sokkal több lehetőség rejlik benne, mint ahogyan azt sokan gondolják. Ez a technika nemcsak szecessziós pillangó- és szitakötőmintás lámpák és ablakok készítésére alkalmas. Aprólékosan, részletekbe menően lehet vele alkotni. Nekem nagyon fontos az ékszerek készítésénél, hogy az egészen kicsi, egy centiméteres üvegelemeket is be tudjam fóliázni. Ezt pedig csak a rézfóliával, azaz Tiffany-technikával tudom megcsinálni” – magyarázza Petra. Indulásakor a magyar népi díszítőművészet motívumkincseivel dolgozott, később a növény- és állatvilágból merített ihletet. Egy 2018-ban rendezett nagyszabású ékszerkiállításal és az arra épülő fotókampánnyal hívta

fel a figyelmet tíz olyan vadállatra, amelyek a kihalás szélén állnak. „Szeretnék újra visszatérni a néphagyományhoz. A kalocsai hímzés szín- és formavilága a mai napig nagy hatással van rám” – avat be jövőbeli terveibe.

A művész ékszerei, tárgyai újrahasznosított üvegből, üvegtörmelékekből készülnek. Beszélgetésünk után is útra kel egy törékeny hagyatékért. Barátok, ismerősök keresik meg őt egy-egy katedrál vagy más különböző ablak- vagy ajtóüvegekkel, amelyeket nem dobnak ki, hanem elhozzák inkább a dizájnerekhez, vagy ő megy el értük, hogy a tárgyak kaphassanak még egy lehetőséget, és ékszerként, dekorációs elemként létezzenek tovább.

Míg hallgatom, egy színes, érdekes tapintású és formájú üvegdarabkákkal teli dobozt tesz az asztalra. Óvatosan emelgetem ki az érdekes kis torzókat, amint játszik rajtuk a téli napfény. Már hallgatom is a történetüket: „A koronavírus-járvány alatt történt. A barátnőm Budán, a Török utcában a Gül Baba türbójától nem messze lakik. Sajnos a pandémia idején elvesztette az állását, és hogy ne essen teljesen kétségbe, elhatározta, hogy a házuk előtti kis részt megtisztítja



attól a szeméttől és hulladéktól, amely már nagyon régóta beborította. Munka közben rengeteg törött porcelánt, üvegdarabot talált. Különleges színük és formájuk felkeltette az érdeklődését, némelyik alján kis jelzeteket, emblémákat látott. Felhívott, hogy jöjjenek, és nézzem meg milyen kincsekre lelt. Kiderült, hogy a háború alatt egy ágyúzás következtében megsemmisült lakóház pusztulásának nyomait őrizi az a kis terület. A műves, szép üvegtörmelékeket, -darabokat nekem ajándékozta. Ezekből született meg a WEARhistory kollekción.

Petra a járvány előtt főállásban üzletvezetőként dolgozott egy kávézóban, és csak másodállásban foglalkozott művészettel, a pandémia azonban már az első napokban megfosztotta a munkájától. „Eleinte nagyon nehéz volt. Megbénította a félelem. Aztán lassan kezdett körvonalazódni minden. A férjem, aki szintén állás nélkül maradt, hamar újra munkába állhatott, és én ekkor nyugodtam meg. Onnantól kezdve teljes erőmmel a vállalkozásomra összpontosítottam. Éjjel-nappal a műhelyben voltam, jött a nagy kincskereső kaland a barátnőmmel a Gül Baba utca környékén, és közben érkeztek a megrendelések is. Eleinte nagyon nehezen viseltem a különböző

epés megjegyzéseket, értetlenkedéseket, amelyeket a vállalkozásomra kaptam. »Ebből nem lehet megélni!« »Mikor lesz már egy rendes munkád?« »Ez csak hobbi!« »Ki vesz ilyen ékszereket?« Idővel azonban ezen is túljutottam.”

Én pedig, miközben Petrát hallgattam, egyre biztosabbá váltam abban, hogy nekem is támogatnom kell a magyar tervezők és kézművesek munkáját. Hiszen azzal, ha vásárolok tőlük, az álmuk megvalósulását is elősegíthetem, és ezzel is bátorítom őket. A kezdő művészeket féltésből sokszor a közvetlen hozzátartozóik is inkább lebeszélnek arról, hogy belevágjanak egy saját vállalkozásba.

És hogy ki is az ablaküvegből készült, átlátszó kis nyúl, aki elvezetett Kovács Petra törékeny birodalmába? A BEKIND kollekciónak egyik darabja, amelyben sok más állatfigurát is találunk. Ezek a törékeny kis jószágok különböző üvegtörmelékéből készülnek, de már nem sérítik fel a kezünket, hanem szelíden belesimulnak a tenyerünkbe, azt sugallva, hogy mi is hasonló szelídséggel bánjunk az állatokkal. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

ÖSSZEKÖT

◆ Bármit kérek az Atyától, megadja nekem.
Ami mit is jelent?
Aggyá, Atya, lóvét, bulákat, verdát,
villát, fukszot, édes életet!
Jaj, dehogy, ez olyan bunkóság lenne!
Én meg, ugye, rettentő kulturált vagyok...
Inkább csak folyamatos jó egészséget kérek,
anyagi biztonságot, azt, hogy minden rosszindulat
eltűnjön körülöttem, mindenki irtó kedves legyen,
tiszteljen, megbecsüljön, családomnak se legyen
semmi baja (nekem se).
Ehhez képest eléggé hiába kérlek, Uram,
nagyon nem így állnak a dolgok.
Mondd, ezt hogy magyarázod ki?
Jó, értem én, hogy ha próbálok rád hangolódni,
akkor nagyon más dolgokat fogok kérni.
Nem azt, hogy mindenki tiszteljen engem,
hanem hogy tudjak tisztelni mindenkit
(azt is, aki engem nem tisztel).
Nem azt, hogy anyagi biztonságban éljek,
hanem hogy másoknak mindene meglegyen
(akkor is, ha az ellenségeim).
Nem azt, hogy rosszindulatú támadás ne érjen,
hanem hogy támadóim megismerjék a te jószágodat.
Nem azt, hogy egészségem rendben legyen,
hanem hogy akkor is tudjak bizakodóan veled élni,
ha megromlik az egészségem.
És mindez nem valami kényszeresség,
hogy jaj, én már semmit sem kérhetek magamnak,
mert olyan borzasztóan szerény vagyok,

mint egy fokföldi ibolya, teljesen megszentültem.
Inkább csak már nincs kétségem afelől,
hogy te mindennél jobban szeretsz engem,
és a legjobbat akarod nekem.
Éppen ezért nem magam körül pörgök szüntelen,
hanem másokért aggódok szívdobogva,
értük járok közben, rájuk van gondom.
Hogy miért?
Hát mert rám bíztad őket, hogy mindenkinek
mindene legyenek.
Vajon Jézus azt kérte az Atyától, hogy légy szí,
tanítványainak száma csökkenjen radikálisan,
a farizeusok kekeckedjenek vele állandóan,
a hatóság üldöztesse őt irgalmatlanul,
a főpapok spicliket állítsanak rá,
legjobb barátai egyike árulja el,
az apostolok hagyják jól cserben,
Péter tagadja meg háromszor,
őt magát pedig kegyetlen kínok közt
feszítsék szépen keresztre?
Biztos, hogy nem ezt kérte.
Inkább azt mondta:
nem magamért könnyörgök, Atyám,
hanem azokért, akiket rám bíztál.
Meg olyat is mondott,
hogy legyen meg az Atya akarata.
Tényleg fura dolog, ha valakitől, akit szeretünk,
csupa olyat kérünk, ami neki is fontos,
amivel nem bántjuk meg,
ami összeköt bennünket? ◆

