

KÉPMÁS

2020
02

nőknek és férfiaknak



**SOKSZOR
HIÁNYOLJUK,**
amink nincs és ritkán
fogalmazzuk meg,
mi az, amink van.

BERKESI JUDIT



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **12.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › Előfizetőként 27%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Egy gimnázium épületének tetőterében, négyfős szerkesztőségben készítettünk magazint, nagy és kissé talán naiv reményekkel, mondván, megmutatjuk, hogy a mi szakmánk is az Isten képmásáért, az emberért van. Emlékszem a felháborodott beszélgetéseinkre egy-egy műsor vagy cikk kapcsán, hogy sokan ezt a hivatást csupán megélhetésként használják, hogy a nézettség és az olvasottság az istenük. Hogy a deviánsról, erőszakosról, megdöbbentőről szóló bulvárhírek mennyit ártanak a hűségről, a házasságról, a gyerekvállalásról, a családról, az idősekről alkotott képnek.

Létrehoztunk akkor, lassan 15 éve, egy alapítványt és egy díjat a családbarát médiáért – ismeretlenül a szakmában, a párezres Képmással a háttérben. Azóta a print és online munkatársaink és az olvasóink száma sokszorosára nőtt, és közben a Családbarát Médiáért-díj is igazi rangra emelkedett. Sokszor kérdezik, hogy miért nem jelölünk a díjra képmásos cikkeket, hiszen szinte minden egyes megjelenésünk megfelelne a kritériumoknak. Nemrég valaki egyenesen úgy fogalmazott, ez kiszúrás a saját szerzőinkkel.

Én másképp látom. A januári díjátadó, amely a családbarát média ünnepe, a Képmás ünnepe is, amely a mai napig ennek a díjnak a szakmai és erkölcsi fedezete. Amely minden számmal, majd minden egyes online cikkel egyre szebb, hitelesebb, színvonalasabb és ismertebb, ahogy a díjátadó is. Ezért a mostani ünnep minden képmásos szerző ünnepe és minden Képmás-olvasóé, aki lehetővé teszi, hogy létezzen ez a magazin és létezzen családbarát média.

BERKESI JUDIT A CÍMLAPFOTÓZÁSON



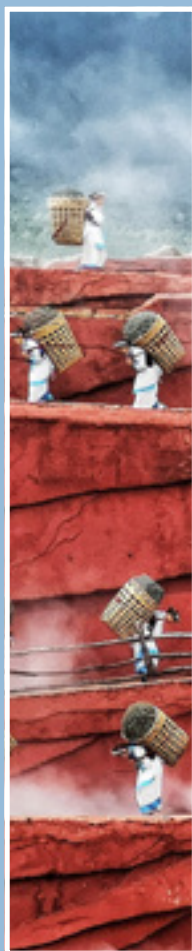
Kép: Jónás Jácint





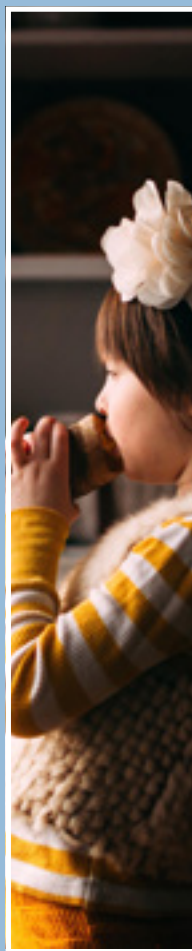
JELENLÉT

16



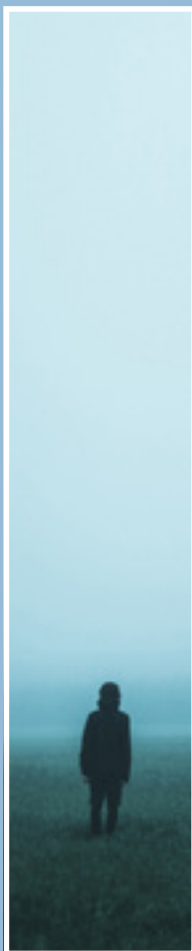
TANDEM

44



TÜKÖR

46



HÁZITREND

68



KIMENŐ

86



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • 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, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSer** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. február 29-én jelenik meg.**
Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Ritkán gondolunk arra, amint van”
interjú Berkesi Judittal 6

MAGYAR PÉDAKÉPTÁR

A bicegő dervis, Vámbéry Ármin 12

VILÁG-KÉP

Ez vajon Photoshoppal készült? 16

Mindig az erősebbnek van esélye
odalépni a gyengéhez
Interjú Vecsei Miklóssal 18

Fiú lesz vagy abortusz? 22

Haldokló angyalok a piacon
A „One Child Nation” című mozi
könyörtelen tükröt tart Kína és
a világ felé 26

KETTŐ AZ EGYBEN

Együtt hátrahagyni mindent 28

APA, KEZDŐDIK!

Apa születik 32

KÖZVILÁGÍTÁS

Húzz(d) el! 33

Vegyük észre a szóbeli bántalmazást! 34

EGY TÖRÉNET, SOK KÉRDÉS

Az élet maga 36

MÉDIA A CSALÁDÉRT

Leírás egy közönséges óvodai napról 44

A könnyek pszichológiája 46

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Isten páros lábbal becsúszik 50

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Puskamágus 52

„Láb nélkül vagyok önmagam”

Interjú Illés Fannival 54

A SZALON

Bespoke – a jövő klasszikus
öltözködése 58

UTÁNAJÁRTUNK

Jó szelelést! 62

RENDELŐ

A derekam! 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Szeretettel a konyhából 68

ZÖLD MOZAIK

70

ODA-VISSZA

74

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A Fasírt-hadművelet –
A második világháború egyik
legnagyobb átverése 76

LEZSER

Visszapörgetés I Mécses 79

Angyal, két lábbal a földön

Interjú Agárdi Szilviával 80

FEBRUÁRI KIMENŐ

83

Búcsú a tizes évektől 86

BIBLIA ÉS IRODALOM

Önismeret 88

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Míg a bajsza ki nem serken 92

A média az emberért,

a családokért van 96

APASZEMMEL

Ha szövik az év 99





Smink: Somogyvári Dóri; Haj: Vörös Zsuzs; Styling: Domán Melinda; Kék dzseki - RESERVED, kockás ruha - H&M



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

RITKÁN GONDOLUNK ARRA, AMINK VAN

Mielőtt az interjúra indulok, kolléganőm megállít: „Kérdezd meg, sejti-e, milyen sok nő férjét vonzza a képernyő elé a foci, különösen, ha ő a riporter.” Amikor belépek az étterembe, mégsem a legszexisebb sportriporternek megválasztott **Berkesi Juditot** látom, hanem az anyukát, aki az ajtóhoz közeli asztalnál négy hónapos kislányát tologatja a babakocsiban. A pici el is alszik a vendégek duruzsolása közben – volt ő már ennél sokkal extrémebb környezetben is a Puskás Aréna megnyitóján –, és az interjú végén ébred. Az anyák tudják, hogy az effajta időzítés nem olyan magától értetődő, fogalmazhatunk úgy is, ez is egy apró, hétköznapi ajándék. A beszélgetésben ennél nagyobb ajándékokról is szó esik.

- ◆ – **Észrevettem, hogy a fotózáson ott maradt a kihűlt kávéd. Kisbabás anyukaként megszoktad, hogy nincs időd mostanában kávézni?**
– Nem vagyok rohanós típus. Amikor dolgoztam, nem volt nagy rendszeresség az életben, mert a munkámban nagyon sok a spontán, improvizatív elem, sokféle feladat, sok készülés, sok helyszín. Hozzászoktam ehhez a ritmustalansághoz, ezért úgy érzem, hogy a pici napirendje mellett inkább van rendszer az életben. Este például időbe telt, mire leállt a fejemben a pörgés, most jobban tudok aludni, hogy csak a babára koncentrálok. Ez egy más szerep, bár ezt a szót nem nagyon szeretem, mert van benne valami olyasmi, hogy nem teljesen őszinte.
- **Az anyaszerepbe fokozatosan, tudatosan álltál bele, vagy voltak ráébredős pillanatok?**
– Nyilván már a várandósság alatt készül az ember, nem megy egy csapásra az anyává válás. Volt két hónapom a lelki és fizikai felkészülésre, amikor már nem dolgoztam, már amennyire egy költözés és lakásfelújítás ezt lehetővé teszi. A beköltözés után 3 nappal érkezett a baba, nagy szerencse, hogy nem előtte. A szülés eufórikus pillanata nyilván egy olyan pont volt, ami elválasztja az addigi életemet a mostanitól.
- **A kislányod lányos családba született...**
– Hét lány és két fiú unokája van a szüleinknek és nekem is két nővérem van.

– És ennek ellenére nagy focirajongók...

– Ezt a kérdést már szeretném hártani, mert mindig megkérdezik... Igen, szeretjük a sportot. Apuval és nővéremmel már fiatalon együtt jártunk ki focimeccsre, és kisgyerekkorunk óta követtük a magyar érdekltségű sporteseményeket. Nekem ez lett a munkám, a testvéreim családja ma is jár meccsre. Ez a mai napig egy olyan közösségi tér, ahol együtt lehet örülni.

– Mennyire szabad örülni egy szakmabelinek munka közben?

– Egy olimpiai bronzmeccsen, amit mondjuk, a női vízilabda-válogatott játszik, én is tiszta szívből szurkolok a csapatnak, de ez nem jelenti azt, hogy az utána következő interjúban is elragadnak az érzelmek és nem tudok objektív lenni, a nézőket, a szurkolókat kell ott képviselnem, kellő empátiával fordulva a riportalanyhoz. Egy olimpián magyar szerepléskor vagy Franciaországban a 2016-os foci Eb-n a meccs előtti Himnusz éneklése alatt és a gólöröm pillanataiban, bevallom, inkább szurkolónak éreztem magam, ezt nem is szégyellem, de amikor dolgoznunk kell, akkor nem szabad szerepet tévesztetni. Én legkevésbé kommentátori feladatokat látok el, kivéve a női focit, ami a szívem csücske. Ott is próbálok nem elfogult lenni, noha személyesen is ismerem a lányokat. A kommentátornak egyébként is kell, hogy legyen véleménye, hisz a nevében is benne van, hogy kommentálja a történéseket. Amit gyakrabban csinállok, az a pályaszélezés, ott kérdéseket kell feltennem, a játékosok, edzők véleményére és érzéseire vagyok kíváncsi. Sokan mondják azt, hogy nem nagy kunszt néhány perces interjúkat készíteni, de szerintem ez az egyik legnehezebb műfaj, hiszen előben, a fizikailag és mentálisan nehéz helyzetben, kudarcban vagy euforikus sikert megelőző sportembereket kell kérdeznünk, akik sokszor nincsenek felkészülve arra, hogy rögtön nyilatkozniuk kell, és tudom, hogy nagyon nehéz ilyenkor a gondolatokat összeszedni, a miértekre egy perccel a lefújás után választ adni. Nagyon érzékeny, intuitív műfaj ez. És persze nem lehet azzal kezdeni, hogy „mekkora lyukat rúgtál”, viszont mivel a néző mégiscsak arra kíváncsi, hogy miért rúgott lyukat, nagyon empátikus, de ezt a kérdést is fel kell tenni. Ahhoz, hogy feltehesd, az kell, hogy hiteles legyél, hogy ismerjenek, hogy lássák, hogy ott vagy a mérkőzéseken, ismered a csapatot, tudod, hogy mennyi munka van az egész mögött. A mérkőzések utáni szakértői beszélgetés műfaja ehhez képest sterilebb, de komoly szakmai felkészültséget igényel, azt is nagyon szeretem.

– Mit szeretsz a fociban?

– Sok közhelyet hallunk ezzel kapcsolatban, de az például igaz, hogy egy meccsen bármi megtörténhet, és ez a labdajátékokat illetően a focira igaz a leginkább. Látványra is különleges, minden körülmények között fűvön, szabad ég alatt játsszák és sokgenerációs hagyománya van. De nem szeretnék korteskedni egyik sportág mellett sem, mert ugyanilyen nagyra tartom például a birkózást vagy épp az úszást.

– A női foci mellett sem?

– Az egész különleges dolog. Nagy átk, ha a férfi focihoz akarjuk hasonlítani. Ma a foci még mindig a férfifutballt jelenti. Szokták mondani, hogy például hullámzó játék csak női meccsen lehetséges. Ezt nem szeretem. Az viszont tény, hogy a női foci nagyon őszinte maradt, nem színészkednek, nem fetrengenek, hogy kicsikarjanak egy bírói döntést, felvállalják az ütközéseket. Valószínűleg azért is, mert nem üzletiesedett el a játék, nincs annyi sztár, aki körül az egész csapat forog. A női foci robbanásszerűen fejlődik, évről évre. Kiderült, hogy a foci akkor is érdekli az embereket, ha lányok játsszák. Ma már egyre gyakrabban nem kuriózumként nézik, hanem megkérdezik, hogy ki is az az ügyes középpályás, ja, a Fenyvesi Evelin.

– A női sportriporterek száma azért nem növekszik olyan robbanásszerűen. Ki kellett taposnod ezt az utat?

– Így nem fogalmaznék, előttem is voltak tapasztaltabb női kollégák, akik megtették ezt; Petrovics-Mérei Andrea, vagy éppen Horváth Mariann, aki hosszú évek óta dolgozik kommentátorként. Talán csak abban vagyok úttörő, hogy nőként labdarúgást közvetíték. Azt szoktam mondani, ne azért kerüljek oda, mert nő vagyok, de ne azért ne kerüljek oda, mert nő vagyok. Kétségtelen, hogy van a nőkben egy erős bizonyítási kényszer. Egy férfit azonnal szakmai szemmel kritizálnak, hogy mondjuk, miért nem tudja a lesszabályt, én előbb megkapom, hogy milyen a hangszínem, amikor a zajt túl akarom kiabálni, milyen a hajam, miért ez a ruha van rajtam. Ezért aztán igyekszem szakmailag még jobban teljesíteni, hogy ne jó sportriporternő legyek, hanem jó sportriporter, aki történetesen nő. Azért lemenni egy közegbe, ahol csak férfiak vannak, nem könnyű, az elején bizony meredek volt a kétméteres vízilabdázót megkérdezni, hogy miért nem volt jó a centerjáték.

– Mi volt a jó taktika?

– A határozottság, de ez nem volt tudatos stratégia, a személyiségemből jött. Szerettem megőrizni a magázódást



az edzőkkel. Megtartani a távolságot, a tiszteletet és a szükséges jó viszonyt. Ez akkor működik, ha látják, hogy lemegek a huszonkettedik edzésre, megcsinálom a harmincadik meccs előtti interjút is, ami nem annyira izgalmas feladat, de ez teszi lehetővé, hogy a nagy pillanatokban is szívesen nyilatkozzanak nekem. A kényes szituációban talán valamivel könnyebb egy nőnek odalépni, egy férfit könnyebben elküldenek egy stresszes helyzetben. Volt olyan edző az uszodában, aki azt mondta, ha ezt egy férfi kérdezi, azt bedobta volna a vízbe. De azért nem szeretem túllovagolni ezt a női témát.

– Ha az otthonlét után folytatod a munkát, szerinted újra meg kell küzdened ezért a bizalomért?

– Azoknál, akikkel megvan a jó kapcsolat, egy év szerintem nem számít. Más kérdés, én hogy tudok majd anyaként visszatérni, milyen motivációkkal és prioritásokkal. Eddig nehezen mondtam nemet, bevállaltam sok munkát, de most már lelkiismeret-furdalásom van, ha a pici nincs velem.

– A Puskás Aréna megnyitóján ott volt veled...

– Valószínűleg a legfiatalabb résztvevőként volt ott egy jó kis fülvédővel, majd mesélheti, ha nagy lesz. Az egy nagyon nagy élmény volt, a Puskás, a Népstadion egy szentély azok számára, akik szeretik a focit. Hat órát töltöttünk kint, nem hagyhattam itthon.

– A hátsó borítóra olyasvalakit választottál, aki a Református Szeretetszolgálathoz kötődik. Hogy kerülél kapcsolatba velük?

– Mindig is szerettem volna önkénteskedni, akár úgy, hogy ruhákat pakolok, de a saját eszközeimmel is remélem, hogy segítek, például azzal, hogy most is beszélek az alapítvány munkájáról. Én is református vagyok, jó hasonló gondolkodású emberekkel együtt és jól segíteni. Most a Mentő Maci Programhoz kapcsolódom leginkább, ez a Szeretetszolgálatnak a Mentőszolgálatnál megvalósuló akciója. Megváltozott munkaképességű munkatársak készítenek plüssmackókat, amit a mentőautóba kerülő gyerekek kapnak meg vizsgálatásként, egy kis örömforrásnak.

– Lehet rosszul is segíteni?

– Ezt nem biztos, hogy tőlem kellene megkérdezni. A szeretetszolgálatnál is van hagyományos karácsonyi gyűjtés, és az egyik munkatárs mesélte, hogy amikor korábban vitték az ajándékokat a mélyszegénységben élő gyerekeknek, az egyik gyerek, amikor megkapta a vágyott tárgyat, azt mondta az önkéntesnek, hogy bárcsak te lennél az anyukám.





A testvéreim családja ma is jár meccsekre. Ez a mai napig egy olyan közösségi tér, ahol együtt lehet örülni.

Akkor rájöttem, hogy ebből a történetből hátrébb kell lépni. És azóta a szülők mondják meg, mire van szükségünk és ők adják oda az ajándékot a gyermekeiknek. Ilyen apróságok nagyon fontosak lehetnek, ehhez kellenek a hozzáértő szakemberek.

– Elképesztő szociális különbségek vannak már egy pár hónapos baba esélyeit nézve is. Ez a tapasztalat megváltoztatta az életedet?

– Predesztináció... De ez azért elég nehéz. Amíg egészséges a gyermeked, és semmiben nem szenvedsz hiányt, addig persze, könnyű elfogadni. De attól a pillanattól kezdve, amikor 30 méterrel hátrébb küldenek a startvonalnál vagy ugyanazt a távot akadálypályán kell megtenned, ez már nem annyira könnyű. Nemrég láttam egy karácsonyi filmet. Az édesapa egy karácsonyi csomagból ébred, mert már az élete is ajándék. Ott a felesége, a gyereke, ők újabb ajándékok, a csapon, amelyből jön a víz, is ott a masni, de a villany sem mindenhol természetes. Érdemes számba venni, hogy mi mindent kaptunk ajándékba. Sokszor hiányoljuk, amink nincs és ritkán fogalmazzuk meg, hogy mi az, amink van. A kislányom kapcsán mostanában az szokott eszembe jutni, hogy hiába tudnak sok mindent az orvosok, annyi mindenre nem tudják a választ! Például, hogy mikor érkezik egy baba. Mindez igazi csoda. Amikor fáj a kislányom hasa és egész nap a kezemben van, amikor fogy a türelmem, arra gondolok, hogy de jó nekem, mert van, akinek nem adatik meg, hogy dajkálhasson egy vigasztalhatatlanul síró kisbabát.

– Miben változtatott meg a születése?

– Mióta megszületett, gyakrabban jut eszembe az elmúlás. Most már nagyobb a tét: mennyi időt tudunk együtt tölteni itt a Földön és mi lesz vele, ha mi nem leszünk. De ugyanennyire a jelen pillanatai is jobban lekötnek, olyasmikre összpontosítok, hogy mikor ébred fel, ha most leteszem, hány percem van egy e-mail elolvasására.

A családról is többet gondolkodom, mióta mi szülők vagyunk, a szüleink pedig nagyszülők. Hogy hogyan hatnak ránk a generációk által megélt életek, milyen tulajdonságokat és mintákat örökölünk mi és a gyermekeink. József Attilánál talán senki nem fogalmazta meg pontosabban, amit érzek: „megszólítanak (az ősök), mert ők én vagyok már.” Sajnos, a nagyszüleim már nem élnek, de egyre jobban felértékelődik számomra a kitartásuk és a hitük. Egyik nagypapámat internálták az átkosban; nagyon szomorú, de a saját családtagjai jelentették föl a rendszer elleni uszítás vádjával. Hamar szabadult, de hosszú ideig csak segéd munkásként dolgozhatott. A nagymamámnak akkoriban szegénységi bizonyítványt állítottak ki, azóta nem szeretem használni ezt a kifejezést, mióta láttam egy ilyet: az állt rajta, hogy nincs semmi vagyona. A másik nagypapám református lelkész volt, az volt a „bűne”, hogy nem engedett az evangéliumi zsinórmértékből, azaz nem lett békepap, és túl sokan jártak hozzá a debreceni gyülekezetébe, ezért feleségével és öt gyermekével áthelyezték őt egy zsákfaluba, omladozó falak közé, rendőri felügyelet alá helyezve. 30 évet ott élt le így, sajnos, még rehabilitálni sem sikerült őt életében úgy, ahogy megérdemelte volna. Nagyszüleim mégsem lettek hitehagyottak, sőt, alázattal és becsülettel viselték a nehézségeket. A szüleim is ezen értékek mentén neveltek minket. Amikor a kislányomra gondolok, hogy mit adhatok neki, ezek jutnak eszembe mostanában.

– A hitet is át lehet örökíteni?

– A hitet saját magunknak is meg kell élnünk, még ha bele is nevelődtünk, de ezek a családi minták irányt mutatnak és megerősítenek benne. Ma már az is fontos, hogy a gyerekek is megélje ezt, nem babra megy a játék. És azt is látom, hogy a nagyszüleimhez képest nekünk milyen jó életünk van.

– Azért a reménytelenségnek és a bizonytalanságnak ma is sokféle arca van.

– Igen, és régen az éles helyzetekben talán egyértelműbben kettévált jó és rossz, ott valamit tenni kellett. A nehezebben megfogható dolgok sokszor belülről marcangolnak. Talán a bizonytalanság a legnagyobb veszély a jövő generációja számára. A megfoghatatlan fenyegetések, a klímahelyzet vagy az, hogy milyen munkánk lesz 10 év múlva, ha ilyen gyorsan változik minden. De bízom abban, hogy felnevelünk egy tettrekész generációt, amely meg tud ezzel küzdeni. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A BICEGŐ DERVIS, VÁMBÉRY ÁRMIN

Vámbéry Ármin, a neves orientalista, nyelvész karrierje igazolta, hogy ha a tehetség szívóssággal és fanatizmussal párosul, autodidakta úton is el lehet jutni a tudomány szentélyébe. Magával és másokkal szemben is maximalista volt, amit a tanítvány *Germanus Gyula* története igazol. Germanus lakásán kereste fel, hogy törököt tanuljon a mesternél. Vámbéry felmérte az ifjú szándékának komolyságát, majd azzal kísérte ki az előszobába, hogy *„ha bele akar vágni a törökbe, menjen haza, tanuljon meg arabul, és utána, úgy két hét múlva jöjjön vissza.”*

◆ SZABÓINAS ÉS HÁZITANÍTÓ

Dél-Németországból származó zsidó család gyermekeként született a Pozsonyhoz közeli kisvárosban, Szentgyörgyön 1832-ben. Eredeti neve Wamberger Hermann volt, ő azonban magyarságát hangsúlyozva fiatal korától a Vámbéryt használta. Születése idején apja, a Talmudban járatos ortodox zsidó iparosember már nem élt, az 1831-es kole-rájárvány vitte el. Ármin, akit édesanyja nagy szegénységben nevelt, három esztendősen bal lábára megbénult, egész életére sánta maradt. Édesanyja rövidesen ismét férjhez ment, Dunaszerdahelyre költöztek. A kis Ármin itt kezdte az iskolát, kezdetben a helyi zsidó, majd a református kisiskola diákja volt. A tanulás mellett hamar dolgozni kezdett, szabóinasnak szegődött, majd a nyéki kocsmáros gyermekei mellett házitanítóskodott. A 40-es évek elejétől, mint fogékony, tehetséges gyermek, a gimnázium első két osztályát Szentgyörgyön végezte, mellette tanított, korrepetált, hogy eltarthassa magát. Ebben az időben szakított végleg ősei zsidó hitével, megkeresztelkedett, a református egyház tagja lett, bár különösebben nem vonzották a hit dolgai, zsidó identitását pedig a kor asszimilációs gyakorlatának megfelelően egy életre maga mögött hagyta. Annál büszkébb volt ekkor már magyarságára, amelyet csak erősített 1848 élménye, amelyet Pozsonyban élt át, a szabadságharc leverése pedig mély ellenszenvet ültetett el benne a cári orosz birodalom iránt. Ekkor már a pozsonyi bencés gimnázium diákja volt. Hamar megmutatkozott rendkívüli nyelvteljesége, sorra tanulta a klasszikus és a világnyelveket. 1851-ben, miután anyagi okokból úgy döntött, abbahagyja a gimnáziumot, Pestre költözött szerencsét próbálni.





TUDÓS, ISKOLÁK NÉLKÜL

Mivel tandíja egy részével adós maradt, korábbi gimnáziumi bizonyítványát sem tudta kiváltani, az érettségiig pedig soha nem jutott el. A következő években házitanítóként járta az országot, közben sokat olvasott, képezte magát, további nyelveket sajátított el. Még 1851-ben, amikor a szlavóniai Kutyevóban kapott munkát, beleszeretett tanítványába, a lány anyja azonban egy év után eltávolította a fiatalembert, akinek annyi haszna volt ebből a kalandból, hogy a sokadik nyelvet, a horvátot is elsajátította és belefogott az orosz nyelv tanulásába is. A magántanítóskodás szünetében Bécsbe ment, ám a császárvárosban nem sikerült semmilyen állást szereznie. Megismerkedett viszont a neves turkológussal, Hammer-Purgstall báróval, aki a török nyelvre irányította a figyelmét. Pestre visszatérve ágybélőként szűkös körülmények között tengődött, főleg angol és francia nyelvleckék adásából tartotta fenn magát. Szinte minden

szabadidejét az Egyetemi Könyvtárban töltötte, ahol a könyvtár őrre, a költő Garay János vette szárnyai alá. Tudósokkal, irodalmárokkal ismerkedett meg, olyanokkal, mint Vörösmarty Mihály vagy a nyelvész, történetíró Teleki József, vidéken járva felkereshette Arany Jánost. További élete meghatározó eseménye volt az az egy esztendő, amelyet Kecskeméten töltött. Itt is házitanítóskodott, közben azonban tökélyre fejlesztette török és arab nyelvtudását. A városban Ballagi Mór volt a mentora, aki könyvekkel látta el az ambiciózus fiatalembert, és felhívta rá báró Kemény Zsigmondnak, a jeles politikusnak és publicistának a figyelmét. Kecskemét után rövid ideig még tanítóskodott, közben azonban már a perzsa nyelvet tanulta, korábbi tudását gyarapította. Akkor nyílt meg a nagy lehetőség előtte, amikor pártfogói báró Eötvös József figyelmébe ajánlották, aki az ifjú karrierjének egyengetését két jeles tudósra, Hunfalvy Pálra és Teleki Józsefekre bízta. ➤

RASID EFFENDI

Így történt, hogy némi anyagi támogatás birtokában Vámbéry 1857-ben elindulhatott álmai úti célja, Isztambul felé. Négy évet töltött itt, találkozott 48-as emigránsokkal, török főember házában volt nyelvtanár, majd egy helyi politikus titkára, közben azonban török, arab, perzsa kéziratokat gyűjtött, török–német szótárt készített, beszámolókat küldött haza az Akadémiának, és ekkor kapta egy alkalmazójától a muszlim világban később is használt *Rasid Effendi* nevet. Hazatérve 1861-ben lett az Akadémia levelező tagja, a következő évben pedig a magyarság rokonainak keresésére indult Közép-Ázsiába. Muszlim dervisnek öltözve, a helyi nyelvek és kultúrák biztos ismeretének birtokában, de inkognitóban ment, hiszen az ott élők az orosz hódítás és az angol befolyás árnyékában ellenségnek tekintették az európaiakat. Bejárta Híva, Bokhara, Szamarkand városát, a belső-ázsiai kánságokat nyelvészeti, néprajzi, földrajzi adatokat gyűjtve, amelyek alapján 1864-ben Londonban angolul adott ki könyvet, előadást tartott a Királyi Földrajzi Társaságban, sőt, még Lord Palmerston miniszterelnök is fogadta. Az angolokat elsősorban politikai megfigyelési érdekelték, informátoruknak, tanácsadójuknak tekintették, idővel évjáradékot folyósítottak a számára, de későbbi isztambuli útjai során II. Abdul Hamid szultán is a barátságába fogadta.

Itthon még 1865-ben kinevezték a pesti egyetem keleti nyelvek tanszékére, kezdetben – diplomája, érettségije sem lévén – csak nyelvtanítónak, 1868-tól azonban már egyetemi tanárként, a török tanszék alapítójaként dolgozott. 1876-ban lett az MTA rendes, majd tiszteleti és igazgatósági tagja, és alapítója, majd elnöke a Magyar Filológiai Társaságnak. Híres tanítványokat nevelt, akik közül Goldziher Ignác és Germanus Gyula a legismertebbek. Bár ekkor már elismert tudós, jeles nyelvész, úti beszámolóí révén közkedvelő író volt, úgy nyilatkozott, hogy „céhen kívüli műkedvelő vagyok csupán”. Máshol pedig így vallott önmagáról: „Minden vagyok inkább, csak tudós nem vagyok és nem is lehettem azzá, a szónak ismeretes értelmében. Ahhoz, hogy tudós legyek, nem volt meg az előképzettségem, iskolázottságom és a vérmérsékletem”.

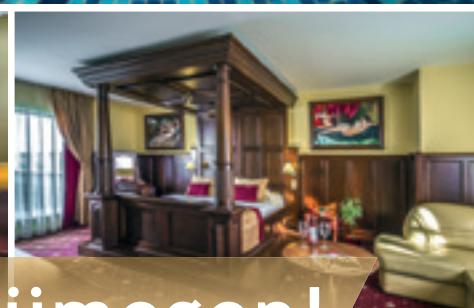
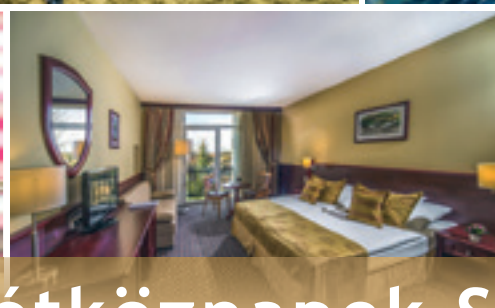
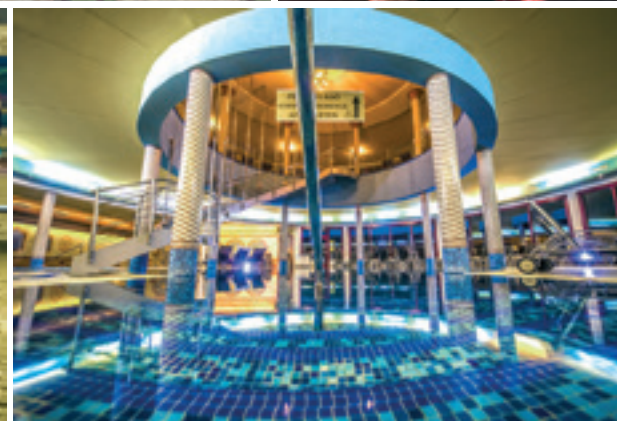
1862-ben a magyarság rokonainak keresésére indult Közép-Ázsiába. Muszlim dervisnek öltözve, a helyi nyelvek és kultúrák ismeretének birtokában, de inkognitóban ment, hiszen az ott élők ellenségnek tekintették az európaiakat.

AZ UGOR–TÖRÖK HÁBORÚTÓL AZ ÉLET ALKONYÁIG

1882-ben, amikor *A magyarság eredete* című tanulmányát közreadta, amelyben a magyar nyelv és nép kettős, egyszerre finn–ugor és török eredete és rokonsága mellett érvelt, viták kereszttüzebe került. Ez volt a nevezetes ugor–török háború, amelyben a finn–ugrista nyelvészek, Budenz, Hunfalvy és mások kígyót-békát kiáltottak rá, Vámbéry kettős rokonság-elmélete azonban máig nem nyert végleges cáfolatot. De a rokonság kérdése mellett számos más is foglalkoztatta, így a nyugati kultúrának a Kelet világra gyakorolt hatása, a török filológia problémái vagy a belső-ázsiai, ekkorra már orosz megszállás alá került népek és kánságok története, 1905-ben pedig megírta önéletrajzát is.

A tudósi munka mellett keveset tudunk magánéletéről. 1868-ban nősült, egy orvosprofesszor lányát, Rednitz-Arányi Kornéliát vette el, akitől egy fia, a későbbi neves jogász és polgári radikális politikus, az 1948-ban amerikai emigrációban elhunyt Vámbéry Rusztem született. Élete alkonyára Vámbéry itthon és külföldön is a turkológia elismert szaktekintélyének és népszerű útleírások jó tollú szerzőjének számított. Termékeny, hosszú élet után a halál 1913 szeptemberében szívérelmeszesedés következtében érte, végső nyughelye, síremléke a Kerepesi temetőben van, és különösen Dunaszerdahely őrzi emlékét, leghíresebb fiaként. ♦





Akciós hétköznapiok Sümegen!

