

KÉPMÁS

2021
01

nőknek és férfiaknak

”

**NEKEM
JOGOM VAN**

TÖBBET FOGYASZTANI,
DE NEKI NINCS
JOGA ÉLNI?

ÜRGE-VORSATZ DIANA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 795 FT



9 771586 423002

FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2021. JANUÁR 15-IG ELŐFIZET A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI

- A 2 ÉJSZAKÁS CSALÁDI PIHENÉST AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBEN (2 felnőtt + 2 gyermek) vagy
- A 2 ÉJSZAKÁS PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBAN vagy
- A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ 200 PÁROS BÉRLETÉNEK EGYIKÉT, amelyet páros belépőkre válthat az Erkel Színház és az Eiffel Műhelyház két, tetszőleges saját szervezésű előadására 2021. május 31-ig.

1x



1x



200x2



Előfizetés és részletek: kepmas.hu/akcio2020



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényes, amelyek előfizetési díját az előfizető 2021. január 15-ig kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A baráti, családos, vidéki szilveszterezés után, amikor az álmosan szállingózó felnőttek még csak kávéért tapogatóztak, elindultam a konyhába reggelit készíteni a kukorékoló gyerekeknek. Az egyik anyuka már az asztalnál ült, és lázasan írogatott egy új naptárba. Amikor csodálkozva kérdeztem, mi ilyen sürgős, azt felelte, szereti beírni az iskolai szüneteket, a szabadságokat, a tervezett nyaralást, a szülinapokat... Első meglepetésemben vissza is kérdeztem, és közben igyekeztem eldönteni, vajon a saját sorsunk alakításának ilyen magabiztos tudata lep meg vagy a szembesülés azzal, hogy ehhez képest én mennyire tervek és célok nélkül kezdem az évet. Újév reggelén legtávolabbi terveim olyasmik voltak, hogy ha hazaérünk, még el kell magyaráznom a maradékos osztást, írni a könyvelőnek, venni gyorsan 34-es tornacipőt... de mindenelőtt rávenni a kiskorúakat, hogy várják meg, amíg elkészül a tea, és ne a tegnapi cukros üdítőmaradékokat iszogassák.

Ez jutott eszembe, amikor 2020 nyarán visszamentem dolgozni a kényeszerű home office után, és rápillantottam a szerkesztőségi asztali naptárra. Tudom, nem korszerű, de valahogy biztonságérzetet ad, hogy – ha nem is kőbe, de – papírba vannak vésvé a terveim. Szórakozottan lapozgattam vissza akkor a heteket, bámultam az üres rubrikákat, a meg nem valósult eseményeket.

A naptárakba egyelőre nem kerül be a nyaralás, olyan pirosbetűs ünnepekre vágyakozunk, mint találkozni a szülővel, társasozni a tesókkal, beülni egy étterembe, elmenni egy előadásra. Persze, ez még nem a világvége, sokakkal megesik. Az ilyesfajta közösségi jövőtlenség sem új a nap alatt, még ha az elmúlt több mint fél évszázadban nem is történt meg velünk. De azért tud fájni, betegíteni. És nem lesz könnyű újra hinni a teleírt naptárakban.

Ennek a hitnek a visszatérését kívánom 2021-re, hogy visszavehessük magunkra a megszokott életünket, mint egy régi tavaszi kabátot, rácsodálkozva, hogy milyen szép és mennyire jól áll nekünk. És hogy ezt a súlyosat, amit addig is viselünk, ki tudjuk bélelni reménnyel.

ÜRGE-VORSATZ DIÁNA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



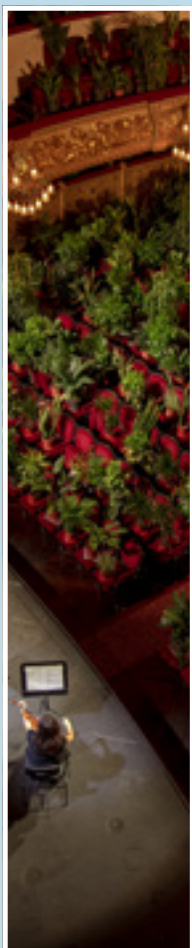
FEBRUÁRI
CÍMLAPUNKON
KÁRÁSZ
ESZTER





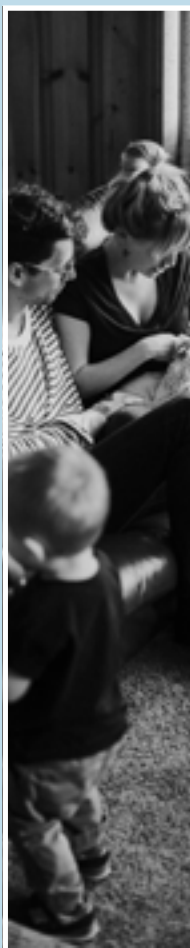
JELENLÉT

32



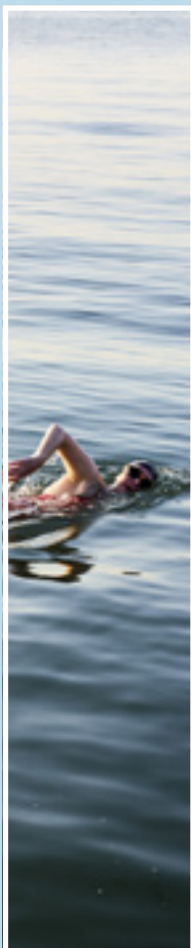
TANDEM

38



TÜKÖR

60



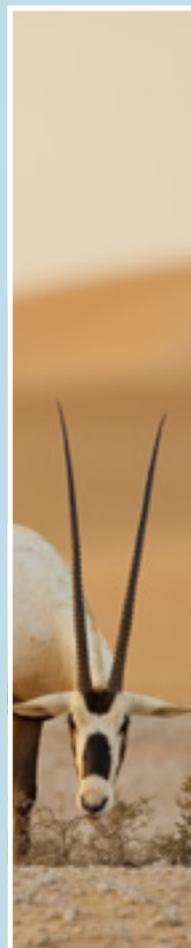
HÁZITREND

70



KIMENŐ

92



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: 12100011-17723064 Gránit Bank
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: Peter Krummholz vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIA-FIGYELŐ 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 2021. január 30-án 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

„Könnyebb elfogadni az ellenérveket, amelyek azt igazolják, hogy nem kell változtatnunk”

Interjú Ürge-Vorsatz Diánával 6

Makogó tudósok és fehérköpenyes celebek – kinek hiszünk? 14

Viszlát, hálapénz! 18

LÍVIA BESZÉLGET

Anyaságról, házimunkáról és főállású szülőségért kapott fizetésről 22

„A szülőszobában liberális, abortuszügyben konzervatív vagyok”

Interjú dr. Bálint Balázssal 24

„Ez életem legelragadóbb küldetése”

Interjú Habsburg-Lotharingiai Eduárd Károlyval 28

VILÁG-KÉP

Emberi közönség helyett 32

Ésszel szeretni 34

A sárgabarack ügy 37

Házasság pandémia idején 38

KETTŐ AZ EGYBEN

Elénekelni valakinek a Bóbitát – Interjú Grecsó Krisztiánval és Árvai Judittal 42

APA, KEZDŐDIK!

Pakolósvi 46

MÉDIA A CSALÁDÉRT

A bizonytalanság a legrosszabb! 48

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A napjaink meg vannak számlálva „A java még hátravan” című filmről pszichológusszemmel 52

HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

Egy keréken 56

LEZSER

Időszerűség 58

KÖZVILÁGÍTÁS

Jövőképtelenség 59

ÉRTSÜNK SZÓT!

Új év, új élet? 60

A SZALON

A formális öltözködés új trendjei 62

UTÁNAJÁRTUNK

Versenyben a vírussal 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Végy egy jó nagy kamrárt! 70

ZÖLD MOZAIK

74

BIBLIA ÉS IRODALOM

Templom 78

Többet élni, mint amennyit kaptunk

Interjú Adorjáni Bálinttal 80

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Amerika első felfedezői 84

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A madarak tudósa, Herman Ottó 88

JANUÁRI KIMENŐ

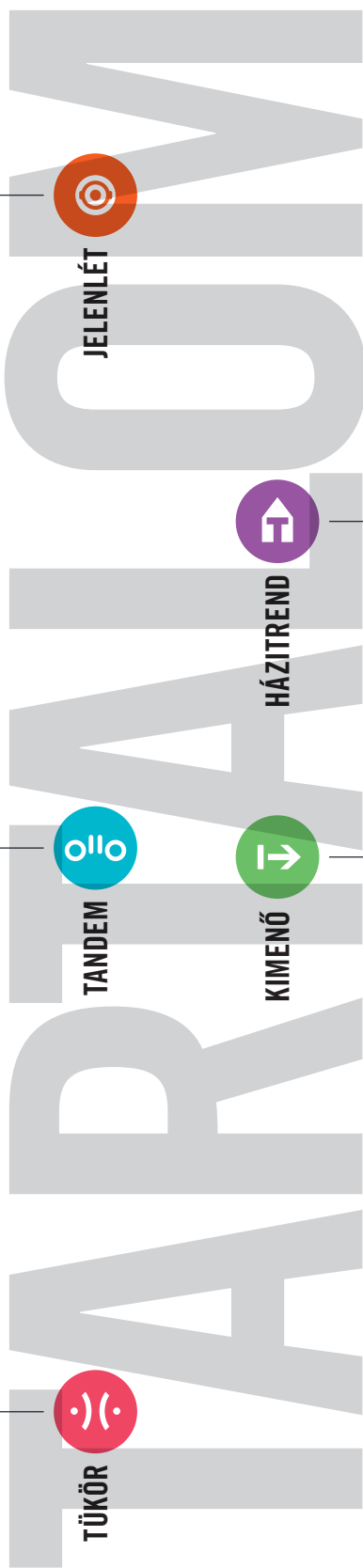
91

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Noé modern bárkái 92

Régi szerzők, új kötetek 96

JANUÁRI KIMENŐ 98



szürke kord zakó – MAX MARA WEEKEND BUDAPEST, Dorottya u. 3., mintás ingruha – RESERVED, kockás szoknya – MOHITO, fehér body ing – MOHITO





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

” KÖNNYEBB ELFOGADNI AZ ELLENÉRVEKET, AMELYEK AZT IGAZOLJÁK, HOGY NEM KELL VÁLTOZTATNUNK

Mindannyian szokatlan időszakot éltünk meg az elmúlt évben, veszteségekkel, tanulságokkal és – bár ezek talán kevésbé szembetűnők – nyereségekkel is. Megtapasztaltuk, hogy léteznek olyan világméretű jelenségek, amelyek a mi ajtónkon is bekopogtatnak, például egy pandémia formájában. Talán soha nem voltunk ilyen közel ahhoz, hogy komolyan vegyük a veszélyt, amelyet az emberi környezetrombolás okoz, és amivel a világjárványnak nemcsak a terjedése, a kialakulása is összefügg. Azonban talán ahhoz is közelebb kerültünk, hogy olyan új jártasságokra, készségekre tegyünk szert, amelyekkel elkerülhetjük, de legalábbis mérsékelhetjük a klímakatasztrófát. Ürge-Vorsatz Diána klímakutatóval beszélgettünk.