AZ ILLUSZTRÁCIÓ A KÉPMÁS MAGAZIN ÉS A MOME KÖZÖS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN KÉSZÜLT.
ILLUSZTRÁTOR: SOMOGYVÁRI SZONJA





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A szolgáltató Isten

-
- 1 Uram, tedd, hogy az éjszaka ne legyen sötét, nagyon félek.
 - 2 Uram, tedd, hogy a nappal ne legyen világos, így mindenki láthat.
 - 3 Uram, tedd, hogy a betegség ne legyen ember, ne kelljen szóba állni vele.
 - 4 Uram, tedd, hogy a baj ne legyen állat, ne tudjon belemarni a húsomba.
 - 5 Uram, tedd, hogy a halál ne legyen tárgy, ne kelljen megfogni és odébb rakni otthon.
 - 6 Uram, tedd, hogy az emberek bűnösök maradjanak, nem tudnék másképp a szemükbe nézni.
 - 7 Uram, tedd, hogy a megbocsátás olyan legyen, mint a levegő, hadd lélegezze be bárki, aki keserűen felsóhajt.
-

Vörös István: VI. zsoltár

◆ Vörös István József Attila-díjas költőnk Százötven zsoltár című verseskötete, amely 2015-ben jelent meg, a bibliai Zsoltárok könyvének csakugyan valamennyi, mind a százötven psalmusának átiratát tartalmazza.

A zsoltárok: imák, párbeszédek az ember és Isten között. Vörös parafrázisai pedig megőrzik az eredetik több formai jellegzetességét. A kötet százötven darabból áll, sorrendjük szintén megmaradt, azonosak a szakaszszámok, a forma rímtelen szabadvers, vezérelve a gondolatritmus. A szerző azonban verseiben a legalább kétezer-ötszáz éves költemények emberi problémáit, kérdéseit, érzéseit, magatartásformáit áthelyezi a mai valóság közegébe.

A zsoltárparafrázisok hangvétele profán, játékos, kételkedő, blaszfémikus. A lírai én az istenkáromlás határait nemcsak feszegeti, hanem gyakran át is lépi a szarkasztikus és mindenekelőtt ironikus tónussal. Amiből pedig mindez táplálkozik, vagy kiindul, az az évszázadok hosszú során át igen csak megromlott és tudva-tudatlan meg is rontott torz, hamis istenkép. Gondolom, távolról sem a költő saját valós istenképe ez, inkább a XXI. századi emberek nagy részéé, azoké a tömegeké, akik nem hisznek már egy teremtő és fenntartó, felettük álló isteni hatalom létében, inkább csak Isten hiányában „hisznek”. A hajdani ember egy-egy bibliai zsoltár éneklése által Isten jelenlétébe remélt eljutni, a XXI. századi parafrázisok többségükben az ő jelen-nem-létének dalai.

A VI. zsoltárban megfogalmazott, Istennek címzett elvárások ugyancsak hamis istenképek szülöttei, s mint ilyenek mélységesen komolytalanok is. Ezek a vágyak nem vesznek tudomást még a természeti törvényekről sem („ne legyen sötét”, „ne legyen világos”), nemhogy az erkölcsiekről. A mai ember azt várna Istentől, hogy ő legyen a nagy Szolgáltató, feltétel nélkül teljesítse az emberek igényeit – egyedül ezzel igazolhatná létezését. Ha nem ilyen, akkor nem is létezik, vagy jobban tenné, ha nem létezne. Azt várja az ember, hogy tetteinek tragikus következményeit, a maga okozta bajokat Isten hárítsa el a feje fölé, hogy amit ő elhibázott, Isten javítsa ki, hogy bűnei nyomtalanul tovatűnjenek a levegőben, hogy a megbocsájtáshoz ne kelljen a vétket felismerni, belátni és megvallani, elegendő legyen hozzá egy nagy levegővétel, egy „keserű felsóhajtás”.

A mai, a végidő felé menetelő, csapásokkal terhelt és még sokkal nagyobb megrázkódtatások elé néző korunkban aligha lehet kétséges, hogy egyedül csak Isten mentheti meg az embert. De nem egy hamis vágy szülte Isten, hanem az örök Úr, aki a szeretet és az igazság, igazságosság harmóniája. ◆



Maximilian Reinitz (1872–1935): Vörös háztetők. Olaj, lenvászon, 61 × 54,5 cm, 1927. A Belvedere (Bécs, Ausztria) gyűjteményéből



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

„Az őseim boszorkányok, én pedig eretnek vagyok”

Otto Rahn és más
megszállottak a náci
Németországban

Otto Rahn – önjelölt német régész és kincskereső – olyan romantikus összeesküvés-elméletet konstruált magának, amelyből néhány évtizeddel később *Ken Follett*et is megszégyenítő bestseller válhatott volna. Ő azonban nem regénynek szánta a bonyolult teóriát, hanem mélységesen hitt benne. Ez pedig az SS-be, majd Dachaubá, később pedig az öngyilkosságba kergette.

Kép: Profimedia – Red Dot



Otto Rahn (1904–1939) katonaportréja



A Szent Grál megjelenése a kerekasztal felett. Karl Rezabeck német fegyenc festménye 1946-ból. Szent Onenne-templom, Tréhorenteuc, Franciaország

◆ ÖNJELÖLT KIRÁLYOK

Heinrich Himmler SS Reichsführernek, a Harmadik Birodalom második leghatalmasabb emberének 1933-ban bemutatnak egy nagy szakállú, ősz hajú férfit. A neve Karl Maria Wiligut-Weisthor volt, egy osztrák származású ezredes, aki akkor már az SS Faji és Telepítési Hivatalának levéltárosaként tevékenykedett.

Tizennégy éves korában lépett be az Osztrák–Magyar Monarchia hadseregébe, kitüntetésekert szerzett az I. világháborúban, majd ettől kezdve katonaként szolgált. A hetvenedik éve felé közelítő, extravagáns öregember hitt abban, hogy ő a németek titkos királya, aki egy ősi germán leszármazási vonalon keresztül jogosult a trónra, ráadásul misztikus hagyományok beavatottjainak letéteményese. Azt állította magáról, hogy az ősi rúnák és varázstanok ismerője, és számtalan nemzedék által felhalmozott titkos tudás őrzője. Egy állítólagos germán isten, Krist követőjének vallotta magát, és azt hangoztatta, hogy a keresztény vallás ennek az istennek a személyiségét lopta el Krisztus megszemélyesítésére. Természetgyógyász látóként is hirdette magát, aki a mindenség mások elől elzárt titkaiba is betekintést nyert. Arról is beszélt Himmlernek, hogy nyolcezer év germán őstörténetének minden momentumára emlékszik, mivel folyamatos reinkarnációi során végigélte ezt a teljes korszakot.