Családi wellness pihenés lovagi torna
bemutatóval, félpanzióval a sümegi Vár lábánál
a Hotel Kapitány ****^{superior} Wellness-ben!

Egész évben foglalható már 13 900 Ft/fő/éj-től!



Hotel Kapitány ****^{superior} Wellness

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

EZ VAJON PHOTOSHOPPAL KÉSZÜLT?

A Sony World Photography Awards 2020-as pályázatát *Eng Chung Tong* malajziai fotós itt látható, „Synergy of Humanity” (Emberi együttműködés) című, 2019-ben készült fényképével reklámozta a különböző közösségi médiás felületeken és a pályázat honlapján. A grandiózus jelenet első nézésre lenyűgözött, az is megfordult a fejemben, hogy bárcsak én készítettem volna ezt a jó fotót, tehát a szervezők elérték céljukat a jól kigondolt reklámhadjárattal.

- ◆ Sokadik ránézésre azonban kérdések merültek fel bennem: Hol készült a fénykép? Tényleg létezik még ilyen napjainkban, hogy nők – valószínűleg tealevelekkel megrakott – hatalmas zsákokat cipelnek szorgos hangyák módjára? Ráadásul a képet alaposabban megnézve egy-két alak annyira hasonló testtartásban cipeli terhét, hogy gondos Photoshop-munkára kezdtem gyanakodni.

Azonban nem gondoltam, hogy a világ egyik legnagyobb presztízsű fotópályázatának szervezői nem

Kép: Eng Chung Tong / Sony World Photography Awards 2019



figyelnek a részletekre, vagyis arra, hogy a hívószónak kiemelt fénykép köszönőviszonyban se legyen a valósággal. De a képhez a fotós nevéen kívül semmilyen információt nem csatoltak, így nyomozásba kezdtem. A pályázat sajtószobájában megtaláltam a képhez tartozó leírást, ez meglehetősen pongyolán fogalmaz: „Látkép egy jünnani törzs munkával töltött hétköznapjáról. A csapatmunka és az együttműködés kiemelten fontos, máskülönben káoszba fullad a munka. Benyomás arról, hogy milyen lehetett az élet egykor Jünnanban.”





Nesze semmi, fogd meg jól! De Jünnan segítség volt, tudtam, hogy Kína déli részén kell keresni a részleteket. Sok kombinációval izzasztottam a keresőt, mégsem találtam olyan szöveget vagy képet, amely utalna bármiben is Eng Chung Tong fotójára, végső megoldásként az egyik fotóügynökség rendszerében kutattam. China+Yunnan+tea+tribe, ez vezetett végül eredményre. Több, Tongéhoz hasonló képet találtam egy kulturális rendezvényről a dél-jünnani Lijiang városából, ami a festői Jáde Sárkányhó-hegység lábánál fekszik.

A turistacsalogatónak szánt rendezvényt Zhang Yimou rendezi, az egyórás műsort naponta háromszor adják elő mintegy 500, a közeli falvakban élő Naxi, Bai és Yi törzsbéliek részvételével. A kulturális show a híres teatermesztő vidék régi hangulatát eleveníti meg, a nyitányban a népviseletbe öltözött helybéliek a Tea Horse Road nehézségeit mutatják be, a meredek magashegyi ösvényeken ugyanis csak emberi erővel tudták a Selyemút felé eljuttatni a tealeveleket. Ezen az eseményen készülhetett Eng Chung Tong fényképe is. ♦



SZÖVEG –
AYHAN GÖKGHAN

MINDIG AZ ERŐSEBBNEK VAN ESÉLYE ODALÉPNI A GYENGÉHEZ

Interjú Vecsei Miklóssal

Vecsei Miklóssal, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alelnökével, a diagnózis-alapú felzárkózási romastratégiáért felelős miniszterelnöki biztossal többek között az újonnan kidolgozott tervezetről, és az abban érintett háromszáz legszegényebb település helyzetéről beszélgettünk.

◆ – **Súlyosabb a helyzet, mint a feladat vállalása előtt gondolta?**

– Nem ért meglepetés. Kevés olyan hely van Magyarországon, ahol ne fordultam volna meg korábban, a nyomorúság számos arcát láttam már, és sokszor hallottam a hívást, hogy nekem itt személyesen is dolgom van. Az igazi kihívást azonban nem az jelenti, hogyan indítsunk el segítő programokat, hanem az, hogyan osszuk meg a teendőket másokkal. Az emberek döntő többségének ugyanis van egy kényelmes alapállása, amely szerint ez a kormány, illetve néhány segítő szervezet dolga. Ez azért nem ilyen egyszerű. Sem a kormány, sem a Máltai Szeretetszolgálat nem tud befogadni, erre kizárólag a társadalom képes. Ha egy karitatív szervezet figyel az elesettekre, adományokat gyűjt, az erősítheti azt a hitet, hogy a segítők majd úgyis megoldják. Ez nagy tévedés. Most azonban egy hosszú folyamat elején járunk, és az én feladatomban, hogy dolgozni kezdjünk, olyan elvek mentén, amelyeket mindenki ért. A társadalomban egyetértés van arról, hogy a kisbaba nem tehet arról, hova, milyen körülmények közé születik. Ebben a programban az élet első pillanatától kezdve elkísérjük őt addig, amíg fiatal felnőttként munkába nem áll.

Kép: Magyar Máltai Szeretetszolgálat | Foto: Kovács Bence





– Személyes érintettség miatt tekint missziós ügyként a cigányság felzárkóztatására?

– Soha nem volt ilyen elhatározás bennem, bár a hat gyermekem közül az egyik, akit örökbe fogadtunk, épp cigány származású. Hétvégeken vigyáztunk rá, és arra gondoltunk, jó lenne, ha nálunk maradhatna. De ez személyes történet. Ami a missziót illeti, előbb köteleztem el magam a hajléktalan emberek mellett, és csak később mélyültem el a roma felzárkózás kihívásaiban.

Az integráció egészséges útja, amikor az erős eldönti, hogy elindul a gyengébb felé, és közös erővel, a másik megismerésének örömeivel térhetnek vissza együtt.

– A szegénység és a cigányság mintha kéz a kézben járna...

– Sajnos, a cigány szavunk mintha elvesztette volna önmagában való jelentését, gyakran előítéletek és negatívumok tapadnak hozzá, és ha valakire ezt mondják, legtöbbször azt is hozzáértik, hogy az illető nyomorúságos körülmények között él.

– Jelenleg mik a cigányság legnagyobb problémái?

– Már az is gond, hogy azon kell gondolkodnom, mit mondhatok erre a kérdésre, és mit nem. Az is eredmény lenne, ha őszintén tudnánk beszélni a cigányság helyzetéről. De tegyük fel praktikusán a kérdést: hogyan lehet elkezdni egy ilyen programot? Olyan ez, mint amikor egy profi sakkozó sok táblán játszik, ott van a fejében az összes lehetséges variáció, de hogy mi lesz a következő lépése, az attól függ, milyen állást talál a következő táblán. Nekünk is megvannak az általános érvényű szabályaink, ha egy településen évente harminc csecsemő születik, ott bölcsődét kell majd nyitni. De ha minden kismama veszélyeztetett, akkor előbb a védőnői szolgálatot kell megerősíteni, hogy a várandósság során jelentkező problémákat megelőzzük. Közel kell lennünk az eseményekhez, hogy pontos diagnózist adhassunk, éppen ez a Jelenlét program lényege. Persze, meglepetések mindig érhetik az embert. Az is nyilvánvaló, hogy az összes meccs nem megnyerhető, bármennyire is szeretnénk.

– Hogyan írná le a települések nyomorát egy olyan embernek, aki még soha nem fordult meg hasonló helyen?

– Amikor villanyoszlopokat fűrészelő kislányokról, kiegészítő ágymatrac rugóin ugráló lányokról vagy házromok között játszó gyerekekről mutatunk képeket, sokaknak az a reakciója, hogy ez csak elszigetelt jelenség, nem lehet sok ilyen hely az országban. Egyik nagy misszióink, hogy a véleményformálókat, vagy ahogy én hívom magunkat, a jóléti erkélyen élőket szembesítsük ezzel a valósággal. De ez nem valamiféle számonkérés, még akkor sem, ha sokan úgy érezzük, hogy a jóléti világ tartozik valamivel a leszakadó, hátramaradó közösségeknek. Mindenki ismerje fel magában, milyen sok ajándékot kapott az életből! Vegye észre a társadalom, hogy mindig az erősebbnek van esélye odalépni a gyengéhez! Az integráció egészséges útja, amikor az erős eldönti, hogy elindul a gyengébb felé, és közös erővel, a másik megismerésének örömeivel térhetnek vissza együtt. Mostanáig sok közös visszatérésnek voltam tanúja.

– Az eddigi romastratégiák azért fulladhattak kudarcba, mert túl nagy lépésekben gondolkodtak, hirtelen várták a pozitív eredményt?

– A nagy egész szempontjából az integráció nem vezetett eredményre, de azért azt sem mondanám, hogy semmi jó nem történt. A Máltai Szeretetszolgálat hosszú évek óta dolgozik az ország harmincegy legszegényebb járásában, az ott zajló gyerekesély programokat mentoráljuk, eközben hétszázötven település mindennapjait kísérik figyelemmel. Ebből mintegy százötven a pályázatok és fejlesztések ellenére sem tudott előrelépni. Sok település azonban jól használta ki a lehetőségeket, és elindult valamiféle fejlődés, nem szorult rá arra, hogy beavatkozzunk. Lehet, hogy szegények, de van határozott céljuk, jövőkéjük. Más kérdés, hogy generációkon átívelő problémákat nem lehet néhány év alatt felszámolni.

– Mondana személyes történetet az elmúlt időszakból, ami nagyon meghatotta?

– Rengeteg történetem van. Gyakran kérem a döntéshozói pozícióban lévő embereket, látogassanak meg velünk egy-egy ilyen települést. Sétáljunk körbe, igyunk meg egy kávét a helyi kocsmában. Ez nem egy rémisztő világ, ha az ember elfogadóan megy. Egy ilyen

alkalommal a telepről kifelé menet megállt velünk szemben az ötszázforintos órabérért dolgozó asszony, és azt mondta: „Kocsit, sofőrt hol hagyták?” Nyers és fájdalmas kérdés volt, de a beszélgetés végén az asszony megölelt és elnézést kért. Tulajdonképpen ezek a találkozások tartják meg az embereket a terepen. Muszáj találkozunk velük és az ő történeteikkel. A különböző árnyalatokban megjelenő fájdalmak és reménytelenségek erősítik bennünk az elhatározást, hogy nem lehet nem folytatni.

– Vannak azért apró sikerek is?

– A falvakban létesített kisüzemeink termékei nagyon jó minőségűek, iskoláink jó irányba változnak, a megjelenésünk által kicsit már pörög az élet a településeken, láthatóak a fejlődés jelei. A sportegyesületünk helyi csapatai és a zenei programjaink közösségeket építenek; a gyerekek átéli a siker és az összetartozás élményét; felismerik, hogy ők is különlegesek valamiben; megtanulnak célokra kitűzni maguk elé, és tenni azok eléréséért. Nem a jövő élsportolót vagy előadóművészeit keressük bennük, csak a bennük rejlő képességeknek szeretnénk esélyt adni. A velünk zenélő vagy focizó gyerekeknek jelentősen javulnak az iskolai eredményei is, hiszen már megtapasztalták, hogy képesek eredményeket elérni.

– A kilátástalan milióban van helye Istennek?

– Egyszer romákkal beszélgetve azt mondtam, minden cigány közösségben az az érzésem, hogy majdnem mindenkinek élő hite van. Egyikük kijavított: ott mindenkinek van hite. Nem feltétlenül olyan hite, amit a katolikus gimnáziumok vagy a történelmi egyházak tanítanak, de van. És amikor egy cigány ember a Teremtőtől számonkér valamit, akkor nem valami figurával, hanem az élő Istennel vitatkozik. Azt gondolom, a felzárkózást segítő programokban a civil szervezetek mellett az egyháznak is fontos szerepe kell, hogy legyen.

– És nyitottságot tapasztal?

– Nemcsak az egyházi berkekben, hanem bármely közösségben igaz, hogy a fiatalok a legnyitottabbak. Rajtuk azt látom, hogy hajlandóak energiát fektetni abba, amiben hisznek. Nagy felelősségünk, hogy a fiatalok higgyenek abban, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a nyomorban élők életét. ♦



MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:
www.kepmas.hu



és Youtube-csatornánkon:
youtube.com/kepmas-magazin

KÖVESSEN MINKET
A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN!



[https://www.facebook.com/
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/
kepmas_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

HALLGASSA A KATOLIKUS RÁDIÓT
MOBILALKALMAZÁSUNKON!



BÁRHOL ÉS BÁRMIKOR!

TÖLTSE LE ÖN IS!





FIÚ LESZ VAGY ABORTUSZ?

„Fiú lesz vagy abortusz?” – teszi fel a kérdést a főszereplő Aladeen, a nagyszerű *Diktátor* című vígjátékban, amikor megtudja, hogy a felesége gyermeket vár. A kérdés bizarrnak hat, de valójában egy olyan szörnyű tradícióra hívja fel a figyelmet, amelynek köszönhetően ma legalább 200 millió nő hiányzik a világból. 1970 óta tizenkét országból összesen 23 millió lánygyermek tűnt el a szelektív abortusz miatt. Ennél is szörnyűbb, hogy a harmadik világban több százezer kislány hal meg ötéves kora előtt, mert elhanyagolják nemi hovatartozása miatt.

- ◆ „Nőnek születni kell” – tartja a mondás, legalábbis nálunk. Vannak azonban olyan részei a világnak, ahol a nőknek megszületni sem szabad. A szelektív abortusz lényege, hogy a szülők elvetetik a gyermeket, ha az ultrahang során kiderül, hogy kislány. A nők hiánya különösen Kínában (11,9 millió) és Indiában (10,6 millió) kiugró, de mérhető még Albániában, Örményországban, Azerbajdzsánban, Grúziában, Tajvanban, Montenegróban, Hongkongban, Dél-Koreában, Tunéziában és Vietnamban is.

A LÁNYOKAT HAGYJÁK MEGHALNI

Indiában korábban bevett gyakorlat volt, hogy a lánysecsemőket a Gangeszbe fojtották, a technológia fejlődésével azonban a nemi diszkrimináció a magzati korra tevődött át, és bár a szelektív abortusz nem legális Indiában, a beépített kiskapuknak köszönhetően a terhességmegszakítások 99 százaléka még mindig a lány magzatokat érinti. A dél-ázsiai országban sokan úgy tartják, hogy „lányt felnevelni olyan, mint a szomszéd kertjét öntözni.” Az indiai társadalomban olyannyira elterjedt ez a gondolkodás, hogy évente 239 ezer kislány hal meg ötéves kora előtt azért, mert elhanyagolják pusztán nemi hovatartozása miatt. A felmérésekből kimutatható, hogy India 35 államából 29-ben a leánygyermek halandósága kirívó mértékben meghaladja a fiúgyermekét, ami azért érdekes, mert azokban az országokban, ahol nincs ilyen típusú nemi diszkrimináció, biológiai okokból a fiúgyermek halandósága általában magasabb.







India, 2015

Indiában évente 239 ezer kislány hal meg ötéves kora előtt azért, mert elhanyagolják pusztán nemi hovatarozása miatt.

„Bár a 2017–2018-as felmérésében az indiai kormány nem közölt hivatalos adatokat a végrehajtott abortuszok számáról, egy körültekintő módszertannal felállított becslés szerint körülbelül 11,8–14,1 millió nőnemű magzat életét oltották ki 1990 óta szelektív terhességmegszakítással. A lány születéssel szembeni negatív hozzáállás legalapvetőbb oka a közösségek patriarchális társadalmi berendezkedése. A hindu társadalmi berendezkedés és a férfira való öröklés következtében a nők csak házasság révén

tudják fenntartani magukat. Az indiai esküvői szokások miatt a kiházásítás azonban rendkívül költséges a lány családjának, nem beszélve a hozomány megfizetésének terhééről. A férj családja gyakran még az esküvő után is követelésekkel áll elő, amely könnyen adósságba kényszerítheti a lányos családot.” – írja Mogyorósi Alexandra A hiányzó nők kérdése Indiában című tanulmányában.

A szakértő arra is felhívja a figyelmet, hogy a tradicionális hindu társadalomban a nők családban betöltött szerepe másodlagos, életüket örökös gyámságban, egy férfi uralma alatt kell leélniük. Férjüket istenként kell tisztelniük, házasságtörés esetén kitaszítással vagy halállal kell szembenéznük. Ha megözvegyülnek, csak fehérben járhatnak, kevesebb ételt kapnak, és ha nem kergetik el őket a háztól, épphogy megtűrik őket. A nők megbecsültsége Indiában az idők során nem sokat változott, az egyetlen dolog, amellyel a közösségen belül tekintélyt szerezhetnek, ha fiú utódot szülnék. A gazdasági vonatkozásokon kívül vallási okok is erősítik a fiúpreferenciát.

Kép: Profimedia – Red Dot / Magnum Photos / Cristina Garcia Roderio



Több tízmillió férfinak nem jut majd feleség Kínában, már most több településen egyáltalán nincs hajadon, és rengetegen küzdenek azzal, hogy nem találnak maguknak párt. A hírek szerint százával adják el a pakisztáni nőket kínai férfiaknak, hol házasságra, hol prostitúcióra kényszerítik őket.

A hindu közösségben a fiú utód nélkülözhetetlen a halotti szertartásnál, mivel csak ő gyújthatja meg az apa halotti máglyáját.

Korábban azt gondolták, hogy az életszínvonal emelkedése, és a középosztály gyarapodása a szelektív abortuszok számának visszaesésével jár majd, hiszen a jobb módú családok már megengedhetik maguknak, hogy felneveljék a lánygyermeküket. A fiúpreferencia azonban olyan erősen él a társadalomban, hogy a kevesebb gyermeket vállaló szülőknek egyre fontosabb lett, hogy legalább az egyik, vagy az egyetlen utódjuk fiú legyen. Az indiai törvényhozás folyamatosan próbálja visszaszorítani a szelektív abortusz szörnyű hagyományát, és évről évre többet áldoz a költségvetésből a nők helyzetének javítására, egyelőre nem túl látványos eredménnyel.

AZ „EGYKEPOLITIKA” KÖVETKEZMÉNYEI

Kínában a családokat az 1960-as évekig arra buzdították, hogy minél több gyermeket vállaljanak. Ennek az lett az eredménye, hogy kevesebb mint 30 év alatt 530 millióról 940 millió före nőtt a távol-keleti ország népessége. A demográfiai robbanásból, az erőforráshiányból és a lakhatásból fakadó problémákat kezdetben úgy próbálták megoldani, hogy a '70-es évek elején maximum kettőben határozták meg az ideális gyerekszámot, és mivel ez nem hozta meg a kívánt eredményt, 1979-ben bevezették az „egykepolitikát”. A kínai társadalom hagyományosan

előnyben részesíti a fiúgyermeküket, így a korlátozásnak köszönhetően rendszerszintűvé váltak a szelektív abortuszok. Az „egykepolitika” nagyon súlyos következményekkel járt: úgy eltolódott a nemek születéskori aránya, hogy jelenleg születéskor minden 100 leánygyermekre 117 fiú jut. Ez azt jelenti, hogy több tízmillió férfinak nem jut majd feleség Kínában, már most több településen egyáltalán nincs hajadon, és rengetegen küzdenek azzal, hogy nem találnak maguknak párt. A hírek szerint százával adják el a pakisztáni nőket kínai férfiaknak, hol házasságra, hol prostitúcióra kényszerítik őket. A probléma súlyosságát a kínai kormány is felismerte, ezért 2016 januárjában két gyerekre módosították a törvényt, majd 2018 év végén bevezették a „független termékenység” politikáját, azaz a nők maguk dönthetik el, hány gyermekük lesz. Az adatokból egyelőre nem látszik, hogy a korlátozások feloldása a női termékenység emelkedéséhez vezetett volna, pedig a „nőhiány” akkor is gondot fog okozni a következő évtizedekben, ha hirtelen demográfiai robbanás lenne Kínában.

11 MILLIÓ KÍNAI NŐ A SEMMIBŐL

Bár a hatóságok az „egykepolitika” idején kényszerabortusszal – előrehaladott terhességeket is megszakítottak – és kényszersterilizációval sújtották a törvénytseggőket, így is akadtak olyan családok, akik megszülettek, és elbújtatták lányaikat. Amerikai és kínai kutatók úgy számolják, hogy 11 millió fiatal kínai lány és nő születését titkolták el, vagy jelentették késve a szülők a hatóságok felé, és ezek a lányok csak a beiskolázáskor vagy házasságkötéskor kerültek elő.

Szakértők szerint, ha egy társadalomban aránytalanul magas az egyedülálló férfiak aránya, az hosszú távon társadalmi szintű frusztrációt és az erőszakos cselekedetek számának emelkedését okozhatja. A jelenségnek köszönhetően az érintett térségekben nő a pedofil bűncselekmények száma, és egyre többen igénylik a prostituáltak szolgáltatásait. A nemi aránytalanság kedvez az emberkereskedőknek is, akik más országokból hoznak hajadonokat, hogy pénzért eladják őket a magányos férfiaknak. Indiában és Kínában is igyekeznek a törvényhozók orvosolni a múltban elkövetett hibákat, ám ahhoz, hogy a szelektív abortuszok és a gyerekgyilkosságok következtében kialakuló demográfiai aránytalanság helyrebillenjen, a társadalom gondolkodásának teljes átalakulására lenne szükség. ♦



HALDOKLÓ ANGVALOK A PIACON

A „One Child Nation” című mozi
könyörtelen tükröt tart Kína és a világ elé

„Pataknyi vérontás is jobb egy második gyermek születésénél.” Ez a mondat – mondanivaló – napokra az ember agyába ég, ha megnézi a *One Child Nation* (Egygyermekes nemzet) című kínai–amerikai dokumentumfilmet. Ami több is, mint dokumentumfilm, hiszen egy körülbelül félórás politikai-történelmi felvezetést követően már-már bűnügyi drámába csap át, amelynek sztoriját a legkeményebb forgatókönyvíró, az élet írta. Készítője, *Nanfu Wang* USA-ban élő kínai rendező „csak” felvette a fonalat, és utánajárt a kínai kormány bő 35 esztendőn át erőltetett egygyermekes családpolitikájának – okoknak, körülményeknek, következményeknek. A programnak, amely embermilliók életútját változtatta, vagy épp szakította meg, még mielőtt az egyáltalán elkezdődhetett volna...

- ◆ Mondhatnánk a filmre, hogy 85 percnyi tömény döbbenet, de valójában annál jóval több, mert utána még sokáig elgondolkodtat, s némiképp tán a világnézetünket is (újra) formálja. Az elején még fészkelődve kívül tudunk helyezkedni az eseményeken, míg hallgatjuk, hogy a diktatúra egykori kiszolgálói hogyan magyarázzák tetteiket, a lelkiismeretükkel küzdve, vagy épp elnyomva magukban a szembenézést a súlyos múlttal, amit a jelen tükre is kíméletlenül megmutat, ha belepillantanak. Nyilván nem véletlen, sokkal inkább szimbolikus, hogy némely interjúalanyával a rendező is egy tükör elé ülve beszélget. Amerikából a volt hazájába utazást a kislánya születése ihlette, aki így közvetetten az alkotó műzsájává is vált.

Mi mindent tehet egy gyermek sok másik gyermekért! Akik egy része meg sem született, másik hányada alig valamicskét élt, a szerencsésebbek pedig már gyakorúak, ám könnyen lehet, hogy a világ egy másik szegletében élve mit sem sejtjenek a valódi származásukról. Legalábbis a vér szerinti szüleikről, rokonaikról és arról, hogy miként kerültek az őket felnevelő családhoz. Bár talán nem is akarják tudni az igazat. Mint kiderül, *Nanfu Wang* saját családjára is tele van dermesztő történetekkel, amelyeknek





mintha mindenki egyszerre volna cinkosa és áldozata. Az 1979–2015 közötti időszakról, tehát a közelmúltról van szó, amely Kínában a hétköznapiok részévé tette a kényszersterilizációkat, a terhességmegszakításokat, a csecsemőgyilkosságokat és a gyermekkereskedelmet. Mindezt csúcsra járatott, hurraóptimista propaganda hazudta a lakosság felé természetesen, elfogadhatónak, mi több: nemes célnak. Sokan ma is azzal nyugtatják magukat, hogy nem volt más választásuk, hogy az éhezés elkerülése, a nemzet fennmaradása érdekében hagyták a már megszületett második gyermeküket kegyetlenül az út szélén, vagy a húspiacon egy dobozban.

Különösen meghökkentő, mennyire hevesen „szurkolt” mindenki azért, hogy fia szülessen. Aki a család nevét továbbviszi. Még az anyák is másként bántak a fiúgyermekkel, az államgépezet ilyen szintig befolyásolni tudta a legjóravalóbb polgárok gondolkodását is. Akik a filmben nemegyszer mosolyogva beszélnek erről az időszakról – igaz, nem könnyű eldönteni, hogy a nosztalgia miatt, vagy inkább a szépíthetlent ezzel is

szépítve, kínjukban, zavarukban. A rendezőnőt dicséri, hogy igen mélyre ás, nem elégszik meg félutakkal. Mégis, ahol a nyomozása már túl szenzitív családi kötelékeket érintene, tudja, hol a határ. És a szemek, a tekintetek – amelyeket sok európai oly hasonlóknak lát, pedig nem azok – időnként még többet is mondanak ebben a filmben, egy-egy kitarított snittben a szavaknál. Aztán van, hogy szavak is érkeznek melléjük, csak ki kell várni.

A néző szava viszont elakad egy időre a záró képsorok után. Nem is igazán tudjuk, azokat sirassuk-e, akik végül nem élhették meg a rájuk váró – sok esetben keserves – sorsot, hanem már a születésük pillanatában politikai parancsra „angyallá váltak”; vagy azokat, akik az emberpiacról egy emberibb környezetbe (örökbefogadókhöz) kerültek, ugyanakkor elszakították őket szüleiktől, testvéreiktől. De legfőképp: mi van azokkal, akik maradtak? Akiknek a saját bűneik terhére kell cipelniük abban a közegben, amely szép szóval vagy erőszakkal az életük vezérelvévé tette, hogy „pataknyi vérontás is jobb egy második gyermek születésénél”. Nanfu Wang filmje letaglóz. ♦



EGYÜTT HÁTRAHAGYNI MINDENT

Egyik interjúalanyom azt kérte a feleségétől ötvenedik születésnapjára, hogy járja vele végig a Camino de Santiago de Compostelát. Felesége nem sokat aggályoskodott: huszonkét év házasság és öt gyermek után ezt a kalandot is bevállalta. Harminchárom napot hagytak maguknak a nyolcszáz kilométeres zárándoklat megtételére. Az Úton megbizonyosodtak arról, hogy jól tesz, ha a házaspárok időnként hátra tudnak hagyni mindent és ki tudnak lépni a mindennapok ritmusából. **Kiss Antal** teológussal és **Hettyey Ágota** nyelvtanárral beszélgettem arról, milyen volt #kettenegyedül bandukolni Az Úton, és közösen megtapasztalni, hogy *élnék*.

♦ – **Antal képmás.hu-ra írt úti beszámolójából kiderül, hogy a Camino tényleg nem csak egy út. Milyen gyümölcsöket hozott?**

Antal: Tudatosult bennünk, hogy itthon mekkora zajban élünk – ott meg volt, hogy kilométereken keresztül csendben bandukoltunk, hallottuk, ahogy a talpunk alatt a kövek súrlódnak. Olyan dolgokat vettünk észre, amiket egyébként nem szoktunk – mintha a normális élethelyzetünkbe, életmenetünkbe kerültünk volna vissza. Éreztük az illatokat, amelyeket itthon szagokként azonosítunk be, ha egyáltalán észre vesszük őket. Két váltás ruhával mentünk, mégis mindennap más emberek voltunk – ennyit ér a ruha. Az étkezések is leegyszerűsödtek: azt figyeltük meg, hogy ahogy haladtunk előre, egyre kevesebbet ettünk. Nem volt valahogy olyan fontos, hogy mit és mennyit eszünk, inkább az, hogy együtt vagyunk – vagy hogy másokkal asztaltársaságot alkotunk, megiszunk egy üveg bort, beszélgetünk. A víznek is más íze van, amikor órákig gyalogolsz a tűző napon: tényleg megtapasztalod, hogy az élet forrása. Ahogy egyre többet sétálunk, egyre nehezebbnek érezzük a terheket, úgyhogy nem mindegy az sem, mennyi vizet pakolsz a hátizsákodba – az életben is magunkra veszünk feleslegesen terheket, aztán meg nem tudjuk őket lerakni. Meg kell tanulni lerakni, és reggel újra



A gyerekekkel együtt hajtogatjuk és tesszük a helyére a tiszta ruhákat, belenőttek abba, hogy nem Anya feladata mindent elvégezni.

felvenni. Ezt egy idős atya mondogatta nekünk mindig, és én a Caminón értettem meg. Mi, férfiak, különösen szeretünk vagánykodni, aztán gyakran az egészségünkkel fizetünk érte. Nekem az egyik legfontosabb tanulság az volt, hogy hátra lehet hagyni, le lehet tenni mindent – és néha le is kell tenni! Nagy élmény volt megtapasztalni, hogy ötvenévesen is tudok új hajtásokat hozni, sokkal nyugodtabb lettem és rengeteg lényegtelen dolgot már el tudok engedni.

Ágota: Nekem az volt fontos felismerés, hogy miután kimerülten megérkezünk este a szállásra, milyen hamar regenerálódunk. Úgy ismertem magam, mint akinek nagy akaratereje van, de rá kellett jönnöm, hogy azért nem egyszerű mindennap újra elindulni. Az Úton sok mindenkivel szóba elegyedtünk, és rájöttem, milyen fontos, hogy nyitottak legyünk másokra. Nagyon jó volt másokért imádkozni, úgyhogy ezt itthon sem hagytuk abba. Együtt járunk futni azóta.

Egyébként biztosan sokkal több gyümölcs van, mint amennyi eddig tudatosult bennünk, folyamatosan jövőkre dolgozunk, mióta hazajöttünk.

– Nagy egymásra hangolódás kellett ahhoz, hogy érezzék, mikor lenne jó még egy kicsit csendben maradni és mikor beszélgetne most már a másikuk is szívesen – öt gyerek mellett nehéz lehet ezt itthon gyakorolni.

Ágota: Itthon folyamatosan egyensúlyoznom kell a férjem és a gyerekek között, és van, hogy a gyerekek is öten ötfélét akarnak. Ott csak a férjem volt, nem hatfelé kellett figyelnem, csak rá. Erősödött a kapcsolatunk, rengeteg közös élményt éltünk át – amellet, hogy együtt szomjaztunk meg, együtt fáradtunk el. Sokan próbáltak minket rábeszélteni arra, hogy legalább csak pár napot próbáljunk ki egyedül, és indulás előtt még én sem zártam ezt ki, de végül nem fogadtuk meg a tanácsot.

Antal: Á, szóba se jött, hogy külön menjünk! Nagyon jó volt együtt menni. Fel is vettem videóra, ahogy akarva-akaratlanul együtt léptünk, felvettük egymás ritmusát. Azt látjuk, hogy nagyon nehezen szakadnak ki a házaspárok a mindennapokból, pedig nagyon jót tesz a kapcsolatnak. Egyébként huszonkét éve, mióta összeházasodtunk, egy embernek számítunk, úgyhogy végül is egyedül mentünk, ezért emlegettük ezt a közös Utunkat „kettenevedül” hashtag alatt.

Nagy élmény volt megtapasztalni, „megtanulni” a jelent; megérteni a Szent Ágoston-i *carpe diem*-et. Ott, Az Úton annyira lefoglalt a jelenlét, hogy nem volt lehetőség mással foglalkozni. Ezt is veszélyesnek látom egyébként a mai életvitelünkben, hogy mindig tervezünk valamit, mindig meg kell oldani valamit, nem tudunk a jelenben jelen lenni – itt pedig egyik napról a másikra letettünk mindent. Sokan azt gondolják, hogy elmennék a Caminóra és megoldódik az életük problémája. Ez nem igaz, viszont a konform-embert, az „evilági” embert három-négy nap alatt levetkőzteti.

Ahogy a szagokból illatok lettek, a hangokból dallamok – minden átlényegült azzá, ami valójában, csak ezt a valóságot elveszítettük. Nagyon bölcssek voltak már a régiek is, hogy zárandokoltak – és botorság az, hogy mi nem tesszük.