- ◆ – A környezetvédelem szempontjából hogy áll a járvány eddigi mérlege?
– A legfontosabb, hogy ez a járvány talán az utolsó figyelmeztetésünk, hogy változtassunk és a civilizációnk fennmaradjon. Szerencsénk van, hogy ennek a járványnak egyelőre viszonylag alacsony a halálozási aránya, mondjuk a pestishez vagy az ebolához képest. Mára egyértelmű, hogy az új járványok elindulásának gyakoribbá válása összefüggésben van a természetrombolásunkkal. Azzal, hogy a világ jégmentes földterületeinek 84 százalékán nem tűrünk más fajt, csak azt a párat, amelyet haszonnövényként vagy tenyészállatként termesztünk (főleg kukoricát a sertésnek és legelőt a tehénnek), sőt, úgy alakítottuk, hogy még az erdészeti területeken is egyfajta fa legyen, azok is egykorúak, egyformák, az ember lebutította a természetet. Ezzel olyan ökoszisztéma-szolgáltatásokat is kiiktatott, amelyek megvédhetnének az ilyen pandémiáktól. Miért van poloskainvázó, miért háromszorozódott meg két évtized alatt a kullancsok által terjesztett Lyme-kór Magyarországon, és miért terjed egyre jobban itt is a nílusi láz? Egy egészséges ökológiai rendszerben sokféle mikroorganizmus van, például a kórokozók is egyensúlyban tartják a fajokat, hogy ne tudjanak az egyes fajok és annak a betegségei túlzottan elterjedni. De mi mindent, ami gusztustalan, csíp, kárt okoz, avart potyogtat,



”

Az emberek többsége nem a tudományos csatornákon keresztül szerzi az információkat, hanem a fake news-ból, a közösségi médián terjedő áligazságokból és konspirációs elméletekből.

egyszerűen kiirtunk. Így aztán hatalmas ökológiai úrok keletkeztek, amelyet a legkönnyebben alkalmazkodó invazív fajok, özönnövények töltenek ki a maguk kórokozóival, és szinte kontroll nélkül képesek elszaporodni. Jelenleg a szárazföldi gerincesek összsúlyának nagyjából egyharmada ember, kétharmada haszonállat és az összes többi, természetes, sokféle gerinces csupán egy százalékot tesz ki! Ha egy kórokozó kiszabadul a kétharmadot képező alig egytucat faj közé – ráadásul ezeket egymás hegyén-hátán tartjuk, könnyen elfertőzik egymást –, hamar elterjed a járvány, és milliányi lehetősége van a kórokozónak addig mutálódni, amíg az emberre is veszélyes formát nem ölt. Ők gyakorlatilag hidakat képeznek köztünk és a vadon élő állatvilág közt, hiszen ezek az állatok rendszeres kapcsolatban vannak az emberrel. Gondoljunk a sertéspestisre vagy a madárinfluenzára! De nem csak emiatt kellene védenünk a fajokat. Ha például nincsenek polinátorok, nincs, ami a növényeket beporozza, nincs élelem. És gyakran elfelejtjük, hogy nemcsak a cuki méhecske polinátor, hanem például a légy is meg a fiú szúnyog is.

A sok negatívum mellett a pandémiának volt néhány rövid távú haszna is, például csökkent a repülőgép-, a luxushajó- és a gépkocsiforgalom. Persze, a maszkok meg a fertőtlenítőszeresek jelentenek némi környezet-szennyezést, de ez csak a jéghegy csúcsa. Ahogy a sokszor emlegetett szívószálak is. Elmondom, hogy mi a jéghegy: le kell szoknunk az olajról, szénről, gázzal. De amíg ezeknek a cégeknek nagyon jól megy, amíg a repülőársaságoknak nagyon jól megy, addig senki nem fogja azt mondani, hogy be kéne zárni a céget és máshova küldeni a dolgozókat. Most viszont pont azok az iparágak vannak a legnagyobb bajban, amelyekről tudjuk, hogy ki kellene vezetni őket. Ne azokat az iparágakat tegyük lélegzetföggépre, amelyeket amúgy is meg kellene szüntetni, vagy csökkenteni kellene, például ne az üres reptereken tartsuk főlősegesen a munkaerőt, hanem az új, zöld iparágakba irányítsuk őket! Most a GDP-nek akár 24 százalékát is rászánják gazdaságélénkítésre, ebből 2-3 százalék elég lenne évente, hogy megoldjuk az éghajlati krízist. A digitalizációt, az új energiatermelést, a felújításokat és szolgáltatásokat, a belföldi turizmust kellene most fejlesztetni. A két hullám között be is indult a falusi turizmus, erre nagyon sok cég rátelepülhetett volna. Helyi szolgáltatások, rövidebb ellátóláncok, helyi termelői alternatívák. Láthattuk, hogy igenis tudunk üzemelni a digitális térben, és egyre több vállalkozás tud működni online.

– Sokszor veszítjük el az arányérzékünket, mert könnyebb lemondani a szívószálról, mint azt látni, hogy a nagyobb volumenű kérdésekben, például az atomenergia vagy fosszilis energia vitában nem igazán van befolyásunk a döntésekre, de megbízható információink sincs arról, melyik is a kisebbik rossz.

– A környezet nagyon komplex dolog. Az atomenergia kontra szénenergia sem pusztán politikai vagy gazdasági vita, hanem tudományos, és nem is egyszerű, hiszen almat kell körtével összehasonlítani. Az itt kipufogott kormot egy jövőbeni kockázattal vagy azzal az etikai dilemmával, hogy most élvezzük a hasznát, aztán generációk ezreit kényszerítjük arra, hogy majd őrizze az atomhulladékot. Csak értékítélet alapján lehet azt mondani, hogy melyik a fontosabb, nem számok alapján. De ha a nagy képet nézzük, sokszor könnyű megmondani. Azok a megoldások a jók, amelyek a természettel összhangban keresik a megoldást. A szupertechnológia eddig mindig csak az egyik problémát konvertálta a másikba. A megelőzés mindig a cél, nem az, hogy utólag pelenkába fogjuk fel a szennyezést. Végső soron mindig az a jobb, ha kevesebbet használunk. Az autózásnál az, ha kevesebbet autózunk. Miért a fémdobozoké a város, miért nem ugyanannyira a gyalogosoké és a bicikliseké? Az én gyerekeim is könyörög, hadd menjen biciklivel, de olyan nehéz kereszteződésen kell átmennie, hogy nem tudom engedni. Ahol van biztonságos infrastruktúra, mint például Amsterdam vagy Koppenhága, ott rengetegen bicikliznek. A pandémia alatt a mi városainkban is megkétszereződött, megháromszorozódott a biciklisforgalom.

– A szakmád kutatóinak és tudósainak milyen kommunikációs hídjai vannak a döntéshozókig?

– Nagyon nehezet kérdeztél. Az Európai Bizottság legfőbb tanácsadói pozíciói közül most meg fog ürülni egy, emiatt meginterjúztattak engem is, és megkérdezték, mi most szerintem a legnagyobb kihívás az Európai Unióban. Én az gondolom, hogy ez. Mára annyira megrendült a tudományba vetett hit, alig veszik figyelembe a fontos politikai döntéseknél. Az emberek többsége nem a tudományos csatornákon keresztül szerzi az információkat, hanem a fake news-ból, a közösségi médián terjedő álgazságokból és konspirációs elméletekből. Egy ilyen környezetben nagyon nehéz jó döntéseket hozni, még ha egy politikusban meg is van a jó szándék. Az első hullámban nagyon gyorsan reagáltunk a járványra, hamar meghoztuk a lezárásokról szóló döntéseket, és jól meg is úsztuk.

Volt a gazdasággal gond, de pár hónap múlva kihevertük, hosszú távon nem veszítettünk sok munkahelyet. Viszont a második hullámra a politikusok már nem mertek a tudósokra hallgatni, máshol sem, Franciaországban, Belgiumban, Angliában sem, mert felerősödtek a „miért viseljek maszkot?“, a „fontosabb a gazdaság” hangok. Egyetemet végzett ismerőseim posztolnak ki álhíreket, olyanokat írnak, hogy direkt hozták ránk a pandémiát, meg Putyin akar minket kiirtani. Pedig tudjuk, hogy a gazdaság is sokkal jobban szenved, ha később lépünk, és megjegyzem, ha nem zárunk le, de az emberek félnek, nem mernek elmenni kozmetikushoz, színházba, valójában akkor sem működik jól a gazdaság.

– Az elmúlt évben különböző mértékben, de mindenkiben volt félelem a jövőtől. Az egészségi és egzisztenciális helyzettől, az elszigetelődéstől. A te szakmád tulajdonképpen a jövő lehetséges negatív forgatókönyveinek a megismerése. Nem jár ez állandó félelemmel és szorongással?

– Eddig megoldottam. Láttam, milyen rossz a helyzet, hogy a gyerekeim, amikor megérik, mivel foglalkozom, hogyan lesznek klímadepressziósok, de azt is láttam, hogy van kiút. Hogy meg tudjuk csinálni, vannak jó példák, kis sikerek. De a pandémia második hulláma kicsit megrengette ezt a hitemet. Mert ha itt kicsiben nem tudtuk megérteni, hogy ha később lépünk, magunk alatt vágjuk a fát, mire számíthatunk a hosszabb távú kríziseknél? A legtöbb szuper amerikai és európai demokrácia csődöt mondott velünk együtt. Nem mondott csődöt Vietnam, Kína, Szingapúr, Japán, Tajvan, Thaiföld, Ausztrália és Új-Zéland. Pedig némelyik ázsiai országban nagyon sűrű a népesség. Azok a társadalmak mégis meg tudták védeni magukat a százezres halálesetektől és a gazdaság tönkremenetelétől.

– Talán nemcsak azért, mert némelyikben diktatúra van, hanem mert az ázsiai országokban könnyebben felülírja a közösségi tudat az önmegvalósítást, a pillanatnyi egyéni érdeket.

– Akkor viszont a mi szuperdemokráciáinkban és szupergazdaságunkban valami mégsem stimmel. Ez súlyos kérdéseket vet föl. Ha a rövidlátó gazdasági érdekekhez képest nem vagyunk képesek a társadalmi szempontokat előtérbe helyezni, nincs esélyünk a sokkal nagyobb léptékű gondolkodást kívánó klíma- és a biodiverzitás-krízis megoldására. És a klímakatasztrófát nem fogjuk tudni civilizációnként túlélni, ahhoz együtt kell változtatnunk.

– A generációk közötti konfliktus is nagyon terheli ezt az igyekezetet. A mai ötvenes generáció sokszor ellenáll az apró változtatásoknak, mint például a műanyag csomagolások mellőzése. Talán van némi kognitív diszsonancia is ebben.

– Soha nem volt ekkora generációs szakadék. A mi generációnk nem hajlandó elismerni, hogy elvesszük az életteret az utódainktól. Még a kutatók, a tudomány szintjén is ez a helyzet. Senki nem szeret változtatni, de egy fiatal, akinek még nincsenek évtizedes berögzült szokásai, szívesebben választ más pályát, munkát, életmódot. Azonban aki kialakított egy életstílust, nehezen vált másikra, könnyen elfogadja az ellenérveket, amelyek azt igazolják, hogy nem is olyan rossz a helyzet.

– Emögött lehet némi büntudat is...

– Igen, de felmenthetjük magunkat, hiszen nem tudtuk, hogy ekkora kárt teszünk. Nem tudtuk, hogy ennyire nagy baj rendszeresen beülni az autóba. És ha nincs más alternatívánk, hiába is tudjuk. De elérhetjük, hogy megteremtsek a feltételeket. Például ha törvényileg megvan a lehetősége, hogy otthon dolgozzak, ne kelljen naponta utazgatnom, akkor tudok ezen is változtatni. Jó hír, hogy elkezdtünk kertészkedni, többet járunk ki a természetbe. Mindenkinek hozott olyasmit a pandémia, ami a saját életének is és a környezetnek is jót tesz. Ezt most ragadjuk meg, tartsuk meg! Nyilván nem lehet a személyes kapcsolatokat és a közösségi találkozásokat kiiktatni, arra nagy szükség van. De például simán bevezethetnénk, hogy a felsősök meg a középiskolások heti 5 helyett csak heti 3 napot járjanak be, rengeteg konferenciát, szülőit, fogadóórát, konzultációt meg lehetne online tartani, sok időt és károsanyag-kibocsátást spórolnánk meg.