Az egyetlen problémája az volt, hogy nem tudott fiút nemzeni, akinek ezt az évezredes tudást továbbadhatta volna. A kudarcért egyrészt a zsidó és keresztény vallást, másrészt feleségét hibáztatta, akit többször halálosan megfenyegetett. Egyre agresszívebb viselkedése miatt skizofréniával és megalomániával diagnosztizálták, majd néhány évre elmebetegintézetbe zárták. Szabadulása után Németországba emigrált, ahol a harmincas évek burjánzó miszticizmusa és fajelméletei tökéletes táptalajt biztosítottak eszméi számára. Szinte azonnal egyfajta helyi szupersztár lett belőle, így jutott Himmler közelébe is. Nagyszerű színészi tehetséggel adhatta elő magát, mert a Reichsführer rögtön feltétlen híve lett.

Maga Himmler is mélyen beleásta magát a romantikus német okkultizmusba. Már gyerekkora óta ezeknek a meséknek a bűvkörében élt, és barátainak is gyakran hangoztatta, mennyire komolyan veszi ezeket a mondákat. Saját magát például Madarász Henrik, a X. században élt német uralkodó reinkarnációjának és jogos örökösének tekintette. A két önjelölt király hamar egymásra talált, ezért Himmler fenntartások nélkül hitt Wiligut-Weisthornnak, amikor az a figyelmébe ajánlott egy Otto Rahn nevű, ambiciózus fiatal kutatót.



Otto Rahn

A SZENT GRÁL BŰVÖLETÉBEN

Rahn szintén a germán eredetmítoszok mesebeli világában nőtt fel. Egyetemi tanulmányai végeztével is meggyőződéssel hitte, hogy a Szent Grálról, Parsifalról és Lohengrinről szóló történetek, a Nibelung-ének meséi bizonyos szempontból a történelmi valóságot ábrázolják. Könyve, az 1934-ben megjelent *Keresztes hadjárat a Szent Grál ellen* óriási sikert aratott a náci vezetés körében, ezért gyakorlatilag kötelező olvasmánnyá tették az SS tagjai számára. Rahn ebben a munkában saját kutatásainak eredményét tette közzé olyan vadregényes formában, hogy a kalandokra vágyók képtelenek voltak neki ellenállni.

Elmélete szerint Parsifal és a Szent Grál története jelenti a kulcsot a modern társadalom és az egész világ megújításához. A Krisztus vérért tartalmazó csodakehely olyan mérhetetlen energiát tárol, amely a totális és végső hatalmat adhatná az arra érdemes és erényes vezetők kezébe. A kincskeresés olyan ellenállhatatlan erővel kerítette hatalmába, hogy az *Indiana Jones*-filmek előtt ötven évvel korábban és veszélyes utazásokra indult, hogy felkutassa a Szent Grált. Teljesen hitelt adott Artúr király és a kerekasztal lovagjai történetének, és úgy érezte, hogy a templomosok és a teuton lovagok kudarca után ő lesz az, aki megtalálja.

Megingathatatlan bizonyossággal hitte azt is, hogy a kehely utolsó ismert tulajdonosai a kataroknak is nevezett eretnekek voltak.

A KATHAROK EREKLYÉJE

A katarok – más néven albigensek – az egyik legtartósabb, nagy hatású mozgalom volt a középkorban.

Minden romantikus álomképe, amelyet a germánságról szőtt, Dachauban szertefoszlott. Megeszmörlött az ott látott borzalmaktól.

A XII. századtól a XIV. századig hirdették tanaikat, ami miatt III. Ince pápa hadjáratot indított ellenük. Az Észak-Itáliában és Dél-Franciaországban elterjedt tanok alapja a dualizmus volt. Azt hirdették, hogy két istenség küzd az emberek lelkéért: az Újszövetségben megjelenített jósgonos Isten, vagyis a lélek teremtője, és a gonosz őszövet-ségi Isten, vagyis a test és a hús teremtője. Az embert bukott anyagnak tekintették, akit a Gonosz a maga oldalára csábított egy Mihály arkangyal ellen vívott mennyei háborúban. Szerintük a megváltás csak úgy lehetséges, ha az ember megtagadja anyagi mivoltát, és kizárólag az erényes szellemi, lelki létezését választja. Hitük szerint a lélek mindaddig nem szabadul a sorozatos reinkarnáció rabságából, amíg teljesen meg nem tisztul bűneitől. Jézust megváltónak tartották, de a feltámadását elutasították.

Miután a katarok meggyilkolták a pápa egyik küldöttét, az egyház harcba indult ellenük. A megtorlásnak több tízezer áldozata lett, és a katarok elleni küzdelem volt az egyik oka annak is, hogy az egyház életre hívta az évszázadokig működő rettegett inkvizíciót.

Otto Rahn bejárta Észak-Olaszországot, Franciaország déli vidékeit, Svájcot és Spanyolországot is, hogy bizonyítékokat gyűjtsön a katarok és a Grál-legenda kapcsolatára. A hosszas és kimerítő kalandozások végül Montségur váromjához vezették. Ez volt az a hely, ahol a katarok elleni háború a legdrámaibb fordulatot vette. Aki áttért a katolikus hitre, azt szabadon engedték, aki viszont ragaszkodott az albigens tanokhoz, azt brutálisan kivégezték. A várdomb tövében állítólag kétszáz embert égettek meg egy gigantikus máglyán, a várat pedig lerombolták.

A legendák szerint a megadás előtti éjjelen a lázadók egy csoportja titokban átmászott a falon, és kimenekítette a Szent Grált, valamint a hozzá kapcsolódó titkos kegytárgyakat, például a meroving II. Dagobert frank király regáliáit.

KÉTES BIZONYÍTÉK, KALANDOS LEÍRÁS

Rahn szerint minden jel arra utalt, hogy a környéken található barlangokban rejtették el az ereklyéket. Hónapokat szentelt annak, hogy macskája társaságában bejárja ezeket a barlangokat, és lefényképezze a bennük talált bizonyítékokat. Kalandregénybe illően romantikus leírásban igyekezett érzékeltetni tapasztalatait a helyiek által katedrálisnak nevezett föld alatti tárnák felkutatásakor: „Fehér mészkő cseppkövek között, mélybarna falak és csillogó kristálykövek között vezet le az út a hegy gyomrába. Nyolcvan méteres magasság szolgált az eretnekek katedrálisaként. Mélyen felkavarva sétáltam keresztül a kristálycsarnokokon és márványkriptákon. Kezem az elesett tisztalelkűek és lovagok csontjait illette.”

Talált is számos írást, rajzot a falakon, köztük egy lán-dzaábrázolást, amelyet nagy örömmel a mitikus Lancelot jelképes ábrázolásának tekintett. Meginvathatatlanul hitt abban, hogy egy nemzetközi katolikus–zsidó összekövés buktatta meg és pusztította el a katharokat, a Szent Grál őrzőit, hogy ezzel eltüntessék a föld színéről a kelyhet, azaz az ősi germán árja világ természetfölötti hatalommal felruházott varázseszközét. Saját magát az eredeti germán hagyomány, a kathar küzdelmek, a keresztényellenes harc bajnokának tekintette. Ahogyan álmódozva megfogalmazta: „Az őseim boszorkányok, én pedig eretnek vagyok.”

Hazatérése után ebben a stílusban írta meg a katharok elleni keresztes hadjáratáról szóló könyvét, amely aztán meghódította a német felsővezetés jelentős részét. Himmler – aki transzcendens mániáival kissé elütött a náci államgépezet jóval pragmatikusabb működtetőitől – mindent megadott Rahn-nak, amit csak tudott. Egyre feljebb léptette őt az SS ranglétráján, egészen addig, amíg a Harmadik Birodalom alapértékeivel összeegyeztethetetlen információk nem jutottak a birtokába.