Ágota: Nekem óriási élmény volt, hogy az utunkat középkori ispotályok, kereszték, gyönyörű régi templomok – amelyeknek a hívőségében jó volt

Mindig figyeltünk arra, hogy eljussunk együtt színházba, és hogy a praktikus dolgokon túl is mindennap beszéljünk egymással.

megpihenni – szegélyezték. A 12. század óta járják ezt az Utat az emberek, csodálatos érzés volt ennek az emlékeket látni.

– A gyerekeknek is meghatározó alapélmény lehet, hogy az édesapjuk azt kérte az ötvenedik születésnapjára az édesanyjuktól, hogy menjen vele végig a Caminón. Nehéz volt őket itthagyni?

Ágota: Nehéz volt, és hiányoztak, meg kicsit azért aggódtam is értük. Elvittem a telefonomat, úgyhogy mindennap beszélünk velük. A legkisebb tízéves, a legnagyobb huszonegy, és nagyon ügyesen helytálltak.

Antal: Nagyon jót tett nekik egyébként ez az egy hónap, mert rengeteg dolgot megcsináltak önállóan. Szerintem manapság van egy óriási tévedés a gyerekekkel kapcsolatban: a népszerű vélekedéssel ellentétben egy gyerek nem azt várja, hogy ő legyen az első, hanem hogy a szülei szeressék egymást, mert neki ez a forrás. Látszott rajtuk, hogy örültek annak, hogy jól éreztük magunkat és erősödött a kapcsolatunk. Persze nagyon jó volt hazaérni.

– Antalnak számos közéleti feladata, vállalása van, Ágota itthon tartja a frontot. Nehéz volt ez picit gyerekekkel?

Ágota: Egyáltalán nem éltem meg ezt nehézségként, inkább azt szoktam mondani, hogy nekünk ez volt a luxusunk, hogy itthon tudtam maradni a gyerekekkel. Tóni pedig vállalt több munkát annak érdekében, hogy biztosítsa ehhez az anyagi hátteret. Nyelvtanár vagyok, úgyhogy azért a gyerekek mellett nagyjából mindig tanítottam, ami nagyon kikapcsolt – meg jó érzés volt, hogy nem felejttem el azt a sok mindent, amit vagy húsz évig tanultam. Tagadhatatlan, hogy összegyűlik a feszültség az itthonlét során, úgyhogy sokat segített az is, hogy



heti kétszer-háromszor sportoltam. És persze azért is emlékszem erre egy szép időszakként, mert végig arra tudtam figyelni, ami az én dolgom. Mindig a legnagyobb biztonságban éreztem magam Tóni mellett, soha nem kellett rivalizálnom senkivel, mindig biztos lehettem abban, hogy ott van, ahol mondja, hogy hazajön hozzánk, amikor tud – amikor meg nem jön, akkor értünk dolgozik. Amikor otthon van, akkor viszont tényleg otthon van: ránk figyel és teljes természetességgel veszi kezébe a porzívót, jön ruhát hajtogatni vagy amit éppen kell. Nagyon jólesik az is, hogy minden reggel egy nagyon szépen elkészített melange-zsal vár. Ha elutazunk, akkor hozza magával a tejhabosító gépet.

Antal: Mindig igyekeztem arra figyelni, hogy a feleségem tudja, mindennap újra őt választom. Nem veszem alapértelmezettnek, hogy kikészíti a ruhámat vagy hogy vásárol nekem arcszeszt vagy bármit, hanem megköszönöm, mert nagyon jólesik, hogy gondoskodik rólam. A gyerekekkel együtt hajtogatjuk és tesszük a helyére a tiszta ruhákat, belenőttek abba, hogy nem Anya feladata mindent elvégezni. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy együtt vacsorázzunk, ehhez szépen megterítünk, és mindennap

gyertyát gyújtunk, aztán kettesben borozunk. Mindig figyeltünk arra, hogy eljussunk együtt színházba, és hogy a praktikus dolgokon túl is mindennap beszéljünk egymással, és olyankor tényleg jelen legyünk a másik számára.

Ugyanakkor nekem meggyőződésem, hogy Ágota sokkal nagyobb munkát végez, mint én, és ezt nem udvariasságból mondom. Őt épeszű, tanult, lelkiileg és testileg izmos gyereket felnevelni, akik mosolyognak, szerintem egy olyan karrier, aminél nem tudok csodálatosabbat elképzelni.

– Létrehoztak egy imaközösséget Magyarország lelki megújulásáért. Pontosán mit értenek ez alatt?

Antal: Például azt, hogy térjünk vissza a Forráshoz, az Evangéliumhoz. Meg lehet újítani az ország sportélet, kulturális életét, de a legfontosabb mégis a lelki vonal lenne. A Máriának ajánlott országban az anyaságot kell megújítani. Szeretnénk, hogy az anyaság visszakapja azt a megbecsülést, amit egy csúcskarrier érdemel.

Ágota: Nagyon fontos, hogy elcsendesedjünk néha, ez mindenkinek jót tenne és szerintem kevesebb baj lenne a világban. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APA SZÜLETIK

A feje már kint van! Kidugta a kórház ablakán. Egy radiátoron állva próbál rágyújtani, máshogy képtelen lenne elviselni a stresszt. Apuka várjon kint, férfinek nincs helye a vajúdóban! Menjen, vacsorázzon meg, sportoljon, nézzen filmet. Majd szólunk, ha kezdődik a kitolási szakasz.

◆ Kifogyott az öngyújtója, hiába küszködik. Idegesen eldobja a cigit, amúgy is le kéne szokni, ha már apa lesz. Lelép a radiátorról, leül a többi szerencsétlen kispapa közé. Rossz rájuk nézni. Az egyik a körmét rágja, a másik idegesen fel-alá járkál, a harmadik csak ül, maga elé mered, a lábát rázza, és előre-hátra dülöngél, mint egy pszichopata. A váróterem falai ötpercenként mintha rándulnának egyet. Egy nővér megáll az ajtóban, és az ő nevét mondja. Jöjjön apuka, mert szülünk!

Érzi, hogy az anyaméh, ami az eddigi élete, szűkülni kezd. Egyre kevesebb dolog fér el benne, ki kell dobálni őket. A dohányzás az első. Aztán jön a napi két óra képernyő előtti tespedés. Aztán a vágy az új kocsi: kiderül, hogy simán jó a régi is. Ám ez sem elég. Ki kell dobni a nyugalmat, a szabadidőt, a sielést, a pénzt a bankszámláról. Végül csak ő marad: a teste, meg ami abban van. De a méh tovább szűkül, neki is mennie kell. Kifelé, bármi is legyen ott.

A fejét dugja ki a legnehezebben. A gondolatait: hogy mostantól egyetlen tárgy körül forognak majd. Elsőre nem is megy, át kell ölelnie a görcsöktől szenvedő feleségét. Átöleli, és ismételtet valami érthetetlen mondatot, aminek az a vége, hogy nem én. Suttogva mondogatja. És egyszer csak látja, hogy a feje már kint van. Mély levegőt vesz. A feje már apa.

A válla könnyebben kicsúszik. Hiszen az apaságra lett kitalálva: hogy vigyen. Gondokat, súlyokat, embereket. Egy apa viszi a családját, egyértelmű kép. „Az én terhem könnyű.” Végre ez a csapott, csontos testrészt, melyet eddig legfeljebb vonogatott, értelmet nyer. Ilyenekben, hogy: apa, vegyél a válladra, apa vállalt értünk valamit, apa új vállalkozásba kezdett.

A belső szerveknek is apává kell válniuk. A szívnek a legkönnyebb, az már kilenc hónapja erre edz. A gyomor felkészül a bébitápra. A máj örül a legjobban, csökkenhet a megszokott alkoholszint. Legalábbis ígéretet kap, hogy talán. Semmiképp sem ma. Leghamarabb a tejfakasztó után.

Az a bizonyos szerv büszkén kiáltja a test többi részének, hogy látjátok, apa lett, végig ez volt a célom. A szőrös lábak könnyedén, észrevétlenül csusszannak ki utána, gyorsan le is térdelnek, hogy hálát adjanak.

Az orvos mondja, hogy fiú, de ő tudja, hogy több annál. Ő mostantól apa.

A fiára néz, és bög. Mint minden újszülött. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HÚZZ(D) EL!

„Egy kutatás azt mutatja, hogy az online randizás világában a nők attól félnek a legjobban, hogy a férfi, akivel találkozni fognak, egy sorozatgyilkos. A férfiak pedig attól, hogy a nő kövér.” Így kezdődik egy nemrég bemutatott dokumentumfilm-sorozat első epizódja, amely a digitális ismerkedésről szól. Biztos vagyok abban, hogy sokunkból kikívánczik a nevetés ennek hallatán. Mégis, nem annyira valószínűtlen, mint amennyire abszurdnak hangzik. Hiszen az online birodalomban majdnem minden lehetséges.

◆ Február a farsangok, a bálók, a jelmezes multságok és nem utolsósorban Szent Bálint hava. Valentinus, a 3. századi püspök keresztény szokás szerint esketett, még olyanokat is, akiket nem lett volna szabad. Többek között emiatt is válhatott a 20. századra minden párkereső és párkapcsolatban élő szimbolikus támogatójává – no, és egy jól eladható ünnep figurájává.

Vajon az ő szelleme ott él a randiapplikációkban? Tudják, azokban az alkalmazásokban, amelyekből Önök is letölthetnek az okostelefonjaikra. Például ilyen a hét éve elindított Tinder, amely bevallottan azzal a céllal jött létre, hogy a randizással járó érzelmi erőfeszítéseket csökkentse. Például az izgalmat, a szorongást, hogy sikerül-e valakit megszólítani, hogy rájövünk-e arra, bejövünk-e a másiknak. A Tinderben megkapjuk azok képeit és rövid bemutatkozását, akik a közelünkben „elérhetőek”. Ezután egy képernyőhúzással eldönthető, hogy kell-e vagy sem, akit látunk. Balra húzva nemet mondunk, jobbra igent. Mivel ő is látja a mi profilunkat, és dönt rólnak, azonnal kiderülhet, hogy passzolunk. Micsoda hatékony ismerkedési mód! Pár másodperc és az ismerkedés legfáradtságosabb szakaszán már túl is értünk. Jöhet az igazi intimitás! Éppen idén jelent meg egy kutatás jelentése, amely ugyanakkor azt bizonyítja, hogy a Tinder merő időpocsékolás. Még aki az egyéjszakai kalandok miatt használja/-ná is, elvétve ér el sikert, csak minden ötödik próbálkozással. Valódi kapcsolatteremtésre pedig végképp nem alkalmas, se rosszra, se jóra nem passzol.

A randiappok népszerűsége nem nő egy ideje. Ezért bevetették a Ship-et: azt az appot, amely a társkeresést szeretteinkre és barátainkra (is) hagyja.

A Happn app viszont azt az érzést használja ki, amelyet akkor tapasztalunk, amikor keresztezzük egymás útjait. Milyen jó volna, ha abba a tekintetbe, amit csak egy pillanatra láttunk, jobban belemélyedhetnénk! Ha az a futó mosoly, amely beragyogta a napunkat, újra szembe jönne velünk! A Happn segít, hiszen felsorolja nekünk mindazokat, akikkel egy nap találkozhattunk (és persze, szintén Happn-használók), így nem kell apróhirdetést feladnunk, keresve a sárga pulcsis fiút a február 14-i hatvani gyorsról, mert ott van a képernyőnkön, csak koppintanunk kell rá.

Bármilyen találékony ez az ötlet is, a randiappok népszerűsége nem nő egy ideje. Ezért bevetették a Ship-et: azt az appot, amely a társkeresést szeretteinkre és barátainkra (is) hagyja. Ők is feljönnek velünk a digitális környezetbe, hogy nekünk válasszanak párt – merthogy jobban látják, mi jó nekünk. Mintha visszatérnénk a párvalasztás kétszáz évvel ezelőtti mintáihoz...

Van tehát még kereslet és van ötlet is az online ismerkedés piacán. De vajon hol van a szerelem? Vajon vigyáz-e az ez úton randizókra az önfeláldozó Valentin? Vagy tényleg jogos a nők és férfiak különböző félelme? ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

VEGYÜK ÉSZRE A SZÓBELI BÁNTALMAZÁST!

Olykor semmi sem látszik kívülről, a gyermek mégis egyre rosszabbul érzi magát, önértékelése romlik, bizonytalanává válik, szorong, ám nem képes megfogalmazni, miért. Ilyenkor érdemes indirekt vagy szóbeli bántalmazásra gyanakodni.

◆ A szóbeli bántás célja a hatalom, dominancia és kontroll gyakorlása mások fölött. Az agresszor manipulálja áldozatát annak érdekében, hogy megőrizhesse az egyenlőtlen erőviszonyokat. Azért fontos ez számára, mert saját önbecsülését ezáltal kompenzálja: csak akkor képes önmagát erősnek megélni, ha a másikat megalázza.

MILYEN JELEK UTALNAK SZÓBELI BÁNTALMAZÁSRA?

Néha észre sem vesszük, annyira simán csusszan be egy hétköznapi kommunikációs helyzetbe a bántás. Ilyen az is, ha a bántalmazó lekicsinyli az elért eredményt. Például amikor az egyik kisfiú belövi a gólt, a másik meg mázlinak titulálja azt. Ha ez gyakran ismétlődik, az ügyes fiú elbizonytalanodhat abban, hogy tényleg jó focista-e.

Hasonlóan áthatja alá egy gyermek lelkesedését, ha a másik lelombozó megjegyzéseket tesz egy alkotására: „Nem is így néz ki egy kutya, de béna!” Ha a korábban szívesen rajzolható gyermekünk többé nem hajlandó ceruzát venni a kezébe, akkor szinte biztosan kritizálta valaki. A nem építő jellegű bírálás szintén a szóbeli bántalmazás egyik formája. Pedagógusok is gyakorta élnek ezzel, nem sejtve, milyen károkat okoznak. Az osztály előtt felolvasott dolgozatbakik is ebbe a kategóriába tartoznak, ha poénkodik rajtuk a tanár.

A szarkazmus egy határon túl szintén bántó lehet. Nagyot üt, ha a másik személy valamely gyengeségét célozza, amelyről nem tehet. Tetézi a fájdalmat, amikor a heccet nem értékelő szenvedő alanyt még számon is kéri humortalansága miatt.

„LEVEGŐNEK NÉZNEK”

A kiközösítés éppen annyira fájó lehet, mint a fizikai bántás. Az indirekt bántalmazás egyik formája, amikor egy gyermeket fokozatosan szorítanak ki a közösségből, míg végül teljesen magára marad. „Mintha leprás volnék” – érezheti. És valóban, a gyerekek között ragályos betegségeként terjed annak hite, hogy az áldozattal ciki beszélni, és ha valaki mégis megteszi, akkor ő is páriává válik.

Ebbe a kategóriába tartoznak azok a kapcsolatok is, amelyekben az egyik fél folyton elfeledkezik a másiról. Nem emlékszik, mit beszéltek meg, nem jelenik meg a találkozásokon, nem tartja be az ígéreteit. A bántalmazott értéktelennek, mellőzöttnek éli meg magát. A profi bántalmazók ilyenkor alig észrevehetően elkezdik devalválni őt. Először az áldozat érzelmeit érvénytelenítik: „Minek ez a hiszti, mindig nyafogsz!” A leértékelés finoman vált át kritizálásba, ítélkezésbe, majd sértegetésbe. Az egyik legsúlyosabb szóbeli bántalmazás az áldozat vagy az agresszor állításainak a tagadása, hiszen ezzel az előbbi realitásérzékét kérdőjelezi meg az utóbbi, elbizonytalanítva őt saját józan ítélőképességében.



CSICSKÁZTATÁS

Különösen kisebb gyermekektől halljuk, hogy „barátomnak” hívják egy társukat, akit mi külső szemlélőként nem tartanánk annak. Olyan jeleneteknek lehetünk szemtanúi, amikor az egyik gyerek folyamatosan parancsolgat a másiknak, ugráltatja, utasítgatja. A kisgyermek még nem képes teljesen elkülöníteni egymástól a különféle interakciókat, és nem érti, mitől lesz valaki a barátunk. A kölcsönösség, egyenlőség fogalmai még ismeretlenek számára, éppen ezért érdemes beszélgetnünk ezekről, akár mesélés vagy szerepjátékok formájában.

RETTEGJ!

A szóbeli bántalmazás extrém fokozatai kifejezetten az áldozat megfélemlítését célozzák. Ez lehet érzelmi zsarolás („Ha nem teszed, amit mondok, annak súlyos következményei lesznek!”) vagy konkrét fenyegetés is („Megverlek, ha még egyszer megteszed.”). A családon belüli erőszak példái gyakran éppen ilyenek, a gyengébb fél sértegetésével, illetve dührohammal megspékelve a leértékelést, kritizálást.

ÍGY NEVELD AZ AGRÉSSZORODAT!

Logikus lenne a kapcsolatból való kilépés, de ez sokszor nem lehetséges. Gyakran kérdezik tőlem az áldozatok szülei, miért nem a bántalmazó jár pszichológushoz? És

valóban, miért az áldozat váltson iskolát, gyakran újabb terhet róva ezzel a családra? A bántalmazóknak nem érdekük a gyógyulás, így kevésbé jutnak el a szakemberhez. Megoldást jelenthet megtanítani a gyermeknek azokat a technikákat, amivel kordában tarthatja a bántalmazót. Fontos, hogy a magabiztos fellépés trükkjeit alkalmazva beszéljen vele (lásd a múlt havi cikkünket)!

Technikák, amelyek akkor működnek, ha a bántalmazónak van empátiás készsége, de nem teljes a rálátása a saját viselkedésére:

- ▶ Fejezd ki az érzéseidet! (Például: „Mebántottál ezzel!”)
- ▶ Fejezd ki a bántalmazó érzéseit! (Például: „Látom, haragszol.”)
- ▶ Kérdezz vissza! (Például: „Cipeld a táskám!” „Miért, te viszed az enyémet?”)
- ▶ Kérd meg az agresszort! (Például: „Kérlek, tedd arrébb a holmidat, ez az én helyem!”)

Durvább helyzetekben:

- ▶ Tisztázd a határaidat! (Például: „Nincs jogod parancsolgatni nekem.” „Ugyanolyan gyerek vagy, mint én, nem mondhatod meg, mit tegyek.”)
- ▶ Következmények megfogalmazása: (Például: „Nem mondhatok neked ilyeneket! Ha még egyszer megteszed, az anyukám beszélni fog a tiédde!”) ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET MAGA

„Minél messzebbre nézel hátra, annál messzebbre látsz előre.” (Winston Churchill)

Felmenőink szövevényes története, kora gyermekkori élményeink, családi kapcsolataink és genetikánk egyaránt meghatározzák, hogy milyenek vagyunk és hogyan működünk. Traumákat és sebeket, de kincseket és értékeket is hozunk a múltból. Mit kezdhünk ezzel az örökséggel?

◆ A TÖRTÉNET

Az *Élet maga* című film történetében nehéz központi hőst felfedezni, úgy változik a perspektíva, mint ahogyan az élet maga: sodró lendülettel, generációról generációra tárulnak fel családi titkok, nehézségek, traumák, miközben látjuk, hogyan formálódik a karakterek jelleme, hogyan és miképpen képeződik le egy ember története az utódaiban. Will és Abby szerelme különleges mozzanatok sorával kezdődik. Abby még kislánykorában elvesztette a szüleit egy autóbalesetben: a szeme láttára haltak meg. Will édesanyjáról pedig hamar kiderül, hogy tolatkodó és fojtogatón sok tud lenni mások számára. A pár kisbabáját várja, amikor tragédia történik, a kis Dylan Dempseynek, Will és Abby lányának is súlyos veszteségekkel kell szembenéznie élete hajnalán.

Mindeközben a bolygó másik felén, egy spanyol kisfiú a New Yorkban tett utazásának traumatikus következményeitől szenved, éjszakai rémálmok gyötrik, szülei közé pedig éket ver a kétely, a kétségbeesés és a bizalmatlanság. A felépülésig hosszú, fáradságos út vezet, és bár visszanyeri a lelki egészségét, közben elveszíti a családi egység oltalmazó biztonságát.

Mindkét gyermek cseperedik, növekedik, a maga módján küzd a múlt árnyaival és belső félelmeivel. A szereplők sorsa kereszteződik, de addig mi is megjárjuk a mennyet és a poklot. Miközben a szereplőkért izgulunk, lehetetlenség kívül maradni: a történet úgy készlet töprengésre és számvetésre, hogy közben nem telepszik ránk.

Kép: IMDb



CSALÁDFÁNK ÁGÁN-BOGÁN

„Az »egyéniség«, az a kevés, ami újat az ember önmagához ad, elenyésző az örökség mellett, amit a halottak hagynak reánk. Emberek, akiket soha nem láttam, élnek, idegeskednek, alkotnak, vágyakoznak és félnek bennem tovább. Arcom anyai nagyapám mása, kezemet apám családjától örököltem, vérmérsékletem valamely anyai rokonomé. Bizonyos pillanatokban, ha megsértenek vagy gyorsan határoznom kell, valószínűleg szó szerint azt gondolom és mondom, amit az egyik nagybátyám gondolt a morvaországi malomban hetven évvel ezelőtt.” (Márai Sándor: Egy polgár vallomása)

Ahhoz, hogy megértsük, kik vagyunk, miért így működünk és reagálunk a világ dolgaira, visszafelé is kell tekintenünk, hogy megismerjük a családi rendszerünket, a benne meghúzódó történethalmazokat, kommunikációs és kapcsolati mintákat, amelyek akarva-akaratlanul, de hatással vannak a személyiségünk és az életünk alakulására is. A rendszerszemléletű terápia a családfehérítésének és áttekintésének a technikáját használja,

hogy rálássunk az otthonról hozott viselkedési mintákra és azokra a több generáción átívelő (transzgenerációs) elvárásokra, elakadásokra, hiedelmekre, megoldatlan konfliktusokra és erőforrásokra, amelyek hatással vannak az életünkre. Koltai Mária családterapeuta szerint az a tény, hogy családba születünk, életünknek egy személyfeletti, spirituális távlatot ad, hiszen „génjeinkben, érzelmeinkben, emberi lényegünkben több generáció örökségének folyamából fakad az életünk, s egészen addig tart, amíg – generációkkal biológiai halálunk után – utódaink hordozzák létezésünk nyomait vonásaikban, szokásaikban, viselkedésükben és őket mélyen, sokszor tudattalanul befolyásoló emlékezetükben (Család-Pszichiátria-Terápia).”

MIT KEZDJÜNK AZ ÖRÖKÖLT MÚLTVAL?

A filmben látott családtörténetek nem rózsaszínek: tragédiák és veszteségek kísérik a szereplők útját. A való életben is minden család küzd a feldolgozatlan traumáival, >



mindenhol előfordulnak áldozatok, fekete bárányok, megcsalt vagy elhagyott házastársak, nem kívánt gyermekek, s ezek nyomán szorongató érzések, félelmek, aggodalmak, amiket átörökítünk a következő generáció számára. Orvos-Tóth Noémi az *Örökölt sors* című könyvében kifejti, hogy a transzgenerációs hatások olyan üzenetek, amelyeket az előző generációk azért adnak át, hogy a tapasztalatukkal segítsék a boldogulásunkat, és az élet kihívásai ne érjenek váratlanul bennünket. Amikor elül a veszély, és már nem lenne szükség a felmenőinktől útravalóként kapott alkalmazkodásra és érzékenységre, teherre válik ez a batyu. Az információkat nem valami megfoghatatlan, ezoterikus úton kapjuk meg az őseinktől, hanem a családi interakciókon és biogenetikai úton. Az epigenetika tudománya keresi a választ arra, hogy a felmenőinkre ható környezeti tényezők milyen molekulárisan igazolható változásokat okoznak az utódok génjeinek működésében.

A múlt traumáinak hatását úgy tudjuk megállítani, ha bátran szembenézünk a családtól kapott örökségünkkel, és megismerjük a szüleink, nagyszüleink, dédszüleink, felmenőink történetét. Az elakadásaink mögötti transzgenerációs történetek megértése, a veszteségek elgyászolása, a sérelmek elengedése fontos lépései annak, hogy a sorsunkat a kezünkbe vegyűjtsük és ne ismételjük többé a felmenőink hibáit. A film szereplőinek a saját szüleikkel és nagyszüleikkel kapcsolatban is meg kell tenniük ezt a lépést. Hibáztatás és harag helyett célravezetőbb annak a tudatosítása, hogy minden szülő egyszer maga is gyerek



volt, aki hozzánk hasonlóan sebeket és traumákat (is) örökölt. Amikor ő maga is szülővé vált, valószínűleg a legtöbbet adta, amire képes volt, úgy szeretett, ahogy csak tudott, de a feldolgozatlan traumák árnyékából nem biztos, hogy képes volt kilépni. Mi viszont egy lépéssel tovább juthatunk, szabadságunkban áll, hogy feldolgozzuk a múlt történeteit, és megszabaduljunk az általuk okozott szorongástól.

Az epigenetika tudománya keresi a választ arra, hogy a felmenőinkre ható környezeti tényezők milyen molekulárisan igazolható változásokat okoznak az utódok génjeinek működésében.

Fontos észrevenni, hogy nemcsak traumákat, hanem értékeket, erőforrásokat és hitet is örököltünk. Számos olyan eszközt kaptunk, amivel átugorhatjuk az akadályokat, legyőzhetjük a sárkányokat és eltakaríthatjuk a romokat. A családi történetek tanulmányozása abban is segít, hogy csokorba gyűjtsük az erőt adó családi jelmondatokat és a fejlődést elősegítő mintákat. A film egyik

legerőteljesebb üzenete, hogy ne a traumákban merüljünk el, hanem próbáljuk meg azokat a kincseket kamatoztatni, amit az őseinktől örököltünk: „Az élet bármikor meglephet, térdre kényszeríthet, és ha megteszi, emlékeztetem magamat, hogy én vagyok az apám, és az apám apja, és én vagyok az anyám, és az anyám anyja. És bár talán könnyű elmerülni a tragédiában, ami formál minket, és természetes, hogy azokra a pillanatokra összpontosítunk, amik térdre kényszerítenek minket, emlékeztetnünk kell magunkat, hogy ha felállunk, és egy kicsit továbbvisszük a történetet, és tovább tudunk menni: ott lesz a szeretet. Ha tovább tudunk menni, ott lesz a szeretet.”

MI AZ ÉLETED SZTORIJA?

Michel White és David Epston, a narratív terápia képviselői szerint az élményeinkről őrzött emlékeink töredezett mentális képekből állnak, és ezeknek a képeknek úgy tulajdonítunk jelentést, hogy a szelektált emlékeinkből megalkotjuk az életünk történetét. Sokféle történetet mesélhetünk, attól függően, hogy mely szereplőknek tulajdonítunk jelentőséget, milyen eseményeket hangsúlyozunk ki és kötünk össze. Az így szőtt történetek aztán hatással vannak az érzékelésünkre, a gondolatainkra, és az önmagunkról alkotott képünkre is (például „Egy ilyen gyerekkor után képtelenség normális életet élni.” / „Elvesztettem a legfontosabb embert az életemben, én már soha nem lehetek boldog.”). A sebeket, veszteségeket és a gyászt nem lehet eltagadni, és nem kell a tények igazságtartalmát sem megkérdőjelezni. A nézőpontunkat viszont megváltoztathatjuk: áthelyezhetjük a hangsúlyokat, értelmezhetjük másképp az oksági viszonyokat, és a megbénító értelmezési keret helyett előremutató kimenetelt is adhatunk az életmesénknek.

Érdeemes elgondolkozni a történetünk címén is, hiszen az horgonypontot jelent a történet számára. Gondoljunk csak bele, hogy mennyivel másképp tekint magára az, aki ugyanazon átélt események nyomán azt a címet adja élete történetének, hogy „Az, akit bántalmaztak”, mint az, „Akimindent túlélt.”

A filmben Abby így fogalmazza meg ezt: „Minden narrátor megbízhatatlan, mert ha valaki mond egy történetet, mindig ott a távolság az elmesélt történet és a valódi történet között, érted? Éppen ezért minden történetnek, amit valaha elmeséltek megbízhatatlan a narrátora. Csak akkor lehet megbízható, ha pontosan akkor meséli a történetet, amikor a szeme előtt zajlik, ami lehetetlen. Szóval ez azt jelenti, hogy az egyetlen megbízható narrátor az élet maga.” ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA**

1011 Budapest, Corvin tér 8.



A TÁNC NYELVÉN

Mit ad a tánc az életünknek és mit ad az életünk a táncnak? Hogyan mutatkozik meg a mozdulatban egyéniségünk, vágyaink, félelmeink, kapcsolataink a világgal és másokkal?

Táncolnak nekünk és beszélgetnek velünk: **Lippai Andrea** flamenco művész és lányai, **Zsófi** és **Panka**.

Időpont:

2020.
02.06.
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL
ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
BELEPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN,
AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.
ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL,
IRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

Regisztrációjával hozzájárul, hogy a Képmás hírlevelet küldjön a regisztráció alkalmával használt e-mail címére. A hírlevélről bármikor leiratkozhat.

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



ÚJRA DIVAT A HÁZASSÁG!

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) legfrissebb kutatásai szerint az elmúlt években egyértelműen nőtt a házasság intézményének értéke és megbecsültsége. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy a házasságkötések száma 2010 óta töretlenül emelkedik. Februárban számos program fókuszál országszerte erre a témára a Házasság hete eseménysorozaton, amelynek idei mottója „Csapatjáték szerelemmel.” Az Angliából indult kezdeményezés olyan széles körű összefogásra törekszik, amely gyakorlati példamutatással, tudományos kutatások eredményeivel, bibliai és erkölcsi érvekkel támasztja alá a házasság értékeit.

◆ HÁZASSÁGPÁRTIAK VAGYUNK

A KINCS 2019 októberében megjelent intergenerációs kutatása során ugyanazon kérdéseket tették fel a 18–25 éveseknek és a 65–75 éveseknek. A kutatás előtt 2500 határon túl élő, 18–49 év közötti nőt és férfit, valamint 3200 kisgyermekest és várandóست kérdeztek meg.

Az eredményekből egyértelműen kiderült, hogy a magyarok számára a házasság vonzó perspektíva és legnagyobb többségük, 10-ből 9-en a házasságot tartják a legjobb párkapcsolati formának.

2002–2010 között a házasságkötések számának folyamatos csökkenése megállt. Köszönhető ez egyebek mellett annak is, hogy az elmúlt években megváltozott a házassághoz és a gyermekvállaláshoz való viszonyulás: egyre többen vallják, hogy érdemes összeházasodni, szülővé válni és elköteleződni egy életre, hiszen ez megbecsültséget is jelent. Ezt a folyamatot nagy mértékben támogatja számos családbarát intézkedés is, amelyek fókuszában a család mint legfőbb érték áll.

A házasodási kedv növekedése számokban is igen látványosan megmutatkozik: csak a 2019. január–október időszakban 57 774 pár kötötte össze az életét, ami 24%-kal, pontosan 11 023-mal több mint az előző év azonos időszakának házasságkötései, és 63%-kal több, mint a teljes 2010-es év házasságkötései. 2019 egyértelműen a házasságkötések éve volt, hiszen 30 éve nem kötöttek annyian házasságot, mint tavaly!



MENNYIRE FONTOSAK A JÓ HÁZASSÁGHOZ AZ ALÁBBI SZEMPONTOK?



A KINCS intergenerációs kutatásában megkérdezett 18–25 éves fiatalok többsége tervezi, hogy a jövőben házasságot köt (59,5%), a 65–75 éves korosztálynak pedig 97,8%-a házasságban él vagy élt élete során. Az idősek 63,2%-a fontosnak tartja, hogy ha valaki gyermeket vállal, akkor az házasságot kössön, míg a fiatalok fele vélekedik hasonlóan.

Az idősek 95,5%-ának van gyermeke, míg a fiatalok közül, akik házasságot terveznek, 97,1%-a szeretne gyermeket is (a házasságot nem tervező fiatalok esetében viszont csak 35,8% tervez gyermeket).

A 3200 kisgyermekes és várandós megkérdezésével készült Baba-mama kutatásban a válaszadók 52%-a vallotta, hogy a házasság fontos a gyermekvállaláshoz, és 48%-uk szerint jó, ha már a gyermek megszületése előtt összeházasodnak a szülők.

MI KELL A JÓ HÁZASSÁGHOZ ÉS A GYERMEKVÁLLALÁSHOZ?

A KINCS kutatásai azt mutatják, hogy a gyermekvállaláshoz elengedhetetlen a stabil párkapcsolat, ami hűségen, tiszteleten és szereteten, szerelmen alapul.

A határon túl élő 18–49 év közötti megkérdezettek szerint a jó házassághoz leginkább hűségre, kölcsönös tiszteletre, egymás iránti szeretetre van szükség.