– Van olyan, amit személyes sikernek tekintesz?

– Mindig nagy öröm, amikor például egy tiszai strandon odajön valaki, hogy „Maga az? Mindig kihúzom a tévét a konnektorból, mióta mondta, hogy ez fontos.” Ilyenkor úgy érzem, megérte az a sok éjszaka meg társadalmi munka, amit a családomtól vettem el.

– A családod is tudja ezt fontos ügynek tekinteni?

– Sőt, a gyerekeim már olyan komolyan veszik, hogy ki is kapok tőlük, ha elgyengülök. Az egyik lányom, akinek mindene volt a kolbász és a kacsa, olyan komolyan vegán, hogy megeszi a kis tofuját, miközben illatozik az asztalon a liba, amit mi eszünk. Nem kényszeríti ezt ránk, de azért van lelkiismeret-furdalásom ilyenkor.







A mi generációnk

nem hajlandó elismerni, hogy elveszük az életteret az utódainktól. Még a kutatók, a tudomány szintjén is ez a helyzet.

– Szükség van ilyen hősies példára?

– Fontosak az ikonok. Attól még nem fogja mindenki úgy csinálni, de inspirálóak. Ha semmi mást nem csinálna a világ, csak egy olyan étrendet követne, amelyben mondjuk heti háromszori húsfétel van (egy ilyen változatos étrend teljesen megfelel az egészségügyi ajánlásoknak is), akkor már a teljes élelmiszerrendszer kibocsátását – nemcsak az állattenyésztéssel, hanem éttermekkel, szállítással, főzéssel, mindennel együtt – le tudnánk felezni. Mi igyekszünk nem venni marha- és disznóhúst, felvágottat. És jobban is érezzük magunkat, a férjem is megszerette, sőt, már hiányolja a humuszt, a lenmagot, ha nincs otthon. Ez nem aszkézis, ez egy lehetőség, amelyben nagyon is jól érezhetjük magunkat. Az elején macera, de aztán már ezt kívánod, és rossz máshogy.

– Általában hosszú távra tervezel, azt hiszem, az egy év neked kis lépték. Milyen céljaid vannak 2021-re?

– Van egy csomó kutatási céloom, cikkek, amelyeket meg tudok írni, és persze, hatalmas álom lenne az EU legfőbb tudományos tanácsadói posztja, 47 embert hívtak be interjúra, ebből hetet választottak ki, én is köztük vagyok. A hétből így is öt nő, köztük egy magyar, tehát kicsi a valószínűsége, hogy engem választanak, de nagy dolog a hét kiválasztott tudós között lenni.

– A nők érzékenyebbek erre a témára?

– Biztos, hogy érzékenyebbek, de a tudományban vezetői szinten azért ide sem jutnak el a nők, mert korábban megkötik azokat a kompromisszumokat, amiket a család kíván. Emiatt valószínűleg én se fogok bejutni, mert nincs alattam egy hatalmas intézet, hiszen – bár többször csábítottak – ilyesmit még ma sem vállalok el, a délutánjaimat inkább még a gyerekekkel töltöm. Hálás vagyok a médiának, hogy sok lehetőséget kapok, mert így befolyásos pozíció nélkül is sok helyre eljut a szavam.

– Mekkora most a gyerekeid?

– A legkisebb hat, kilenc évesek az ikrek, tizenhárom éves a kiskamasz, és a nagyok.

– Biztosan láttad a klímavédelmi óriásplakátot, amely azt hirdeti: „A legtöbb, amit a gyerekednek adhatsz, az, hogy nincs testvére.” Sosem kaptál szemrehányást a szakmától azért, hogy hét gyereked van?

– Jaj, dehogynem! De milyen önző és buta felfogás ez! Azok, akik ezt hangoztatják, a maguk fogyasztását tartják szentnek, nem az életet. Nekem jogom van minél többet fogyasztani, de neki nincs joga élni. A nagy népességű területeket észre sem vesszük a kibocsátási görbéken, a Föld népességének több mint fele 10 százalék alatt részesül a károsanyag-kibocsátásból. Mi például tízen lakunk egy házban, az egy főre eső lakásfűtés töredéke az egy- vagy kétgyerekes háztartásokénak. Viszont a leggazdagabb egy százalék az összkibocsátások több mint a feléért felelős! A népességnövekedés magától meg fog állni, ha mindenkinek lesz esélye megélhetést biztosító gazdasági tevékenységet folytatni, és nem a szülés lesz az egyetlen nyugdíjpénztári befektetés, nem a gyerek lesz a legolcsóbb munkaerő. De ha David Attenborough is – akit egyébként nagyon tisztellek és fantasztikus az új filmje – folyton a túlnépesedést emlegeti? A népességszer fogyasztás adja meg a negatív hatás mutatóit, és a fogyasztás sokkal jobban emelkedik, mint a népesség.

– Egy egygyerekes családban talán nehezebb is megatunni a közösségben gondolkodást.

– Pontosan. Sokkal jobban neveli az embert egy kooperatív jövőre az a közösség, amelyikben meg kell osztani dolgokat. Én egyke vagyok, és sokkal kevésbé vagyok áldozatokra és kompromisszumokra képes, mint a férjem, aki egy négygyerekes családból jön. Neki természetes, ha a tányérján levő ételből kivesz valaki, én pedig nagyon nem szeretem, ha valaki belenyúl a tányéromba.

– Hogy volt mégis bátorságod hét gyerekhez?

– A Jóistennek volt hozzá bátorsága, mi csak elfogadtuk... Nagyon hálás vagyok a Jóistenek, hogy ennyi ajándékot kaptam, nagyon sok örömet ad a család. Persze voltak, vannak nehéz helyzetek, amikor már a kamaszok nem olyanok, mint a kedves kis gyerekek, az tud fájni, de attól még az ember soha nem bánja meg. ♦

**Kezdjük együtt
zölden az új évet**

e-on
Drive



eon.hu/emobilitas



MAKOGÓ TUDÓSOK ÉS FEHÉRKÖPENYES CELEBEK – KINEK HISZÜNK?

„Aki nem tudja elmondani azt, amit tud, úgy, hogy egy utcaseprő is megértse, az maga sem érti igazán” – vallotta Öveges József, aki az egész életét arra tette fel, hogy a fizika jelenségeit minél több emberrel megértesse és megszerettesse. Régóta vita tárgya, hogy mennyire kell egy tudósnak jól előadnia az eredményeit a nagyközönség előtt, a koronavírus-járvány azonban azt bizonyította, hogy égető szükség van olyan szakemberekre, akik határozott és meggyőző érvelésükkel fel tudják venni a versenyt az áltudósokkal.

- ◆ Nagy port kavart augusztusban az a Rádió 1-en elhangzott reggeli műsor, ahol a szkeptikus gyógyszerész-testépítő, dr. Gődény György vitázott a járványhelyzet komolyságát hangsúlyozó dr. Boldogkői Zsolt molekuláris biológussal. A beszélgetéshez sok hozzászólás érkezett, amelyek alapján kialakult egy kép arról, hogy kit hogyan sikerült meggyőzni. Zsuzsanna szerint például borzalmas volt az egész interjú. „Az orvos bizonytalanul makogott, a gyógyszerész nagyképűsködött. Egyikük sem volt meggyőző.” Marcell úgy véli, hogy dr. Gődény érti a dolgát, látszik, hogy tudja mit beszél, nem kertel. Tibor ezzel szemben arra hívta fel a figyelmet, hogy „nem túl nagy vita, ahol az egyik fél totál fegyvertelenül megy oda, csak dadog, közben egyértelműen okos ember”, utalva ezzel a molekuláris biológus médiaszereplésére.





Öveges József professzor az otthonában. Budapest, 1969

A pszichológiában a meggyőzést alapvető emberi viselkedésként írják le. Milbik Zsuzsa szerint ez lehet pozitív irányú, mint egy baráti jó tanács vagy negatív, amikor a célszemély nincs tudatában annak, hogy befolyásolni szeretnék, ezt hívják manipulációnak. „Nonverbális üzeneteink kevésbé kontrollálhatóak, éppen ezért erősebb hatással vannak ránk. Az egyenes tartás, felemelt fej, a ritmusos, de nyugodt beszédtempó, a mélyebb hang azt mutatja nekünk, hogy az illető nem izgul, biztos magában, nagy valószínűséggel hihetünk neki. A magas hang, gyors vagy lassú beszédtempó, a sok gesztikuláció, a görnyedt testtartás gyengíti a mondottak súlyát, mert idegességként, bizonytalanságként vagy éppen túlzott izgatottságként értelmezzük, ami mögött hátsó szándékot sejtünk” – teszi hozzá a Be Balanced Pszichológiai Pont pszichológusa.

Rendszeresen felmerül az érv, hogy a tudósok feladata az, hogy a saját területükön eredményesek legyenek, ezért nem lehet elvárni tőlük, hogy emellett médiaszemélyiségekké is váljanak. Dr. Aczél Petra, a Budapesti Corvinus Egyetem Kommunikáció és Szociológia Intézetének igazgatója, a *Retorika: a szóból épült gondolat* című könyv szerzője szerint ez olyan mintha egy anyának azt mondanánk, hogy ne beszéljen a gyermekéhez, mert csak az a feladata, hogy táplálja. A tudósok új generációja napról napra bizonyítja, hogy a kommunikáció a munka része. Sok a sikeres „tudóspalánta”, aki már tizenévesen nemzetközi versenyeken vesz részt, ahol felszólal, idegen nyelven beszél, szellemi műhelyekben dolgozik, külföldi kutatóintézetekhez kap ösztöndíjat. Érzékelhető, hogy ez

az új generáció már egyre ügyesebben megtalálja a helyét a nyilvánosságban, és ez nem csak személyiség típus kérdése. A pszichológus szerint a kutatások azt igazolják, hogy a meggyőzés képessége tanulható és fejleszthető.

Dr. Kiss László csillagász, Széchenyi-díjas fizikus előadásai a nagyközönség számára is izgalmasak. Szerinte fontos, hogy egy tudós jól tudjon beszélni az eredményeiről, a hitelesség pedig a szakmai tartalom és a beszélő képesség megfelelő szintjéből tevődik össze. Az akadémikus tíz éve tart kurzust A tudományos közlés művészet címmel doktorandusz és mesterszakos hallgatóknak. „Kellene bizonyos képességek ahhoz, hogy az ember könnyedén felálljon és bármikor bármiről beszéljen úgy, hogy az érthető is legyen, de ez nem azt jelenti, hogy gyakorlással ne lehetne javítani a nyilvános beszéden. Azt tapasztaltam, hogy a fiatal kutatónövendékeknek át kell törniük egy bizonyos gátat, amit a kishitűség diadalának nevezek, amikor valaki nem hiszi el, hogy a tudományos munkája érdekelheti a laikusokat” – magyarázza a kutató.

Aczél Petra azt tapasztalta, hogy az akadémikus világ gyakran kiveti magából a jól kommunikáló tudóst, mondván, hogy aki artikulált, magával ragadó, akinek azon túl is van hatása, amit csinál, az gyanús, nem jó tudós. Kiss László is azt igazolja, hogy ez egy létező jelenség. „Szerintem nem így kellene felfogni, én abban hiszek, hogy minél több emberhez el kell juttatni a tudományos eredményeket, és ennek bizony a média az eszköze. Az elefántcsonttoronyba való visszavonulás, hogy »márpedig tessék elismerni, hogy én mekkora tudós vagyok« a 21. században már nem működik. A másik dolog, ami miatt ferde szemmel nézhetnek az emberre, hogy aki a nagyközönség előtt beszél, az óhatatlanul egyszerűsít, és ez sokszor a szőrösszívű tudósok számára a szubsztancia elvesztését jelenti. Nem értik meg, hogy igenis a laikusok az életből vett példák alapján képesek felfogni a tudományos eredményeket” – mondja a csillagász.