KEGYETLEN ÉBREDÉS A ZAVAROS ÁLOMBÓL

Egyes kortársak szerint Otto Rahn mindig is nyíltan hangzottatta homoszexualitását, mások szerint ez csak a harmincas évek második felében vált világossá az SS-en belül működtetett árja szekta vezetői számára. Ezt talán még fogcsikorgatva el is fogadták volna, de a minden német által kötelezően kitöltendő származási kérdőív

kiderítette, hogy Rahn édesanyja zsidó származású volt. Ezért besorozták a németek fajnemesítését szolgáló birodalmi szaporítóprogramba, így házasságot kellett kötnie egy elvált keresztény nővel. Arra is kötelezték, hogy képezze magát keményebb németté, és vállaljon munkát a dachau koncentrációs táborban.

Amikor 1939 februárjában megkezdte a szolgálatát, mellbe vágta a kegyetlen valóság. Minden romantikus álmképe, amelyet a germánságról szőtt, Dachauban szertefoszlott. Megcsömörlött az ott látott borzalmaktól. „Lehetetlen egy magamfajta toleráns, liberális embernek egy olyan országban élnie, amilyenné a hazám vált” – írja. Egy hónapra rá benyújtotta lemondását minden tisztségéről, amelyet a csalódott és dühös Himmler el is fogadott.

Ettől kezdve folyamatos megfigyelés alatt állt, és azt fontolgatta, hogy Franciaországba menekül. Végül a kevésbé veszélyes megoldást választva, a már megszállt Ausztriába utazott. Elhanyagolt öltözékben, hajszoltan járta a tiroli hegyeket, céltalanul bolyongott a méteres hóval borított téli tájakon, aztán egyszer csak eltűnt. Három hónappal később, hóolvadás után találták meg a holttestét. Egy fa alatt ült kabátjába burkolózva, mellette egy üres és egy félig telt gyógyszeres üveg. Halálát a hatóságok öngyilkosságnak nyilvánították, az ügyet pedig hamar lezárták.

Heinrich Himmlernek ugyan nagy bosszúságot okozott ez az „árulás”, de persze nem ez volt az egyetlen folyamatban lévő projektje. Otto Rahn utolsó hónapjai alatt egy Ernst Schäfer nevű tapasztalt Ázsia-kutató és társai éppen egy expedíción vettek részt, amely Tibet hegyei között próbált másfajta bizonyítékokat találni a germán népek felsőbbrendűségére. A mesebeli Atlantisz legendáját továbbgondolva abból indultak ki, hogy az elsüllyedt kontinens pusztulását túlélő menekültek voltak az árja népesség legősibb képviselői. A történet szerint a világ számos területére eljutottak, de a legfontosabb központjukat Tibetben alapították. A Schäfer-expedíció hivatalos célja ugyan földrajzi, kartográfiai, geológiai, állat- és növénytan ismeretek felhalmozása volt, a háttérben azonban az árja eredet megtalálásának igénye húzódott. A kutatók a tibeti őslakosok koponyáját méricskéltek, gipszmásolatokat készítettek az arcukról, az eredményeket pedig aprólékosan feljegyezték és katalogizálták.

Az expedíció tagjai 1939 augusztusban értek haza Németországba, de a kívánt eredményeket nem tudták prezentálni. Szeptemberben kitört a háború, és mint annyi más idealisztikus elképzelés, ezek az álmok is szertefoszlottak a pusztítás örületében. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Selyemfényben – Textilbe nyomott gondolatok

Paál Zsuzsanna képzőművész világa

A régi budapesti bérházak, a nagyvárosok épületei, a kisvárosok, a falvak zegzugos padlásai – egyszóval a világunk tele van kincsekkel, inspiráló lehetőségekkel. Megérintjük, kinyitjuk, megszagoljuk, becsukjuk őket, rájuk pakolunk, lepakolunk róluk, vagy éppen beállítjuk őket a sarokba. És közben észre sem vesszük, hogy milyen értékesek. *Paál Zsuzsanna* egyik különleges képessége, hogy meglátja a már régóta nem ragyogó „drágaköveket”. Leporolja, megtisztítja, megcsiszolja, kifényesíti, és új jelentéssel ruhazza fel őket. Mi pedig csodálkozva nézzük a keze alatt új életre kelt tárgyakat, és nem értjük, hogy a mindig is bennük rejlő szépséget addig miért nem vettük észre.

Paál Zsuzsanna könyvtervező, grafikus illusztrátor, könyvszerkesztő és képzőművész. Vele beszélgettem a *Selyemfényben* címmel nyíló kiállítás előtt múltról és jelenről, önazonosságról, a művészet ökológikusságáról.





◆ – **Hogyan találtál az utadra?**

– Gyerekkoromtól erre készülök. Nem is tudnék mást csinálni, mint ezt. Rajzolok, tervezek. Nagy a vizuális memóriám, mindent képekben látok. Benne van a fejemben a város is. Néha úgy érzem, többet is látok, mint kellene.

– **Szociális vagy vizuális értelemben?**

– Mindkettő. Most is figyelek rád, de közben egészen pontosan érzékelem azt is, aki elment mellettünk, vagy hátul az embereket, az egész teret. Könnyebben mesélek magamról a munkáimon keresztül, mert ha az ember létrehoz valamit, abban úgyis benne van akarva akaratlanul a személyisége. De a főművem, akire a legbüszkébb vagyok, és akit a legjobban szeretek, a fiam.

– **A munkában mi foglalkoztat jelenleg?**

– Egy fölismerés. Kosztolányi Dezső haikufordításainak inspirációjára készült egy könyvem, és a könyv eredeti, fára készült illusztrációi lesznek láthatók a kiállításon. Ezek a képeken szerepelnek növényi és állati motívumok is, például gémek. Ezt a sorozatot megterveztem, több hónapra keresztül dolgoztam rajta. És a végén jöttem rá, hogy apukám dolgozószobájában vannak fából készült, vékony lábú, kecses, filigrán faragványok, gémek. Ezeket a nagyapám készítette. Kiskoromban láttam a szobrokat, de akkor nem sokat foglalkoztam velük. Csak később, miután elkészült a kollekción, és édesapámmal beszélgettem abban a szobában, véletlenül a faragványokra tévedt a tekintetem. Nagyon érdekes érzés volt. A transzgenerációs családi hatások, mint valami bűvópatak, köszöntek vissza.

Hasonló élményt jelentett, amikor nemrég apukám megmutatta a nagyapám artisztikus fotóit. Nem tudtam róluik addig. Természetfotók és városi képek voltak az albumban. Az, hogy mik a gyökereink, sokszor csak később tudatosodik bennünk. Gyakorta egy motívum azért szólít meg minket, mert a gyerekkorunkhoz kapcsolódik, ahhoz a világhoz, ahonnan jövünk.



– Ahogyan tudat alatt hatott rád a nagypapád művésze, ugyanúgy hat a gyerekeinkre az a vizuális kultúra, amellyel körülveszük őket. Te foglalkozol neveléstudománnyal is. Ez mit jelent a gyakorlatban?

– Óriási a szülők felelőssége, hogy mivel veszik körül a gyereket. Talán meglepő, amit mondok, de az sem mind egy például, hogy mibe öltöztetjük őket, hiszen a ruházat kifejezi a személyiséget, illetve a személyiségfejlődést is. Sokkal többet kellene beszélnünk arról, hogy a viseletünk mit üzen. Elhanyagolt téma ez, de az identitásunknak fontos eleme, hogy milyen vizuális környezet vesz körül minket, ebbe pedig az öltözék is beletartozik. Fontos volna, hogy az oktatás és a nevelés az önreflexióra is tanítson.