Idősek és fiatalok (ugyan némileg eltérő sorrendben, de) ugyanazokat a jellemzőket tartják szükségesnek a gyermekvállaláshoz: első helyen a testi-lelki egészség, második helyen a biztos munkahely szerepel, harmadik helyre az idősek a szerelmet, a házasságot, a fiatalok a lakás meglétét és a megfelelő anyagi feltételeket sorolják.

A Baba-mama kutatásban megkérdezettek közel kétharmadának (64,4%-nak) a testi, lelki érettség, 57,2%-nak a házasság, a stabil párkapcsolat, 51,5%-nak pedig a szerelem a rendkívül fontos motiváció a gyermekvállalás kapcsán. ♦

Díjazzuk a családbarát médiát!

➤ FEBRUÁRI JELÖLTEK:

Fő támogató



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



Koronczay Lilla

Bölcsészként végzett az ELTE-n, és közben elvégezte az újságíró iskolát is. Kamaszkora óta arról álmodott, hogy újságíró lesz. Gyerekei születése után egy ideig német nyelven tolmácsolt, és közben különböző magazinokban közölt riportokat. Harminc évesen vették fel a Nők Lapjához, ahol immár 21 esztendeje dolgozik.

ŐKET KI TÁMOGATJA?

Miközben a nagycsaládok bővelkednek a támogatásokban, a gyereküket egyedül nevelő szülők jelképes segítséget is alig kapnak. Az ő helyzetüket térképezte föl Koronczay Lilla, akinek Nők Lapjában megjelent cikke a Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ *Státusza: egyszülős család* – ezt a címet adta cikkének Lilla, aki írását egy ismerőse történetével nyitotta. A negyvenhárom esztendős Tímea tíz éve vált el férjétől, két kicsivel maradt egyedül. A férfitől kapott pénz semmire sem volt elég, és nem jelentett érdemi segítséget az az 1500 forint sem, amennyivel az egyszülős családok gyerekenként több családi pótlékot kapnak. Az asszony problémája messze nem egyedi, hasonló cipőben jár az a több mint 200 ezer szülő, aki

egyedül neveli a gyerekeit. Legalábbis a hivatalos statisztikák szerint, mert például az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány félmillióra becsüli az érintett szülők számát.

A cikkben megszólal *Léder László* pszichológus, aki az Apa Akadémia vezetőjeként a férfiak helyzetére is rálát; *Monostori Judit* szociológus, aki az egyszülős családok körében végzett kutatása következményeit vonja le; és *Novák Katalin* államtitkár is. ◆

Támogatók





A Média a Csaláért-díj 2007 óta évek óta rangos szakmai elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett.

Küldje el nekünk az ön jelöltjét! mediacsaladert.hu

Fő támogató



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



Gereöffy Andrea

Végzettségét tekintve szociológus. Budapest, Brüsszel, Strasbourg, Luxembourg is otthona volt egy ideig, leginkább munkahelye miatt. Egy évtizedet dolgozott az Európai Bizottság berkeiben kommunikációs munkatársként. Erdélybe az anyaság hozta vissza, két kicsi gyereket nevelgeti. Ott talált rá régi szerelmére is, az újságírásra.

120 CENTIRŐL A VILÁG

A sepsiszentgyörgyi *Cârsteanu-Dombi Márta* tavalyelőtt szenvedett súlyos balesetet, kislánya akkor másfél éves volt. Az asszony azóta megtanulta, hogyan lehet kerekesszékekben is életvidám valaki, aki mindig is az volt. Vele beszélgetett *Gereöffy Andrea*, akinek cikke a Székelyudvarhelyen készülő Nőilegben jelent meg, és a külhoni Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ Márta menedzserként dolgozik Münchenben, és boldog házasságban él, pedig élete alaposan megváltozott tavalyelőtt szeptemberben, amikor súlyos balesetet szenvedett. Amikor a műtét után felébredt, férje volt mellette, ő mondta el neki, mi történt vele. Az asszony komoly operáción esett át, mindenki nagyon aggódott érte. A kórházban töltött hat és fél hónap alatt rengeteget gondolkodott, az interjúban erről is mesél Andreának. Elmondta, hogyan gondolta végig, sérülése mit is jelent. Például, hogy nem fog belelátni a fazékba, amikor főz, tehát kell egy olyan tükör, amivel látja, odaé-e a hagyma. Az ilyen jellegű változásokra utal a cikk címe is: *120 centiről a világ*.

Márta a kórházban napi több órát töltött azzal, hogy gondolatait rendezgesse, megoldásokat keressen. Arra nem is akart gondolni, hogy mit nem tud megtenni, mert az nem vitte volna előre. Ha rossz gondolatok törtek rá, inkább hasra fordult, és elkezdett kicsit dobolni, mert az segíti a törzsizmok erősítését. Ha pedig a törzsimai erősek, nem esik ki a székből, és kislányát könnyebben fel tudja emelni. Ma már mindent megold, kislányát egy kerekesszékre illeszthető eszékkel bölcsibe is el tudja vinni az óléban. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA



LEÍRÁS EGY KÖZÖNSÉGES ÓVODAI NAPRÓL

◆ Reggel, amikor belépek a csoportszoba ajtaján (persze csak ha már átvettem a benti cipőt!), mindig tele vagyok izgalommal, hogy mennyi jó dolog vár ma rám. Legjobb barátommal, a Matyival először azt se tudjuk eldönteni, mivel kezdjük a sok lehetőség közül: építsünk valamit, markolózunk, esetleg benézzünk a lányokhoz a babakonyhába (bár ahhoz bátorság kell, de megéri, mert ott van a Janka)?

Végül is favonatpályát kezdünk építeni alagúttal, remízsel, dombbal. A polcoktól az asztalokig fog

kanyarogni. (Az én javaslatomra megkerülve – de el nem érve! – a babakonyhát is.) A Matyi kiválogatja a nagy kosárból a megfelelő elemeket, én pedig beépítem őket. A karjaim tele vannak erővel, az arcom kipirul, gyorsan és jól haladunk! A babakonyhából a lányok kedvesen odaintenek egyet, amikor arra építkezünk, és mi visszaintünk – de csak egyet, mert erre azért most nincs időnk. Nagy pillanat, amikor az elemes kismozdony világítva, zakatolva megteszi első útját a vadonatúj pályán!

Kép: Profimedia – Red Dot



Mindennap úgy építkezem, mintha sose kéne lerombolni, és mégis minden ebédnél le kell.

És akkor az óvó néni bejelenti, hogy ebéd. Haladéktalanul fel kell szedni a vasutat, mert a sín akadályozni fogja az étkezést. Jaj, milyen buta vagyok én! Mindennap úgy építkezem, mintha sose kéne lerombolni, és mégis minden ebédnél le kell.

Semmi kedvem enni, mire jó ez a hülye evés? És miért ilyen értelmetlen az élet...? Ilyeneket gondolok. De aztán finom a pörkölt, plusz ma ivólevet is adnak, úgyhogy kicsit jobb hangulatba kerülünk a Matyival, és szépen megesszük.

Az ebéd végén megjelenik az ajtóban egy alak.

– Matyi, jöttek érted! – kiáltják azok, akik felismerik az illetőt.

Micsoda? Máris?? De hát még csak a nap felénél tartunk! Még rengeteg tervünk volt, ami megvalósításra vár, még nem mondtam el neki azt a viccet, ami akartam! Nem, nem vihetik el ilyen hamar a legjobb barátomat! Szeretnék odaordítani neki, hogy: ne hagyj magad! Kapaszkodj az asztal lábába, menekülj, bújj el a mosdóban!

De a Matyi sajnos már szalad is boldogan az anyukája karjába, hátra se néz.

Megkeseredik a számban az utolsó falat. Az óvó nénik lerakodják a kis kempingágyakat, és le kell feküdnünk aludni. Mi a fenének, amikor én nem akarok aludni! Én még építeni akarok! Ma direkt nem fogok elaludni, majd megmutatom nekik! Helyette egész idő alatt szavalni fogok magamban, vagy számolni, hogy ébren marad...

... Úgy néz ki, egy jót aludtam, mert az óvó nénik már halkan ébresztgetnek minket. Eszembe jut, hogy a Matyi már nincs itt, így már nem is érdemes felkelni. De hát muszáj.

Aztán valahogy mégis elkezdem jobb színben látni a dolgokat. Most, hogy túlvagyunk a nap felén, már nyugodtabb vagyok. Közben kint besötétedett, fel kell kapcsolni a villanyokat a csoportszobában. Meglátom

a Jankát a babás polcnál, neki is hazament már a legjobb barátjánője, így hát odamegyek hozzá.

– Játszunk? – kérdezi, és én persze rögtön tudom, mit akar játszani. Amit mindig: családosat. Most nekem is van kedvem hozzá, születik néhány plüssállat gyerekünk (meg az én kérésemre egy legőember), akik rosszkednek, felnőnek és orvosok meg tanárok lesznek (csak a legőemberből lesz vasutas).

Azt vettem észre, hogy délután sokkal gyorsabban telik az idő, mint délelőtt! Belefeledkezünk a játékba, és én éppen hátral ülök az ajtónak, amikor meglátom a Janka arcán, hogy itt vannak. Jöttek érte is. Elszorul a szívem, most mi lesz így velem?

– Nyugi, holnap találkozunk! – búcsúzik tőlem, és vidáman kiszalad. Fél füllel még hallom, hogy kint az öltözőben csacsog az anyukájával, de direkt nem figyelek, mert mérges vagyok rá.

Még játszogatok egy kicsit, de igazából már semmihez sincs kedvem. Egyszer csak fölnézek az ablakra, és látom, hogy esik a hó. Ettől hirtelen el is felejtem a bánatom és odaszaladok, hogy közelebről is megnézzem. Gyönyörű, ahogy a fehérség már elkezdte belepni a mérleghintát, a rugós lovacskát és félig már a kis kunyhót is, amiben olyan sokat játszottunk. Hirtelen eszembe jut minden: az izgalmas reggelek meg a nyugodt esték, a sok játék, vécére menés, fogmosás, nevetés és sírás – egészben látom ezt az egész hosszú, és mégis túl rövid óvodai napot.

Jól elmerültem a gondolataimban, mert mikor körülnézek, már csak az óvó néni üldögél mellettem kabátban.

– Már mindenki elment? – kérdezem ijedten – Engem meg ittfelejtettek?

Az óvó néni megnyugtat, hogy biztosan nem felejtettek el, csak talán elakadtak ebben a nagy hóban. Mikor kimondja a nevemet, mellé teszi, hogy „bácsi”, amin én jót nevetek. Hogy lennék én bácsi?

Amíg várakozunk, segíték neki rendet rakni. Kicsit lassú vagyok, de segíték: ceruzákat a tartóba, autókat a parkolóházba, kisedényeket a konyhába. Nem gondoltam, hogy egyszer ezt fogom gondolni, de most már én is szeretnék hazamenni. Elfáradtam.

És akkor meglátom, hogy végre itt vannak! Jöttek értem!

Még egy utolsó pillantást vetek a rendberakott csoportszobára, és elköszönök az óvó nénitől. Az öltözőben átveszem a kinti cipőmet, és végre elindulunk. Kint már mindent belepert a hó. Minden tiszta, új és hófehér.

Megyek haza. ♦

A KÖNNIVÉK

PSZICHOLÓGIÁJA



Kép: Jakub Kriz / Unsplash



A sírás a belső érzelmi állapotunk külső megjelenése, mégis nagyon keveset tudunk arról, hogy miért és hogyan sírunk. A sírás a gyengeség vagy az erő jele? Többet sírnak a nők, mint a férfiak? A sírás segíti vagy akadályozza a feszültség levezetését és a veszteségekkel való szembenézést?

◆ A KÖNNYEK MÖGÖTT

A közelmúltban láttam egy filmet, ami nagyon megérintett, bátran, hitelesen és hihetetlen érzékenységgel feszegetett olyan lélektani és társadalmi problémákat, amikre én is keresem a megoldásokat. Sikerek és kudarcok egyaránt kísérnek az úton, próbálok tanulni a bukásokból, koncentrálni a pozitívumokra, és erősen hinni a változás lehetőségében. A fájdalmasan kijózanító történet viszont felidézte bennem az összes kudarcomat, amikor nem találtam a kivezető utat és nem tudtam segíteni. Először dühös voltam, majd csalódott, végül szomorú, miközben kisírtam magamból a fájdalmat, a kudarcot és a veszteséget. Úgy éreztem, hogy megtisztultam és megkönnyebbültem, a sírás segített, hogy elengedjem a történetekkel kapcsolatos elkeseredésemet és feszültségemet. Néhány hét múlva újra megnéztem a filmet, és újra sírtam. Úgy éreztem, valamiképp több lettem az élmény, illetve az azt követő beszélgetések által. A helyükre kerültek az érzelmi kirakósom darabjai, és új válaszok, kreatívabb megoldások formálódtak bennem a jelenlegi feladataimathoz.



Az emocionális könnyek mind mennyiségükben, mind kémiai összetételükben különböznek a másik két könnytípustól.

Jó volt sírni, bár a könnyeket többnyire a túlérzékenységgel, az instabilitással, a sérülékenységgel és a kiszolgáltatottsággal azonosítjuk. A születésünkönk még hatalmas öröm, hogy hangosan felsírunk, jelezve, hogy megérkeztünk és készen állunk az életre, később viszont egyre kevésbé díjazták, ha így engedünk utat az érzéseinknek. A sírás mögött sokféle érzélem meghúzódhat: sírhatunk szomorúság, fájdalom, veszteség, csalódás, félelem, egy megmérettetést követő megkönnyebbülés vagy a felszabadult öröm és hála kifejezése esetén is. A könnyeink is többfélék: a bazális könnyek feladata, hogy megvédjék és táplálják a szaruhártyát, a reflexes könnyeket irritáció, például hideg, füst vagy hagymapucolás esetén tapasztaljuk, az emocionális könnyeket pedig érzelmi hatásra hullatjuk. Az emocionális könnyek mind mennyiségükben, mind kémiai összetételükben különböznek a másik két könnytípustól, és 24 százalékkal több fehérjét tartalmaznak, mint a bazális vagy a reflexes könnyek.



MIÉRT SÍRUNK?

Az emocionális sírást a különféle elméletek különbözőképp magyarázzák. Egyes elméletalkotók a sírás kommunikatív szerepét emelik ki. Reed és munkatársai 2019-es kutatásának eredménye szerint a sírást a megbízhatóság és az érzelmek mélységének bizonyítékeként tartjuk számon, hiszen a könnyeket nem olyan egyszerű megjátszani, mint egy mosolyt vagy egy szomorú arckifejezést. A sírás miatt a kimutatott érzelmet őszintének értékeljük, ami együttérzést és bizalmat ébreszt bennünk, így könnyebben segítünk. Mások a sírás figyelemfelkeltő szerepét emelik ki, mint hatékony technikát arra, hogy megszerezzük az együttérzést vagy a segítséget. A fenti elméleteknek ellentmond, hogy sokan sírnak egyedül, sőt, mások jelenlétében gyakran visszatartják a könnyeiket. Sok szakember ezért inkább a sírás adaptív szerepét hangsúlyozza. Elképzelésük szerint akkor sírunk, amikor nem tudunk érzelmileg megbirkózni a helyzettel, vagy kontrollálni a vele járó feszültséget. Ilyenkor a sírás segít az érzéseink feldolgozásában, és a felgyülemlett feszültség levezetésében, így igen fontos a szervezet homeosztázisa szempontjából.

KROKODILKÖNNYEK

Az emocionális sírás humánspecifikus jelenség, bár a krokodilkönnnyek kifejezés azt sejteti, hogy az állatok, de legalábbis a krokodilok képesek sírni. A krokodilok éves közben valóban hullatnak könnyeket, de a hiedelemmel ellentétben nem azért, mert így gyászolják az áldozataikat, hanem mert a könnyezéssel óvják a szemüket a kiszáradástól, ráadásul az állkapcsuk mozgatása kipurcseli a szemükből a könnyeket.

A krokodil veszélyes állat, könnyezésének vizsgálata mégis egyszerűbb terepnek tűnik, mint az emberi sírás kutatása, ami számos módszertani nehézséget vet fel annak intim jellege miatt. A kutatók leggyakrabban önkéntes kérdőívekkel vagy naplómódszerrel próbálják regisztrálni a vizsgálati személyek sírási epizódjait, esetleg filmek vagy más érzelmkiváltó technikák segítségével igyekeznek sírásra bírni a kutatásokban részt vevő személyeket.


A vizsgálatok szerint az amerikai férfiak havonta átlagosan egyszer, míg a nők ötször sírnak. Mi magyarok feleannyit sírunk, mint az amerikaiak, bár az arányok hasonlóak: a férfiak átlagosan 0,74-szer, a nők 3,1-szer hullatják a könnyeiket. Ráadásul a férfiak nemcsak kevesebbszer sírnak, hanem rövidebb ideig is itatják az egereket, egy sírási epizód esetükben 2–4 percig tart, míg a nők körülbelül 6 percig tartó hevesebb, intenzívebb sírásról számolnak be. A fenti különbségek hátterében hormonális, szocializációs és társadalmi tényezők állnak. A nemi hormonok szerepe meghatározó: a tesztoszteron gátolja, a prolaktin fokozza a sírást, ami magyarázattal szolgál a menopauza, a terhesség vagy a szoptatás során tapasztalt fokozott sírási hajlamra is. Emellett a férfiak és a nők különböző életfeladataik mentén gyakran érzelmileg különböző helyzeteket élnek át, ráadásul gyerekkorban a lányok sírását odafigyeléssel, vigasztalással erősíti meg a társadalom, míg a fiúknak visszautasítják az ilyen jellegű érzelmkifejezését. Ennek egyértelműen a férfiak a vesztesei, ugyanis Becht és Vingerhoets tanulmánya szerint a férfiak több szégyent élnek át sírás esetén, és ezért a nőkhöz viszonyítva kevésbé érzik jól magukat a könnyhullatás után.

Judith Kay Nelson pszichoterapeuta szerint a kötődési stílus is szerepet játszik a sírás gyakoriságában. Elmélete szerint a biztonságosan kötődő személyek könnyebben fejezik ki az érzelmeiket és egészségesebben sírnak, a bizonytalan-szorongók könnyebben elsírják magukat és nehezen vigasztalhatóak meg, a bizonytalan-elkerülők pedig hajlamosak visszatartani a könnyeiket.

A fenti különbségek mellett a sírást kulturális és társadalmi tényezők is befolyásolják. Dianne Van Hemert szerint a gazdagabb országokban élő emberek többet sírnak. A kutató szerint ennek hátterében az áll, hogy a tehetősebb országok kultúrája megengedőbb az ilyen típusú érzelmkinyilvánításokkal szemben. Bár a szegényebb országokban élőknek több okuk lenne a sírásra, valószínűleg azt mégsem engedhetik meg maguknak a kulturális normák miatt.

TÉNYLEG SEGÍT A SÍRÁS?

Oláh Adrienn Réka az emocionális sírásról írt tanulmányában kifejti, hogy a kutatók között sincs egyetértés abban, mi történik a szervezetünkben sírás közben. Gross és munkatársai kutatásukban szomorú filmet nézettek a vizsgálati személyekkel, és a síró emberek nagyobb mértékű fájdalomról és szomorúságról számoltak be. Más kutatók viszont úgy gondolják, hogy a sírás során megszabadulunk a stressz miatt bennünk felgyűlt káros anyagoktól, így az segít a feszültség csökkentésében és abban, hogy a szervezet a gyógyulás irányába mozduljon el. Hendriks, Rottenberg és Vingerhoets szerint lehetséges, hogy a két elmélet kiegészíti egymást, vagyis a sírással járó hangulati előnyök nem azonnal alakulnak ki. Egy kutatás során a vizsgált személyek hangulata rosszabb lett a szomorú film nézése közben, 20 perc múlva viszont elkezdett javulni a kedélyállapotuk, majd 90 perccel a sírás után jobb lett, mint a filmnézés előtt volt. Úgy tűnik, a sírás nemcsak szomorúsággal, hanem megkönnyebbüléssel is együtt jár, hiszen segít megszabadulni a negatív feszültségtől, és olyan neurokémiai anyagok szabadulnak fel a szervezetünkben, amelyek javítják a hangulatot.



A sírás élettani hatásait nem egyszerű elkülöníteni a sírást kiváltó helyzet hatásától.

Az ellenkező hatásokról szóló beszámolók egyik lehetséges oka, hogy a sírás élettani hatásait nem egyszerű elkülöníteni a sírást kiváltó helyzet hatásától. Bylma kutatásai szerint a sírás körülményei meghatározzák, hogy az érzelmi állapotunk mennyire javul a sírást követően. Valószínűleg jobban érezzük magunkat, ha érzelmi támogatást kapunk, ha pozitív esemény miatt sírunk, vagy ha a sírás hatására megoldódik a helyzetünk, esetleg új nézőpontból tudunk ránézni a sírást előidéző helyzetre. Rosszabbul érezzük magunkat, ha szégyen társul a síráshoz, ha nem támogató környezetben törünk ki könnyekben, vagy ha azért sírunk, mert szenvedést látunk. A kutatók szerint jobb, ha egyedül vagy egy megértő barát jelenlétében, biztonságos helyen sírunk, mint ha több ember társaságában hullatjuk a könnyeinket. Tina Gilbertson szerint az önelfogadás is fontos tényező, lényeges, hogy hogyan viszonyulunk magunkhoz és mit mondunk magunknak a sírás közben. Ahelyett, hogy lehordanánk magunkat („Te lúzer, mindent elrontottál! / Túl érzékeny vagy! / De béna vagy, hogy mindenben bűgsz!”), gondoljuk át, hogy mit mondanánk másoknak, ha sírni látnánk őket, és mondjunk magunknak is együttérző mondatokat („Sajnálom! Veled vagyok. Szeretlek!”)!

A sírás tehát egészséges és normális érzelmi válasz a lelkiállapotunkra, ami segíthet feldolgozni egy nehéz helyzetet, ugyanakkor, mint minden érzelmi választ, érdemes a könnyeket is komolyan venni. Ha túl gyakran, különösebb kiváltó ok nélkül, kiszámíthatatlanul tör ránk a sírás, esetleg nem bírjuk visszatartani vagy megállítani a könnyeinket, érdemes szakember segítségét kérni! ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

ISTEN PÁROS LÁBBAL BECSÚSZIK

◆ Isten persze évek óta készítgette az utat. Saját szememmel láttam, amint feleségemet, Julit apró magzatunk elvesztése utáni depresszív lelkiállapotából úgy rántja ki a Teremtő, ahogy hetvenhét válogatott pszichológusnak se sikerült volna. Hallgattam sorra tőle az elmélkedések, tanítások átszúrt változatát, hümmögtem rá, értettem is meg nem is, hittem is meg nem is. Feleségem száguldott, mint egy torpedórakéta, én meg medve módjára cammogtam szégyenlősen.

A lemaradás legfőbb oka a zenei körítés volt. Komolyzene-kedvelőként sommás véleményem volt a keresztény popról. Három akkord, je-je-je, szeretlek Jézus, cukormáz, táncikálás... Az ilyesmi nem méltó a templom szellemiségéhez! Csak később értesültem róla, hogy már Dávidot is kiröhögte udvara, amiért nagy elánnal körbeszambázta az Úr oltárát. Ráadásul teológiai alapon, ugyanis elragadtatásában járt az égi Sátorban, és látta, egyik zsoltárban le is írta, amint egyfolytában megy odafenn a mulatós, és nagy garral ropják az égi seregek. Ma már lelkesen dicsőíték, s meg kell vallani, közelről nézve igen értékes dalok is vannak ebben a repertoárban. De hosszú volt az út.

Akkor még szigorú voltam és igazságtalan: Bach, Mozart, Liszt, gregorián, népénekek, és ezzel kampó. Némi Taizét egyenesen engedélyeztem, de csak az eredeti,

kifinomultabb, pengetős fajtából. Volt olyan, hogy bár meggyőződéses katolikus létemre misét sose mulasztottam volna, nem bírtam tovább, és kijöttem egy szertartásról a hamis és idegtépő dicsőítés miatt.

Egy ízben Juli elvonszolt egy gyógyító imaalkalomra, majd meglátom, minimális csim-bumm lesz az elején, de nagyon szép és mély a tanítás, csodák történnek tonnaszám. Nyár volt, zsúfolásig telve a templom, dübörgött a banda, izzadt férfiingek lobogtak... Viszketek az idegeim, negyedóráig bírtam a kiképzést, kiszöktem a közeli Duna-partra, és másfél órát csavarogtam feldúltan. Isten nem akarhatja, hogy ilyen borzasztóan érezzem magam a közelében. Püff neki, Juli brutális inhüvelygyulladása meggyógyult azon az alkalmon, előtte alig tudott megfogni bármit, utána kutyabaja se volt. Te jó ég, hogy van ez?

Juli azzal állt elő, nincs-e kedvem Imádság Háza Konferenciára menni? Nem tudtam, azt eszik-e vagy isszák, kapásból visszadobni sem akartam a dolgot. Megnézem a naptáramat, mondtam. Ez a tuti megoldás, hiszen szerencsére rengeteg a fellépés. Csodák csodája, az a pár nap éppen szabad volt. Amint az időpont közeledett, gondterhelten kérdeztem nejemet: ez két és fél teljes nap? Mit fogunk addig csinálni? Mindegy, szavamat adtam, fogva voltam.



Gondoltam, keresztény embert már nem fenyeget a megtérés veszélye. Jó, persze, ismertem a tetszetős mondást, miszerint minden napunk egy új megtérés lehetősége, sőt, minden pillanat új ébredést rejt, de ezt csillogó stílusútrükknek tekintettem, nem többnek.

Egy stadionban találtam magam, ment a retentő zenebona, lövésem se volt, hogy bírom ezt ki! Összefutottam egy korábban kulturális vonalról megismert operatőr sráccal, aki profiként, a rendezvény rögzítésén dolgozott. Hogy nézhetünk ki, táncikálók, imbolygók, az ő szemével? Rá is förmedtem magamra: normális vagyok, azért jöttem, hogy egy vadidegen szemével bámuljam az egészet? Duzzogva ültem, mint egy beszoktatós óvódás.

Kicsi lányunk aludt a terem végében egy pokrócon, Juli épp kiment ebédelni, Isten ezt a pillanatot választotta ki, hogy páros lábbal becsússzon. Odajött hozzám egy megtermett, aranyos cigányember, és azt mondta:

– Tesókám, ne haragudj, de volt egy látásom veled kapcsolatban.

Jesszusom, mije volt ennek? Az valami betegség? Micsoda fura pókok!

Tesókám látott egy kezet, mely egy ércfalra ír, és Isten azt üzeni, átírja az életemet. Meg hogy szívemből kiűzi a keserűséget, és betölti szeretettel.

Hideg fejjel nem tudom elmagyarázni, mi ezekben a megrendítő. A lelkemnek azonban ez kellett, a gát

átszakadt, bögttem, mint egy malac, és ölelgettem újdonsült haveromat, aki a bemutatkozáskor ledöbbsent: ha tudja, ki vagyok, ide se mer jönni. Így még nagyobb telitalálat volt az író-kezes látomás.

Ott maradtam, sírtam, mintha csak a Jordán vizénél ülnék. Ekkor megláttam, hogy a közelünkben tanyázó szimpatikus, sokgyerekes család kicsije, az akkor féléves Antal baba hatalmas, kék szemekkel, széles vigyorral néz engem nővére karjából, vagy tíz lépésről. Semmi bámulnivaló nem volt rajtam, arcom árnyékban, amúgy is taknyom-könnyem összefolyt. Nem tudtam ellenállni, orrot fújtam, és odaléptem babázni. A kicsi szó nélkül átkéredzkedett a karomba, és attól kezdve két napig szinte le se tettem. Táncolgattam vele fel-alá, pedig ugye én ezt a zenét ki nem állhatom. Csak a baba miatt... Néha elaludt, kérdezték, ne vegyék-e ki a kezemből... Mondtam, nem kell, hiszen nem én tartom őt, hanem ő engemet. Így lett egy fél éves gyermek voltaképp a keresztapám.

Ettől kezdve a Jóisten egészen más sebességbe kapcsol, gyorsulni kezdtem, és mind a mai napig nincs megállás. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

PUSKAMÁGUS

Döbbsenten néz az osztály. „Mi van, nem világos?” kérdezem. „De, tanárnő, akkor – és a következő szót olyan rémülten mondja, hogy a szomszédjának is kikerekedik a szeme – beszélgetni fogunk dolgozat közben?” „Naná! Pont ez a cél! Mindenki beszélgethet a padtársával, de mással nem. Páros munka, a könyvet megnézni vagy puskázni továbbra is tilos.”

◆ Tisztán emlékszem, mikor jöttem rá az egyetemen, hogy mi a legjobb puskázási stratégia. Eleinte az átlátszó tolltolllamba raktam a fecniket, de ide nem sok információ fért el. A gimn utolsó éveiben én voltam a közösségi puskafelelős, történelemből például az egyes Árpád-házi uralkodók évszámait telefonszámnak álcázva írtam fel a táblára krétával, majd töröltem le száraz szivaccsal, hogy azért még jól olvasható legyen. Például: Laci 30-77-095, Köki 30-95-116, Pityu 31-16-131. (A sikeres megfejtésért jár a virtuális vállveregetés!) Ennek továbbfejlesztett változata az ártatlanul a tartótaróban hagyott jegyzetpapír, amire látszólag a különböző tárgyak leckéit írtam, de a kódnyelv igazából a matematikai definíciók pontos felidézésében segített.

Aztán az egyetemen szembesültem a ténnyel, hogy az érettségi teljes tudásanyagát gyakorlatilag mennyiségében azonos például az első féléves élettan tananyagával – a puskának jóval méretesebbnek kellett lennie. A probléma soha nem a papír előszedése vagy használata volt (a természetesség látszatának keltése addigra már a véremmé vált), hanem az, hogy hogyan rakjam villámsebessen el, ha jön a tanár. Volt, hogy a székre tettem a papírt, amire egy laza kisterpesszel simán ráláttam, de itt problémás volt, ha fel kellett állni. A fekete műszálas szoknyám belső oldala lett a megoldás. A hátsó süllyeszt részt oldalra fordítottam, így még ülve is könnyen felhajthatóvá vált a térdig érő szoknyából vagy tíz centi. A dolgom már csak annyi volt, hogy a szoknya belsejére

ragasszam a papírt, alapjáraton fejfel lefelé, hogy amikor felhajtom, világosan olvashatóak legyenek pl. a mikológia definíciók. Nyertem, a tanár, még ha gyanút is fogott, nem tudott rajtakapni, egy laza legyintéssel elrejtettem a segítséget, és hiába nézte, hogy van-e valami a padban, az üres volt. Még ha fel is állított, a szoknyám alá biztosan nem nézett be.

Tanárként az egyik leghálátlanabb dolog a puskavadászat. Sokat csináltam, és a téma tapasztalt szakértőjeként bátran és tehetséggel lepleztem le a „csalókat”, jópár egyest is kiosztottam. Eleinte élveztem, hogy most végre nálam van a hatalom, de egy idő után feltettem magamnak a kérdést, hogy van-e értelme ennek a fegyverkezési versenynek. Tényleg erről szól az iskola? Ez a tanulás? A sok év iskolai témazáró és zh biztosan nem a biológiai tudásomat mélyítette el, hanem a mindenkori rendszer megkerülésének, a leleményes csalások kidolgozásának képességét. Ami lexikális tudásom volt (mert azért anélkül még akkreditált puskamágusként is nehezen végeztem volna el az egyetemet), az is elpárolgott a vizsgaidőszak-záró kocsimázás másnapján.

Milyen tanár szeretnék lenni? Mire szeretném nevelni a gyerekeket? A nemzetközi trendek és kutatások áttanulmányozása nélkül is könnyen felismertem, hogy milyen készségeknek és képességeknek vettem volna hasznát. Az egyetem után külföldre mentem, hazatérve pedig hét évig dolgoztam a médiában, és itt egyértelműen jól jött

A SOK ÉV ISKOLAI
TÉMAZÁRÓ ÉS ZH
BIZTOSAN NEM
A BIOLÓGIAI TUDÁSOMAT
MÉLYÍTETTE EL, HANEM
A MINDENKORI RENDSZER
MEGKERÜLÉSÉNEK,
A LELEMÉNYES CSALÁSOK
KIDOLGOZÁSÁNAK
KÉPESSÉGÉT.

volna például, ha merek hibázni. Annyira félttem a tévedéstől, hogy nem mertem új, eredeti ötleteket mondani. Az sem ártott volna, ha időben megtanulok együttműködni másokkal, roppant sok konfliktust kerülhettem volna el. A projektek felelős levezénylését is csak élesben tanultam meg, sok-sok álmatlan éjszakát spórolhatott volna meg nekem az oktatás, ha erre felkészített volna.