Aczél Petra szerint azért is elengedhetetlen, hogy egy tudós jól kommunikáljon, mert ahhoz, hogy a közfontosnak tartsa, amit csinál, beszélnie kell róla. „Ma a tudományból élők nem kis része az adófizetők pénzéből kutat, ezért is lenne fontos, hogy az információ a hétköznapi emberekhez is eljusson. Ma nagyra értékeljük a tudományt, az innovációt, vagyis azt, hogy tudjon valaki beszélni arról, hogy mi a jelentősége annak, amit kutat, és mire használható az eredmény, amiben reménykedik. Kötelesség beszélni róla, de egyben öröm is, mert ezzel a társadalom szemében is fontos szereplővé válik” – teszi hozzá a szakértő, aki úgy véli, hogy soha nem volt még akkora szükség jól beszélő tudósokra, mint most, amikor

Az akadémikus világ gyakran kiveti magából a jól kommunikáló tudóst.

álhírekkel és áltudós celebekkel kell felvenniük a versenyt, akik a közösségi médiában gyorsan terjesztik a tévhiteket. „Itt vannak azok a szereplők, akik háttértudás nélkül teljes világmagyarázó erővel lépnek fel, és velük szemben a sokszor akadozó hangon beszélő, adatokkal operáló valódi tudós alig tűnik hatásosnak” – magyarázta Aczél Petra.

Milbik Zsuzsa szerint fontos, nem elhanyagolható tényező „társaink reakciója, aminek az ereje a közösségi média elterjedésével egyre csak nő. Ha azt látjuk, hogy mások valamit jónak tartanak, mi is hajlamosabbak vagyunk azt felülrétékelni. Míg ha azt tapasztaljuk, hogy kevesen állnak be egy ügy, gondolat, termék mögé, akkor arra gondolunk, hogy ez nem lehet véletlen. A többségi ítéletet megbízhatónak tartjuk, hiszen a mi szűrőnk esetleges hibáit ezzel akarjuk ellensúlyozni. Ugyanakkor érdemes figyelem előtt tartanunk, hogy a meggyőző fél is ismeri ezt a mechanizmust, és próbálja kihasználni. Az utóbbi években a közösségi média próbálta törölni a nem valós profilokat, amelyeket celebek, cégek azért generáltak, hogy több követőt, lájkolót mutathassanak fel, kihasználva, hogy ez a valódi személyekre meggyőző erővel hat a hitelességüket illetően” – teszi hozzá a szakértő.

Az információ társadalmi hatásaitól is függ, hogy mekkora felelőssége van a tudósoknak abban, hogy képesek legyenek jól kommunikálni az eredményeiket. Ha valaki nem hiszi el azt a fantasztikus felfedezést, hogy először találtak kísérleti bizonyítékot a Higgs-Bozon két műionra bomlásáról az európai részecskefizikai kutatóintézet (CERN) tudósai, akkor azzal nem árt senkinek. Ha azonban valaki azért nem teszi meg az óvintézkedéseket egy világjárvány idején, mert egy meggyőző fehérgöpenyes szónok cáfolja a tudósok megállapításait, az már óriási problémát jelent. Korunk egyik legnagyobb kihívása, hogy a tudomány legyőzze a közösségi médiában futótűzként terjedő álhíreket, és ez csak úgy lehetséges, ha felvértezük magukat azokkal a retorikai eszközökkel, amelyekkel meg tudják értetni eredményeiket a hétköznapi emberekkel. ♦





ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

JÁTSZANI IS ENGEDD!

Miért szeretünk játszani és milyen a jó játék? Mit ad a gamer-világ és mitől foszt meg minket? Miért ragaszkodunk sokan a valódi társasjátékokhoz? Mikor lesz a hobbiból szenvedély, a szenvedélyből függőség?

Fekete Zsombor játéktervező és a társasjáték-vlogger házaspár **Györi-Nádai Réka** és **Györi Zoltán Gábor** lesznek a vendégeink, és megismerkedhetünk pár igazán jó játékkal is.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket januárban online formában tudják megnézni. Hogy ne maradjanak le egyikről sem, iratkozzanak fel YouTube-csatornánkra és kérjék az értesítést is!

[YouTube.com/kepmas-magazin](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)



Fotó: Lambert Attila / Magyar Kurír



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

Viszlát, HÁLAPÉNZ!

Mostantól nincs hálapénz, januártól nemcsak az elfogadás, hanem az átadás is egy év letöltendő börtönnel járó bűncselekmény. Miért fontos ez a változás, és miért érdeke a betegeknek és az orvosoknak egyaránt?

- ◆ A hálapénz, ellentétben a nevével, már jó ideje mást takar az egészségügyben, az orvosok is tisztában vannak azzal, hogy a betegek nem hálából adják. A boríték gyakorlatilag a félelem bére, amivel az emberek azt szeretnék elérni, hogy jobb ellátást kapjanak. Viszont a hálapénz erre nem alkalmas, sőt, hosszabb távon épp azokat a káros folyamatokat konzerválta, amelyek miatt az egészségügy sok helyen rosszabban teljesített, mint Európa más országaiban. Erre kiváló példa a szülészet-nőgyógyászat, ahol a hálapénz jelensége talán a legismertebb. „A kismamák a szülésznek sem hálából fizetnek, hanem azért, mert bizonytalanok abban, hogy a terhességvizsgálat és a szülés során milyen ellátást kapnak. Szájhagyomány útján terjednek hírek arról, hogy ki a jó orvos, ki nem az, de objektív paraméterek nem állnak rendelkezésre ahhoz, hogy egy orvos munkája megítélhető legyen” – mondja **dr. Álmos Péter** pszichiáter, pszichiátriai orvosi rehabilitációs szakorvos, a Magyar Orvosi Kamara alelnöke. Azok az adatok például nem publikusak, hogy hol milyen arányúak a császármetszések, a gátmetszések, hol milyen a szövődmények száma. Ezeket a mutatókat egyszerűen nem lehet megismerni, így a döntéseket az ismerősök elmondásai alapján kell meghozni. Emiatt lenne fontos, hogy a nyugat-európai országokhoz hasonlóan itthon is nyilvánosak legyenek az egészségügyi intézmények mutatói.





A paraszolvenciát már régóta elutasító, vagy azt soha el nem fogadó orvosok sok történetet tudnának mesélni arról is, hogy viselkedésük sokszor mennyire meglepi a betegeket.

BORÍTÉK HELYETT FIZETÉS

A borítékok abban is közrejátszottak, hogy az orvosi bérek nem emelkedtek, hiszen mindenki tudta: a doktorok megélnék anélkül is. Mindezzel együtt a hálapénz nagyságáról pontos ismeretek nincsenek: a KSH volt, hogy évi 75 milliárd forintról számolt be, de volt, hogy 12 milliárdról. Az mindenesetre biztos, hogy mértékében nagyon komoly eltérések voltak. „A felméréseinkből az derült ki, hogy az orvosoknak mintegy 60 százaléka egészítette ki jövedelmét, de ennek a 60 százaléknak a túlnyomó többsége – mintegy 90 százalék – nem vitte haza még egyszer a fizetése teljes egészét, havonta 200 ezer forint alatti ilyen jövedelemről számolt csak be. A rossz rendszert ugyanakkor már ez is fenntartotta” – mondja Álmos Péter. Milliós nagyságrendben csak az orvosok töredéke kapott hálapénzt, ők nagyon szűk réteget képviseltek. Ők a mostani változásokban nyilván ellenérdekeltek, de nem is volt cél, hogy további előnyt kapjanak.

A paraszolvenciát már régóta elutasító, vagy azt soha el nem fogadó orvosok sok történetet tudnának mesélni arról is, hogy viselkedésük sokszor mennyire meglepi a betegeket. „Mindenkori ismeri azokat a megalázó helyzeteket, amikor a páciensek próbálják erőltetni a pénzt. Annak, aki nem ebből akar megélni, aki ellentétesnek gondolja ezt a szakma alapelveivel, nagyon kellemetlenek ezek a situációk” – mondja Álmos Péter. Persze érthető a betegek mozgatórugója is, hiszen nem akarják elveszteni az orvosukat, mindenképp meg akarják kapni az ellátást. Illetve ismert volt az is: az orvosok nincsenek jól megfizetve. Viszont ez januártól változik, a doktorok kapnak olyan fizetést, ami itthon tartja őket, így a hálapénznek ez az oka megszűnik.

Fontos lenne, hogy a nyugat-európai országokhoz hasonlóan itthon is nyilvánosak legyenek az egészségügyi intézmények mutatói.

RÖGHÖZ KÖTÖTT BETEGEK

Amíg a hálapénz tartotta fenn egy-egy orvos egzisztenciáját, addig ő is érdekelt volt abban, hogy a beteget ne mások lássák el. Még akkor se, ha a másik doktornak megvolt ehhez a jobb technikája, korszerű műszere és infrastruktúrája – például egy műtétet meg tudott oldani sokkal kisebb beavatkozással –, rendelkezésére állt rehabilitációs háttér. Mert hiába lenne a továbbküldés a beteg érdeke, a hálapénzből élő orvos ezzel elvesztené bevétele egy részét. Ilyenkor az egyéni boldogulás szempontja került szembe a szakmaiakkal. A boríték a minőségi orvoscépzést, utánpótlásképzést is gátolta. Elég ehhez az elhíresült veszprémi onkológus-nőgyógyászra gondolni, aki életmentő műtétékért kért előre pénzt. Őt a bíróság első fokon üzletszerűen elkövetett vesztegetés elfogadása miatt ítélte 3 év 6 hónap letöltendő szabadságvesztésre, de másodfokon már csak felfüggesztett kapott amiatt, mert a bíróság úgy ítélte meg: fontosabb, hogy speciális tudásával tovább dolgozzon, mint hogy a tetteiért bűnhődjön. Pedig az orvosnak annyira speciális tudása nem is volt, a problémát az okozta, hogy osztályán ezt a tudást nem adta tovább.

Mivel a paraszolvencia konzerválta az orvosi béreket, és bizonyos területek köztudottan nem hálapénzesek, a régi rendszer arra is hatással volt, hogy a frissen végzettek merre indulnak tovább. Emiatt lett különösen nagy hiány egyes szakterületeken, például a patológián. Ugyanígy nem hálapénzes szakma az infektológia, azt a területet is kevés fiatal választotta.

SZEZONT A FAZONNAL

A hálapénz az egészségügyben tartott olyan embereket is, akiknek nem orvosi, hanem szociális ellátásra, idősgondozásra lett volna szükségük. Elég csak arra gondolni, mennyien fekszenek krónikus belgyógyászati osztályon úgy, hogy igazából nem arra van szükségük, míg mások – akiket viszont tényleg ilyen helyen kellene kezelni – nem jutnak be ezekre a részlegekre. De említhetnénk azokat a speciális szakrendeléseket is, ahol olyan betegeket kezelnek, akik folyamatosan ellátásra szorulnak. Ilyen például az endokrinológia vagy az addiktológia. Az ilyen szakrendelésekre járó páciensek jó részét tudná kontrollálni a háziorvos, felügyelhetné a gyógyszerelésüket is. A szakrendelésen dolgozó specialistákhoz csak azoknak kellene járniuk, akik nehezebb esetek, akiknél szükség van a külön tudásra, nagy gyakorlatra. A hálapénz ezt a rendszert is torzította, mert olyan betegek is lefoglalták a szakorvosokat, akik amúgy jól voltak, nem lett volna szükségük külön kontrollra – egyszerűen csak szerettek volna specialistához járni. Viszont ezzel azok elől vették el a helyet, akik nem adtak hálapénzt, pedig magasabb szintű ellátásra lett volna szükségük. Sok helyen így alakult ki egyfajta szelekció az olyan betegek irányába, akik fizettek. Persze ez nem volt minden orvosra jellemző, a hálapénzzel igazán jól az orvostársadalomnak csak nagyon szűk része járt. Viszont ők hatalmas károkat okoztak. ♦

Mivel a paraszolvencia konzerválta az orvosi béreket, és bizonyos területek köztudottan nem hálapénzesek, a régi rendszer arra is hatással volt, hogy a frissen végzettek merre indulnak tovább. Emiatt lett különösen nagy hiány egyes szakterületeken.