– Milyen ruhát érdemes a gyermekükre adni?

– Lényeges, hogy az ember önazonos legyen. Én például óvodás koromban mindig komplementer színeket viseltem, összepárosítottam a pirosat a zölddel, a kéket a narancssal. Szerencsére hagyták. Szerintem az a fontos, hogy amikor a szülő választ egy ruhát, akkor legyen tudatában annak, hogy ezzel üzen a külvilágnak és hat a gyerekére is. Egy szülőnek azt sem árt tudnia, hogy a reklámok hihetetlen mértékben befolyásolják a gyereket. Ezért sem mindegy, hogy mi jut el hozzájuk a médiából. Hogy mit lehet még tenni? Például el lehet vinni a kicsiket a múzeumokba, ahol értékes tárgykultúrát ismerhetnek meg, és a médiától eltérő, egészen más fajta vizuális ingerek érik őket.

– Olyan, mintha a műveid hidat képeznének a múlt és a jelen között. Hogyan lehet a régi értékeket ismét felfedezni?

– Magyarországon még mindig meghatározó az a tervezői gondolkodásmód, amely szerint az értékes, ami külföldről érkezik. Miért nem azt használjuk inspirációnak, ami ide szervesül? Azok az országok, amelyek a dizájnban kiemelkedőt alkotnak – Európában például Olaszország vagy Anglia –, a saját értékeikre, kultúrájukra, vizuális környezetükre építenek. Nekünk talán nincs elég önbizalmunk, és nem hiszünk abban, hogy amink van, az értékes. Pedig ebből kellene kiindulnunk. A legfontosabb az volna, hogy önazonosak legyünk.

Enteriőrtervezéssel is foglalkozom. Egy századforduló idején épült lakásnál, amit terveztem, kiemeltem a régi mesteremberek munkáját. Például a kovácsoltvas lépcsőkorlátot vagy a járólapot, amelyet több mint száz év repedettsége is díszít. Ezt egy mai környezetbe, mai enteriőrbe helyeztem át új alkotások (tapéták, lakástextilek) tervezésekor. Látnunk kell, hogy ez érték. És persze e mögött munkál egyfajta filozófia is, átjárás az idősíkok között, kapcsolat a régi korszakokkal. Nagyon izgalmas elősegíteni az átjárást különböző művészeti stílusok között. Nagyon izgalmas játszani az idővel. Az ember olyan kincsesládába nyúl ilyenkor, amely tele van több száz év építészeti tudásával, örökséggel.

– Szereted a növényi motívumokat is. Miért fontos számodra ez a szimbolika?

– A fákat nagyon érző lényeknek tartom. A gyökereikkel kommunikálnak, jeleket adnak. Könnyű őket megszemélyesíteni: az öreg tölgyfát vagy a csenevész fácskát, amely meghajlik, ha erősen fújja a szél. Mélyen megérintenek. A szüleim házában van egy télkert. Ha oda belépek,



érezem, hogy teljesen más energia vesz körül. Nem egy mondatba sűrítendő kijelentést akarok a növényekkel megmutatni, hanem érzéseket.

– Miért éppen a haikuhoz nyúltál inspirációért?

– Ebben a könyvben az összes haiku a holdról szól. Azért lett a könyv címe Selyemfényben. Ez az égiteg egészen elképesztő: nem képes úgy tűzni, mint a nap, a hold simogató, selymes jelenlét. Női attribútum. Néha eltűnik, de lehet rá számítani. Közben elképesztően erős, hiszen óceánokat mozgat, és magát a női ciklust is befolyásolja. A földgolyó lányai, asszonyai együtt lüktetnek vele. Kosztolányi Dezső fordításai egyébként nem mindig követik a japán haiku szigorú szabályait. Hiszen ezt az ősi háromsoros japán zen buddhista versformát az jellemzi, hogy a sorai öt, hét és megint öt szótag hosszúságúak. Kosztolányi ezt teljesen szabadon kezelte. Valamelyik haiku kétsoros, valamelyik öt. Nagyon vágytam arra, hogy ezt a kötetet megjeleníthessem. Fára rajzoltam egy sorozatot, a fametszetek hatását akartam elérni, és az erezetet hangsúlyozni, ami kicsit olyan, mint az ujjlenyomatunk. Vízminták is vannak benne, mint amikor követ dobsz az állóvízbe, ennek az erezete is felel az ujjlenyomatunkra.

– Hogyan jelenik meg mindez a kiállításon?

– A tárlat egyik részében a könyvnek az eredeti fára készült illusztrációit lehet majd megtekinteni. Ezekből a könyvben megjelent mintákból készítettem bútorkárpitokat, falikárpitokat és ruhákat is. Mini enteriőröket rendezek be. Szeretném megmutatni, hogy egy alapelgondolást milyen sokféleképpen lehet megvalósítani.

Mindez megjelenik a térben léptékváltással, szín- és a kompozícióvariációkkal.

Régebbi bútorokat is kiállítok. Ma gyakorta cseréljük a környezetünk előregedő, régivé váló tárgyait. Én inkább azt mondom: éljenek inkább új köntösben. Ha úgy tetszik, megmentem őket az életközepi válságtól, vagy hát segíték nekik túljutni azon. Egy bútor egy modern környezetben egy új kárpittal képes teljesen megújulni. Ez a viszonyulás az ökológiai szemléletet is követi. Hiszen, ha valami előregszik, ne az legyen az első gondolatunk, hogy akkor dobjuk ki. Integráljuk inkább egy mai kontextusba, és lehet, hogy a lakásunk egyik ékessége válik belőle. A kiállításon erre is lesz példa. Egy retró szék vagy egy gyönyörű vonalú szecessziós bútor is arra hívja fel a figyelmet, hogy mennyi érték vesz minket körül. Így kerülhet valami a sarokból a pulpitusra is. Bármilyen tárgyat meg tudok személyesíteni, animálni. Élővé teszem az élettelen.

– Ma sajnos a legtöbben nem így viszonyulnak a tárgyakhoz.

– Ennek a szemléletnek a kialakítását is már gyermekkorban kell elkezdni. Sajnos láttam olyan gyereket, aki egy játékhegy tetején szinte depressziósan ücsörgött. Nem tudta, hogy mihez nyúljon, s ha végre fel is emelt valamit, nem tudta, hogy mit kezdjen vele. Pedig lehet ezt szépen csinálni. A fa építőelemekből lehet az egyik nap királyi palota, a másik nap parasztház, hajó vagy erdő. Ha nem zúdíttuk a gyerekekre a tárgyak özönét, akkor maguk kezdik el megteremtteni a megszemélyesített világot. ♦

A Selyemfényben című kiállítást a Klebelsberg Kultúrkéúriában lehet megtekinteni 2024. március 6-a és 28-a között.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

PURGATÓRIUM, POKOL, PARADICSOM

Dante Isteni színjátékának három nagy színterével most három műfajában, stílusában nagyon különböző könyvre hívjuk fel a figyelmet. Új mű csak egy van, de néha muszáj elővenni rég olvasott klasszikusokat, szándékosan elhallgatott memoárokat.