Elérkezett az idő, hogy tanárként én magam változtassak, és ne azt adjam tovább, amit én is kaptam. A projekt módszer, a gamification, a kifordított tanterem és a többi összetett módszer mind nagyon jó lehetőségek, ám egy innovációs téren kezdő tanárnak mindez jócskán mélyvíz – rettegtem tőlük. Kezdetnek kisebb változtatások is elegendők: ilyen lett a bevezetőben említett páros dolgozat, az együttműködés gyakorlásának egyik legegyszerűbben megvalósítható lépcsőfoka. Természetesen sok hibája van (például az egyik gyerek megírja a t-z-t, míg a másik csak üdül), amelyeket tudatos feladat- és irányított párkotással el lehet kerülni. De ennek a módszernek (ahogy a videó- és páros feleletnek, a csoportos beadandóírásnak, a dumaidőnek, az online dolgozatnak, a diákok által összeállított dolgozatnak is) a legnagyobb hozzáadéka, hogy segít engem, pedagógust, hogy elinduljak az innováció ösvényén. Ami engem illet, rengeteg tükörcsükkorba akadtam az úton, és volt, hogy úgy eltévedtem, hogy vissza kellett fordulnom, de a kudarcok minden esetben egy még átütőbb siker megalapozói voltak, így összességében azt mondhatom: megéri. ♦

PEDAGÓGUS EXPO



ÉLMÉNY, ÉS
PEDAGÓGIA

ÉLMÉNY • ÉRTÉK • PEDAGÓGIA
GYAKORLAT • TUDOMÁNY • MEGÚJULÁS



Bagdy Emőke



Varga László



Balatoni Kata



Tari Annamária



Berez András



Boér Tamás

és még sokan mások...

2020
02.22

BUDAPEST
KONGRESSZUSI
KÖZPONT

AZ ÉV PEDAGÓGIAI ESEMÉNYE!
VÁRUNK TÉGED IS!



JEGYEK
KAPHATÓK **jegy.hu**

WWW.PEDAGOGUSEXPO.HU



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”LÁB NÉLKÜL VAGYOK ÖNMAGAM”

Olyan jó kedéllyel és pozitivitással beszél az útjáról, küzdelmeiről, önmagára találásáról, hogy békesség hatja át a teret, ahol vagyunk. Több, valamilyen sérüléssel vagy fogyatékossgal élő társához hasonlóan ő is megtalálta azt az utat, ahol úgy lehet önmaga, hogy nem a hiányokat, hanem a teljességet éli. Szeret úgy reflektálni önmagára, hogy „lábatlankodom” – de ebben a lábatlankodásban már nyoma sincs önostorozásnak. Lábak nélkül hagy nyomot ott, ahol jár. Hogy miből jön ez az erő, elmeséli nekünk **Illés Fanni** úszó paralimpikon.

◆ – Hogyan lettél sportoló?

– Vidéken születtem és nőttem fel, 12 évesen találkoztam először hozzám hasonló mozgáskorlátozott emberekkel, amikor Budapestre, a Mozgásjavító Általános Iskolába írtattak be a szüleim. Gerincferdülésem volt, ezért javasolták az úszást, így 2004 decemberében elkezdtem. Egy hét alatt megtanultam három úszásnemet, kezdetben heti 2, majd rövidezen 4, egy év múlva pedig már heti 10–11 edzésen vettem részt. 5–6 évesen még nagyon féltem a víztől, gyerekként több negatív vizes élmény is ért, de amikor az akkori edzőm, Málnai István szárnyai alá vett, megváltozott az életem. Ő főleg végtaghiányos gyermekek úszásoktatásával, mozgásrehabilitációjával, edzésével foglalkozott. 2005-ben vettem részt életem első paraúszóversenyén. Egy év alatt megfordult velem a világ. Az első úszódresszemet is ekkor kaptam, és amikor édesapám meglátott, azt mondta: „Olyan jól nézel ki benne, hogy elindítottunk a pekingi olimpián!” És én tényleg ott voltam.



– Bizonyára nem volt zökkenőmentes a sikerekhez vezető utad.

– Egyáltalán nem. A legközelebbi 50 méteres medence nagyjából 100 km-re volt tőlünk, az egész családom részt vállalt abban, hogy megvalósulhassanak az edzéseim. Édesapám nagy támasz volt, de a húgom is sokszor elkísért, anya pedig a hátországot jelentette. 2005 és 2007 között Málnai István edzésterve alapján édesapám felügyelte az edzéseimet, majd Zalaegerszegre igazoltam. Apám szívét-lelkét beletette, de ez nagy nyomást is jelentett – nagyon meg akartam felelni neki. Meg kellett tanulnom határokat húzni és változtatni ezen, mert éreztem, hogy nagy feszültséget okoz, és egy idő után visszafog.

– Hogy tudad meghúzni ezeket a határokat?

– Az edzőmnek mertem beszélni a bennem lévő érzésekről és félelmekről, a szüleim és a testvérem pedig a családi biztonságot adták – és ez így volt jól. Elkezdett formálódni bennem, hogy a saját részemnek, a magamra való odafigyelésnek mekkora jelentősége van. Azt hiszem, ekkor nőttek fel, és ekkor jöttek a sikerek is – az Eb- és vb-győzelem. Mióta figyelek arra, hogy nekem mi a jó, kialakítottam a saját életemet, és jobban érzem magam a bőrömben.

A szüleim épnek neveltek – ezt az is bizonyítja, hogy 12 éves koromig egyáltalán nem találkoztam hozzám hasonló végtaghiányos emberrel. Főként a tanulásban, de az élet minden területén olyan elvárásokat támasztottak felém, mintha ép lennék, mert azt akarták, hogy életrevaló legyek. Ez a szigor persze gyerekként rosszul esett, de felnőttként jól jön, amikor el akarom érni a céljaimat, amikor csak

azért is meg akarom csinálni, amit elgondoltam. Azáltal, hogy jobban odafigyelek magamra, elkezdtem megélni egyfajta teljességet. Sok változáson mentem keresztül, ahogy mindenki a lelki fejlődése során. Az egyik ilyen belső érzésből jövő döntésem az volt, hogy eldobtam a múltamat, amit mankóval használtam, hogy ne tűnjek ki az emberek közül, és kerekesszékkal kezdtem el járni. Ahogy láb nélkül vagyok, úgy vagyok önmagam.

– Bátor dolog.

– Az elfogadás erősítette fel ezt a hangot, és erősített meg engem is. Azóta tudom igazán megélni a sikerélményeket is, amióta elfogadtam, hogy én így vagyok tökéletes. Belegondoltam: ha én nem vagyok büszke magamra, miért lenne rám büszke a társadalom? A párkapcsolataimban nem okozott, és most sem okoz problémát, a párom így szeret és kész. Persze az úszóközeg, a közösség kellett, és a mai napig kell, hogy ne rúg kiskacsaként nézzenek rám, mert az önbizalom, a belső erő fontos, de a közösség ereje az, ami ezt meg tudja sokszorozni. És az én közösségem remek emberekből áll. Fontosnak tartom, hogy egy gyermek tudja, ki ő és ki lehet. Engem az úzás a sikerélmény és öröm által kiemelt a rúg kiskacsá státuszából.

– Mi tart fent mostanában?

– Nagyon jól mennek az edzések, és ez hatalmas erőt ad. Nagyobb az önbizalmam, figyelek a testem jelzéseire. Rájöttem, hogy meg kell tennem a testemért azt, amitől jobban működik, és ettől harmóniába kerültem önmagammal, megvan a testi-lelki egyensúly. A sikerrel együtt jött az az érzés, hogy még többet, még jobban kellene csinálni. Emlékeztetnem kell magamat, hogy nem lehet mindig ezer fokon égni. Minden edzést tökéletesen akarunk végrehajtani, de ez nehéz, még kimondani is nehéz. Ezért tudatosan figyelek az egyensúlyra, mert a magasból nagyot lehet zuhanni, és akkor jön az űr és az elidegenedés érzése.

A tokiói paralimpia nekem már a negyedik paralimpiám lesz. Eddig háromszor úgy mentem ki, hogy érmet hozok haza, és háromszor nem jött össze. Nagyjából 16 éve dolgozom érte, kezdem újra és újra a csalódások után – de megéri. Kevesebb, mint egy évvel a nyári játékok előtt persze minden pillanatban ott lebeg a szemem előtt, és igyekszem minden energiámat erre összpontosítani. Ugyanakkor maradok a földön, a szilárd talajon, és ha nem úgy jön össze, akkor is békében leszek ezzel. Az például segít, hogy olyan dolgokat teszek, amelyek örömet okoznak.

” Eddig háromszor mentem ki úgy a paralimpiára, hogy érmet hozok haza, és háromszor nem jött össze. Nagyjából 16 éve dolgozom érte, kezdem újra és újra a csalódások után – de megéri.

– Mik ezek a dolgok?

– Szeretek másokat motiválni. Hiszek az őszinte kommunikációban, és szerintem a nyíltság jelenti az integrációhoz vezető utat. Mindig azt hittem, az a küldetésem, hogy paralimpiai bajnok, világbajnok legyek. Mintha ezzel adnám vissza a szüleimnek, amit beletettek, hogy idáig jussak. Aztán amikor idén Londonban megnyertem a világbajnokságot, csodálatos volt, de rájöttem, hogy utána ürességet érzek, mert a pillanat elmúlik. Sokkal jobban szerettem az oda vezető utat, a felkészülés folyamatát, amiben sok más cél is teret kap az úzás mellett, és egységben, nyugalomban tart.

Arra is rájöttem, hogy szükségünk van olyan emberekre, akikkel mindig számíthatunk egymásra, és olyanokra is, akikre felnézünk, akik motiválnak. Az egész élet így épül fel. Szeretném, ha a jövőm arról szólna, hogy motiválok a következő generációt, hogy olyan pályát tudjak magam mögött, amelyre felnézhetnek. Ezért is építjük folyamatosan a közösségünket, büszke vagyok rá, hogy az edzőnk, Szabó Álmos – elsőként a Vasas színeiben – létrehozta a Vasas Paraúszó Szakosztályt. Így profi körülmények között tudunk készülni, és figyelni a jövőv tehetségeire. Ebben vagyok otthon, ezért itt adok magamból annyit, amennyit csak lehet. Tudom, hogy sokkal nagyobb jelentősége van annak a segítségnek, amely a hozzánk közel állóktól vagy hozzánk hasonlóktól jön. Szeretném, ha a szakosztályunk kibővülne, és a parasportolók elfogadottsága nőne. Ezért motivációs előadásokat tartok, és mindennap megdolgozom azért, hogy jobb legyek. Jó lenne, ha egy olyan világban élnénk, ahol az elfogadás és az egyenlőség alap. Amíg ez nincs így, fontos, hogy beszéljünk róla. Mára ezt érzem küldetésemnek, hivatásomnak. ♦



**NEKED VÉGRE EGY NYUGODT
REGGEL.**

**NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

BESPOKE – A JÖVŐ KLASSZIKUS ÖLTÖZKÖDÉSE

„Azt látom, hogy egyre több a ruhatervező. Megálmodják a kollekciónak, beakasztják a boltba és várnak. Nálam pont fordítva van. Eljön hozzám a megrendelő, és megtervezzük azt, amit aztán tényleg hordani fog, mert az ő méretére és személyére készül. Így nem termelünk szemetet.” – meséli **Hegedűs Zsanett**, Bespoke ruhatervező, az AIAIÉ márka alapítója.

◆ – **Honnan jön a név?**

– Az AIAIÉ Kirké szigete, ahol a varázslónő Odüsszeuszt tejben-vajban fürösztötte. Még tinédzserkoromban, az olvasmányélmény hatására döntöttem el, hogy ha lesz egy brandem, így fogom nevezni. És azért bespoke, mert minden darab megbeszélés alapján, kézzel készül.

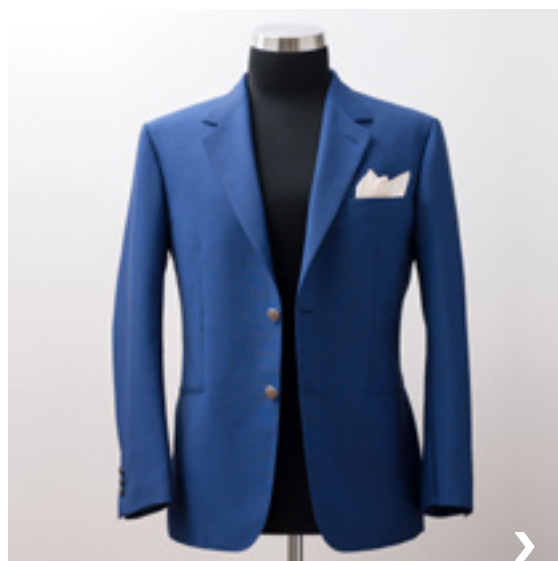
– **Ezek szerint elég korán tudtad, hogy mivel akarsz foglalkozni. A családotban volt ennek előzménye?**

– Nem volt, a szüleim csak néztek, amikor hatévesen bejelentettem, divattervező akarok lenni. De mindvégig támogattak, és én is nagyon tudatosan haladtam a célom felé. Sokat rajzoltam, négyévesen horgoltam, nyolcévesen kötöttem. A Barbie-korszak után hamar magamnak kezdtem varrni. Aztán a 80-as, 90-es években a műholdas csatornák révén belekukkanthattam a nagy francia divatházak műhelyeibe. Elképesztő élmény volt látni, ahogy *Christian Lacroix* meséli, hogyan készülnek az anyagok, és akkor döntöttem el, hogy anyagtervező is akarok lenni. Igazán jó textilek akkoriban csak a Petőfi Sándor utcai Brammerben voltak. Sosem felejttem el, apámtól egyik karácsonyra egy nagyobb összeget kaptam. Sejtetheted, mi történt, bementem a Brammerbe, és három darab minőségi gyapjúra eltapsoltam a pénzt. Az egyikből varrtam egy zakót, amit aztán évekig hordtam. Akkoriban magyar Burda még nem volt, ezért a szüleim a dolláros boltban megvették a németet, és én 12 évesen elkezdtem magamtól németül tanulni, hogy megértssem. Ez az autodidakta hozzáállás végigkíséri egész szakmai fejlődésemet.

Portré: Rácmolnár Milán



EGY ZAKÓ, HA TELJESEN
KÉZZEL KÉSZÜL,
NÁLUNK 80 MUNKAÓRA.



– De a MOME-n diplomáztál?

– Igen, de a személyre szabott méretes ruhatervezést már a MOME előtt elkezdtem, így szövöttanyag-tervezőire jelentkeztem – nem akartam olyat tanulni, amit már csinállok, inkább valami újat.

– Miért van az, hogy most főleg férfiruhák kerülnek ki a kezeid közül?

– 15 évig csak nőknek dolgoztam. Aztán a válság utáni években a nők fokozatosan elmaradtak, viszont egyre több férfi érkezett. A gazdasági, társadalmi változások szinte azonnal lecsapódnak az öltözködésben is. Azt tapasztaltam, hogy a nők a megváltozott anyagi körülményekre (rosszabb állás, költözés, családalapítás) úgy reagálnak, hogy a saját igényeikből faragnak le. A férfiak viszont, ha valamit akarnak, azt azonnal akarják, és a költséget megspórolják máshol.

– Szövöttanyag-diplomával és nőiruha-tapasztalattal nem volt nehéz átállni?

– Nem ment egyik pillanatról a másikra, de kénytelen voltam alkalmazkodni a megváltozott igényekhez, mert szeretem a munkám, ráadásul megláttam ebben a kihívást is. Egy férfizakót leszerkeszteni teljesen más, ezért először úgy gondoltam, valakivel kooperálnom kell. Elég sok férfiszabót ismertem, futottam egy kört, aztán mégis úgy döntöttem, hogy ezt is megtanulom. A megrendelőim pedig kívárták, hogy gyorsan átképezem magam. A férfiruhánál szabászati iskolák vannak, viszont a mentoraimtól mindig azt tanultam, hogy az a szabály, hogy nincs szabály. Kutatási területemmé a férfiszabászat vált: hogy melyik kultúrában hogyan alakult a kivitelezés, a fazon; mitől angolos, mitől olaszos; mi van a Mediterráneumban; a japánok honnan inspirálódnak stb. Szerintem én vagyok az egyetlen, aki a különböző szabászati iskolákat összemixeli, de úgy, hogy azt nem veszed észre. Például, ha jön egy zömök megrendelő és franciás dolgot szeretne, az ő alkatához olasz szabást veszek alapul, mert az fog neki jól állni, de úgy alakítom, hogy ha ránézel, olyan francia hatása legyen, mint amilyet megálmodott.

– És elmondod neki a folyamatot?

– Igen, állandóan edukálok. Az anyagokról is szeretik tudni, hogy ez miért így áll; ezt miért nem tudom kivásalni; ezt vajon miért szeretem jobban, mint a másikat; ezt hogyan tisztítsam... Ebből lett tulajdonképpen a Material Love workshopom, ahol anyagismeretet tanítok.

– Az anyagok kezelésére milyen tuti tippjeid vannak? Mi van például a molyokkal?

– A legnagyobb ellenségeim! És azt mindig elmondom, hogy a levendulát el kell felejtetni – a molyoknak semmi bajuk nincs velem, sőt! Megtanulták, hogy ahol levendula van, ott finom falatok is vannak. Illatos füstölőket veszek, kis pauszpapírba csomagolom, és beteszem az anyagok közé. Tovább fog tartani, mintha három hónapra vennél egy vegyianyag-tartalmú molyirtót, ami ráadásul bűdös is, és egyszer összefogta az anyagaimat.

Amit még nem szeret a moly, ha gőz, fagy vagy nap éri. Ezért érdemes pakolgatni, mozgatni is a ruhákat. De például a télikabátokat tavasszal viszem el a tisztítóba, zsákban teszem el, és télen tisztán veszem elő. A moly szereti a piszokfoltokat, rámegegy a zsírra, ott rágja meg. Ha tisztán, bezsákolva rakod el, az duplán védi.

– Neked ki a konkurensed?

– Jó kérdés. Senki és mindenki. Egy Zarával például nem tudok versenyezni, és nem is akarok.

Egy zakó, ha teljesen kézzel készül, nálunk 80 munkaóra, miközben a gépsoron egy gyári öltöny 2–4 óra alatt készül el. De míg ott egyszerűen van átvarrva az ujjá kör, itt négyszer-ötször. Ezért ez nem is pottyán le. Hoztak hozzám egy olyan konfekció nadrágot, ami konkrétan két részre szakadt. Mert ugye egy láncöltéses gép varrja meg az ülepét, és ha az megpattan, kihúzod a szálát és vége. Nálunk háromszor át van varrva az ülepe, ha az egyik meg is pattan, még ott van két sor öltés, ami tartja. De vehetjük az inget is, ami nálunk minimum 19 óra. Hogyan vetekedhet ez egy olyan inggel, ami 13–26 perc alatt jön le a gyártósorról Kínában? Emberi kéz alig ér hozzá, csak ahogy nyomkodják a gombokat a gépeken. Amikor a megrendelő azzal jön, hogy hát egy Tommy Hilfiger ing is csak ennyibe kerül, elmagyarázom neki, hogy az ugyanúgy 20 perc alatt készül el Kínában, csak még a mögöttes lévő brandinget is meg kell fizetni. Ezzel szemben nálam nemcsak minőségi kézimunkát kap, de egy olyan tervezői gondolkodást és tapasztalatot is, amelynek köszönhetően kényelmes és az igényeire szabott ing készül, pont abból az anyagból, ami neki a legjobb.

– Mit gondolsz, tovább tarolhat a fast fashion, vagy a slow fashionnek van jövője?

– Én ebben hiszek, amit csinálok. A fast fashion nem mehet így tovább, annyira a fenntarthatóságon van most már a hangsúly. Mindig minden változás egyénékből, kis közösségekből indul el, és ezek idővel le tudják győzni a nagy mogulokat. Persze lassan, nagyon lassan. ♦

Szalóki Ági

Vendégek:

**BOGNÁR SZILVIA,
FERENCZI GYÖRGY,
BALOGH GUSZTÁV,
BACSÓ KRISTÓF,
KOMÁRI PULYÁK,**

a „Fölszállott

a páva” különdíjasai:

Bogdán Niki,

Bogdán Vera,

Bogdán Gergő,

Bogdán Tamás

15+1 év

ÜNNEPI GYEREKKONCERT

2020. február 29., 17:00

VÁRKERT BAZÁR,
Rendezvényterem



VÁRKERT
BAZÁR

varkertbazar.hu



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

JÓ SZELELÉST!

Az orrfolyás és az orrdugulás a náthás, influenzás megbetegedések velejárója, a betegséget ezek nélkül aligha lehet megúszni. Az azonnali segítséget adó orrspray-k könnyen bevethetők, de hosszabb távon ezek nem jelentenek megoldást. Miért veszélyes hetekig ezekkel élni? És miért fontos a közérzetünkön túl, hogy az orrmelléküreg-rendszer jó szeleljen?

- ◆ Az orrnyálkahártya normális esetben szűri, melegíti, tisztítja a levegőt, megfelelő működése nélkül a légzés ellehetetlenül. Az orrmelléküregeket és arcüregeket, illetve az egyéb melléküregeket borító speciális szövet felszíne mozogni is tud, biztosítva ezzel azt, hogy a rajta keletkező nyák a melléküregekből az orrüregekbe jusson, majd onnan hátra, a garatba kerüljön. Felső légúti megbetegedéseknél vagy allergiánál a gondot az okozza, hogy ez a nyálkahártya megduzzad, benne váladék képződik. Ez kezdetben áttetsző és vízszerű, de bakteriális felülfertőződés estén pár nap vagy hét után besűrűsödik, fehéressé, zöldessárgássá válik, eldugítja az orrot. Ez nem pusztán kellemetlen, hanem veszélyes is lehet. „Azt szoktam mondani, hogy az orr olyan, mint a kályhacső: ha jól szelel, a kályhával nincsen gond, általában rendben van a melléküreg-rendszere is. Viszont, ha bedugul, további problémák is kialakulhatnak. Emiatt fontos, hogy legyen szó bármilyen betegségről, az orrot nyitva kell tartani. Ez a kicsiknél különösen fontos, hiszen az egy év alatti gyerekek orrlégzés nélkül nem is tudnak létezni: arra szoptatás közben is szükségük van, és akkor is, amikor alszanak” – mondja **dr. Bella Zsolt** fül-orr-gégész, a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Centrum Fül-Orr-Gégészeti és Fej-nyaksebészeti Klinika osztályvezető adjunktusa, a Noé Egészségközpont orvosigazgatója. Később már nem létkérdés az orrlégzés, szájon át is tudunk lélegezni, de ez olyankor sem komfortos.



AZ ORRMOSÁS SEGÍTHET

Az orr átjárhatóvá tételét több dolog is segíti, az egyik legegyszerűbb megoldás a kimosása. Erre a legjobb a fiziológiás, tehát 0,9 százalékos sóoldatok, amelyek otthon is elkészíthetők konyhasó vagy tengeri só vízben történő feloldásával. *„Azért fontos, hogy az oldat fiziológiás legyen, mert ha túlzottan koncentrált, nedvességet von el a nyálkahártyától. Ez pár napig nem rossz, mert csökkenti a duzzanatot, de hosszabb távon kiszáradítja az orrot, rontja a regulációját. Nem jó az sem, ha az oldat túl híg, például tiszta csapvíz, mert ugyan mechanikusan az is tisztít, de belőle víz lép a szövetekbe, így picit megduzzad a nyálkahártya”* – magyarázza Bella Zsolt. A fül-orr-gégész kiemeli, hogy bár lehet kapni sóoldatos orrspray-eket is, az oldatot jobb patikában beszerzett ballonok vagy kancsók segítségével bejuttatni az orrba.

A spray-k inkább csak a nyálkahártya felszínének tesznek jót, de komolyabb tisztító hatásuk nincs. Ezzel szemben a ballonokból deciliterben mérhető mennyiséggel lehet átmosni az orrjáratot és az üregeket. Használatuknál csak két dologra kell figyelni. Az egyik, hogy a mosás közben nem szabad egyből orrot fújni, mert ha ezt tesszük, az oldat bekerülhet az orrgaratból nyíló fülkürt nyílásába, ami a középfül szellőzője. Onnan a folyadék bejuthat a középfülbe, ami feszítő érzéssel járhat. Ha a mosás megfelelően történik, az oldat nem csorog a garatba sem, hanem az orrsövény végénél (ami nem ér el egészen az orrgaratig) átjut a másik orrfél irányába, és távozik a másik orrnyíláson. Így a váladék az egész rendszerből kiöblíthető, ami azért előny, mert tele van a gyulladással járó folyamatok biológiaiilag aktív anyagaival. Eltávolításuk önmagában is csökkenti a gyulladás mértékét.



ÖRDÖGI KÖR

Az emberek többsége orrfolyás, orrdugulás esetén nem orrmosóhoz nyúl, hanem egyből az érosszehúzó hatású, úgynevezett vazokonstriktor orrspray-eket veszi elő. Ezeket naponta háromszor-négyszer lehet alkalmazni, utána fél órán belül megszűnnek a panaszok. Ez azért történik, mert hatásukra az orrnyálkahártya erei nagy mértékben összehúzódnak, az orrnyálkahártya pedig összeesik. A módszer nagyjából egy hétig jól működik, viszont ha tovább használják őket, függőség alakul ki. *„Ez azt jelenti, hogy a pillanatnyi hatás továbbra is megvan, az orr kitisztul, de a befújás után 3–4 órával ellencsapásos reakció alakul ki. Ilyenkor az orrnyálkahártya többszöröseire duzzad, de mivel addigra már több óra eltelt az orrspray használata óta, a betegek a két dolgot nem feltétlen kapcsolják össze. A készítményt a rövid távú hatás miatt újra használják, naponta akár ötször, hatszor vagy annál többször is. Ez vezet ahhoz, hogy az emberek rászoknak az ilyen készítményekre. Találkozunk olyan páciensekkel, akik évekig vagy akár évtizedekig is napi szinten használnak ilyen típusú orrspray-t”* – mondja Bella Zsolt. A különböző érosszehúzó hatású orrspray-k hatóanyaga többféle lehet, de mivel hatásuk ugyanazon alapul, ezt a mellékhatást a váltogatással sem kerülhetjük el.

STOPTÁBLA A KISMAMÁKNAK

Vény nélkül kapható, éresszehúzó hatású orrspray-
ket terhesség alatt nem tanácsos használni. Ennek
oka, hogy hatóanyagai az erecskék felszínén,
azok receptorain hatnak, ilyen receptorok pedig
a méhizom sejteiben is vannak, valamint
a placentában is. A túl sok orrspray egyrészt nem
kívánt méhösszehúzókat okozhat, másrészt
a placenta ereinek összehúzódásai miatt rontja
a placenta keringését. A szteroidos orrspray-
ket terhesség alatt körültekintően, de szabad
alkalmazni, azoknak ilyen hatása nincs.

SEGÍTSÉG A KICSIKNEK

A gyerekek 5 éves kor alatt nem tudnak elég
intenzíven orrot fújni, ezért ha képesek is ezt
valamilyen szinten megtenni, orrszívásra akkor
is szükségük van. Emellett esetükben is hasznos
az orroszás, amit náluk úgy kell csinálni, hogy
miközben az oldatot az egyik orrfélbe öntik,
a másikat picit szívják, majd fordítva. Ezzel nagyon
sok nyákot ki lehet szívni a melléküregekből
is. Rövid távon náluk is segíthetnek
az éresszehúzó orrspray-k, kiegészítve az arc
infralámpás melegítésével. Egy tízperces
kezelés mindenképpen fokozza a melléküregek
nyáktermelését és elfolyósítja a besűrűsödött
váladékot is, segíti a tisztítást. Ezt követően
gyerekeknél is használhatók szteroidos orrspray-k.
A régebben alkalmazott gőzölés kevésbé jó, mert
kicsit beduzzasztja az ornyálkahártyát.

A FÜL IS KÖZBESZÓL

Az orrdugulás megszüntetése azért is fontos, mert
ez az állapot hajlamosít a középfül-gyulladásra.
A problémával akkor is foglalkozni kell, ha az nem
súlyos, de repülőre kell ülni, heggyvidéki utakon
kell autózni. Ilyenkor a fülkürtnek működnie
kell a légnyomás kiegyenlítése végett, viszont
ha a nyálkahártya be van gyulladva, erre nincs
lehetőség. Emiatt érdemes leszállás és felszállás
előtt is, vagy a szertentines út megkezdése előtt
negyed órával éresszehúzó hatású orrspray-t
használni, és az orrot jól kitisztítani. Így kisebb
az esély arra, hogy az utazás fájdalmas lesz.
Hasonló a helyzet búvárkodással is.

MIKOR KELL LETENNI AZ ORCSEPPET?

Ha a vény nélküli orrcseppek egy hét után sem hoznak
javulást, abba kell hagyni a használatukat, mert ilyenkor
a problémát már nem oldják meg, viszont fokozzák a bajt.
Ilyenkor vagy a duzzanatot okozó gyulladás volt túl
intenzív, vagy olyan anatómiai eltérés – például túl nagy
orrcsagylók, orrsövényferdülés vagy orrpolip – áll fenn,
ami nehezíti a gyógyulást. Emiatt kell ilyenkor fül-orr-gé-
gészhez fordulni, megkeresni a probléma konkrét okát.
Azért is szükség van orvosi segítségre, mert a hosszabb
távon használható orrspray-k már vénykötelesek, csak
orvosi felügyelet mellett használhatók. Ezekkel egyrészt
le lehet szoktatni a betegeket az éresszehúzó hatású
orrcseppekről, másrészt hosszabb távon is uralni lehet
velük a tüneteket. „Az ilyenkor javasolt szteroidos orrspray-
ket elsősorban allergiás náthánál szoktuk adni. Ezeket naponta
egyszer vagy kétszer kell alkalmazni, és tudni kell róluk, hogy nem
szüntetik meg azonnal a panaszokat, lassabban hatnak: gyakran
egy hét kell ahhoz, hogy hatásuk fölépüljön. Hatóanyagai
helyileg szívódnak fel, így esetükben nem kell félni a szteroid
gyógyszerek ismert mellékhatásaitól (azt viszont érdemes tudni,
hogy a szteroidos orr- vagy szemcseppek tartós használatnál
arra érzékenyeknél glaukómát okozhatnak, így szempanaszok
esetén haladéktalanul szemészhez kell fordulni). Ha a gyulladás
nagyon intenzív, akkor kezdetben használjuk az orroszást és
az éresszehúzó hatású orrcseppeket, majd utána a szteroidos
spray-t” – mondja Bella Zsolt. Akármit is használjunk, arra
feltétlenül figyelni kell, hogy az orrnyálkahártya nedves
maradjon. ♦

OLAJOZOTTAN

Ha az orrunk száraz, nem érezzük jól magunkat,
emiatt fontos, hogy mindig kenjük orrkenőccsel.
*„Bármilyen orrkenőcs megfelel, annál jobb, minél
kevésbé illatos. Vannak A-vitaminos, panthenolos
kenőcsök, léteznek spray-k is, azok különösen jók.
Ha ezeket naponta többször használjuk, nedvesen
tarthatjuk az orrnyálkahártyát, ami fokozza
az áramlásérzetet” – emeli ki a fül-orr-gégész.*
Hiába tág ugyanis az orr, ha nyálkahártyája
száraz, a légzést rossznak fogjuk érezni. Az orr
kiszáradásának elkerülését az is segíti, ha
eleve olyan orrspray-t veszünk, amiben van
gyulladásgátló vagy nyálkahártya-száradást
csökkentő komponens, például panthenol vagy
hialuronsav.





OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.



KAPCSOLATBAN

A Székesfehérvári Balett Színház **Blablaba** c. előadásának részlete inspirálja párkapcsolatról és médiáról szóló beszélgetésünket, amelynek két szakértője **dr. Aczél Petra** kommunikáció kutató és **Póta Réka** párkapcsolati coach.

Időpont:

2020.
02.18.
HÉTFŐ

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

A DEREKAM!

Népbetegség a derékfájás, kortól függetlenül rengeteg embert érint. Mivel a háttérben több ok is meghúzódhat, egyáltalán nem mindegy, miként viszonyulunk hozzá. Mit tehetünk, ha nem akarunk együtt élni a folyamatos panaszokkal?