Folytatódik
a boldogság-
keresés!

Újra megjelent
Kopp Mária és
Skrabski Árpád
könyve a boldogságkeresésről!



**KÁDÁR
ANNAMÁRIA**
pszichológus
ajánlásával



**RENDELJE MEG MOST
20% KEDVEZMÉNNYEL
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL!**

A mese a félelmek megszelídítésének egyik
legfontosabb eszköze. Ebben segít **Pifkó Célia:**
Szörnyek a szobádban című könyve!

kepmas.hu/szornyek-a-szobadban



Kiadja:



KINCS
KOPP MÁRIA INTÉZET
A NÉPESEDÉSÉRT
ÉS A CSALÁDOKÉRT

www.koppmariaintezet.hu

Lívia beszélget

ANYASÁGRÓL, HÁZIMUNKÁRÓL ÉS FŐÁLLÁSÚ SZÜLŐSÉGÉRT KAPOTT FIZETÉSRŐL



dr. Németh Ágnes
jogással, újságíróval és
négygyerekes anyukával

- ◆ **Kölnei Lívia:** Olyan társadalmat tartok ideálisnak, amely sokféle életpálya lehetőségeit kínálja és teszi elérhetővé mind a nők, mind a férfiak számára. Akkor válik majd okafogyottá a feminizmus, amikor mindenki „szabadon dönthet arról, mennyi időt akar az egyes területekre (család, munkahely és közélet) fordítani, mialatt bármelyikben szerepet vállalhat, akkor is, ha ezek a szférák nem egyformán fontosak. Mindenki aszerint válasszthasson, hogy életének éppen melyik szakaszában van.” Janne Haaland Matlary, a négygyermekes volt norvég külügyi államtitkár nő szavai ezek, amelyeket a konzervatív (családközpontú) feminizmus alapvetésének számító könyvében írt.

Németh Ágnes: Valóban, a hangsúlynak a lehetőségen és a választáson kell lenni. A családos nők kényszerű munkába hajszolása mint társadalmi modell megbukott, ugyanakkor nem helyénvaló ma már az az érvelés sem, hogy kizárólag az anyák dolga a gyereknevelés – egyrészt mert ez régen se teljesen így volt, másrészt mert megváltozott a világ. Ráadásul számos kutatás támasztja alá, milyen fontos szerepe van az apáknak a gyerekek fejlődésében, de ezt gyakran még a keresztény közösségekben is figyelmen kívül hagyják, és úgy csinálnak, mintha a világ biztonságát az otthon lévő anyák garantálnák.





A legtöbb házimunka nem érdemi anyai feladat.

K. L.: Én úgy vélem, a biológiai adottságok miatt termékenységünk és fizikai erőnk csúcsán ideális gyermeket szülni. Pénzkereső munkát végezni bármikor lehet, szellemi épségünk határáig, vagyis jó esetben öregkorunkig. Aki pedig sok készséget és tapasztalatot gyűjtött, jó lenne, ha a közéletben vagy vezetőként is kamatoztathatná. Az anyaság és a munka párhuzamoságával tapasztalatom szerint vigyázni kell, mert akkor lehet, hogy sem az anyaságot, sem a pénzkereső hivatásunkat nem tudjuk átélni igazán.

N. Á.: Szerintem nagyon nem mindegy, hogy gyerekek mellett rugalmasan végezhető, heti néhány órás munkáról vagy főállásról van szó. Én nem vágnék pici gyerekek mellett napi rendszerességgel dolgozni, de van, akinek ez egész jól megy: barátnőm például szájszész, aki egyetem után rögtön férjhez ment, szült három gyermeket, rendkívül fegyelmetten megszervezte a család életét, közben folyamatosan képezte magát, és főállásban dolgozott. Én erre nem lennék képes, viszont heti néhány órában már a gyerekeim pár hónapos korától kezdve végeztem szellemi munkát otthonról.

K. L.: A választás legyen szabad, ám objektív társadalmi hasznosságát tekintve nyilván többet teljesít az, aki gyermeket is nevel és előtte, közben vagy utána munkahelyen is dolgozik; a több gyermeket nevelőknek pedig még nagyobb a szerepük a gazdasági és szellemi értékteremtésben.

N. Á.: Szerintem is, de vigyázni kell, mit tekintünk anyaszerepnek, gyereknevelésnek. A legtöbb házimunka nem érdemi anyai feladat, csak praktikusnak tűnik, hogy

az végezze el, aki „úgyis otthon van”. Ez a naponta többórás házimunka az, amibe szerintem bele lehet fásulni, pláne, ha az ember lánya hosszú éveket töltött el az egyetemen... Amikor anyukám vagy gyerekvigyázó vitte játszótérre a gyerekeimet, és segített valaki a takarításban, én pedig vállaltam háromszor háromórás munkát egy héten, nem voltam kevesebbet a gyerekeimmel, mint amikor mindent én végeztem otthon. A munkám pedig nagyon inspiráló volt, ezért még akkor is megérte volna, ha a teljes keresetem elment volna a segítségre. A gyerekek formálódásához is fontos, hogy ne csak az ő kiszolgálókként lássanak engem, hanem önálló egyéniségként, akinek van egy kis saját világa, vannak saját igényei. Ha nem kapunk időben észbe, a gyerekek könnyen a család zsarnokaivá válhatnak.

Nincsenek kizárólagosan helyes női életpályák. Az én anyukám például nagyon sokat dolgozott, kevés ideje jutott ránk, ezért mindig irigykedtem a barátnőmre, akinek az anyukájának volt energiája mindennap szépen megteríteni és vacsorát főzni. Elhatároztam, hogy én is ilyen nagycsaládos anyuka leszek. Ezt én akkor tudom a saját mércém szerint jól csinálni, ha töltekezek: ha nemcsak körülöttük és a háztartás körül pörgetem a gondolatokat, hanem sportolok és időről időre szellemi munkákat vállallok. Másik ismerősöm viszont, akinek főállású anyukája volt, pont azokat irigyelte, akiknek az édesanyja a külvilágban is „volt valaki”.

K. L.: Mondtad, hogy most csak a gyés a jövedelmed. Kérlek, játssz el a gondolattal, milyen lenne, ha főállású szülőként a legkisebb gyermeked iskolás koráig közalkalmazotti fizetést kapnál!

N. Á.: Igazságosnak tartanám. Az elvégzett munka – a „láthatatlan” is – mérhető pénzben, ha ugyanazt fizetett alkalmazottra bízánk. A főállású szülőségért adott fizetés azt üzenné: fontos a társadalomnak, hogy gyermeket nevelsz! Nálunk nem volt pénzkérdés a gyerekvállalás, de olyan pároknak ez nagy ösztönzés lehetne, akik csak azért nem vállalnak több gyermeket, mert szükség van mindkettőjük keresetére, és az anyukák csak muszájból mennek vissza a munkahelyükre. Sok nő és férfi számára, akik egy ideig „csak szülők” szeretnének lenni, megteremtene a szabad választás lehetőségét a fizetés, és önbi-zalmat adna. ♦

” A SZÜLŐSZOBÁN LIBERÁLIS, ABORTUSZÜGYBEN KONZERVATÍV VAGYOK ”

Édesapja, dr. Bálint Sándor nyomdokaiba lépve vált a családbarát szülészetek ügyének hazai zászlóvivőjévé. A háborítatlan szülés megteremtésének lehetősége mellett újabban a meddőségkezelés természetes módszereinek népszerűsítésén dolgozik, szakmailag ő irányítja Magyarország első termékenységi centrumának munkálatait. **Dr. Bálint Balázs** hívő emberként több olyan témában is markáns véleményt képvisel, amelyek igencsak megosztók. A császármetszést és a lombikot, ha lehet, kerüli, abortuszt pedig lelkiismereti okokból nem végez. Bár elfogadja, ha mások másként gondolkoznak, a saját álláspontját nem rejti véka alá.

- ◆ – **2020 októberében újra fellángolt a lombikvita, ami abból fakad, hogy a katolikus egyház a mesterséges megtermékenyítés minden formáját elutasítja. Hogyan vélekedik erről a témáról?**
 - Szerencsés helyzetben vagyok, mert látom mindkét gondolkodásmód igazát. Tudományos értelemben hatalmas vívmány a lombik, de hívő emberként aggályosnak tartom, ami a mesterséges megtermékenyítés során történik a lefagyasztott, fel nem használt embriókkal. Ezt a dilemmát perpillanat nem tudom feloldani, ezért nem is szeretnék mélyebben belemenni, inkább elmondom, mi lenne a vágyam, mi lehetne a megoldás: létre kell hozni egy olyan termékenységi központot (szándékosan nem meddőségi centrumnak nevezem), ahol a fogantatást akadályozó okokat kezelik,





gyógyítják. A lombiktól eltérően nem kikerülnek a problémát, hanem az ún. helyreállító orvoslás két ága, a NaPro és a FEMM protokolljai szerint, mindenféle mesterséges beavatkozás nélkül teszik a leendő anyák, apák szervezetét képessé a fogantatásra. A Budai Irgalmasrendi Kórházban ezt csináljuk jelenleg kicsiben, több hónapos várólistával, de már gőzerővel dolgozunk a kapacitásbővítésen. Működésünk első három évében a hozzánk forduló párok körülbelül harmadának tudtunk segíteni. A lombik is hasonló hatékonysággal működik, de ott van egy csomó, a baba és az anyuka egészségét veszélyeztető tényező is. Korábban, amikor még nem ismertem ezeket a természetes módszereket, én is irányítottam párokat a lombikcentrumokba, ma viszont ezt már nem teszem. Ellenpropagandát ugyanakkor nem végzünk, mindenkinek szíve joga választani a két út között.

- Miben különböznek a NaPro és a FEMM protokolljai egy hagyományos nőgyógyászati kivizsgálástól?

- A Budai Irgalmasrendi Kórház Keresztény Családi Centrumában sokkal átfogóbban vizsgáljuk a pácienseket, mint ahogy arra mondjuk egy magánpraxis

keretében lehetőség van. Ezen a szakambulancián a nőgyógyászok mellett dolgoznak endokrinológusok, hematológusok, immunológusok, férfi meddséggel foglalkozó andrológusok, vagyis holisztikusan, egymással együttműködve tudjuk kezelni a problémát.

A NaPro és a FEMM is alapvetően a női ciklus hormonális változásait jelző méhnyaknyák megfigyelésén alapul. Ennek segítségével, a bizonytalan „naptár módszerrel” ellentétben, pontosan ki lehet számítani a ciklus termékeny napjait, ahogy az is „látható”, ha épp nincs peteérés. Mondok egy konkrét példát: ahhoz, hogy a női ciklus hormonális változásaival tisztában legyünk, a bevett nőgyógyászati gyakorlat az, hogy két vérképet kérünk, egyet a ciklus elején kell levetetni, a 3-5. nap között, egyet pedig valahol a második felében, és ez már egy jóval bonyolultabb dolog. A peteérés után, de még a menstruáció előtt kellene megtörténnie, lehetőleg a peteérés után 7 nappal. Az, hogy mikor van a peteérés, nem olyan egyértelmű, ha nem követjük a szervezet jelzéseit. Minden ciklus más ugyanis, van, aki 23, más 35 naponta menstruál, de nem is biztos, hogy minden hónapban van peteérés. Egyáltalán

nem biztos tehát, hogy a ciklus 21. napján érdemes levetetni a második vérmintát, pedig általánosságban ez szokott történni. A nyák, a testhőmérséklet, azaz a hormonszintek változásait követő jelek megfigyelésén alapuló ún. cikluskövetéses módszerekkel pontosan kiszámítható, hogy hányadik napon kell a második vérvételt csináltatni ahhoz, hogy egzakt következtetéseket lehessen levonni a szervezet működésével kapcsolatban.