◆ **LEV TOLSZTOJ FELTÁMADÁS** A múlt század hetvenes éveiben még az orosz szakos bölcsészeknek sem volt kötelező *Lev Tolsztoj* utolsó nagyregénye, amelyet én tizenhét évesen olvastam utoljára. (A *Háború és békét*, valamint az *Anna Kareninát* közben sűrűn elővettem, előveszem.) Most, hogy a kiváló műfordító, Gy. Horváth László újrarendítette a három nagy művet, nagyon vágytam a *Feltámadásra*. Gimnazistaként *Nyehljudov* herceg és az otthonából elzavart, prostituálttá lett *Katyusa* különös kapcsolata bűvölt el, s talán még azt is felfedeztem, amiről a fiatal *Füst Milán* ír Naplójában: „*Mily csodálatos a Feltámadás megkülönböztetése állati ember és szellemi lény között! Mily egyszerű és kézenfekvő, mily nemes és világos!*” Az állati ember a fiatal katonatiszt, aki gátlástalanul magáévá teszi, és rögtön teherbe is ejti *Katyusát*, s az aktusért cserébe száz rubelt dug a lány öve alá. Részéről ennyi volt, egy kaland a sok közül. A dúsgazdag herceg legközelebb bírósági esküdtként szembesül a lánnyal, akit azzal vádolnak, hogy megmérgezte és kifosztotta bordélyházi kuncaftját. *Katyusa* tagad, és a férfi tudja, hogy ártatlan. Mindent megtesz, hogy könnyítsen a lány sorsán. Mivel hiába veti latba pénzét, befolyását, elhatározza, hogy feleségül veszi, és elkíséri a száműzetésbe. Az állati emberből szellemi, erkölcsi lény lesz. Ez a szibériai utazás az ő purgatóriuma. Csakhogy *Katyusa* még itt is fölébe kerekedik. Szívszorító.

Hogy miért érdemes újra elolvasni a *Feltámadást*, amelyben hosszú-hosszú passzusok szólnak az orosz igazságszolgáltatásról, a börtönviszonyokról, a falu elmaradottságáról, a politikai mozgalmakról, a pravoszláv

egyház képmutatásáról? Leginkább azért, mert *Kosztolányi Dezső* szavaival élve, Tolsztoj egyszerre próféta és költő. Leszámol kora romlottságával, igazságtalan társadalmával, de közben figyelme az egyes emberre irányul, észreveszi az idő múlásának nemcsak belső, hanem külső jegeit is, és azt hirdeti, ha magunkba szállunk, a világ is jobbá lehet.

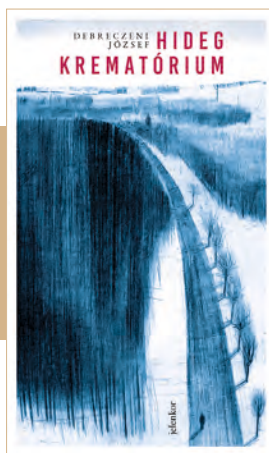
A *Háború és béke* minden bizonnyal szerethetőbb regény, az *Anna Karenina* tökéletesebb, de a *Feltámadás* nélkül nem ismerhetjük meg a XIX. század talán legnagyobb íróját.

Gy. Horváth László műfordítóval sok-sok interjú készült az utóbbi időben. A legtöbben azt firtatták, hogy hogy lehet ennyit dolgozni. Végére is hosszú művek magyartásáról van szó. Engem nem a munka tartama izgatott, hanem a végeredmény hódított meg. Úgy lehet olvasni az új *Feltámadást*, mint egy izgalmas magyar–orosz regényt. Nem jut eszünkbe, hogy fordítást tartunk a kezünkben.

(21. Század Kiadó, 10 990 Ft)

DEBRECZENI JÓZSEF HIDEG KREMATÓRIUM

című könyvét először az MDF liberális szárnyától *Gyurcsány Ferenc* pártjának alelnöki székéig lépdelő szerző újabb politikai elemzésének véltem napjaink Magyarországaról, de mihelyt kézbe vettem a kötetet, kiderült, a névazonosság megtévesztett. Amikor pedig elolvastam az 1905-ben Budapesten született, de 1945 után Jugoszláviában élő, 1978-ban Belgrádban eltemetett újságíró memoárját, amely elhurcolásától, 1944 márciusától 1945 májusáig, a szovjet csapatok megérkezéséig rögzíti megrázó élményeit, kiderült, hogy a holokausztirodalom nagy művét vehetjük végre kézbe. Azért végre, mert a könyv Jugoszláviában



jelent meg 1950-ben, aztán 1975-ben, s csak most érkezett meg Budapestre, mégpedig tizennégy másik idegen nyelvű kiadással egyidőben. Nyolcvan évvel *Debreczeni József* „halálvonatának” elindulása után. Ez a könyv természetesen a borzalmak krónikája, az Auschwitz-központú táborvilágról, ahol merő szerencséje az embernek, ha nem a gázkamrába, hanem munkába, sietős német építkezésekre terelik, a föld fölé síneket szedni és telepíteni, vagy a föld alá bunkereket csákányozni. Iszonyatosak a körülmények, állandóan az éhezés, a mocskok, a tetvek egyre szaporodnak, hullanak az emberek, mint az őszi legyek, de mindig jön utánpótlás. Ami azonban ennél is borzasztóbb: a nációk beépítik a rabok egy részét a tábori hierarchiába, és azok apróbb kedvezményekért gyötrik társaikat. Debreczeni nem a jó zsidók–rossz nációk sztereotípiával szemléli a világot, hanem azt mutatja meg, mivé aljasíthatják az embereket az embertelen körülmények. Egy kicsit sűrűbb levesért és csipet dohányért sokan ölni képesek. Az életösztön még a kifinomult értelmiségieket is – Debreczeni több kollégával, ismerőssel, köztük az egykori zsidó származású, kiváló igazságügyi miniszter fiával, *Vázsonyi Jánossal* kerül egy táborba – apróbb megalkuvásokra kényszeríti. Nem jelentik be ágyzsomszédjuk halálát, csak hogy felvehessék kenyéradagját.

Debreczeni azzal a sztereotípiával is szakít, miszerint a német alávaló nemzet, a németek mind gyilkos nációk. Ő és barátai úgy vélik, legfeljebb az ország harmada állt be *Hitler* mögé.

A memoár egyik legmegrázóbb része az, amikor már mindenki tudja, hogy a háborúnak vége, de a felszabadítók csak nem érkeznek meg.

A *Hideg krematórium* a XX. századi pokol egyik legmegrendítőbb krónikája.

(*Jelenkor Kiadó, 4299 Ft*)

LÁZÁR ZSÓFIA NE VEDD EL TŐLEM AZ EGET

Néhány szép mesekönyv és egy ígéretes novelláskötet után eltűnt *Lázár Zsófia*. Valljuk be, olyan sok fiatal író tűnt fel a színen, hogy nem is nagyon kerestük. Megértettük, hogy nagyon nehéz egy kiváló író leányának lenni, főként akkor, ha az illető apja szelidségét örökli. *Lázár Ervin* ugyanis soha nem tolt magát előtérbe, miközben maradandó novellákat, meséket írt, afféle irodalmi robotosként húzta az ígát, szerkesztett, rossz kéziratokat javított. Nem volt főállású író.