◆ Az ülőmunka és a mozgásszegény életmód melegágya az ízületi és izomfájdalmaknak, derékproblémáknak. Ezek a panaszok ráadásul nemcsak az időseket érintik, hanem egyre több fiatalat is, éppen az irodai munka miatt. A probléma itthon is rengeteg ember mindennapjait keseríti meg: amikor a KSH legutóbb felmérte a hazai lakosság egészségét, a felnőttek 21 százalékáa tett említést hát- és gerincfájásról. Míg ezek rizikóját az ülőmunka önmagában is emeli, addig a helytelen ülés még inkább fokozza a bajt: ilyenkor majdnem kétszeresen terhelődnek a porckorongok az álláshoz képest – erre **dr. Darabosné Tim Irma**, a Semmelweis Egyetem oktatója is felhívta a figyelmet az intézmény egyik korábbi hírlevelében. A gyógytor-nász azt is kiemelte, hogy ha ez a nyomás állandóan féloldalasan és egyenetlenül jelentkezik, az egyszerűbb mozgásszervi betegségek mellett porckorongsérv és meszesedés is kialakulhat. A rossz tartás a vázrendszer mellett az izmoknak és a szalagoknak is árt, a túlterhelés miatt pedig romlik a szövetek keringése, anyagcseréje is. Ez olyan elváltozásokhoz vezet, amelyek veszélyeztetik a csonthátyát, a szalagokat és a porcfelszínek épségét, kedveznek a degeneratív elváltozásoknak. Mindezek elkerülését az aktív mozgás és az ülőmunka rendszer megszokása segíti, és persze elengedhetetlen a megfelelő ülőalkalmatosság is. Ha már kialakult a baj, különböző krémek jelenthetnek segítséget, de jót tesznek a fizioterápiás kezelések is.

HA HIRTELEN ÉRKEZIK

Az akut reumás fájdalom a legtöbbször egyik napról a másikra jelentkezik, méghozzá úgy, hogy azt megelőzően szinte teljesen panaszmentesek voltunk. Aztán egy rossz mozdulat után – például harisnyahúzás közben – ránk tör a derékfájdalom. „Rossz mozdulat következtében a gerinc melletti izmok feszülése, és egy esetleges idegyök nyomása okozhatja a fájdalmat. Mege-sik, hogy a derék korábban is fájt egy picit, de maga a lumbágó mindig váratlanul jelentkezik. A fájdalom oka nem is minden esetben derül ki ilyen egyértelműen, de azt tudjuk, hogy az ilyen panaszok gyakrabban érintik azokat, akiknek gerincferdülésük, csigolyakopásuk vagy gerinctájéki degeneratív elváltozásuk van. Hajlamosító tényező az is, ha a gerinc melletti izmok nagyon gyengék, illetve az, ha a csigolyák el vannak csúszva egy kicsit egymáson” – mondja **dr. Podlovics Ágota** reumatológus főorvos. Ha lumbágóról van szó, a betegeknek az első pár napban muszáj fekdüniük, a fájdalmas területet pedig nem szabad melegíteni. Ez azt is jelenti, hogy ellenjavallott mind a forró fürdő, mind a termálvíz. Segítséget a fájdalomcsillapítók és az izomlazítók jelenthetnek, ha pedig hatásukra a panasz nem javul, fizioterápiára is szükség lehet. A pihentetés és a házi kezelés jellemzően két-három nap, de maximum egy hét alatt megszünteti a panaszokat. Ha mégsem, akkor nem lumbágóról, hanem egyéb problémáról van szó, így azt már annak megfelelően kell kezelni.

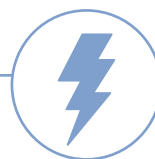
Kép: Profimedia – Red Dot





A HUZATTÓL A KOPÁSIG

A derékfájdalom hátterében nemcsak hirtelen mozdulat állhat, hanem lappangó megfázás, huzat és a légkondi is. Utóbbi azért okozhat gondot, mert a hideg hatására a szalagok és íntapadások begyulladhatnak. Ilyen panaszok nem is annyira az idősekre, inkább a negyvenes-ötvenes korosztályra jellemzők, sőt, már a harmincasoknál is előfordulhatnak. A gerinc akut fájdalmát kezdődő meszesedés és kopás is okozhatja, idősebb korban erre is gondolni kell. Ha a fájdalom emelés után alakul ki, lehet a kiváltó ok egyszerű húzódás, de ha van rá gyanú, érdemes megnézetni, hogy nem kezdődő, még tünetmentes gerincsérvről van-e szó. Ez azért fontos, mert ilyenkor már egy hirtelen, erős csavaró mozdulat hatására is kiszakadhat a sérv. Erre a problémára akkor derülhet fény, ha röntgent vagy MR-vizsgálatot végeznek. Ha a komolyabb okok kizárhatóak, és csak akut panaszokról van szó, érdemes pár napig fájdalomcsillapítót szedni. A főleges gyógyszereszedés persze kerülendő, viszont az erős fájdalmat mindenképpen érdemes csillapítani, mert ezzel elejét lehet venni annak, hogy azok krónikussá váljanak, másodlagos károsodások, például fájdalmas izomgörcsök, lágyrészsugorodások alakuljanak ki, beszűküljön a mozgás. Ha ez megtörténik, a probléma kezelése már sokkal nehezebb. ♦



KÖZE VAN A DEPRESSZIÓHOZ?

Bár a fordított összefüggés logikusabbnak tűnik, több vizsgálat kimutatta, hogy a krónikus derékfájdás hátterében depresszió is állhat. A Spine című tudományos folyóiratban publikált kutatás szerint ez a mentális probléma jelentős rizikótényezője lehet a derékfájdásnak: azoknál, akik depresszióról számoltak be, több mint kétszer nagyobb eséllyel alakult ki derékfájdás. A tanulmány szerint ez a mentális probléma még a képalkotó vizsgálatoknál is jobb előrejelzője a deréktáji panaszoknak. Ezért ha az ízületi fájdalmak mellett lelki problémákkal is küzdünk, érdemes pszichológustól, pszichiátertől segítséget kérni. Ezt akkor is megtehetjük, ha nem vagyunk depressziósak, de sejtethető, hogy a gerincpanaszokban, derékfájdalmakban és izomfeszülésben a stressznek is szerepe van.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

SZERETETTEL A KONYHÁBÓL

„Ezenkívül szerette a köménymagos kenyeret is Szindbád, különösen, ha otthon dagasztották; azt mondta, hogy a házi kenyér megőrzi a fiatal dagasztó asszony lényének varázsát is” – írja Márai a Szindbád hazamegyben. Talán ódivatú megközelítés, de mély gondolatok vannak benne: a sütés-főzés nem lebecsülendő dolog, méltósága, értéke van. Egy-egy ételbe valóban beletehetjük szeretetünket. Nagy lehetőség ez, hiszen nemcsak azt etethetjük, akit szeretünk, hanem azt is, akit szeretni szeretnénk.

◆ A magyar szerelmi mágia egyik legnépszerűbb eszköze éppen a „megétetés” volt. Úgy tartották, ha valaki megeszi egy másik ember valamilyen részét, az illetővel szoros kapcsolatba kerül, egy lesz vele. Egészen bizarr dolgok kerültek így a tésztákba vagy italokba, és ha sikerült a varázslat, ismét jöhetett a rituális táplálkozás. Azok, akik örökké együtt akartak maradni, olyan pogácsát ettek, amelybe mindkettejük hajszála belesült vagy olyan bort ittak, amelyben mindkettejük véréből volt pár csepp. Persze akadtak szelidebb eszközök is: a lányok foghattak legényt tárkonyos levessel és lepénnyel, küldhettek neki lekváros szerelmeslevelet vagy mandulás csókot, vagy ha ez sem volt elég, bájtalt.

„AMOR LÉ”

Az 1864-ben lejegyzett bájtalt receptjében csupa-csupa vágyfokozó fűszert találunk: „Törj össze 2 lat fahéjat, fél lat szegfűszeget s ugyanannyi, szerecsendióvirágot, 3,5 dkg leven-dula virágot és 7 dkg keserű mandulát, 14 dkg cukros citromhéjat, mindezt vegyítsd össze s tedd öblös üvegebe 2,5 l jó borszeszt öntvén rá az üveget jól bekötöztvén a napra teszed 2 hétre. Ekkor tisztáját öntsd másik üvegebe, sajtold rá a másik butella fenekén maradt keverék levét, olvassz fel 168 dkg czukrot 1,7 l vízzel a tűzön öntsd

bele, ha jól lehaboztad önts bele még 8,5 l muskotálybort és adj hozzá néhány szemes ábrbrát; az üveget kösd be jól s még 3 hétig állanihagyod, azután leszűröd és kevés kárminnal vagy alkör-möslével rózsaszínre fested s palaczkokba öntöd.”

RUMBA ÁZTATOTT ÜZENET

„Tepsibe’ sütik a lepínt, úgy csalogatják a legínyt. Ha a lepínt megettíték, a lányomat elvegyíték!” – szól az alföldi népdal. Mintha olyan egyszerű lenne! A legényfogó lepény elkészítése viszont tényleg az volt, lehetett élesztős vagy anélkül készült, bármilyen lekvárral, túróval, káposz-tával, almával megkent, esetleg töltött tészta. Ennél valamivel komolyabb elszántság kellett a szerelmeslevél elkészítéséhez. Magyar Elek az 1930-as években jegyezte le ennek receptjét: „25 dkg lisztből, 15 dkg vajjal, 8 dkg cukorral, 7 tojássárgájával és megfelelő tejjel vagy tejszínnel se túl lágy, se túl kemény tésztát gyúrunk, amelyet aztán egy órára jégre vagy hideg helyre teszünk.” A jó gazdag tésztát aztán vékonyra nyújtjuk, hosszúkás, levélformára vágjuk, majd megtöltjük a következő, igazán kényeztető keverékkel: „vaníliakrémmel, melybe rumba áztatott őrlött diót vagy mandulát és pár tojásfehérjének a habját kevertük.” Levélboríték formára behajtjuk a tésztát, majd szép sárgára sütjük sütőben.





Azok, akik örökké együtt akartak maradni, olyan pogácsát ettek, amelybe mindkettejük hajszála belesült vagy olyan bort ittak, amelyben mindkettejük véréből volt pár csepp.

APRÓ KEDVESSÉGEK

Az édes recepteket Rézi néni 19. században kiadott szakácskönyvével érdemes folytatnunk, amely csak úgy bővelkedik a különféle csókokban. Az alaprecept szerint 14 dkg vaníliás cukrot 3 tojásfehérje felvert habjával és 14 dkg finomra vágott mandulával kell kikevernünk, majd szárítani. (125 fokon nagyjából egy órán át) Aztán lehet ízesíteni. Fahéjjal és szegfűszeggel, vagy néhány csepp citromlével és kandírozott citromkockákkal. A vaníliás változatot tejszínhabbal és fagylalttal tálalhatjuk a régi recept szerint. Ha tovább cifráznánk, elkészíthetjük a gesztenyes verziót is: „Törj 14 deka gesztenyét finomra egy mozsárban, azután szintannyi duzzasztott mandulát. Készíts 2 tojásból keményre vert habot, keverj bele 28 deka finomra tört cukrot és kevés vaníliát és keverd azután a gesztenyét és mandulát lassankint hozzá. Ezen anyagból formáztatnak ostyákra a csókokocskák, melyeket gyenge meleg mellett inkább száríttatunk, mintsem megsütjük.”

SZERELMES SZÍVEK

Ezekén kívül még linzertésztából szaggathatunk szíveket, hogy aztán lekvárral összeragasztva párokat alkossunk belőlük. Vagy, ismét Rézi néni útmutatásait követve, 25 dkg őrölt mandulát ugyanannyi kórral, vajjal, liszttel és három tojással összedolgozunk. A tésztát reszelt citromhéjjal, fahéjjal, őrölt szegfűszeggel fűszerezük – utoljára megidézve még a téli sütik ízeit. A kinyújtott tésztából szíveket szúrunk ki, és megsütjük. Ugyanolyan mázzal díszítsük, mint a mézeskalácsot szoktuk! Rézi néni 4 evőkanál cukrot kevert ki 1 tojásfehérjével ehhez, majd kettéosztotta, az egyikbe piros ételfestéket tett, és ezzel „cifrázta meg” a fehérrel díszített szíveket. Időigényes, de kifejezhetjük vele törődésünket, szeretetünket. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

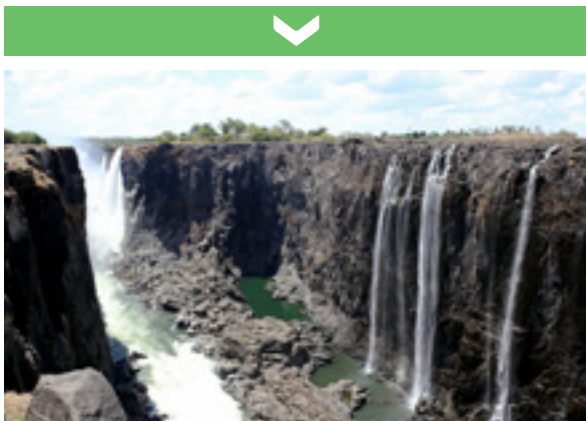
✓ ZÖLD MOZAIK

1

KISZÁRADT VÍZESÉS

A természeti csodának számító Viktória-vízesés most szomorú látványt nyújt: alig maradt valami a máskor óriási tömegben lezúduló vízből, csak itt-ott csordogál egy kevés víz. Mindezt egy súlyos aszály okozta, amit sokan a globális felmelegedés számlájára írnak. Mivel a Zambia és Zimbabwe határán lévő vízesésre települt a Kariba-gát óriási vízerőműve, a vízhiány annak áramtermelésében is nem kis fennakadásokat okoz, áramkimaradásokhoz vezet.

A vízesés nevét Viktória királynőről kapta, és csak 1855-ben fedezték fel. A Zambézi, Afrika negyedik leghosszabb folyója táplálja, és környéke az UNESCO védelmében részesül. A mostanihoz hasonló vízhozamcsökkenésre már volt példa, novemberre, a száraz évszak végére a zambiai oldal már többször is kiszáradt.

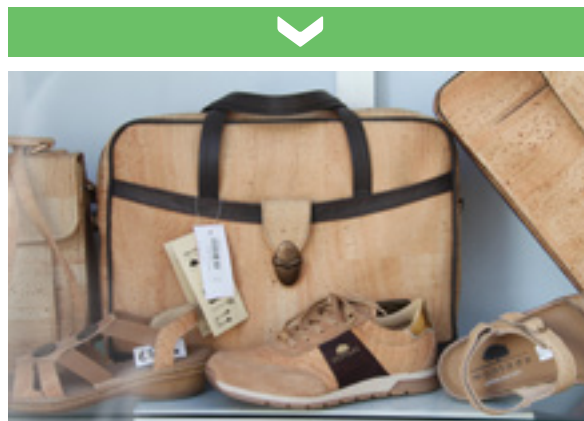


2

VEGÁN RUHÁK

Az állatvédelem jegyében jött létre az a divattervezői irányzat, amely kizárólag növényi vagy ásványi alapanyagokat használ. Ennek keretében például

olyan műbőröket állítanak elő gomba gyökeréből nyert micéliumból, amelyek a valódihoz nagyon hasonlítanak, de készíthetők ruhák ananászlevél-rostokból, parafából, kaktuszból, csalánból, sőt, akár még italosdobozok nyitófülecskéiből is. Az így készült divattermékek semmiben sem különböznek a hagyományosaktól, vannak köztük praktikusak és extravagánsak is. Ilyen „vegán” divattervezők termékeiből rendeztek nemrégiben divathetet Los Angelesben, immár második alkalommal. Hasonló rendezvény volt már Párizsban, New Yorkban, Londonban és Milánóban is.



3

ABLAK MINT NAPKOLLEKTOR

Kézenfekvőnek tűnik, mégis csak most kísérleteznek vele: az ablakok ne csak a fényt engedjék át, de napkollektorként is működjenek. A jelenleg Szófiában tesztelt madridi találmány lényege, hogy az ablaküvegek között 70 liter desztillált víz és a fagyállóságot biztosító 30 liter etilén-glikol kering. A folyadék az elnyelt napsugarakat hővé alakítja, amivel a belső teret fűtik. A víz nagyobb sűrűsége miatt jóval hatékonyabb

a levegőnél, emellett az infravörös fény nagyobb spektrumát is nyeli el.

Télen a jobb felmelegedés érdekében megállítják a folyadékáramlást, nyáron – vagy ha a határos helyiségben már megfelelő meleg van – másfelé áramoltatják a termelő hőt.

A most még csak vizsgált találmány megfelelő hatékonyság esetén széles körben alkalmazható lesz, és az ún. passzív háznak fontos eleme lehet.



4

NAPELEMES METRÓÁLLOMÁS

Metróállomás tetejére telepítettek napelempóliákat Bécsben. Az Ottakring megálló épületén így termelt áram a metró világításához, mozgólépcsőinek és lifteinek működtetéséhez járul hozzá. A 360 négyzetméteres létesítmény évi 62 ezer kW óra áramot termel, nem kevés szén-dioxidtól megkímélve a környezetet. Azért választották hagyományos napelemek helyett a napelempóliákat, mert azok ötször könnyebbek és rugalmasabbak is.



Az energiatakarékosságnak ez egy újabb példája Bécsben. A villamosokat és a metrókat már most is úgy üzemeltetik,

hogy a járművek fékezésekor felszabaduló energiát visszatáplálják egy egyenáramú hálózatba, ami a közúti járművek indításakor hasznosul. A villamosoknál már az energiaszükséglet 30 százalékát fedezi az így visszanyert energia.

A napelempólia mindenestre egyelőre kísérleti jelleggel üzemel, a Low Carb uniós projekt keretében.

5

A SZÉN EGYKORI HAZÁJA SZÉNMENTES LESZ

Nagy-Britannia nem panaszkodhat energiaszűkére, köszönhetően a közelben levő tengeri olajmezőknek. Ennek ellenére a szigetországban nagy hangsúlyt fektetnek a megújuló energiaforrások kiaknázására is. Ennek jele, hogy 2019 májusában két olyan hét telt el, amikor is egyáltalán nem használtak fel szénérőműben termelt energiát. Ez rekordnak számít, az eddigi leghosszabb ilyen időszak 8 nap volt, az is 2019 tavaszán, miközben 2018 volt a brit áramtermelés legzöldebb éve. Az Egyesült Királyság rendelkezik a világon legnagyobb tengeri szélenergia-kapacitással, és napenergiával képesek fedezni az ország teljes energiaigényének immár több mint a negyedét. Úgy számolnak, hogy 2025-re az ország áramtermelésének a szén-dioxid-kibocsátása nulla csökken.



6

HASZNÁLT ÉTOLAJ BEGYŰJTÉSE

Magyarországon évente 50 ezer tonna fáradt étolaj keletkezik, ezt a Mol-benzinkutaknál akár mind átvennék, mint bioüzemanyag-alapanyagot. Sajnos azonban a lakosság ennek csupán a fél százalékát adja le. Kaposváron az országos mennyiségnek csupán kis hányada keletkezik, de a város vezetése szeretné ezt minél nagyobb arányban hasznosítani, miközben a környezet kímélésének szándéka is vezérli: a használt étolajnak ugyanis minden egyes cseppje

ezer liter víz elszennyeződéséért felelős, emellett a fáradt olaj dugulásokat is okozhat a vezetékekben, de a talajra kiöntve is káros hatású.

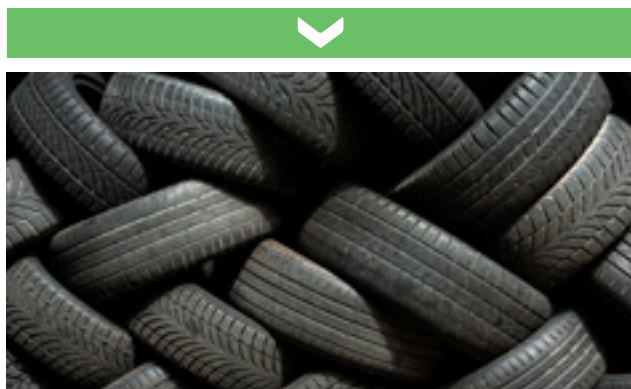
A 27 ezer háztartás mindegyike tehát 3 literes, szűrővel felszerelt gyűjtőedényt kap, és a társasházakban 60 literes ilyen konténereket is elhelyeznek. Az edényeken chippek lesznek, hogy meg lehessen állapítani, ki mennyi olajat ad le. A begyűjtést két speciális járművel végzik majd. *Szita Károly* polgármester azt reméli, hogy így módon a használt étolajnak akár a 30 százalékát is összegyűjthetik, és a kaposvári gyakorlat országos példává válik.



7

GUMIABRONCSOK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

Magyarországon 15 éve a használt gumiabroncsoknak csak az ötödét hasznosították újra, a többit kidobták, jó esetben lerakóba vitték. Közben a gumiabroncsok veszélyes hulladéknak minősültek, a tőlük való gyors megszabadulás így kockázatos lett. A fogyasztók felelősebb magatartásának is köszönhető, hogy a gumiabroncsoknak ma már 85 százalékát hasznosítják újra, ami már megközelíti az Európában átlagos 92 százalékot.



Az Európai Gumiabroncs és Gumigyártók Szövetségének adatai szerint 2017-ben a 3,14 millió tonna használt gumiabroncs mintegy fele lett újra alapanyag, tizedét a cementgyártásban használták fel. Az energiatermelésre felhasznált 1,18 millió tonnából a túlnyomó rész a cementgyárakba került, míg a maradék részt öntödék, acélgyárak, valamint pirolízissel (hőbontással) foglalkozó cégek hasznosították.

Magyarországon 2017-ben a keletkezett 33 ezer tonna gumiabroncsból 22 ezret nyersanyagként hasznosítottak, 6 ezer tonnából pedig energiát állítottak elő.

8

BARÁTSÁGOSABBÁ VÁLHAT SZIBÉRIA

Ami a világ nagyobb részén pusztító hatású, az Szibéria számára kedvező kilátásokkal kecsegtet: az általános felmelegedés folytán a zord éghajlatú térség sok helyen az ember számára barátságossá válik. A 13 millió négyzetkilométer kiterjedésű Szibéria Oroszország teljes területének a 77 százalékát adja, miközben a lakoságnak csak a 27 százaléka lakik itt, de az is inkább délen, a sztyeppeövezetben.

A krasznnojarszki Szövetségi Kutatóközpontban úgy találták, hogy 2080-ra a terület jelenleg 65 százalékára kiterjedő permafroszt akár 40 százalékra is lecsökkenhet. (A permafroszt felszín alatti, soha ki nem olvadó, azaz erősen fagyott állapotban levő talajrétegek meglétét jelenti.)



Kétféle klímaváltozási forgatókönyvvel számolnak, és még az óvatosabb becslés szerint is 15 százalékkal nagyobb lenne az ember számára hasznosítható terület. A másik nézet szerint a téli hőmérséklet akár 9,1°C-kal is nőhet Szibériában, ami ötszörösére növelné ott a lakható terület nagyságát. Öröm az örömben, hogy a jelenleg folyton fagyott vidékek kiolvadva nagyrészt elmocsarasodnának, és a szunyogoknak is ideális életterül szolgálhatnak. ♦

EIFFEL ART STUDIOS

EIFFEL

MŰHELYHÁZ



Gyöngyösi Levente

A Mester és Margarita

SZÍNPADI ŐSBEMUTATÓ

OPERA-MUSICAL KÉT FELVONÁSBAN, MAGYAR NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

EREDETI MŰ **MIHAIL BULGAKOV**

BOGNÁR RÓBERT ÉS **SCHLANGER ANDRÁS** FORGATÓKÖNYVE ALAPJÁN A LIBRETTÓT ÍRTA **VÁRADY SZABOLCS** RENDEZŐ **SZENTE VAJK**
LÁTVÁNYTERVEZŐ **KENTAUR** VILÁGÍTÁSTERVEZŐ **MADARÁSZ „MADÁR” JÁNOS** KOREOGRÁFUS **TURI LAJOS PÉTER**
KARMESTER **HOLLERUNG GÁBOR**

BEMUTATÓ: 2020. FEBRUÁR 7., EIFFEL MŰHELYHÁZ – BÁNFFY-TEREM

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

ODA > < VISSZA

Egy őszi délutánon elfelejtett visszajönni. Nem nyílt csikorogva a kapu, de nem hallottuk a busz diadalmas zúgását sem, így aztán arra gondoltunk, talán csak a menetrend emlékezete hagyott ki, és hogy ami késik, úgysem múlik soha. Erőt merítettünk tehát a késéséből, és zokszó nélkül tálaltuk fel a vasárnapról megmaradt húslevest. Pontatlansága miatt kissé szégyenkeztünk ugyan, ám éppen szégyenkezésünk táplálta a cinkos bizonyosságot, hogy persze, hamarosan úgyis itt lesz. Kést igazítottunk villához, kanalat késhez, azt hittük, így kell várakozni, és az elkerülhetetlen koccanásokban sem a kijózanító kudarcot hallottuk meg, hanem annak halk előjelét, hogy következetes tévesztéseinkből nemsokára összeáll a teljes, a csengő-bongó győzelem. Csöndben tettünk-vettünk. Időnként lapoztunk egyet az újságjában, vagy unalmunkban megkavartuk a hűlő levest, és nyakunkat nyújtogatva bámultuk a kígyózó cérnametéltet, a lassan gyülekező zsírfoltokat. Hosszú mondatokra vágytunk, hogy a hiányát lefesthessük velük. Nem emlékszem pontosan, mikor adtuk meg magunkat az ördögi felismerésnek, csak azt tudom, kiosontam rágyújtani, miközben a többiek hamuszürke arccal, de jól begyakorolt mozdulatokkal elkezdték leszedni az asztalt. Hát akkor ez lehet az ébrenlét, szívtam bele a cigarettába, amit még tőle loptam. Toporogtam a kapuban, torkomat szorította a sál, és látnom kellett, hogy mégsem tréfált meg bennünket az előregedett menetrend, mert aztán ólmos füstöt eregetve, lassan és szégyenlősen, mint egy lompos kutya, mégis elkullogott az úton a délutáni busz.

Ami Késik. ● NÉMETH BÁLINT



LACKFI JÁNOS KISZELLŐZTETETT FEJ

Egy őszi délutánon elfelejtettem visszamenni. Tudtam, hogy elígérkeztem anyámékhoz, mint máskor, tudtam, mikor indul a helyi érdekű. Leves, töltött káposzta vagy rántott hús, zserbó vagy rétes. De még előbb kiszellőztetem a fejem, mondtam, és máris hazudtam. Rögtön rágyújtottam, a fejem nem szellőzött, megtelt füsttel. Szerettem elképzelni a gomolygást, ahogy betömörül a melléküregekbe, mint valami vulkán.

Elégedett voltam a melóval, a srácokkal rendberaktuk a kőgazdag főszer kertjét: medence, csupaüveg kockaház, benn modell-szerű lányka kondizgatott, borzogatott, tévézgetett. Lányom lehetett volna. Az öltönyösnek is a lánya lehetett volna, de nem úgy festett a dolog. Azannya! Kiköptünk a fiúkkal, és összenéztünk, ahogy az ipse kiállt az Alfa Rómeóval. A csajszi talán szórakoztatta, hogy bámuljuk, de fapofát vágott. Vagy átlátszónak néz mindenkit, aki a személyzethez tartozik. Úgy járt-kelt a kettévágott házban, a szemünk láttára, mintha ott se lettünk volna. Megköptük a markunkat, és melóhoz láttunk. Drága az időnk, nem nézegetünk elérhetetlen lányokat. Rákattintunk a megfelelő csatornára, ha ilyesmire vágyunk. Isti nem fért a bőrébe, odament a bejárati ajtóhoz, becsengetett, szerinte az ilyen ribik unatkoznak, a gazdag pasijuk elfoglalt, tele vannak perverz vágyakkal, koszos, büdös melóssal akarják csinálni, látta pornófilmekben. Röhögtünk, amikor visszajött lógó orral, nem kapott egy pohár vizet sem, a liba megmutatta, hol a kerti csap, az való ilyen prosztóknak. Nesze neked gin tonic meg pina colada, röhögtünk. Összekeveri a tévét a valósággal.

Talán én is összekevertem, mi lehetséges és mi nem. Hirtelen lehetségesnek tűnt, amit egy perccel korábban el sem tudtam volna képzelni. Rossz érzésem támadt séta közben, a gazdag ürge kifizette svarcba a munkát, ki se raktam a zsét a kabátom belső zsebéből. A srácoknak se dobtam szét a részüket. A következő meg az volt, hogy lelépni, mint a filmekben. Akkora lé nem volt azért, de szabad szemmel látható. Elélek pár hónapig bárhol a világon. Amúgy kertek is vannak mindenütt, szeretik, aki ért hozzá.

Jó, de minek mennék el? Na, pölő mert belemegy a lóvé a törlesztőrészletbe, hogy azt a nyamvadt lakást kifizessem, ami a nagysága vágya volt. Nekem inkább

egy kicsi ház kicsi kerttel, de neki a városban kellett lakni, csak mert ügyvédi irodában asszisztens, vagy inkább béna kis titkárnő. Megy a lányomnak albérletre meg a vacak egyetemre, ahol egyre beképzeltőbb lesz. Anyám megjegyzéseit is hallgathatom, mire vittem, csóró földkukac lett a fia, pedig megadott minden lehetőséget, de a tanuláshoz nem fűlött a fogam. Nézzem meg az öcsém fiát, informatikus, és egy melóval megkeresi a havi fizetésemet. Akarok én felszállni a helyi érdekűre?

Bebusoztam a plazáig, ott van az a kiglancolt utazási iroda, ül benn egy kislány, a lányom lehetne. A tengerhez leugrani, nem rossz. Vagy a hegyek, azzal a sok hóval. Á, hó minek? Aki szabad ég alatt nyomja, tudja, milyen a gémberegett kéz, a zsibbadó láb. Menjek szétfagyni drága pénzért? Tengerpart koktélokkal, csajokkal. Nem ez a takonykóros ősz. Legyen repülőjegy is, ha le lehet foglalni. Fizetem készpénzzel. Elég a személyi, ugye? Megcsinálni majdnem olyan könnyű, mint elképzelni. Ma már. Mert gyerekkoromban...

Ezzel se jöhetnek már senkinek, a fiatalok rám legyintenek, anyám meg lecsap, hagyján, az ő gyerekkora volt igazán durva. Váltsak eurót, mondja a kislány, a repülőőről leszállva sem érnek meglepetések. Nekem már felszállni is meglepetés lesz. Elképzeltem a fiúk arcát, ahogy hiába várnak a melóba. A család arcát, ahogy hiába várnak az ebéddel. Meglepiii! Ki lesznek akadva rendesen, próbálják csak meg nélkülem! Fogok hiányozni.

És ha nem is? A Guszti folyton kóstolgat, már nem itt kellene tartanunk, a fekete melóst úgy verik át, ahogy akarják, ha adnánk számlát, azt a felesége lekönyvelné, nagyobb falatokat is megkaphatnánk, városi meg megyei cuccok, ömlik a pénz. Csak ahhoz nem ilyen fekete körmű, tréninggatyós bunkónak kéne lenni. Guszti már másnap kikupálná a céget. A család meg szídna egy darabig, aztán ennék tovább a húslevest. A zserbót.

Lehet, mégsem valók nekem a meglepetések. Feleségem mindig nyúz, hogy ezzel a szívdologgal menjek el a dokihoz, veszélyeztetett korban vagyok. Veszélyeztetett az öreganyja, egész nap lapátolok, mint bármelyik tejfelesszájú. Poén lenne összeesni itt, a retkes plázában, belső zsebemben az euró, a repjegy meg a szállást igazoló papír... ♦



A FASÍRT HADMŰVELET

A második világháború egyik legnagyobb átverése

1943. január 24-én a londoni Szent Pankrác Kórházban meghalt *Glyndwr Michael* hajléktalan. Néhány nap múlva szigorú tekintetű ismeretlenek érkeztek a kórházba, és ellentmondást nem tűrő arccal, hivatalos papírokat lobogtatva magukkal vitték a holttestet. A titkolózás nem volt véletlen. Valószínűleg Glyndwr Michael volt az, aki az egyik legfontosabb szerepet játszotta a szicíliai partraszállásban – igaz, csak a halála után.

◆ Glyndwr Michael harmincnégy éves volt, és keserű sors jutott osztályrészéül. Wales déli részén született egy kisvárosban, szegény munkáscsaládban. Az apja szénbányász volt, de öngyilkos lett, amikor a fia tizenöt éves volt. Ettől kezdve az anyjával élt, de nem tudott mit kezdeni magával, soha nem talált olyan munkát, amelyből eltarthatta volna magát. Harmincegy évesen végleg magára maradt, mert az anyja is meghalt. Glyndwr ekkor nekiindult, és csavargóként járta Nagy-Britannia útjait. Mint olyan sokan mások, ő is Londonban kötött ki. Az utcákon élte a hajléktalanok életét még három évig. Ekkor – vagy azért, mert annyira éhes volt, vagy mert öngyilkos akart lenni – patkányméreggel átítatott kenyérmaradékot evett valahol a King’s Cross egyik raktárépületében. Itt találtak rá, miközben haldoklott. A kórházban még két napig élt.

Az orvosok és az ápolók valószínűleg nagyon csodálkoztak, amikor néhány nap múlva szigorú tekintetű ismeretlenek érkeztek a kórházba, és ellentmondást nem tűrő arccal, hivatalos papírokat lobogtatva magukkal vitték a holttestet. A háttérben a második világháború egyik döntő momentuma állt, a szövetségesek szicíliai partraszállása.