– Ami még a lombikémánál is jobban megosztja a közvéleményt, az az abortuszkérdés. A lengyel szabályozás tavaly októberi szigorításának a híre nemcsak Lengyelországban, hanem itthon is komoly indulatokat váltott ki. Ön milyen álláspontot képvisel abortuszügyben?

– Olyan világot élünk, ahol az egyén érdeke felülírja egy másik ember vagy a közösség érdekét. Ez a liberalizmus. Én viszont hívó emberként ebben a témában a konzervatív oldalt képviselem, szemben a szülészeti álláspontommal, mert abban végtelenül liberális vagyok.

Számomra a közösség érdeke előrébb való az egyén érdekénél, és a közösség érdeke az, hogy minél több gyerek szülessen. Én is azt vallom, hogy a magzat élethez való joga erősebb az anya önrendelkezési jogánál. Nekem orvosként nincs jogom eldönteni, hogy ki jogosult az életre, és ki nem. Az a szerencse, hogy ma Magyarországon e tekintetben is szabadság van, az orvos eldöntheti, hogy végez-e abortuszt. Én nem, és hál' Istennek sokan vagyunk, akik számára az élet nem a születéssel, hanem a fogantatással kezdődik. A hazai szabályozás egyébként véleményem szerint túlzottan liberális, hiszen az anya „válsághelyzetére” hivatkozással, ami azért egy elég tág kategória, a 12. hétig simán megszakítható a várandósság.

– Ön találkozott már ilyen válsághelyzetben lévő kismamával?

– Igen, sokkal. Nekem nincs jogom rábeszélni senkit arra, hogy ezt vagy azt cselekedje, de azt nyilván senki nem tilthatja meg nekem, hogy felvázoljam, milyen szempontokat érdemes mérlegelni egy ilyen hatalmas horderejű döntés előtt. Általában az anyák nem felejtik el, ha egyszer úgy döntöttek, hogy elvetetik a gyermeküket, bármennyire is átgondolták a döntésüket. Nagyon megható, amikor a pácienseim, akik végül az élet mellett döntöttek, küldenek egy babafotót, amire csak annyit írnak, hogy „köszönöm”.



Nagyon megható, amikor a pácienseim, akik végül az élet mellett döntöttek, küldenek egy babafotót, amire csak annyit írnak, hogy „köszönöm”.

– A kollégái hogy fogadták, hogy ön nem végez abortuszt?

– Amikor kezdő orvos koromban jeleztem, hogy én nem fogok magzatot abortálni, voltak, akik nehezteltek rám ezért, mondván, hogy én kihúzom magam ezekből a csúnya dolgokból. Igen, én kihúzom magam ezekből a csúnya dolgokból. Nem ismerek olyan kollégát egyébként, aki szemrebbenés nélkül végez abortuszt, mégis sokan vállalják, kötelességtudatból, noha nekik ugyanolyan lehetőségük lenne távol maradni ettől, mint nekem.

– Akik az anya önrendelkezési jogával érvelnek, többek között arra hivatkoznak, hogy egy sérült gyermek felnevelésére senki nem kötelezhető. Mit gondol, ilyen esetben is erősebb mondjuk egy Down-szindrómás gyermeknek az élethez való joga? A lengyel alkotmánybíróság szerint igen.

– A Biblia és egyébként a jogszabályok is az élethez való jogról és nem az egészséges élethez való jogról „beszélnek”. Ebből a szempontból a kérdés megválaszolása „könnyű”, de ha azt nézzük, hogy lehet-e kötelezni valakit arra, hogy egy ekkora lelki és anyagi terhet vállaljon, már korántsem ilyen egyértelmű a válasz. Ha ezeknek a gyermekeknek a vállalását egy állam kötelezővé teszi, akkor azt gondolom, hogy a maximális segítséget is meg kell adnia hozzájuk. Az én álláspontom tehát az, hogy aki életet kapott, azt hagyni kell megszületni. Az összképhez azért azt fontos tudni, hogy a magzati rendellenességek miatti terhesség megszakítás csak töredéknyi részét teszi ki az abortuszoknak, sokkal több az olyan eset, ahol teljesen egészséges magzatot abortálnak. Visszatulva a beszélgetésünk elejére, a természetes családtervezés erre a problémára is gyógyír lehetne, hiszen a cikluskövetéses módszerek a nem kívánt terhességek elkerülésére is kiválóan alkalmazhatók. Azzal tehát, ha szakemberek segítségével, megtaníttjuk a nőket a saját testük működésének a helyes értelmezésére, az abortuszok száma is jelentősen csökkenthető lenne. ♦



KÉPMÁS

 családi naptár

AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



 DIGITALSTAND



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

” EZ ÉLETEM LEGELRAGADÓBB KÜLDETÉSE ”

Hogyan lesz egy főhercegből katona, majd doktorandusz, sajtószóvivő, rajzfilmproducer, kommunikációs felelős és szentszéki nagykövet?
Habsburg-Lotharingiai Eduárd Károly főherceggel beszélgettünk.

◆ – **Hogyan befolyásolja szentszéki diplomáciai munkáját a pandémia?**

– A világvjárvány a nagykövetek, nagykövetségek, vagyis a diplomácia munkáját nagyon megnehezítette. Amennyiben hasonlittal szeretnék élni, azt kell mondanom, hogy a nagykövetek „társas állatok”, olyan tevékenységet végeznek, ahol a szemtől szembeni találkozás elengedhetetlen. Nagyon nehézé vált tehát a munkánk és a küldetésünk, másokhoz hasonlóan mi is online megbeszéléseket tartottunk.

– **A sok utazás, a nyelvek váltogatása szentszéki tevékenységét megelőzően is az élete része volt. Szolgált a hadseregben Ingolstadtban, majd leszerelt és megírta doktori disszertációját Eichstättban, ezt követően a Sankt Pölten-i Római Katolikus Egyházmegye sajtószóvivője lett, és van még egy állomás: rajzfilmproducerként dolgozott Kölnben. Ez nyitottságot és kíváncsi természetet feltételez!**

– A családom mindig is nemzetközi identitással rendelkezett. A szerteágazó rokonság más-más országban telepedett le, más-más nyelveken beszél, így a nyitottság és a kíváncsiság egyfajta természetes hozzáállás az élethez, a neveltetésből ered. Ami pedig az érdeklődési köreimet illet – korábbi munkáim is igazolják –, nagyon szeretem a kommunikáció területét, mindig aktívan figyeltem a közösségi média világát, és jelenleg is ezt teszem. A családom számára is fontos a kommunikáció, tudja, nekünk ez kardinális kérdés. Ezért nagy szeretettel végzem a munkám a Habsburg-család kommunikációs felelőseként is, ami valójában nem egy hivatalos megbízatás, noha kifejezetten annak





hangzik. Magyarország és a Habsburg-család számos kérdésben teljes mértékben ugyanazokat az értékeket követi a hitet, a családot és a hagyományos keresztény értékeket illetően.

- Hat nyelven beszél, de melyiken imádkozik?

- Két nyelven imádkozom. Anyanyelvemen, németül, valamint latinul. Gyerekkori emlékem, hogy a Rózsafüzért magyarul mondtuk, és a szentmise szövege is magyarul él a fejemben, továbbá olyan egyházi énekek, mint a „Boldogasszony anyánk” ősi himnusz a magyar nyelven való imára hív.

- Emlékszik arra a pillanatra, amikor öt évvel ezelőtt a kormány felkérte, legyen Magyarország szentszéki nagykövete?

- Azt nem lehet elfejteni! Ugyanakkor visszatekintve, régen azt gondoltam, hogy ha valami, akkor nagykövet sosem szeretnék lenni. Gondolom, megért, hiszen tudja, rajzfilmekkel is foglalkoztam. A diplomáciai munkáról

az volt az elképzelésem, hogy egyhangú és unalmas tevékenység, amely nagyrészt pezsgőzésből és kölcsönös mosolyból áll. Ennek ellenére a leghatározottabban mondhatom, hogy ez a munka életem legelragadóbb küldetése, legszebb hivatása lett, amelyet szívvel-lélekkel végzek.

- Korábban említette, hogy az Önhöz Rómába látogató magyar vendégek gyakran pálinkát visznek ajándékba, mint igazi hazai ízt. Úgy fogalmazott: „A pálinkával lehet diplomáciát csinálni!”

- A pálinka, illetve a finom tokaji bor olyan termékek, amelyek működőképessé teszik a dolgokat, akármilyen nyelven is beszélünk. Egy kis magyar pálinkával a találkozó lazábbá válik. Továbbá nagyon szeretem a magyar konyhát! Volt rá példa, hogy pörköltet készítettem nagykövetségünk konyhájában, és nem csupán azért, mert egy roppant ízletes magyar étel, hanem azért is, mert a nemzetközi közegben sokszor tévesen használt „pörkölt” kifejezést így akartam pontosítani.



– A dolgozóasztalán három zászló van: egy szentszéki, egy magyar és egy európai – ebben a sorrendben mutatta egy nyilatkozata alkalmával. Most is így tenné?

– Nekem ebben nincs választási lehetőségem, nemzetközi protokoll írja elő, amelyeket követek és követünk. Viszont egy titkomat szívesen megosztom ezzel kapcsolatban: a három felsorolt zászló mellett a dolgozószobámban Székelyföld zászlaja is ott áll.

– Alig fél éve futótűzként terjedt a – nem megerősített – hír, miszerint Ferenc pápa Magyarországra érkezik a 2020-as Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszusra. A világméretű rendezvény ugyan elmaradt, de már szervezik a jövő évit. Hogyan látja, számíthatunk a Szentatya látogatására?

– Valóban ez volt a hír! A Szentatyában nagy volt a vágy azzal kapcsolatban, hogy ellátogasson Budapestre a kifejezetten jelentős nemzetközi egyházi eseményre. Ugyanakkor a járványhelyzet miatt sok minden megváltozott, és utolsó értesüléseink szerint Ferenc pápa egészen 2022 végéig nem tervez utazást. Ezek szerint tehát a 2021-es szeptemberi Nemzetközi Eucharisztikus

Kongresszusra sem látogat majd el, viszont reménykedni mindig lehet.

– Van hat gyermekük. Egy ilyen hivatás mellett van ideje a családjára?

– A szentszéki nagykövet rezidenciája a nagykövetségi hivatalok feletti emeleten található. Ebből adódóan abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy nagyjából húsz másodperc alatt jutok el az otthonomból az irodámba. Munkavégzés közben néha hallom, ahogy a gyermekeim a felettem lévő emeleten lépkednek, és délután sokszor leszaladnak hozzám egy pár szóra. A kapcsolatunkon így nem csorbít a pozícióm, sőt, kifejezetten közeli és erős kapocs van közöttünk. Ez egy kiváltság számomra!

– Milyen tervei vannak a jövőre?