A nyolc év után újra jelentkező *Lázár Zsófia*, mint új könyvből megtudjuk, feleségül ment egy Indonéziában élő gitáros férfihoz, aki zenél és zeneszerszámokat javít. A tündérszép Bali szigetén élnek. Azt hinnék, ez maga a mennyország, maga a dantei paradicsom. Csak hát itt is kísértenek a múlt emlékei, a mindig siető apa, a tudományok élő édesanyja, a megértő nagymama. Hiányoznak az otthoni ételek és hiányzik az írás. A táj gyönyörű, az emberek kedvesek, mégsem tudhatjuk meg ezekből a nagyon szűkszavú, szépen csiszolt kicsiny novellákból, hogy *Lázár Zsófia* rátalált-e a saját édenére. Várjuk a folytatást.

(*Gingko Kiadó, 4790 Ft*) ♦

NEM A LEGOLCSÓBB BIZTOSÍTÁS A LEGJOBB

Korszerűbben, frissebben, szerethetőbben –
újítsa meg lakásbiztosítását a biztosítási piac.hu-n!

Különleges az idei március a hazai biztosítási piacon, hiszen az elmúlt évtized talán legnagyobb biztosítási kampánya várható, melynek keretében a valós évfordulótól függetlenül, kötelezettségek nélkül bárki, soron kívül felmondhatja és kedvezőbbre válthatja meglévő lakásbiztosítási szerződését. Érdemes megragadni a lehetőséget, hiszen várhatóan komoly verseny bontakozik majd ki a biztosítók között az ügyfelekért, az ajánlatok közötti eligazodáshoz és a legkedvezőbb megoldás megtalálásához pedig megbízható szakmai támogatást ad Magyarország piacvezető alkuszcége – a Hungarikum Biztosítási Alkusz Zrt. új, online biztosításközvető platformja, a biztosítási piac.hu.

◆ A magyarországi, mintegy 4,5 milliós lakásállomány több mint 75 százaléka, nagyjából **3,3 millió** otthon rendelkezik biztosítással, ami nemzetközi összehasonlításban is jó aránynak számít. Korántsem ilyen kedvező a helyzet azonban, ha azt nézzük, hogy mennyire naprakészek ezek a biztosítások, és felelnek meg az adott ingatlan aktuális értékének. Az elmúlt években jelentős változások voltak a hazai ingatlanpiacon, aminek köszönhetően számottevő mértékben nőtt a lakások értéke. Emellett sokan valósítottak meg energiahatékonysági beruházásokat – új nyílászárókat építettek be, szigeteltek, hőszivattyút, nap-elemeket telepítettek – saját erőből, vagy élve az állami támogatások nyújtotta lehetőségekkel.

Könnyű megfeleledkezni ugyanakkor arról, hogy ezeket a változásokat az ingatlan biztosításában is érvényesíteni kell, hiszen ha ez nem történik meg, egy esetleges káreseményt követően jóval kisebb összeget utalhat a biztosító, mint amekkorát az otthon tulajdonosa remélt. Az elmúlt

évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a jelenlegi lakásbiztosítások jelentős része elavult, több mint 5 éve nem kerültek aktualizálásra. Idén március 1. és március 31. között a Nemzetgazdasági Minisztérium lehetővé tette, hogy az évfordulótól függetlenül bárki soron kívül felmondja lakásbiztosítási szerződését, és kedvezőbbet kössön. Ez kiváló lehetőséget kínál az ügyfelek számára, hogy rendezzék az alulbiztosítottságból adódó kockázatokat, illetve akár új elemekkel is kibővítsék a biztosításukat, hiszen az elmúlt években számos új tétel került be a biztosítási körbe, így például a különösen értékes kerti növényzetre, kisállatok orvosi kezelésére, a gyermekek által a szomszédnak okozott kárra, vagy éppen az épületen elhelyezett energetikai eszközökre is lehet biztosítást kötni.

Ez az időszak remek lehetőség arra, hogy annak a mintegy egymillió otthonnak a tulajdonosai is lépjenek, akik eddig nem kötöttek biztosítást, hiszen várhatóan kiélezett verseny lesz majd a biztosítók között,



akciókkal, speciális ajánlatokkal jelennek majd meg a piacon. Persze a sok lehetőség között megtalálni az ideális biztosítást nem egyszerű dolog, azonban a Hungarikum Biztosítási Alkusz Zrt. új, online platformja, a biztosítási-piac.hu segítségével ez gyorsan, egyszerűen és kényelmesen megoldható. A digitális biztosításközvetítő rendszer ráadásul úttörő megközelítést alkalmaz az ügyfélki-szolgálásban. A szolgáltatás mögött álló Hungarikum Biztosítási Alkusz Zrt. több mint 1000 fős szakértői hálózatának és telefonos ügyfélszolgálatának köszönhetően ugyanis valóban szakértőktől kérhetnek segítséget biztosításaik megkötéséhez, vagy akár egyéb ügyek intézésében a felhasználók.

A Hungarikum Alkusz küldetésének tekinti ügyfelei szolgálatát, ennek jegyében a márciusi lakásbiztosítás újrakötési kampány során is arra törekszik, hogy a felhasználók igényeinek megfelelő, optimális biztosítási megoldást kínáljon számukra. Fontos azonban megjegyezni, hogy nem feltétlenül az a biztosítás a legjobb, ami a legolcsóbb, hanem az, ami valóban fizet káresemény esetén. A biztosítási-piac.hu ennek jegyében az ügyfél számára az adott élethelyzetben a leginkább megfelelő biztosítás megtalálását helyezi a középpontba.

Az új platform kínálta lehetőségeket érdemes már a márciusi lakásbiztosítási kampány során is minél

teljesebben kihasználni, de máskor is nagy segítséget nyújthat a felület, új szintre emelve a biztosítások intézését. Az ideális biztosítás megtalálását szolgálja például az automatikus versenyeztetés, ami a hazai és nemzetközi piacon egyedinek számít. Ennek lényege, hogy a biztosítási-piac.hu minden évben automatikusan megversenyezteti a felhasználók platformon kezelt biztosításait, hogy mindig a legkedvezőbbet kínálja fel számukra. Mindezt külön ügyintézés nélkül, automatikusan nyújtja ügyfelei részére.

A felületen lehetőség van arra is, hogy a felhasználók áthozzák ide a máshol kötött biztosításaikat, így egy helyen láthatják és kezelhetik az összes biztosítási szerződésüket. Ehhez mindössze néhány alapadatot kell megadni a biztosítási-piac.hu-n, ami innentől automatikusan intézi az átregisztrálást.

Tudja biztonságban otthonát – Éljen a március 1. és 31. közötti frissítési lehetőséggel, ehhez nem kell más tennie, csak ellátogatni a biztosítási-piac.hu-ra. ♦

biztositasi-piac.hu

Mert mindig van jobb



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Tanúvallomás

„Amikor Júdás, az áruló látta, hogy elítélték, megbánta tettét, és visszavitte a harminc ezüstöt a főpapoknak és a véneknek...”