1943-ra elérkezett az idő, hogy Olaszországot elvegyék a tengelyhatalmaktól. A legtöbb stratégia egyetértett abban, hogy Szicíliát kell lerohanni, majd onnan észak felé elfoglalni az Appennini-félszigetet. Ahogy Churchill a maga nyers szókimondásával megfogalmazta: „Csak egy ostoba barom nem tudja, hogy Szicíliáról van szó.”



A cél pedig az volt, hogy a németek ne tudják. A szövetségesek tisztában voltak vele, hogy Hitler minden bizalmát elvesztette Mussolini felé, és már egyáltalán nem bízik az olaszokban. Ezért aztán Mussolini hiába mondogatta, hogy a partraszállás Szicíliában várható, Hitler lesöpörte ezt az érvet az asztalról. Meg volt győződve róla, hogy az angolok és az amerikaiak Görögország vagy Szardínia felől fognak támadni. Annak érdekében, hogy alaposan megerősítsék ezt a tévhitet, a szövetségesek az egész világháború egyik legnagyobb szabású félretájékoztató kampányát indították meg.

Az angoloknak létezett már egy tervük az ellenség hatékony megtévesztésére, aminek az volt a lényege,

hogy egy jól kiválasztott helyen tengerbe dobott holttest felhasználásával hamis információt juttatnak el hozzánk. Ennek az ötletnek a szálai Ian Fleminghez, a James Bond-figura megteremtőjéhez vezetnek, aki a háború alatt a brit titkosszolgálat magas rangú tisztje volt. Egy olyan holttestre volt szükségük, akit senki nem fog keresni, akinek a személye nem vezet veszélyes kutakodáshoz és kellemetlen kérdésekhez.

Ezzel párhuzamosan minden részletre kiterjedő, átgondolt kampányt indítottak annak érdekében, hogy a megtévesztés során felhasznált hamis információkat a lehető legtöbb oldalról megtámogassák. A szövetségesek nem voltak restek létrehozni egy tizenkét

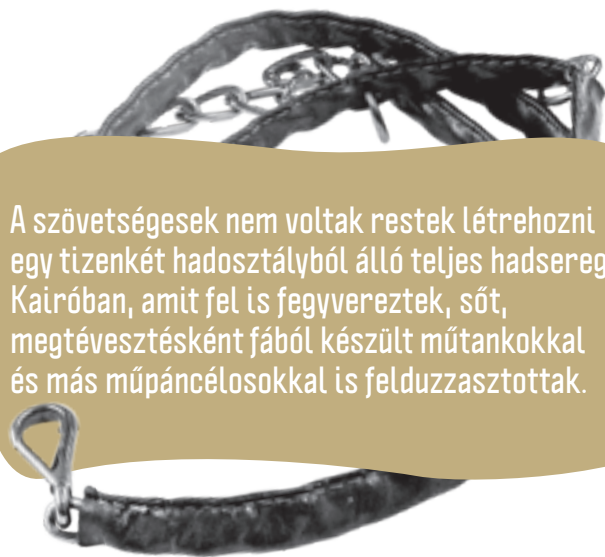
hadosztályból álló teljes hadsereget Kairóban, amit fel is fegyvereztek, sőt, megtévesztésként fából készült mütankokkal és más műpáncélosokkal is felduzzasztottak. Hogy mindez hihető legyen, teljesen valóságos hadmozdulatokat indítottak Szíriában, egymás után vették fel a görög tolmácsokat, görög valutát és térképeket halmoztak föl. A műveletekről szóló kommunikációt szándékosan szárazföldi telefonvonalon bonyolították, és a rádióforgalmat a minimumra csökkentették, mert tudták, hogy a német hírszerzésnek ez szemet fog szúrni.

Miután egy megbízható patológussal hosszasan konzultáltak, Glyndwr Michael mellett döntöttek. Mivel tudták, hogy ez a vállalkozás hatással lesz a háború kimenetelére, a lehető legalaposabban megterveztek minden apró részletet. A hadműveletnek a *Mince meat* nevet adták, aminek a magyar fordítása általában vagdalthús, de ez esetben a tartalmát pontosabban kifejezi a fasírt szó – ez ugyanis közelebb áll az eredeti angol jelentéshez, ami az ellenfél teljes megsemmisítésére utal.

Az álinformációt egy személyes levél hordozta, amelyet a teljes hitelesség kedvéért tényleg maga az állítólagos forrás, Sir Archibald Nye altábornagy írt meg pontosan meghatározott irányelvek alapján, a sós tengervízben nem oldódó tintával. A levél Sir Harold Alexandernek, az angol-amerikai tizennyolcadik hadsereg parancsnokának szolgált, és figyelmeztette, hogy a németek nagy erőket vontak össze a görög partoknál, valamint Krétánál. Azt írta, hogy a küszöbön álló támadás érdekében komolyabban meg kell erősíteniük a csapataikat a Peloponnészoszi-félszigeti Araxos-foknál és Kalamata városánál.

A levelet egy lezárt aktatáskába helyezték, amelyet a szabványos egyenruhába és ballonkabátba öltöztetett holttest derekára erősítettek egy bőrborítású acél láncsal. A kabát belső zsebébe gondosan összeválogatott tárgyak kerültek. Először is egy William Martin őrnagy névre szóló, fényképes katonai igazolvány. Fotót már nem lehetett készíteni Michael arcáról, ezért a rá kissé hasonlító Ronnie Reed századost fotózták le. A gondos előkészítésnek köszönhetően a hírszerzési zsargonban zsebpiszoknak nevezett tárgyak között volt többek közt egy fénykép a halott Pam nevű menyasszonyáról, egy szerelmeslevél, egy nemrég vásárolt jegygyűrű számlája, egy hetvenkilenc fontnyi összegű tartozásról szóló követelés értesítője a Lloyd's Banktól, egy ezüst kereszt, egy Szent Kristóf-medál, cigaretta, egy valódi előadásra szóló londoni színházjegy és egy haditengerészeti klubbelépő.

„Martin őrnagy” holttestét tengeralattjárón szállították a spanyol partok közelébe. Itt óvatosan kihelyezték



A szövetségesek nem voltak restek létrehozni egy tizenkét hadosztályból álló teljes hadsereget Kairóban, amit fel is fegyvereztek, sőt, megtévesztésként fából készült mütankokkal és más műpáncélosokkal is felduzzasztottak.

a vízbe egy olyan helyen, ahol az áramlatok szinte biztosan partra sodorják, a dél-spanyolországi Huelva közelében. Ez azért volt lényeges, mert a britek tudták, hogy ezen a helyen a német titkosszolgálat kiváló kapcsolatokkal rendelkezik. Biztosak lehettek benne, hogy bár Franco Spanyolországa papíron semleges, a valóságban készségesen együttműködik a német vezetéssel.

Egy halász 1943. április 30-án annak rendje és módja szerint meg is találta a testet, átadta a hatóságoknak, azok pedig nem hivatalos csatornákon értesítették az Abwehrt, a német katonai hírszerzést. Miután kinyitották a táskát, felbontották, majd óvatosan visszazárták a levelet, és mindent lefényképeztek, a németek visszaadták a testet a spanyoloknak. Ők eltemették, a nála talált táskát pedig udvariasan visszaszolgáltatták a briteknek, akik pontos vizsgálatokkal megállapították, hogy a németek elolvasták a csalilevelet.

A megtévesztés olyan jól sikerült, hogy az szinte a kitalálót is váratlanul érte. Hitler végleg meggyőződött róla, hogy a balkáni partraszállás valós veszély, ezért megerősítette a görög vizeken szolgáló csapatait, sőt, ehhez részben Szicília környékéről vont el erőket. A szövetségesek hamarosan nagy erővel támadtak, és a vártnál jóval kevesebb áldozattal elfoglalták Szicíliát. A német vezetés annyira bekapta a horgot, hogy már javában folyt a brit-amerikai invázió, amikor ők még mindig csapatokat csoportosítottak át az olasz partok mellől Görögország irányába. Mire végül feleszméltek, már régen késő volt.

Glyndwr Michael, a nincstelen walesi hajléktalan holtteste a spanyolországi Huelvában maradt eltemetve, William Martin őrmester néven. Amikor az akció titkosítását a hetvenes években feloldották, a brit haditengerészeti átvette a sír gondozását, 1997-ben pedig a fejkő feliratát kiegészítették az eredeti névvel. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

VISSZAPÖRGETÉS

- ◆ Végre rászántam magam és felhuppantam a fotelből, amit gondosan visszatettem a csomagolásába és folyamatosan száradó homlokkal lehátráltam vele az autónkhoz, amivel úgy 60 km/órás átlagsebességgel toltam el az Ikeáig. Itt a sor ugyan egyre csak nőtt, de a végén egy csomó pénzt kaptunk a mosolygó pénztárostól.

A lakásban aztán napról napra egyre kevesebb lett a tárgy, ezekért folyton pénzt kaptunk különböző üzletekben, vagy egyszerűen áttolattunk mindenféle rokonunkhoz, barátunkhoz, akiket újabb és újabb felesleges, új (vagy majdnem új, de még teljesen használható) konyhai és más használati tárgyakkal traktáltunk. Általában elfogadták ezeket...

Dinamikusan fogytak a könyveink is, sőt, végül már maga a könyvespolc sem állt a helyén; sem a mai helyén, sem pedig az előzőn, mert jött egy ember a segédjével és két nap alatt szétszerelte, elhordta (egy kávét azért elfogadtak), szerencsére ezért is elég sok pénzt kaptunk cserébe.

A gyerekek is egyre kisebbek lettek, az alsó szomszédok két, egymás megelőző évben bontották le a plafonjukra erősített hangszigetelő borításokat. Mi jó sok festéket vakartunk le a falakról, míg az üres szobák egyre sivárabbak lettek. Ekkor meglátogatott bennünket az eladónk, aki sorra visszavonta a korábbi féligazságokat és félhazugságokat, az udvari parkolással, a közös költséggel és más dolgokkal kapcsolatban. Egyébként is egyre bübájosabb és kedvesebb lett, míg a végén rengeteg pénzt utalt a számlánkra és még a bankhitelünktől is megszabadultunk.

Így lettünk boldog és valamivel gazdagabb, fiatal házások. ◆

MÉCSSES

- ◆ Koraeste, söröző-kávézó. Kis üvegtartóban mécses az asztalon, egyébként kevés fény, alig vannak lámpák, amolyan beülős félhomály. A mécses valahogy pont úgy világít, hogy nem látom a barátom arcát, a szemét; pedig fontos, nagyon fontos dolgokról beszélünk. Az életről, amit élünk, a tegnapról, a máról. Nagy döntésekről. Jókról és rosszokról. Boldogságról, kisiklásról.

Pakolom a mécseset ide-oda az asztalon. A tartóba állított étlap mögé, a fűszerek mögé, a szalvétatartó mögé. Csak bénázok. Háromszor odébb rakom. Itt sem jó, ott sem. Az is eszembe jut, hogy a végén még megég valami, meggyullad az étlap, vagy a szalvéta, vagy mit tudom én.

Ő felnéz, egyszerűen megfogja és elfújja a mécseset. Egyetlen mozdulattal megoldja a problémát. Én meg csak tologattam jobb-balra, és persze sehogyan sem volt jó. Mindig ez van. Tologatom, aggódom. Közben meg nem látom azt, amit vagy akit kellene, amit vagy akit szeretnék. Mégsem jut eszembe a megoldást keresni. Sőt, az sem jut eszembe, hogy meg kellene oldani. Ösztönösen eltolni, elhalasztani, eldugni, eltakarni akarom. Ez a zsigeri reakcióm.

Most már beszél, már látom az arcát, a szemét. Okosakat mond, meg pár nem okosat is. Ilyen ez. Hallom is, értem is. Válaszolok is, (talán) okosakat, meg (biztosan) pár nem okosat is. Bízom és biztatom. És halkan magamat is. Közben nem megy ki a fejemből a mozdulat, ahogy elfújja a mécseset.

Elmesélem neki, hogy bejelöltem egy programot a Facebookon, az a címe, hogy „A halogatás pszichológiája.” Kérdi, hogy el is megyek-e rá? Dehogy, válaszolom. Majd talán máskor, egy következőre. ◆



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Angyal, KÉT LÁBBAL A FÖLDÖN

Agárdi Szilvia háziasszonyi-műsorvezetői szerepet töltött be azon a látássérült sorstársainak szóló rendezvényen, ahol először találkoztunk. Az első, ami megragadott benne, a szemet gyönyörködtető megjelenése volt, majd miután néhány szót beszélgettünk, nyitottsága, kedves odafordulása fogott meg. Segítséget elfogadni tudó, ám a lehető legnagyobb fokú önállóságra törekvő személyisége is megcsillant előttem abban a néhány percben. Kíváncsi lettem ennek az alig 24 éves lánynak, énekesnőnek, esélyegyenlőségi aktivistának a titkára: az egyik azonnal megmutatkozott édesapja támogató, mégis háttérben maradó jelenlétében, amelyet az interjú során tapasztaltam.

◆ – **Határozott, autonóm, céltudatos személyiség képe bontakozott ki bennem rólad. Ez mennyire köszönhető a szüleid nevelésének, és mennyire fakad belőled?**

– A családhoz ennek mindenképpen köze van: az embert, különösen, ha látássérült, meghatározza, mit kap a családjától, mit visz el abban a bizonyos batyuban, amikor felnőtt. Én nagyon szerencsés vagyok, mert teljes családban nevelkedtem, amely értékekre nevelt. Nagyon nyíltan kommunikáltunk egymással minden tekintetben, testvéreimmel összetartásban élünk a mai napig. Én vagyok a legfiatalabb: a bátyáim kettő és kilenc, a nővérem pedig 12 évvel idősebb nálam. Nem babusgattak, hanem mindenbe bevettek: bonyóztunk, vittek mindenfelé, biciklizni, úszni, síelni, lovagolni. Teljes értékű életet élhettem velük.

Amikor megszülettem, a szüleimnek rengetegen tanácsolták, hogy adjanak speciális gondozásba – de ők soha nem akarták, hogy elszakadjak tőlük. Arra törekedtek, hogy mindent megéljek velük, ugyanúgy, mint egy látó kisgyerek. Nagyon nehezen, de sikerült elérniük, hogy ne kerüljek el otthonról.



– Nyílt, barátságos embernek tűnsz, velem is nagyon közvetlen voltál, amikor először találkoztunk.

– Sokan azt gondolják, hogy ha valaki látássérült, akkor bezárkózik. Nekem az volt a célom, hogy ne azt lássák, hogy nincs életkedvem, hanem hogy egy teljesen normális életű ember vagyok, aki ugyanolyan értékeket akar képviselni, mint bárki más. Azért én sem mindig vagyok nyílt: van olyan helyzet, amikor bezárkózom. Attól függ, hogy ki mit hoz ki belőlem.



Amikor megszülettem, a szüleimnek rengetegen tanácsolták, hogy adjanak speciális gondozásba – de ők soha nem akarták, hogy elszakadjak tőlük.

– Ha valakinek az egyik érzékelési módja kiesik, a többi felfokozódik – gondolod, hogy az intuíciód „kiélelése” ennek köszönhető?

– Évekig megfigyeltem magam, hogyan reagálok helyzetekre, megbeszéltem a látókkal, hogy ők mit láttak valakinek az arcán, és én mit éreztem az illetővel kapcsolatban. Ez mindig jól egyezett, és rájöttem, hogy én is el tudom már dönteni, ki milyen személyiség, főként a hangjától ítélve. Sok esetben már nincs velem látó, így muszáj egyedül megítélnem, hogy milyen az illető.

– Úgy érzékelem, hogy biztonságban érzed magad az emberek között, kerek a világod.

– Igen, nagyon jóban vagyok magammal és a világgal is. Bevallom őszintén, nem igazán tartom látássérültekkel a kapcsolatot, és nem azért, mert nem akarom, hanem mert egyszerűen én annyira a látók között élek, hogy nem nagyon találkozom a sorstársaimmal. Viszont amikor 14 évesen részt vettem egy bentlakásos közlekedési tréningben, rácsodálkoztam arra, hogy egyes látássérültek szerint „mindenki rossz, mert én nem látok”, „mindenki szerencsés, csak én vagyok szerencsétlen”. Sajnos, ha valakit már kisgyerekként beadnak egy kollégiumba, egy burokban szocializálódik, ahol mindenki ugyanazzal a problémával küzd. Számára kikerülni a világba sokkal nehezebb lesz. Nagyon sokat számít tehát a környezet. Én azt gondolom, hogy az én helyzetemről senki nem tehet, elfogadtam önmagam, a hozzám közel állók is elfogadtak, és azon dolgozom, hogy mások is teljes értékű emberként kezeljenek. Az a megdöbbentő, hogy nekünk ezért dolgoznunk kell.

– Alig hat hónapra születted, ezért lettél „aliglátó”. Mesélsz kicsit a születésed körülményeiről?

– Anyukám várandósként kapott egy fertőzést a kórházban, ami sajnos olyan súlyos volt, hogy korábban meg kellett születnem. Keszthelyről átvittek minket Zalaegerszre, ott tudtam megszületni. Az első 72 órában

az életemért küzdöttek, majd sokáig voltam inkubátorban, hogy beérjem azokat a babákat, akik kilenc hónapra, egészségesen születnek. Pécsen többször műtötték a szemem, de sajnos nem sikerült a műtét. A bal szememmel semmit sem látok, a jobb szememben van egy nagyjából 9 százalékos látásmaradvány. Nehéz elmondani, mert nem tudom, milyen látni. De az arcod körvonalait látom, érzem a fényeket, a színeket, itt, a teremben látom, hogy ez a csé-sze világosabb, mint az asztal.

– Mit tudsz megcsinálni egyedül, és mi az, amiben segítségre van szükséged?

– A hajamat, a sminkemet, amit ma láatsz, azt én csináltam. A szemhéjamnál a kihúzást még sajnos nem tudom egyedül, ebben anyukám segít. A főzést is tanulnom kell még. De egyedül öltözködöm, megyek el bevásárolni – nagyon igyekszem.

– Az ország csak 2012-ben ismert meg, amikor 17 évesen a Voice című tehetségkutatóban szerepeltél, de már sokkal régebb óta, 8 éves korodtól énekelsz. Ez hogyan kezdődött?

– Apukám mondta mindig, hogy nagyon szép a hangom, érdemes lenne ezzel foglalkozni. Édesanyám inkább óvott volna az esetleges csalódásoktól. Minden évben vittek az iskolából versenyekre, ahol bár megyei szinten aranyminősítést kaptam, fájó pont, hogy országos népdalversenyre valahogyan, akármit csináltam, sohasem jutottam el. Aztán 16 évesen, még a Voice előtt részt vettem Hévízen egy kisebb tehetségkutatón, amit megnyertem. Az egyik zsűritag Keresztes Ildikó volt, ő biztatott, hogy foglalkozzam ezzel komolyabban is. És ekkor jött a Voice.

– Hogy emlékszel vissza a műsorban töltött időszakra? Éppen 7 éve volt az emlékezetes párbaj Pál Dénessel, amelyből végül ő került kis győztesként.

– Félénk voltam és tapasztalatlan. Már akkor is tudtam, mit szeretnék, csak sokkal bizonytalanabb voltam. Nagyon szerettem és szeretem, amit csinállok, szeretetből énekelek, nem a versenyzés hajtott. A dalunk így inkább lett duett, de nem is volt igazán versenydal.

– Bár a műsorból kiestél, elindult az énekesnői karriered. Mikor költöztetek Budapestre?

– Eleinte ingáztunk, de nem lehetett bírni a rengeteg autózást a fellépésekre, így végül a munkák végett felköltöztünk a szüleimmel, úgy, hogy a várvölgyi otthonunk is megmaradt.



Amikor 14 évesen részt vettem egy bentlakásos közlekedési tréningen, rácsodálkoztam arra, hogy egyes látássérültek szerint „mindenki rossz, mert én nem látok”, „mindenki szerencsés, csak én vagyok szerencsétlen”.

– Nagyon elfoglaltnak tűnsz. Az éneklés mellett a 2014–15-ös „főállású angyalságod” óta különböző kampányokban veszel részt, aktív a társadalmi szerepvállalásod. Mi most számodra a prioritás?

– Szerencsére rendszeresen hívnak énekelni, de az elsődleges az úgynevezett esélyegyenlőségi aktivista szerepem. Nem én találtam ki, de tudok vele azonosulni, és szívesen állok olyan ügyek mellé, amelyek valóban kiszélesítik a látássérültek lehetőségeit. Ilyen volt az Informatika a Látássérültekért Alapítvány Lapról hangra projektje, amelyet egy éven keresztül népszerűsítettem a Vodafone Főállású Angyalaként. Számtalan megkeresés érkezik, de aminél azt érzem, hogy nincs mögötte tartalom és szív, azt nem tudom segíteni.

– Mi az az ügy, ami mellé a legutóbb odaálltál?

– A Dorko Loyalty is Royalty kampánya a vakvezető kutyák kiképzését támogatja már ötödik éve. Eddig akár 5 évet is várt egy látássérült arra, hogy kutyát kapjon, a kampánynak köszönhetően viszont ez a várakozási idő lecsökkent nagyjából 3 hónapra. Én a kampány kiemelt arca vagyok, a rendezvényeken való megjelenés, a figyelemfelhívás a dolgom. Nagy igény van ezekre a labradorokra, szerencsére Magyarországon különösen jó a képzésük. Fontosnak tartom emellett az érzékenyítő előadások tartását, óriási igény van rá, csak nem tudok önerőből vidékre utazni. Hosszabb távú célom egy saját projekt elindítása is.

– Feltűnt, hogy a fehér botról szeretnéd levenni a stigmatát, szinte divatkellékként használod a képeiden. Az sem titok, hogy komolyan veszed a sportolást és mindig nagyon igényes a megjelenésed. Miért fontos ez számodra?

– Ezt szintén a sztereotípiák elkerüléséért kezdtem el, meg persze magam miatt is: hogy ne azt lássák, hogy itt van egy vak ember, hanem hogy itt van egy jó nő. ♦

FEBRUÁRI KIMENŐ

A CSOMÓTÜNDÉR

A csomótündér már évszázadok óta köti egymáshoz a szerelmespárokat, amikor egy nap végzetes hibát követ el: egy össze nem illő pár, Menyus királyfi és Panni királynő cipőfűzőjét gabalyítja össze. A királyfi és a királynő mindent megtesznek, hogy boldogan éljenek, amíg meg nem halnak, de folyton hasra esnek a cipőfűzőjükben. Kisfiuk, ifjabb Menyus pedig egyre szomorúbban és kétségbeesettebben hallgatja szülei állandó veszekedését... Mit tehet ilyenkor a csomótündér? El lehet-e vágni a tévedésből kötött csomót? Az előadás a gyerekek számára átélhetően, a mese nyelvén beszél olyan helyzetekről, mint a válás vagy a mozaikcsaládok létrejötte. A darab *Gimesi Dóra Csomótündér* című meséje alapján készült, hatévesnél idősebb gyerekeknek ajánlják.

Budapest Bábszínház, 2020. február 25. és 26.



MAJD NEM VALAKI – UDVAROS DOROTTYA KONCERTJE

Három évtizeddel első lemeze után elkészítette második önálló albumát Udvaros Dorottya. Az 1985-ben megjelent *Átutazó Dés László és Bereményi Géza* közös alkotás volt. A színésznő azért nem akart a sikeres lemez után egy újat készíteni, mert azt érezte, hogy az akkor létrejött ihletett állapot egyszeri és megismételhetetlen volt. Amikor azonban találkozott Hrutka Róbert zeneszerzővel, meggondolta magát. *„Azonnal megéreztem, milyen sokoldalú és érzékeny művész, és rögtön meg is kértem, hogy ha van kedve, írjon egy dalt az önálló estemre. Ebből végül három dal lett Bereményi Géza szövegeivel, aminek nagyon örültem, és szép lassan jött a többi is. Voltak köztük líraiak, pörgősebbek, és elkezdtünk gondolkodni, miként álljon össze egy lemezanyag”* – meséli Udvaros Dorottya.

Miskolc, Művészetek Háza, 2020. február 28.



PANNON FILHARMONIKUSOK: BABZSÁK VI.

A Babzsák sorozat három év alatti csöppségeknek nyújt olyan zenei élményt, amely a közös daléneklésen, mondókázáson keresztül juttatja el a piciket a vonós kamaraegyüttes játékának hol ritmusban gazdag, hol pedig elandalító élményéhez. A sorozat állandó közreműködői a *Buborék Kvartett* és *Hrubi Zsuzsanna* zeneterapeuta.

Pécs, Kodály Központ, 2020. február 25.



PITYPANG/POR

Az értelmi sérült színészekből álló Baltazár Színház 2017-ben mutatta be a *Pitypang* című táncszínházi produkciót, annak a folytatása a *Por* című előadás. A *Pitypang* metaforikus, lírai nyelven beszél a szerelemről, magyar költők szövegeinek és a színészek saját gondolatainak felhasználásával. Ezzel a finom, pasztell és idilli világgal száll vitába az este második részében a *Por*. *Vörös István* drámája éles kritikát fogalmaz meg a harmónia iránti olthatatlan vágyunkról, önmagunkról és a színházról magáról is.

Budapest, Baltazár Színház, 2020. február 7., 8., 9.

GOSPEL-KONCERT A MÁTYÁS-TEPLOMBAN

A 90 perces program első részében *Alexis Rainbow* jazzénekes és *Dianna Rose White-Gould* zongoravirtuóz duettjét hallhatják, amely lendületes indítása lesz az estnek. A koncert a *Sing'n Swing'n Sista's* formáció – *Harriet Lewis*, *Joan Faulker* és *Joanne Bell* – produkciójával folytatódik, akik gospelt énekelnek mély átéléssel, kiváló hangai adottságokkal. Őket a *Csík Gusztáv Trió* kíséri káprázatos játékával. *Csík Gusztáv* az egyik legelismertebb zenész a hazai és európai jazzéletben, zenésztársai *Sangoma Everett* és *Markus Schieferdecker* – az amerikai és az európai jazz kiemelkedő alakjai.

Budapest, Mátyás-templom, 2020. február 24. és 25.

VII. HAGYOMÁNYŐRZŐ FARSANG PANYOLÁN

A fesztiváljairól és hagyományőrző rendezvényeiről ismert Panyola ismét várja az érdeklődőket, ezúttal is lesz farsangi álarc-készítés, tánctanítás, felvonulás, koncertek és előadások.

Panyola, 2020. február 8.



PEDAGÓGUS EXPÓ 2020

Baltoni Kata, az „Így tedd rá!” néptáncpedagógiai program megalkotója idén harmadik alkalommal rendezi meg a pedagógusok szakmai fórumát a Budapesti Kongresszusi Központban. Az eseményen előad többek között Bagdy Emőke, Tari Annamária és Berecz András. A tavalyi évhez hasonlóan négy teremben, három folyosón több mint félszáz kiállító és előadó várja az érdeklődőket. Az eseményen jótékonyági gyűjtést is rendeznek a Kárpátalján élő elhagyott gyermekek javára.

Budapest Kongresszusi Központ, 2020. február 22.



PSZICHOPERA – OPERAHŐSÖK PSZICHOTERÁPIÁN

Népszerű operák jól ismert szereplőit láthatjuk páciensként *Hábetler András* és a *FareMido Operatársulat* előadásán. *F. Várkonyi Zsuzsa* pszichológus beszélget mások mellett az életközépi válságban lévő Don Giovannival; Carmennel és Don Joséval, akik párterápiával próbálják megmenteni kapcsolatukat; és az önértékelési zavarokkal küszködő Almagro grófnéval. Kiderül, hogy a pszichológus kérdéseinek hatására módosulhat-e az operahősök karaktere, és vajon megváltoztatható-e a zeneszerző által megírt végzetük.

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2020. február 25.

ELSŐ ÉVRE FECSKE

A lemezbemutató, mesélős esten megrázó, felemelő és könnyed családi történetek váltják egymást és a dalokat. Mint egy olyan családi asztalnál, ahol három-négy generáció élvezi az együttlét örömét, és a régi adomák után dalt kíván a szív. Az est egyik résztvevője *Hrutka Róbert*, aki ezúttal akusztikus, játékosan rusztikus zenével készül; a másik pedig *GreCsó Krisztián*, aki évtizedek után talált vissza a vershez, de aki ezen az estén sem hűtlen kedves formájához, a meséléshez. A két szereplőt zenészek is segítik a különleges előadásban.

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2020. február 6.



KÜLÖNLEGES ÉLETEK

Az *Éltrevalók* rendezőinek új filmjében Brúnót és Malikot ismerhetjük meg, akik közel húsz éve egy különleges feladatnak szentelik életüket. Olyan hátrányos helyzetű fiataloknak igyekeznek segíteni, akik autizmussal élnek. Minden gyermek más és más területen küzd nehézségekkel, így mindegyikük kezelése egyedi módszereket kíván, amelyek olykor szélsőségesek, de leginkább rendkívül szerethetők és a mulatságosak.

Országszerte a mozikban



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

BÚCSÚ A TÍZES ÉVEKTŐL

Noha az új évtized csak jövőre lép életbe, a világsajtó azt hangsúlyozza, hogy 2020-szal egy korszak véget ért, és mérleget von a tízes évekről. Két igazán fontos irodalmi mű született az elmúlt tíz évben, állítják még Amerikában is, a norvég Karl Ove Knausgard *Harcom* című hatkötetes naplóregénye, valamint a kilétét gondosan titkoló olasz Elena Ferrante négykötetes családrégénye, a *Nápolyi történet*. Az talán természetes, hogy egyik író neve sem került szóba a Nobel-díjra esélyes szerzők között. Túl sokan olvassák őket, ráadásul van még idejük a befutásra, gondolhatta a bizottság. Peter Handke már harminc éve megírta remek drámáit és novelláit, de csak az idén tüntették ki. (Több mint húsz éve nem jelent meg Handke-kötet magyarul.) Más a helyzet a lengyel Olga Tokarczukkal, akinek megismertetésével három magyar kiadó is próbálkozott, eredménytelenül. Talán a Vince Kiadónak most szerencséje lesz.

◆ OLGA TOKARCZUK BIZARR TÖRTÉNETEK

címmel, magyarul Petneki Noémi érzékeny fordításában megjelent novellái ugyanis a Nobel-díj kihirdetésekor kerültek a boltokba, így rögtön reflektorfénybe kerültek. Ha nem csal a szimatunk, ezek a nagyon különböző szférában, képzelt vidéken és a valóságban játszódó, más-más elbeszélő technikát felvonultató írások a nagyregények közötti szünetekben íródtak, levezetéképpen. Bár kétszer is elolvastuk a kötetet, egy hónap múlva legfeljebb két novellát tudtunk felidézni magunkban a tizből. Az nem kétséges, hogy Tokarczuk remekül ír, de kapásból legalább tizenöt kortárs magyar szerzőt megnevezhetnénk, aki hasonló színvonalon mond el történeteket életről, halálról, közönyről és megértésről.

(Vince Kiadó, 2019., 2995 Ft)

A Nobel-díj decemberi átvételekor Tokarczuk az irodalom leértékelődéséről beszélt, mint az internetes kor egyik betegségéről. Mi tesszük hozzá, hogy e kór jellegzetes tünete a kiadói engedékenység, s ennek következményeként az iszonyatos könyvtúltermelés. Nincsenek mesterek, tekintélyes kritikusok, akik lebeszelnék pályatársaikat egy-egy félkész kézirat megjelentetéséről, mondván, magadnak ártasz, ha ragaszkodsz a kiadáshoz. Dolgozz még! Két éve az Addig se iszik című paródiagyűjteményével Bödöcs Tibor, a kabaré új hullámának egyik legnagyobb tehetsége valósággal berobbant az irodalmi életbe.

Nem győztük dicsérni felkészültségét, remek humorát és íráskészségét. Ezt a pompás entrée-t homályosítja el most **BÖDÖCS TIBOR MEG SE KÍNÁLTAK** című, regénynek hirdetett művével. Oszkár, a halál felé tántorgó alkoholista szobafestő meséli el életét egy kocsmában Gyöngyinek, a szótlan csaposnőnek. Ilyen történetekkel aratott sikert negyvenvalahány éve Moldova György is. Persze Bödöcs továbblép, az ő főhőse nem csupán egy szerencsétlen, örökös bukásra ítélt proli, hanem egy meg nem értett zseni, aki úti-vágja a világ festészetének nagyjait, a híres és kevésbé híres művészek útkeresését. Oszkár nagy művész lehetne, ha másutt születik, más családban, más országban, ha nem kell munkába állnia fiatal gyereként, ha nem egy zavaros politikai rendszerváltás árnyai fenyegetik lépten-nyomon, ha nem fut zátonyra a házassága, ha lányai nem idegenednek el tőle, és még hosszan sorolhatjuk a kudarc okait. Sorolhatjuk, de csak mellébeszélünk. Az igazi gond a mértéktelen ivás, az alkoholizmus. A közel kétszáz oldalas könyv tizedik oldalán tudjuk, hogy Oszkár mulatságosnak induló kocsmái monológjai nem vezetnek sehová. A trágár, primitív szöveg nem szervesül az intellektuális futamokkal. A poénok kezdetben megnevetetnek, aztán fáradtan kioltják egymást. Rossz lesz a szánk íze a hőcipős politikai okoskodásoktól is. Kár.