– A közeljövőben tovább képviselem Magyarországot itt az Egyház szívében, a Vatikánban. A távolabbi jövőt illetően pedig azon tevékenykedem, hogy feleségemmel együtt a gyermekeinket és egymást az „égbe vezessük”. Tudja, ez a legfontosabb feladatunk! ♦



OPERA OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



Wolfgang Amadeus Mozart

Szöktetés a szerájból

DALJÁTÉK HÁROM FELVONÁSBAN, MAGYAR NYELVEN

MAGYAR SZÖVEG **VARRÓ DÁNIEL** RENDEZŐ **VECSEI H. MIKLÓS**

JELMEZTERVEZŐ **VECSEI KINGA RÉTA** KOREOGRÁFUS **VETÉSI ADRIENN** LÁTVÁNY ÉS VETÍTÉS **KIÉGŐ IZZÓK**

KARMESTER **HALÁSZ PÉTER**

BEMUTATÓ: 2021. JANUÁR 23., ONLINE KÖZVETÍTÉS

JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



◆ 2020-ban tűzvész pusztított Ausztráliában és Kaliforniában, Bejrút belvárosát hatalmas robbanás rombolta le, az Egyesült Államokban etnikai zavargások törtek ki és elnökököt választottak, Hegyi-Karabahban háborúzott Örményország és Azerbajdzsán, a nagy hírügynökségek szokásos év végi összeállításait azonban a koronavírus járvány okozta pandémiáról tudósító fényképek dominálják, hiszen a bolygónk teljes lakosságát érintő veszélyes helyzet túlzás nélkül mindannyiunk életét gyökeresen megváltoztatta. Az Associated Press (AP) december közepén publikált válogatásába került be Eugenio Ampudia konceptuális művész performansa, amelynek keretében a barcelonai Gran Teatre del Liceu operaházban az Uceli Kvartett Puccini „Krizantémok” című vonósdarabját játszotta el, **emberi közönség helyett** 2292 cserepes növénynek. Az eseményről tudósító fényképet Emilio Morenatti készítette, munkáját akár a World Press Photo következő kiállításán is láthatjuk. ◆



ÉSSZEL SZERETNI

„A szívemnek nem tudok parancsolni!” – szokták mondani. A szerelem azonban igenis tanulható. *Mihalec Gábor* pár- és családterapeuta szerint minden egyes nap dolgoznunk kell azon, hogy a házasságunk jól működjön, amihez sokszor a józan eszünkre is szükség van. Fontos, hogy megtanuljuk „jól” szeretni a párunkat, és meg is éri, mert a tudatosság nem elnyomja, hanem épp ellenkezőleg: előcsalogatja az érzelmeket.

◆ AZ ESKÜVŐ A KEZDET, NEM A VÉG

Az elmúlt évtizedekben a „boldogító igen”-re egy teljes iparág épült: a fókusz ilyenkor erre az egyetlen napra irányul. Izgatottan választjuk ki a helyszínt, írjuk össze a vendéglistát, pénzt és energiát nem kímélve áldozunk a „nagy napra”. De gondolunk-e arra, hogy mi lesz utána? Sokakat a mézeshetek után fájdalmasan érint a felismerés, hogy azt az érzelmi akkumulátort, amit az esküvő napja csordultig töltött, nem is olyan egyszerű a maximumon tartani. Pedig egy házasság a közös útról szól, amelyen haladva időnként megesis, hogy az első randin emlékezetessé vált többórás társalgásokat felváltják a tárgyilagos kérdések: „Vettél kenyéret?”, „Befizetted a számlát?” Akár észrevétlenül is meg tudjuk vonni egymástól a minőségi beszélgetéseket, pedig a kapcsolatunk hajnalán még őszinte érdeklődéssel fordultunk a másik felé. Az idő múlásával azonban észrevevesszük, hogy egyre kevésbé érezzük szeretve magunkat, így a munkába vagy egy hobbiba temetkezve próbáljuk meg kitölteni azt az űrt, amit az elhanyagolás szül bennünk. Ezért fontos, hogy a kapcsolat elkötelezett részében is megtegyük ugyanazokat az apró, kedves gesztusokat, amiket a hódítási fázisban adtunk egymásnak.



NE CSAK A HÍREKBŐL LEGYÜNK NAPRAKÉSZEK

John Gottman amerikai pszichológus szerint az agyunkban létezik egy „szerelemtérkép”, amely a párunkkal kapcsolatos összes információt tartalmazza. Megfigyelte, hogy egy friss kapcsolat esetén kiemelt figyelmet fordítunk minden egyes szóra, amit a partnerünk mesél magáról, később viszont hajlamosak vagyunk azokból az ismeretekből táplálkozni, amiket még az ismerkedés elején halmoztunk fel. Pedig nemcsak a technikai újdonságoknak kellene utánanéznünk, érdemes frissíteni tudásunkat a párunkról is. Gondoljunk csak bele: mi még abban a tudatban élünk, hogy kedvesünk kedvenc filmje az „Elfújta a szél”. Nos, az is volt körülbelül a '70-es években, azóta viszont számos új alkotás került a repertoárba, amely ugyancsak megragadhatta a figyelmét. Legyünk otthon az ő mai világában, ne ragadjunk le a múltban!

AZ ÍGÉRET SZÉP SZÓ

Gábor egyik kedvenc hasonlatát említi: a Stephen Covey által megfogalmazott, ún. érzelmi bankszámlát, amit a párok az esküvőjük napján feltöltenek. Ez a magas összeg azonban csökkenni fog, ha mindig csak kiveszünk belőle, majd végül lenullázódik, sőt, olykor mínuszba is fordul. Ezt a pillanatot nem szabad megvárnunk. Léteznek párok, akikre ha ránézünk, úgy látjuk, hogy egymásnak lettek teremtve: nagy odaadással indulnak, de hamar kiégnek, mert nem adnak hozzá eleget ahhoz a bizonyos érzelmi bankszámlához. Ugyanakkor vannak olyanok is, akiknek első ránézésre nem mernénk nagy jövőt jósolni, mégis együtt maradnak, mert közösen dolgoznak a kapcsolatért. Az érzelmi töltet fenntartásának egyik titka az ígéreteink betartása. A párunk csak abban az esetben tud komolyan venni minket, ha mi magunk is komolyan vesszük a saját

szavunkat. A magas bizalmi szintet úgy tudjuk megőrizni, ha nem hagyjuk cserben a másikat. Ez olyan jelentéktelennek tűnő, mégis fontos gesztusokban is megmutatkozhat, mint például az, hogy ha 19 órára ígérjük a hazaérkezést, nem 20 órakor esünk be az ajtón.

Az érzelmek nem abba az irányba visznek minket, ami helyes, hanem afelé, ami kellemes.

MIT CSINÁLUNK, AMIKOR SENKI NEM LÁT?

Egy másik fontos tényező, amely segíthet megtartani a párunk bizalmát, az az integritás, azaz a teljesség állapota. Az életünknek három aspektusa van: a nyilvános élet, a magánélet és a titkos élet. Az integritással bíró ember esetében ezek fedik egymást. Egyes közismert személyiségek azt vallják, hogy amíg a nyilvános életükben jól elvégzik a munkájukat, addig teljesen mindegy, hogy mi zajlik a zárt ajtók mögött, holott ez pont fordítva van. A Biblia is említi, hogy egy közösségben úgy választ vezetőt a nép, hogy először megnézi, hogyan viselkedik a jelölt a magánéletében, hiszen csak abból az emberből válhat alkalmas vezető, aki a saját háza táját jól igazgatja. Itt látható, hogy a magánélet és a nyilvános élet összhangban van egymással, de mi a helyzet a titkos élettel? Jellemző, amilyenek akkor vagyunk, amikor senki nem lát. Egy házasság esetén lehetünk hűségesek a szavainkban és a tetteinkben, a kérdés az, hogy hűségesek vagyunk-e a gondolatainkban, a vágyainkban és az álmainkban is. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy robotként mentelve hárítsunk el minden külső hatást az életben, hanem hogy mindig törekedjünk az összhangra, és ha letértünk, tereljük vissza magunkat a helyes útra.

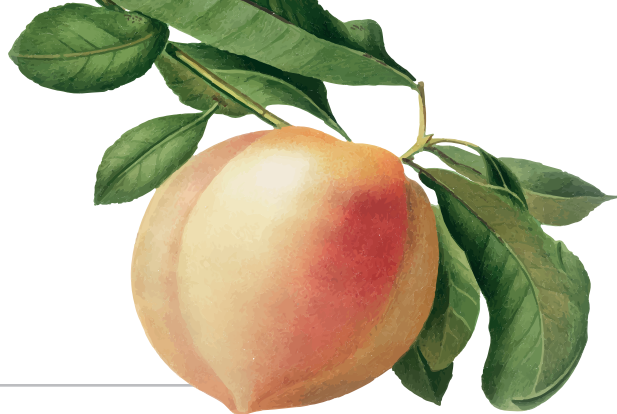
A SZERELEM IS TANULHATÓ

Döntsük el, hogy ma jobb férjek és feleségek leszünk, mint amilyenek tegnap voltunk! Bár folyamatos késztezt érzünk a tanulásra, a kapcsolatainkat tekintve sokszor mégis inkább belesimulunk az állandóságba, így veszítve el lelkesedésünket a fejlődés iránt. Többünkben

ott él a mítosz, hogy a szerelmet nem lehet tanulni, hiszen az ösztönös. A probléma az, hogy érzésből sokszor nagyon rossz dolgok jönnek. Például egy frissen végzett zenész nem fog tudni zsigerből úgy improvizálni, mint egy profi, akinek többszáz fellépés van mára a háta mögött, hiszen az évtizedes gyakorlás hiánya ezt ellehetetleníti. A házasságunkra is igaz, hogy a sok gyakorlás segíthet elérni a kívánt hatást. A kapcsolataink működéséről ma több ismeret áll rendelkezésünkre, mint bármikor a világtörténelemben. Tanuljunk könyvekből, egymástól, a körülöttünk lévőkötől, és ha úgy érezzük, hogy a saját erőforrásaink már nem elegendőek, bátran forduljunk szakemberhez! Egy párterápia nemcsak a krízishelyzetet segíthet megoldani, hanem óriási tanulási folyamat is.

TÉGY ÚGY, MINTHA

Az érzelmek fura kis „jóságok”, amik oda-vissza bókászának, és attól függően vannak jelen, hogy épp milyen szelek fújdognak. Mivel nincsen saját döntéshozatali képességük, így elő kell vennünk a józan eszünket. Hétfő reggel vajon azért kelünk fel korán és indulunk el, mert annyira vágyjuk, hogy munkába mehessünk? Bizonyára előfordul, hogy szívesebben lustálkodnánk még a meleg paplan alatt. Az érzelmek nem abba az irányba visznek minket, ami helyes, hanem afelé, ami kellemes. Így amikor jólesne egy vitánál kiabálással oldani a feszültséget, akkor nagyon fontos, hogy az érzelmeket zárójelbe téve aszerint cselekedjünk, amit helyesnek gondolunk. Öleljük meg a párunkat annak ellenére, hogy épp nem jön ösztönszerűen a készítés, vagy próbáljunk meg kedvesnek, higgadtnak maradni akkor is, ha ez nehezünkre esik. Egy idő után észre fogjuk venni, hogy az érzéseink csatlakoztak a döntéseinkhez, így már nem azért ölelünk, mert „kell”, hanem mert jólesik. Ez például a gyermeknevelésben is megmutatkozik: vegyünk egy hosszú munkanapot, amikor hullafáradtan érkezünk haza, a gyerek pedig szól, hogy segítségre van szüksége a házi feladata elkészítésében. Legszívesebben csak bedőlnénk az ágyba, de odamegyünk hozzá és türelmesen végigvezetjük a leckeírás folyamatán. Egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy már fél órája beszélgetünk vele, mert egy meghitt pillanatot megnyílt előttünk, és megmutatta a belső világát, amelybe csak ritkán enged betekintést. A fáradtság hirtelen tovaszáll, és öröm veszi át a helyét bennünk: „de jó, hogy itt lehetek, olyan rég nem éreztem már magam ennyire összekapcsolódva a gyermekemmel.” Ha ez minden területen működik, miért pont a szerelem lenne kivétel? ♦



A SÁRGABARACK ÜGY

◆ Reggel úgy váltam el Ákostól, hogy ebédre haza ígérte magát. Ennek megfelelően izgatottan tettem-vettem a konyhában. Sült csirkecombot készítettem és köretnek körtét sütöttem tepsiben, mézzel beborítva. Minden istenien sikerült, ám egy ponton Ákos megjegyezte, hogy ő az én helyemben lehúzta volna a körtének a héját, mert kesernyés ízt ad neki. Nekem ízlett héjastul, de megígértem neki, hogy ha legközelebb körte sül, minimum a fele adag héj nélkül készül. A sárgabarack ügy viszont már rajtunk túlmutatóan sokkal több aggályt és kérdést tartogatott.