(Mt 27, 3)

◆ Büntetőjogi felelősségem teljes tudatában kijelentem, hogy harmincéves vagyok, nőtlen, magasságom átlagos, nem dohányzom, alkoholt nem fogyasztok, a vallási törvényeket gyerekkoromtól fogva maradéktalanul betartom, beteg szüleimet ápolom, fogyatékkal élő testvéremet rendszeresen meglátogatom, lelki testvéreimmel együtt pedig a vallási közösségünk építésén fáradoztam, a rám szabott feladatokat maradéktalanul elvégeztem, sőt önzetlenül vállaltam ezeken felül is, hogy mindezért cserébe fizetséget nem fogadtam el, bár nem is ajánlottak fel nekem, hogy az elítélt két éve kért meg arra, hogy vegyek részt a küldetésében, elsősorban a közösség pénzügyeit bízva rám, ismerve a könyvelésben mutatott tehetségemet, amellyel kiemelkedtem a szakmában kortársaim közül jó pár esetben, ahogy becsületességben is, soha egyetlen adózási szabályt nem szegtem meg, nem a kiskapukat kerestem, inkább a fontos ügyeket, ezért habozás nélkül csatlakoztam az elítélthez, látván, hogy mennyi jót tud tenni az emberekkel, bár már a legelején látszott, hogy pénzügyi értelemben nem a józan matematika szerint gondolkozik, ami, bevallom, okozott nekem némi fejtörést, a kétszer kettő a csodái lévén nem négy volt, hanem ötezer meg tízezer, és ilyen bizonytalan tényezők között a könyvelői munka, hogy is mondjam, a legkevésbé sem volt tervezhető, mindenesetre a legjobb tudásom szerint elvégeztem, elismerést nem vártam, nem is kaptam, persze jólesett volna, de ezen könnyen túl tudtam lendülni, azon már kevésbé, hogy munkaadóm szeszélyes ügyei miatt sokszor mínuszban voltunk,

nem tudtuk, másnap mi lesz az ebéd, kizárólag az úgynevezett csodáitól függtünk, itt szeretném leszögezni a tényt, hogy én nem egyszer hívtam félre őt, próbálva négy szemközt észhez téríteni, de nem hallgatott a józan tanácsokra, ment a maga feje után, bevallom, sokszor eszembe jutott, hogy akkor rám ugyan miért van szükség, és ebben az időszakban környékezett meg a gondolat, hogy elhagyjam a közösséget, nem haszonlesésből, inkább mert úgy láttam, hogy egy másik csoport okosabb érdekvédelemmel hatékonyabban tudja képviselni az általam igaznak vallott értékeket, ezért döntöttem úgy, hogy a váltásért felajánlott bónuszt elfogadom, kijelentem, hogy az elítélteknek csak a földrajzi lokációját adtam át a harminc ezüstért cserébe, minden egyéb információhoz más forrásokból jutottak, továbbá, hogy a hatóságok elfogatási és kivégzési szándékáról én ekkor mit se tudtam, az elítélt az én meglátásom szerint a felhozott vádpontokban teljesen ártatlan, mindenesetre felelősségem elvitathatatlan, ezért is jelentem meg itt, hogy feladom magam, megértem, ha nem ítélnék el, hiszen a törvények értelmében nem tettem semmi illegálisat, de szeretném tájékoztatni a hatályos szerveket, hogy cselekednem kell, a mellkasomban érzett nyomás, bár orvosi értelemben megmagyarázhatatlan, ugyanakkor egyben elviselhetetlen is, nincs rá más gyógyszer, csak a vezeklés, úgyhogy, ha nem büntetnek meg, akkor egyetlen megoldás marad: nekem kell majd elítélnem saját magamat. ◆

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
KONCZ VERONIKA ÉS FODOR KRISZTINA

MÁRCIUSI KIMENŐ



MOST VAGY SOHA! A PETŐFI-FILM A MOZIKBAN

A *Most vagy soha!* nagyszabású történelmi film március 14-én érkezik a mozikba. Az akciódús, romantikus alkotás által megelevenedik *Petőfi Sándor* (Berettyán Nándor), *Szendrey Júlia* (Mosolygó Sára), *Jókai Mór* (Koltai-Nagy Balázs), valamint a márciusi ifjak alakja, és részesei lehetünk a sorsfordító forradalmi eseményeknek. A film sokféle szempontból a magyar filmgyártás eddigi történetének legnagyobb vállalása.

Fotó: kodalykozpont.hu



HÚSVÉTI HANGVERSENY A KODÁLY KÖZPONTBAN

A Pannon Filharmonikusok *Újrakezdés* címmel ad ünnepi koncertet. Elsőként *Johann Sebastian Bach* híres korálkantátája hangzik el, amelynek mindegyik tétele ugyanannak a húsvéti korálnak a dallamára épül, és a szövegét *Luther Márton* írta. A koncert második felében felcsendülő Bach-kantáta már a mennybemenetel ünnepéhez kötődik. A két mű között pedig *Joseph Haydn* tavasziasan örömteli D-dúr kürtversenyében gyönyörködhet a közönség.

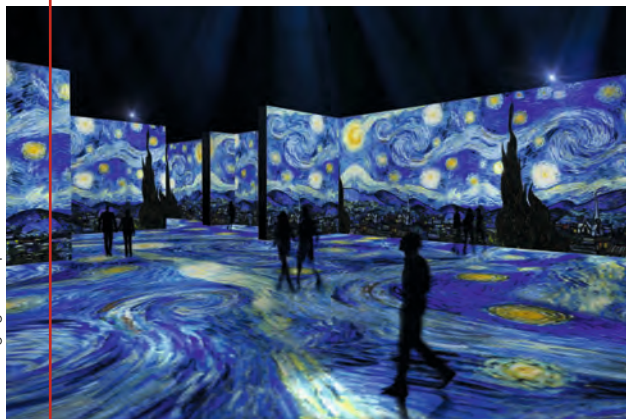
Pécs, Kodály Központ, március 27. 19:00



TELIK - EGY ÓRA AZ ÉLETEDBŐL

„Néhány kör séta, emlékek és egy óra az életedből. Most azt kérdezed: Egy óra az életedből? Az enyémből? Igen! A tiédből is. És azokéból, akik még itt ülnek veled egy körben. Ez a farm. A kút. Mersz a mélyére nézni? Egy órát kérek, és ha nekem adod, megpróbálok többet visszaadni!” Márfi Márk különleges előadása, amelyet Orlai Tibor így méltatott: „Felemelő, bátor és egyedi előadás. Minden alkotó előtt főhajtás! Ne hagyjátok ki!”

Budapest, Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont, március 20. 19:30



MEGÉRKEZETT BUDAPESTRE A VAN GOGH - THE IMMERSIVE EXPERIENCE

A kritikusok szerint inkább izgalmas show ez, mint elmélyülésre hívó kiállítás. S talán érdemes is ezzel a véleménnyel nekiindulni annak a kulturális programnak, amelyen mintegy ezer négyzetméternyi kivetítőn lehet megtekinteni Vincent van Gogh legismertebb festményeit. A minden érzékszervre ható techkulturális élmény által megelevenednek a festő napraforgómezői, csillagos égboltjai, sőt a mester hálószobájának ajtaja is kitarul.

**Budapest, BOK csarnok,
látogatható: szeptember 1-jéig**

▶ PÖRGESD KI A SZERENCSED!



JÁTSSZ ÚJ **KERÉK** SORSJEGYCSALÁDUNKKAL,
▶ ÉS NYERJ AKÁR
100 MILLIÓ FORINTOT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

A sorsjegycsaládot keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál,
a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon.

www.szerencsejatek.hu

#maradjonjáték

18

ZAMQEDY



RÁDY KATALIN,
A MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT HIRICSI
EGÉSZSÉGPONTJÁNAK
VEZETŐJE A FELZÁRKÓZÓ
TELEPÜLÉSEKEN ÉLŐK
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSÁT
SZERVEZI, KÉPÜNKÖN
CSÜTÖRTÖK MÁRIÁVAL
BESZÉLGET A SÓSVERTIKEI
ORVOSI RENDELŐ ELŐTT.

Cikk a 12. oldalon