(Helikon Kiadó, 2019., 3499 Ft)



Háy János 2007-ben megjelent nagyregénye, A gyerek hihetetlen erővel mutatta meg, milyen kétségbeejtő, sőt, reménytelen egy alkoholista családból kiemelkedni. A hetvenéves **TEMESI FERENC AZ UTCA LEGJOBB KOCSMÁJA** című, a kerek évfordulóra megjelent novelláskötetében azzal szembesít minket, hogy egy tisztas vidéki értelmiségi család tehetséges fia miként iszik egyre többet és többet részint szerelmi bánatában, részint virtusból, részint a benne feszülő indulatokat levezetendő, míg nem a halál küszöbén találja magát. Az önmagához és az olvasóhoz is kínosan őszinte Temesi állítja, hogy írás közben sosem ivott, de a regények közötti terméketlen időszakok minden bizonnyal közrejátszottak abban, hogy a mára klasszikussá érett szótárregény, a Por (1986–87) után túlságosan hosszúra nyúlt a kísérletezés időszaka. A tagadhatatlanul német orientációjú kortárs magyar irodalom nehezen tudott mit kezdeni Temesinek az amerikai beat irodalom iránti vonzalmával, lázadásával, a test igényeinek szokatlanul kendőzetlen bemutatásával. A posztmodern szövegirodalom fénykorában ez az író történeteket mesélt.

Az utca legjobb kocsmája korábban megjelent írásokból áll, valamennyi a szerző életének egy-egy szakaszát idézi fel. A szegedi gyermekkor meghatározó figurájától, a nagyapától haladunk az iskolás és az egyetemi évek után az írói kiteljesedés felé. Aki nem ismeri Temesi pályáját, annak érdemes ezzel a könyvvel kezdeni az ismerkedést: egy kivételesen sokarcú, remek prózáirót, szeretnivalóan esendő embert ismerhet meg. Aztán jöjjen a Por és a Bartók.

(Scolar Kiadó, 2019., 2999 Ft)

SZÁNTÓ T. GÁBOR EURÓPA SZIMFÓNIA

című, tavaly késő ősszel megjelent regénye a szó legjobb értelmében vett lektűr. Olyan könyv, amitől a kritikusok feje fáj, hiszen a cselekmény világos és áttekinthető, fordulatos és izgalmas, a szereplők könnyen azonosítható, élesen körvonalazott figurák. Másként nézve: olyan könyv, amit szeretnek az olvasók, mert túl azon, hogy olvastatja magát, és nehéz letenni, komoly kérdéseket tesz fel a diktatúra és a szabadság, a konformizmus és a lázadás viszonyáról.

Szántó T. Gábor, akinek a novellájából készült Török Ferenc megrendítő filmje, a világsikert aratott 1945, régóta jelen van a magyar irodalomban, mégpedig izgalmas problémákat felvető elbeszélésekkel és regényekkel (sőt, versekkel is), mégsem ismeri jól a közönség. Talán a kritika hibájából, amely ki tudja, miért, kevés figyelmet fordít a zsidóságot nyíltan vállaló szerzőkre. Szántó T. pedig a Szombat című zsidó kulturális közéleti lap főszerkesztője.

Az új regény nem zsidó kérdést feszeget. András, a főszereplő egy román–magyar családban nevelkedik, nem sejtve, hogy a szüleinek hitt emberek közötti állandó feszültségnek a messiás múltba nyúlnak a gyökerei. András belügyi vezető „apja” rosszallásától kísérve hegedűművésznek készül, mi több, nagyon fiatalon a rangos kolozsvári szimfonikusok első hegedűse lesz. A zenekar Nyugat-Berlinből kap meghívást, így Andrásnak lehetősége nyílik korábban kitelepült szerelmével találkozni, és a berliniek világhírű karnagyának bizonyítani kivételes tehetségét. A háttérben lesben álló Securitate és a 68-as lázongó diákok mindent megtesznek, hogy ne ünneplés, hanem kudarc legyen Berlinben az Európa szimfónia bemutatója. Többet nem árulhatunk el a krimiszerűen izgalmas történetről, amelynek megfilmesítési jogát máris megvásárolták.

(Scolar Kiadó, 2019., 3990 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÖNISMERET

Tudom, mitől döglük a légy,
Tudom, ki hord rongyot, ki selymet,
Tudom, mi csúnya és mi szép.
Tudom, melyik fa mit teremhet,
Tudom, melyik mily nedvet enged,
Tudom, minden mögött van ok.
Tudom, ki dolgozik, ki tesped,
Csak azt nem tudom, ki vagyok

(...)

Tudom, amit kell tudni, Herceg!
Tudom, mi rozsdás, mi ragyog,
Tudom, hogy egyszer eltemetnek,
Csak azt nem tudom, ki vagyok.

*(Villon, Kérdések kérdése, részlet;
Mészöly Dezső fordítása)*

◆ „Ismerd meg önmagadat!” Egykor ez a felirat állt görög földön, a híres delphoi jósva kapuján, ahová királyok, papok, hadvezérek zarándokoltak el sorsukról tudakozódni. És amikor többnapos nehéz út után odaértetek, milyen isteni bölcsességet, milyen választ kaptak? „Ismerd meg önmagadat!” Ennyi. Ember, szólt Apollón jósisten, ez a legtöbb, amit neked mondhatok: ismerd meg önmagadat! Bármilyen baj, csapás miatt jöttél ide, ha megismered végre önmagadat, tudni fogod a választ kérdéseidre.

„Tudom, mitől döglük a légy” – igazi villonos kezdés a komoly témájú vers élén. Az ember valami mély belső készletétől élvezve mindent kikutat, ahogy a tragikus sorsú mitikus görög király, Ödipusz mondja: „Nekem mindent tudnom, s látnom kell!” És ez lett a tragédiája, mert épp csak önmagát nem ismerte. A költemény minden sora így kezdődik: „Tudom...”, erre csap rá minden strófazáró sor: „csak azt nem tudom, ki vagyok.” Az ember megismeri a természet titkait, a világegyetemet, a dolgok okait, azaz a filozófiát, a társadalmat – „tudom, ki hord rongyot, ki selymet, tudom, ki dolgozik, ki tesped” –, még azt is tudja, amit egyetlen más élőlény sem, hogy meg kell halnia – „tudom, hogy egyszer eltemetnek” –, csak épp önmagát nem ismeri. Ha az önismeret ilyen életfontosságú dolog, miért olyan nehéz szert tenni rá? Először is azért, mert az önismeretnek lehetnek belső, szinte biológiai gátjai, csaknem leküzdhetetlen, mélyen rejtő akadályai, a feldolgozatlan csecsemő- és kisgyermekkorai traumák. Ilyen traumák érték Ödipuszt, akit szülei újszülöttként megcsönkítettek és kiraktak a vadonba, hogy elpusztuljon. Megmenekült, de élete és családjának, gyermekeinek élete is tragédia lett. Szinte leküzdhetetlen akadályaként az önismeretnek, hogy mindenáron előnyös színben akarunk feltűnni önmagunk előtt. Görcsösen kötődünk pozitív énképünkhöz, nem tudunk szembenézni hibáinkkal, igyekszünk kimagyarázni azokat, másokra hárítani a felelősséget. Ez a hártó lelkület Ádám-Éva óta belé van kódolva a bűnre hajló emberbe. De az önismeret hiányának oka lehet ennek



Jacques Villon (1875–1963): Marcel Duchamps portréja.
146×114cm, olaj, lenvászon, 1951.



Jacques Villon (1875–1963): Raymond Duchamp-Villon portréja.
35×26,5 cm, olaj, fa, 1911.

ellenkezője is, egyfajta önmegvetés, aminek gyökere szintén a kisgyermekkorra nyúlik vissza. Végül sok-sok ember van, akiben ez a három ósok, a kisgyermekkorai sérülés, a felelősség háritása és az önmegvetés, a kóros kisebbségi érzés együtt jelentkezik – hogyan is ismerhetné önmagát? De bármi az ok, tény, hogy ha az ember pusztán saját erejéből akarja megismerni önmagát, garantáltan tévedni fog. Mások véleménye? Ezt fontos meghallgatni, de nem jó végső igazságnak elfogadni, mert az efféle vélekedés sokszor felszínes, téves, elfogult, netán rosszindulatú is lehet, vagy épp a hízelgés, az érdek motiválja. Akkor milyen forrásból ismerhetjük meg önmagunkat?

A Biblia itt is messze túlszárnyal minden más bölcseséget. Nemcsak megszólít, hogy ismerd meg önmagadat, mint a görög jósdá felirata, azt is megmondja, honnan meríthető az önismeret. Onnan, ahol az megtalálható: Istentől, a Bibliából, Jézustól. A Jakab-levél szerint (1,23) Isten Igéje „tükkör, amelyben az ember természettől kapott arcát nézegeti.” Ez a tükkör pontosan megmutatja igaz valónkat, csak bele kell nézni. Jézusról pedig azt olvassuk,

hogy ismerte az embert általában is, meg egyénekenként is mindenkit külön-külön, „jól tudta, mi lakik az emberben” (Jn 2,23–5). A 139. zsoltár (1–6) arról szól, hogy egyedül Isten ismeri az embert teljes mélységében, tökéletesen: „Uram, te megvizsgáltál és ismeresz.

Tudod, ha leülök és ha felkelek, messziről ismered gondolataimat, szemmel tartod, akár járok-kelek, akár pihenek. Előre ismered minden utamat.

Még nyelvemen sincs a szó, és te már érted egészen, Uram.

Minden oldalról körülveszel engem, és fölöttem tartod kezedet.

Oly nagy, oly csodálatos nekem ez a tudás: ésszel föl sem érhetem!”

Isten ad megbízhatóan igaz ismeretet az embernek önmagáról. Pál apostol gyönyörűen foglalja össze ezt (1 Kor 4,3–4): „sem emberi főrum nem ítél meg engem, sem magam nem ítélem meg önmagam – van, aki engem megítéljen: az Úr az.” ♦

NYITOTT SZEMMEL ÉS ELMÉVEL

„Soha egyetlen embertársam életéről nem akartam, nem akarok és nem is tudnék lemondani” – üzenté egész életével és munkásságával id. dr. Béres József. A 100 éve, 1920. február 7-én született feltaláló a magyar tudománytörténet kimagasló alakja volt, eredményei, újszerű meglátásai jóval megelőzték a korát. Felismerései ma is aktuálisak, munkássága, küzdelme, élete példaértékű.

◆ AZ ÖTLET

A nagy ötletek, világraszóló találmányok gyakran hirtelen pattannak ki alkotójuk fejéből, de ők azt vallják, hogy hosszú évek tapasztalatgyűjtése, kutatómunkája, a probléma és a környezet alapos megfigyelése eredményezte a különleges pillanat és vele együtt a találmány megszületését. Különösen így van ez a tudomány világában, alighanem így vélekedett Szentgyörgyi Albert, Semmelweis Ignác és id. dr. Béres József is: „... következetesen alkalmaztam azt az alapszabályt, hogy a problémák kulcsát először a környezetben kell keresni... Lelkesen, nagy kedvvel, szorgalommal dolgoztam. Eredményeim nem úgy születtek, hogy leültem és kitaláltam, miként oldhatnánk meg a világ gondját-baját. A cseppek megalkotásáig csaknem húszévnyi, közönnyel és akadályokkal nem törődő kutatómunkára és az eredmények átfogó elemzésére volt szükség” – ismerhetjük meg Béres József kutatási elveit Béres Klára Cseppben az élet című életrajzi könyvéből.

A KUTATÁSOK

A tudós feltaláló első jelentős vizsgálatait a burgonyán végezte. Arra figyelte fel, hogy ugyanaz a növény,

ugyanolyan körülmények között, az egyik ágyásban egészségesen fejlődik, a másikban hitvány, beteg termést hoz. Nem hagyta nyugodni a kérdés: mi ennek az oka? A választ az egyetlen különbségben, a talajban kellett keresnie. Számtalan vizsgálattal, elemzésekkel ismerte fel azokat a létfontosságú anyagokat, amelyek a beteg talajból hiányoztak. Amikor ezeket megfelelően pótolta, a betegség nem alakult ki. Így jutott el sok éves következetes kutatómunkával a nyomelemek nélkülözhetetlen élettani szerepének felismeréséhez.

” **A megoldás ott van a természetben, csak nyitott szemmel és elmével kell járni.**
Id. dr. Béres József

TÁMADÁSOK KERESZTTÜZÉBEN

A szocializmus időszakában újszerű nézeteiért kuruzslónak kiáltották ki, és számtalan nehézséget kellett leküzdenie, amíg találmányát a rendszerváltozást követően elismerték. A Béres Részvénytársaság 1989-es megalapítását követően készítménye berobbant a köztudatba, és a vállalat következetes munkája meghozta a hivatalos elfogadást és elismerést.



Az első, sajtóban megjelent fotója (1966)



A legendás történetű fénymikroszkóppal (Kisvárdra, 1993)



Fiával a 85. születésnapjának ünnepén a Vígszínházban (Budapest, 2005)

BÉRES ÖRÖKSÉG

A legendás cseppeket 2000-ben gyógyszerre minősítették, és 2013-ban az elsőik között választották hungarikummá. Id. dr. Béres József 1997-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tiszti keresztjét, 2002-ben Magyarország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki. Életművét a Magyar Örökség részeként tartják számon, nevét intézmények, utcák, terek viselik, életútját könyvek, dokumentumfilmek, színdarabok, televíziós játék- és mozifilm is feldolgozta.

A feltaláló című mozifilm, amely súlyos küzdelmeinek időszakát idézi fel, február 6-tól látható a mozikban. A film rendezője, Gyöngyössi Bence így fogalmazta meg életútjának üzenetét a 21. századi fiatalok számára:

„Dr. Béres József sorsa, egész életútja olyan morális példát, egyszerű, közérthető és megkérdőjelezhetetlen értékrendet hagy

ránk, amely napjainkban – amikor a digitalizált-globalizált világban egyre több ember keresi tanácstalanul az identitását – aktuálisabb, mint valaha. Dr. Béres József élete a tudományos eredményein túl ezekről az értékekről szól. Az igazához való ragaszkodás, az álmai céltudatos követése is példaértékű. A film azt sugallja – nem utolsósorban a fiataloknak –, hogy bár hosszú, konfliktusokkal teli út vezet az álmok megvalósításáig, mégis megéri azt a bizonyos utat maximális határozottsággal és áldozatkészséggel végigjárni.”

Minden ember élete úgy válhat valóban teljessé, ha határozott célja van, amely felé minden nehézség ellenére egy életen át törekszik. Béres József ma már nincs közöttünk, de gyermekei, unokái és a vállalat munkatársai az általa kijelölt úton mennek tovább. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

MÍG A BAJSZA KI NEM SERKEN...

Közismert, hogy az anyaállatok milyen elszántan tudják védelmezni utódaikat: a mindennapokban is használt metaforává váltak az anyatigris és az anyamedve kifejezések, és tudjuk, hogy a sebzett vadkannál csak egy veszélyesebb van, mégpedig a vadkoca, ha a malacait védi. Ugyanakkor megfigyelhettük, hogy felnőtt utódait a kutya, a macska egy idő után meg sem ismeri.

- ◆ Léteznek-e az állatvilágban életre szóló családi kapcsolatok? Hogyan viszonyul egy állatkölyök az anyjához, apjához, és hogyan változik, alakul a kapcsolatuk a felnőtté válás során? Ahogy az állatvilágban nagyjából mindent, ezt is a célszerűség szabályozza. Látszólag egyértelmű, hogy előbb-utóbb minden utódnak függetlenné kell válnia, és ez többnyire meg is történik, de vannak kivételes esetek: olyan állatcsaládok, ahol legalábbis a nőnemű le- és felmenők életük végéig kapcsolatban maradnak. És léteznek olyan határvonalak, fordulópontok is a kis állat életében, amelyek megváltoztatják a helyzetüket a szüleikkel szemben, és új utakra terelik őket.

AMÍG A FARKA CSÍKOS

A gyíkokról általánosságban úgy tudjuk, hogy lerakják tojásaikat, elásva többnyire a talajba, majd magukra hagyják, és a kikelő kicsinyekkel sosem találkoznak. De nem mindegyikük tesz így. A Délkelet-Ázsiában élő toke vagy pettyes gekkó a legnagyobb termetű gekkófajok egyike. Mindkét ivar erősen területvédő: a hím nemű betolakodókat a hím, a nőneműeket a nőtény tartja távol a pár elfoglalt területétől. Mivel a függőleges, sima felületen is kényelmesen közlekednek, tojásaikat a sziklafalra vagy fakéregre tapasztják, ahol kevés ellenség férhet hozzájuk. De nem érik be ennyivel: felváltva őrzik is a fészekaljat. A kikelő utódok farka jellegzetes, feltűnő, fekete-fehér csíkos. Amíg ilyen színe van, addig a szülők nem bántják, holott más kisebb termetű gyíkot elzavarnának vagy akár zsákmányul is ejtenének. Egészen addig nem tekintik őket sem tápláléknak, sem vetélytársnak, amíg növekedésük során le nem cserélik ezeket az újszülött kori csíkokat a kifejlett kori színezetükre.



Níluszi krokodil (*Crocodylus niloticus*)

ANYÁK ÉS LÁNYAIK

A fiatalok elvándorlása a csapatból kézenfekvő módja a genetikai változatosság biztosításának, a beltenyészet elkerülésének. Egyes esetekben azonban erre csak később kerül sor: az első évüket betöltve, a következő szaporodási időszakban még a szülőikkel maradnak, és egyelőre nem hoznak világra utódokat, hanem segítenek ifjabb testvéreik ellátásában, miközben ők maguk is gyakorlatot szereznek az ivadékgondozásban, és csak utána válnak önállóvá. Ez figyelhető meg számos madár,

például a jégmadarak Ausztráliában élő óriása, a kacagójancsi vagy más néven kookaburra esetében, de így tesz némelyik emlős, például egyes falkában élő kutyafélék is. Másutt, mint például az elefántoknál, a nőstény utódok egyáltalán nem hagyják el a csapatot, hanem egész életükben anyjukkal és idősebb nőrokonaikkal alkotnak családot, melynek vezetője is egy tapasztalt, öreg tehén. A bikaborjak csak ivaréretükig maradnak a csapattal, felnőtt bikák csak a párzás idejére csatlakoznak hozzájuk.



Nyugati gorilla (*Gorilla gorilla*)

ÖRÖKLŐDŐ ANYAI RANG

Az ember hajlamos azt feltételezni, hogy a származásból adódó kiváltságok, a születéskor megörökölt kedvező társadalmi helyzet csak a mi fajunkra jellemző, az állatoknál kizárólag a rátermettség biztosítja az előrejutást a ranglétrán. Ám ez nem így van. A rhesusmajmok hatalmas csapatokban élnek, melyeknek létszáma húsztól akár kétszáz főig is terjedhet. Ez a makákó az egyik legtöbbet kutatott és legjobban ismert faja a főemlősöknek, társas viselkedéséről is sokat tudunk. A csapatban a hímek és a nőstények között külön-külön rangsor alakul ki, de társadalmuk alapvetően matriarchális, vagyis anyajogú. Egy-egy nőstény kölyöknek a csapatban elfoglalt társadalmi helyzetét meghatározza az anyjának a rangja. A nőnemű testvérek között a rangsort a születés sorrendje dönti el, de különös módon nem a legidősebb, hanem épp ellenkezőleg, a legfiatalabb viseli a legmagasabb pozíciót. A hím kölyköket viszont, miután ivaréretté váltak, elzavarják a csapat domináns hímjei.

KIRÁLYOK ÉS KIRÁLYFIAK

A hím gorilla, csakúgy, mint a hím oroszlán, példás családapa – ha a saját utódairól van szó. Ám ha elveszi az uralmat egy hárem fölött, az előzőleg uralkodó hímek kölykeit mindkettő hajlamos kíméletlenül elpusztítani. A genetika könyörtelen parancsa ez: mivel célja a saját gényeinek továbbadása, nem szándékozik energiát fektetni idegen leszármazottak felnevelésébe. Az ezt követően világra jött, immár saját csemetéikkel szemben viszont elképesztően türelmesen viselkedik. Megható látvány, amikor az állatok királya engedi, hogy a kis trónörökös felmásson sörényes feje tetejére, vagy az ezüsthátú gorilla hatalmas markába veszi csöppnyi gyermekét. Ez az idilli állapot addig tart, amíg az ifjú trónörökös az ivarérettség küszöbére nem lép. Ekkor az apák és fiúk viszonya távolságtartóbb lesz, egyre gyakrabban kerül sor rendreutasításra, és végül a fiatal hímek távoznak a csoportból, hogy legénycsapatokat alkotva folytassák életüket, míg maguk is családfővé nem válnak.



Afrikai elefánt (Loxodonta africana)

AZ ÁLLATKERTBEN MINDEN KICSIT MÁS

Vannak olyan állatok is, amelyeknek a hímje egyáltalán nem vesz részt az ivadékgyógyozásban. Ilyenek például a medvék: a kis medvebocs komoly veszélyben van, ha a vadonban véletlenül kifejlett hímekkel fut össze, és ezt tudja az anyja is, ezért ha épp utódokat nevel, igyekszik elkerülni a találkozást gyermekei apjával. Az elefántoknál sem szokásos a bika közreműködése a családi életben, de veszélyt azért nem jelent a borjakra. A Budapesti Állatkert jelenleg cseperedőben levő kis elefántja, Arun viszont másfél éves korában találkozott először testközelből az apjával, de azóta szinte le sem lehet vakarni róla, és Assam példás gyengédséggel fürdik, labdázik, ormányszakanderezik vele: remekül belejött az apaszerepbe. Ez az jó kapcsolatot addig tart, amíg a fiatal elefántbika el nem éri azt a kort, amikor már el kell hagynia a szülői közösséget. ♦

Meglepően gyengéd szülők a krokodilok: az anya a szájában, veszedelmes fogai közt szállítja a vízbe a parton kikelt kicsinyeit, és olykor egy éven át is őrzi, védelmezi őket, míg önállóvá nem válnak. Ezután azonban kapcsolatuk megszakad.

A fiataloknak a szülőikkel való együttmaradása a következő szaporodási időszakra különféle előnyökkel jár. Növeli a következő nemzedék életben maradási esélyeit, időt hagy a tenyészettség elérésére, és egyben eszköze a születésszabályozásnak is.

Kutyáknál, macskáknál a szülő és utód közti jó viszony tartósan is fennmaradhat, ha felnőttként együtt élnek. Ám ha az utód új gazdához kerül, az életközösség megszűnésével a viszonyuk felbomlik, és később már nem ismerik fel egymásban a vérrokont.

A hímek és nőstények közti szembetűnő különbség egyik célja éppen az, hogy a hímek ivarérett státuszát jelezze. Ilyen például az oroszlán sörénye, a páviánbasa gallérja vagy a hím gorilla ezüstös háta, illetve számos madár nászruhája.



A MÉDIA AZ EMBERÉRT, A CSALÁDOKÉRT VAN!

Január 16-án ismét a családbarát médiát ünnepeltük. Nem a sztárok csillámporától látványos, nem a legerősebben harsogó, a botrányt híresztelő médiát, hanem azt, amely az emberért van. Az újságírókat, akik 2019-ben a családokért dolgoztak. A szakmai elismeréseket az Operaház hamarosan megnyíló új játszóhelyén, a kőbányai Eiffel Műhelyházban adták át. A díjat 2007-ben alapította a Média a Családért Alapítvány és a Képmás magazin. A magyarországi, valamint a külhoni Média a Családért-díj mellett gazdára talált két közönségszavak és az EMMI különdíja is.

A díjátadó gála házigazdája **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője, valamint **Ókovács Szilveszter**, az Operaház főigazgatója voltak, az estét a Magyar Állami Operaház művészei tették színessé.

- ◆ „A Média a Családért Alapítvány immár 14 éve olyan missziós tevékenységet végez, amely szilárd állásfoglalás a család, a házasság és a gyermekvállalás mellett. Olyan világban élünk, ahol nem szeretjük az összetett, komplikált dolgokat, amikért meg kell küzdenünk. Ami elromlik, azt nem akarjuk megjavítani, inkább kidobjuk. Vannak, akik úgy gondolják, hogy a család egy leáldozóban lévő műfaj, egy »old school« modell, és helyettesíthető mással. Pedig a családra még nem találtak fel applikációt, mert a családot nem lehet helyettesíteni semmivel, a családra nem írható algoritmus, annyiféle, ahányfélénk mi vagyunk, egyedi, akárcsak az ujjlenyomatunk” – mondta Lévai Anikó megnyitó beszédében.



Zirig Árpád publicisztikája nyerte el a szakmai zsűri által odaítélt Média a Csaláért-díjat és az azzal járó 1 millió forintot. Cikkének címe: „**Csak az reszel neked almát, aki igazán szeret**” – az írás a Magyar Konyhában jelent meg, és a generációkon átívelő gondoskodásról szól, amelyben egy férfi is lehet erős, még a női terepnek tartott konyhában is. „Ezzel a főállású apaságot is díjazták, nem csak engem – mondta a győztes – ami pedig a munkát illeti: minden konyhai anyagban kell lennie annyi plusz léleknek, amitől az étellel telivé válik.”



MÉDIA A CSALÁDÉRT KÖZÖNSÉGDÍJ

A közönségsvavazás győztese a „**Fel is kell őket ám nevelni!**” című írás szerzője, **Zubor Rozália**. A Famiily.hu-n megjelent cikkéért szavazott rá a közönség. „Már a jelöltek közé is nagy megtiszteltetés volt bekerülni. A téma számomra igen fontos volt, a család, az anyaság mellett IgenAnya blogomon is kampányolok” – mondta a szerző.



KÜLHONI MÉDIA A CSALÁDÉRT KÖZÖNSÉGDÍJ

Péter Beáta a liget.ro munkatársa nyerte el a külhoni közönségdíjat, aki riportjában egy családot mutat be. Győzelmét egy közönség győzelmeként értékelte: „Óriási megtiszteltetés volt a jelölés, az pedig, hogy a külhoni közönségdíjat végül az Ádám családról szóló cikkem nyerte, azt mutatja, hogy a közönség összefogott. A közönségdíj azt is jelenti számomra, hogy ahol dolgozom, ott a helyemen vagyok.”



KÜLHONI MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni díjat a Ma7 média-család munkatársának, **B. Vida Júliának** ítélte oda a zsűri. A „**Hanna és Kincső az első pillanattól a családunkhoz tartozik**” című cikkében az Oros házaspárt mutatta be, akik három édesgyermekük mellé egy ikerpárt fogadtak örökbe. Az írás a Külhoni Média a Családért-díj márciusi jelöltje.

A szerző nem számított a díjra: „Csak az ütött szöveget a fejembe, hogy videó készült rólam. De aztán azt gondoltam, ilyen minden jelölről készül. Az esélytelenek nyugalmával jöttem el, hiszen sok remek kollégám is itt van, Erdélyből is többen jöttek. A díj mutatja, hogy a jó példákat fontos kiemelni.”



MÉDIA A CSALÁDÉRT EMMI KÜLÖNDÍJ

Az Emberi Erőforrások Minisztériumának 250 ezer forinttal járó különdíját **Benkő Andrea** és **kollégái**, akiket **Bicsák Eszter** képviselt, kapta a Kossuth

Rádió „Családok, történetek” sorozatának egyik adásáért. „Aki az abortuszt választja, nem feltétlenül bélyegzik meg, aki igent mond egy életre és örökbe adja a gyermekét, az rossz anya” – hangzik el az elgondolkodtató mondat a műsorban, amely az örökbefogadás témáját járta körül. Az elismerést **dr. Beneda Attila** helyettes államtitkár adta át.

Az est végén a Képmás magazin lapigazgatója, **Molnár-Bánffy Kata** örömmel jelentette be, hogy a 2020. évi Média a Családért-díj támogatója a Magyar Telekom lesz. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ TÁMOGATÓJA:



A KÜLHONI MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ TÁMOGATÓJA:



TÁRSRSZERVEZŐJE:



NEMZETSTRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET

A RENDEZVÉNY TÁMOGATÓJA:



TÁMOGATÓK:



KIEMELT MÉDIAPARTNER:





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

HA SZÖKIK AZ ÉV

Érdekes dolog a teljesen objektívnek látszó idő. Egy napnak hívjuk azt, ami alatt a Föld megfordul a tengelye körül, egy esztendőnek pedig, amíg megkerüli a Napot. Erre nincsen ráhatásunk; bár talán a klímahisztéria mintájára rövidesen lesz csillagászati hisztéria is, hogy lassítsuk le a Földet, mert így lerepülünk róla. Azt viszont mi, illetve őseink határozták el, hogy hétnaponta újrakezdjük a számlálást, és önkényesen azt mondjuk, ma szerda van. A bolt hatkor nyit, az iskolában matek-, fizika-, tesi- és két magyaróra, a Bajnokok Ligájában selejtező mérkőzés. Az utcákon közlekedési dugó, az emberek a dolguk után sietnek, a templom zárva, a játszótéren néhány egészen pöttömnyi nebuló babakocsis anyukával. Egy másik alkalommal pedig vasárnap lesz; látszólag semmi különbség, mégis a többség tovább alszik, a forgalom gyér, páran sétálgatnak, a cukrászdákba többen térnek be, a templom kapuját kitárják, a gyerekek már délelőtt ellepek a játszóteret. Máskor a hosszú hétvége érdekében elcseréljük a napokat, a kormány döntése nyomán a péntek szombat lesz, munkába igyekvők helyett piacra tartókat látunk.

◆ Óriási hatalom ez; magunk alá gyűrjük az időt. Julius Caesar parancsára bevezették a szökőévet, és február az addigi 28 napjához négyévente kapott plusz egyet. De még a nagy Caesar sem volt tökéletes, pontatlan kalendáriumán másfél ezer év múltán módosítani kellett. Így az akkori világ talán legbefolyásosabb személye, a római pápa elrendelte, hogy 1582. október 4-ét, csütörtököt, 15-e, péntek kövesse. Persze akkor is akadtak, akiknek Gergely szava nem számított, az ortodoxok nem tértek át az új időszámításra, ezért fordulhatott elő, hogy a nagy októberi szocialista forradalom voltaképpen november 7-én zajlott. Az ellentmondást Leninék gyorsan fel is oldották, és államuk már a következő esztendőben áttért a Gergely-naptárra. Az egyház egyébként nem, ezért a mai napig nem esik egybe az ortodox és a nyugati karácsony.

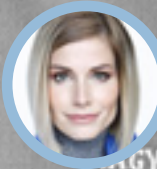
A szökőévnek sok más mellett annyi következménye lett, hogy néhány honfitársunk (személyes becslésem szerint kb. hétezren lehetnek) csak négyévente ünneplheti pontosan a születésnapját. A régiak közül így járt

a mártír győri püspök, Apor Vilmos, aki 53 esztendősen bekövetkezett haláláig csak 12-szer fújhatta el a megfelelő napon a tortagyertyáit. (Azért nem 13-szor, mert a Gergely-féle reform szerint a kerek évszázadok közül csak a 400-zal oszthatóak szökőévek, 1900 nem volt az.) Fiatalon megözvegyült nagymamám második házasságát 1956. február 29-én kötötte; a népszerű rajzfilmsorozatban Mézga Aladár is utal egyszer rá, hogy ezen a napon született. Mai világunkban, amikor mindenki egyéniség és mindenki abban egyforma, hogy különböző, igazán kiváló lehetőség a kitűnésre egy ilyen születésnap. Kérdés, ez később nem okoz-e megannyi kellemetlenséget, nem bosszankodnak-e a precizitáshoz szokott számítógépes algoritmusok ezen az anomálián; egy dátum, ami 1460 naponta ismétlődik.

Én szökőévben születtem, februárban; kilenc napon múlt, hogy nem tartozom e jeles csoportba, bár azt gondolom, a kitűnni vágyásra ennél hasznosabb mód is van.

Még töprengék rajta. ◆

2A MŰTÉD



BERKESI JUDIT

MAGYAR REFORMÁTUS
SZERETETSZOLGÁLAT

„NAGYON BECSÜLÖM
A MAGYAR REFORMÁTUS
SZERETETSZOLGÁLAT
ÜGYVEZETŐJÉT, JUHÁSZ
MÁRTONT, ÖRÖM ÉS
MEGTISZTELLETÉS
A CSAPATÁVAL EGYÜTT
DOLGOZNI.”