Telefonon újságoltam Ákosnak, hogy gyümölcssalátát készítettem gránátalmából és kiviből.

– Jó az a gránátalma, csak egy kicsit bonyolult enni. Tele van maggal – szólalt meg némi hallgatás után.

– Hogy lenne tele? A gránátalma magja az, amit megesszünk – vágtam rá.

– Igen, de azon belül is van mag, mindig kiköpöm – jött a válasz.

Némileg durcásan megjegyeztem, hogy persze, a körtének le kell hámozni a héját, a gránátalmának kiköpni a magjának a magját, na meg még mit nem.

– Igen, úgy, ahogy mondd, sőt én a sárgabaracknak sem eszem meg a héját – tette még hozzá Ákos, amivel a végső csapást is rám mérte.

– A sárgabaracknak? Azt meg sem lehet hámozni.

– Nem is kell meghámozni, ketté kell szedni és kinyomni a húsát, a héját meg eldobni.

– Persze, ki hallott még ilyet, a gyümölcs egyharmadát kidobod így. Én eddig is megergettem és eztán is meg fogom válaszoltam egyre sértettebben.

– Azt csinálsz, amit szeretnél, kapj tőle nyugodtan hasmenést, ha ez a vágyad – reagált Ákos kissé szarkasztikus hangnemben.

– Rendben, akkor te héj nélkül eszed, én meg héjastul. Ám remélem, hogy ha gyerekeink lesznek, nem fogsz beleszólni, hogy adom nekik – tettem hozzá sértett iróniával.

– Márpedig ebbe bele fogok szólni – folytatta Ákos tovább pakolva az olajat a már amúgy is lángoló lelkemre. – Nem szeretném, hogy a gyerekeim megegyék a héját a sárgabaracknak.

Na most mitévő legyek? Csak azért legyen az övé az utolsó szó, hogy béke legyen? Legyek olyan, mint azok a feleségek, akik minden körtét, almát, barackot ráhagynak a férjükre, tudván, hogy az élet héjjal vagy héj nélkül, maggal vagy mag nélkül is ugyanolyan? Hát nem!

De még mielőtt fellobbanhattam volna, Ákos megtörte a csendet.

– Nekem Nagypapám azt tanította, így kell enni a sárgabarackot, ezért én így is fogom – tette még hozzá, majd letettük.

Percekig csak csöndben ültem és bambultam. Pontosan tudtam, mennyire sokat jelentett Ákosnak a nagypapája, hogy ő volt számára a tökéletes férfikép és hogy mennyire fájt neki, mikor évekkel ezelőtt váratlanul elveszítette.

Vitánk napjáiig soha nem tudatosult bennem, hogy elődeinktől örökölt szokásaink, hagyományaink nem feltétlen az értelmük miatt lényegesek, hanem ezek azok a pontok, amelyeken keresztül hozzákapcsoljuk magunkat az előttünk lévő generációkhoz.

Immáron számomra is értelmet nyert a sárgabarack héj nélküli evése, és kétség sem férhet hozzá, hogy tőlem a leendő gyerekeink is héj nélkül kapják majd... egész egyszerűen azért, mert a dédipapa azt mondta, úgy kell. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

HÁZASSÁG

PANDÉMIA IDEJÉN

A párok egyre gyakrabban számolnak be arról, hogy az életük fenekestül felfordult, a megváltozott körülmények, a fokozott stressz és a leterheltség miatt pedig új nehézségekkel néznek szembe, különösen, ha gyermekeik is vannak. Hogyan lehet ezekben az érzelmileg megterhelő időkben a szeretetteljes odafigyelést, a vonzalmat és az egymás iránti kíváncsiságot megőrizni a házasságban?

◆ NEHEZÍTETT PÁLYÁN

Az élet hirtelen és váratlanul változott meg, és nem volt időnk alaposan felkészülni vagy megtervezni, hogy hogyan fogunk az új helyzettel megküzdeni. A szülők még inkább magukra maradtak, az idős nagyszülőkre vigyázni, a kontaktusok számát csökkenteni kell, így nehezebb egy szusszanásnyi időre letenni a szülői szerepet és csak egy-másra fókuszálni. Ráadásul az utóbbi időszakban a különböző programok és a közös élmények lehetőségei is beszűkültek. Sok pár számol be arról, hogy mindketten otthonról dolgoznak, és azt tapasztalják, hogy kapcsolatuk fénye megfakult. Hiányzik az eltávolodás és az újratáplálás élménye, az együttlét öröme pedig fásult megszokássá változott. A randira való ábrándozás és a közös élmények lehetőségét, ami többek között az egymás iránti vágyukat is táplálta. Mások azért kerültek nehéz helyzetbe, mert a bizonytalanságból fakadó feszültségek kiéleztek a konfliktusaikat, és a közös erőforrások, illetve megoldások megtalálása helyett ingerültség, indulatosság és vádaskodás árnyékolta be a mindennapjaikat. Nem könnyű, de ilyen körülmények között is meg lehet őrizni a boldog és tartalmas párkapcsolatot, ha odafigyelünk az alábbiakra.

Érdemes végiggondolni, hogy mire használod a humort: a feszültség oldására, vagy a másik kritizálására, esetleg a valódi érzelmeid elrejtésére.



1.

FEJEZZÜK KIAZELISMERÉSÜNKET!

Közhelyesen hangzik, de talán az egyik legfontosabb tanács, hogy ezekben az időkben is fejezzük ki az elismerésünket, és köszönjük meg a párunknak mindazokat a dolgokat, amikéért hálásak vagyunk. Az új helyzethez való alkalmazkodás valószínűleg mindkét felet megterheli, ezért nehéz nézőpontot váltani és észrevenni, hogy nem csak nekünk nehéz. A párunk nem azért türelmetlen és feszült, mert már nem szeret, hanem mert a korábban biztonságot jelentő talaj kicsúszott a lába alól, új problémamegoldási stratégiákat kell kialakítania, és az ebből fakadó szorongást nehezen kezeli. Pozitív visszajelzésre nemcsak akkor van szükség, amikor minden a lehető legtökéletesebben működik, hanem a nehézségek idején is. John Gottman párterapeuta szerint még akkor is érdemes jutalmazni a párunkat, ha éppen elutasítja a kérésünket. A szexuális elutasítás kapcsán a játékelmélet fogalmaival, szinte már matematikai levezetéssel bizonyítja, hogy a vágy növekedésének feltétele, hogy az esetleges elutasítás is pozitív visszajelzéssel járjon. Bár talán furcsán hangzik a fenti megállapítás, érdemes megfogadni a szakember tanácsát. Amikor az elutasított fél elkezd duzzogni, szemrehányást tenni, vitatkozni vagy vádaskodni, a pár tagjai között a feszültség és neheztelés egyre növekszik. Am ha az elutasítás („Ma nem. Fáj a fejem.”) elfogadással találkozik („Ó, szegénykém! Teljesen megértem. Szeretlek.”), akkor a jutalom megerősíti a társunkat abban, hogy szeretjük őt, és ebben a szeretettel juttalmazó légkörben a vágy is növekedni fog hosszú távon.

2.

MESÉLJÜK EL EGYMÁSNAK A CSALÁDUNK TÖRTÉNETÉT!

Érdeemes újra elővenni a családi fotóalbumot, és beavatni egymást a családjaink történetének személyes részleteibe. A beszélgetés során figyeljük meg, hogy a felmenőink milyen nehézségekkel küzdöttek meg, milyen válságokat vészeltek át. Túléltek háborúkat, járványokat, éhínségeket, kiszolgáltatottságot, üldözést és gyászt, felálltak, majd újrakezdték. Kádár Annamária és Kerekes Valéria „Mesepszichológia a gyakorlatban – az önbecsülés és küzdőképesség megalapozása” című könyvükben felhívják a figyelmet Robyn Fivush és Marshall Duke kutatásának eredményére, amely szerint minél többet tud a gyermek a családjá életéről, annál magasabb az önbecsülése és a rugalmas alkalmazkodóképessége. Ennek a tudásnak nemcsak a pozitív események képezik részét, hanem a kudarcok és nehézségek is, amelyeket úgy szövíünk az életünk meséjébe, hogy a megoldás vagy a fejlődés is benne legyen, esetleg humorral oldjuk a feszültséget. A mostani helyzetünkből való kilábaláshoz, illetve saját magunk, a másik és a kapcsolat konfliktusainak megértéséhez is hozzájárulhat, ha a múltunk alaposabb megismerésén keresztül jobban megértjük a mozgatórugóinkat, illetve ezek egymásra gyakorolt hatását. Az egymásnak elmesélt erőforrásokra épülő koherens történet pedig reményt adhat, hogy az elődeinkhez hasonlóan mi is átvészeljük, megoldjuk a nehézségeket.

3.

ALKOSSUK MEG A KÖZÖS ÉLETMESÉNKET!

A közösen otthon eltöltött esték jó lehetőséget biztosítanak arra, hogy a fenti gyakorlattal összhangban a párkapcsolati történetünket is megalkossuk. Fontos, hogy a közös történetünkben az összetartozásról és az együttműködésről szóló pozitív emlékek, valamint a múltbeli nehézségek egyaránt helyet kapjanak. Az utóbbiak esetében koncentráljunk arra, hogy mit tanultunk a kudarcokból és a nagy veszedelemekből, hogyan találtuk meg a megoldást és az együtt átélt nehézségek hogyan erősítették meg a kapcsolatunkat. A negatív események átkezeletése és a közös pozitív életmese erő adhat a jelenben való megküzdéshez is. Sue Johnson szerint: „Történetek segítségével adunk jelentést az életünknek. És modellnek használva őket, történetek alapján próbálunk tájékozódni a jövőben. Alakítjuk a történeteinket, majd ők alakítanak minket.”

A múlt történetének megalkotása után képzeljük el az életünk alakulását a jövőben is! Milyennek látjuk a kapcsolatunkat és a szerelmünket 3, 5, 10 év múlva? Ha nehézséget okoz a képzeletünk beindítása vagy a verbális megfogalmazás, érdemes először valamilyen nonverbális technikát segítségül hívunk. Ilyenek lehetnek a Dixit kártyák, amelyekből kiválaszthatjuk, hogy milyennek képzeljük el a közös életünket a jövőben, majd a kép segítségével már könnyebben szavakba önthetjük a céljainkat és a vágyainkat. Fogalmazzuk meg azt is, hogy mit tehetünk személyesen azért, hogy a kitűzött céljaink megvalósuljanak! Mit kérünk egymástól a jövőre vonatkozóan?

4.

TALÁLJUNK (ÚJ) ÖSSZETARTOZÁST JELZŐ SZERTARTÁSOKAT!

A kötődést segítő szertartások fontos szerepet játszanak a házassági elégedettségben, hiszen lehetőséget adnak a kapcsolódásra. Ezek a rituálék gyakran az elváláshoz és az újra találkozáshoz kapcsolódnak, vagy kettesben töltött időt és különböző programlehetőségeket követelnek (elköszönés munkába induláskor, a nap megbeszélése hazaérkezéskor, üzenetek írása egymásnak utazáskor, randi hetente egyszer, közös edzőtermi edzés stb.). A jelenlegi helyzetben a kötődésnek ezek a szertartásai nem megvalósíthatók, és sok pár esetében a helyüket nem vette át semmi. Érdemes tudatosan végiggondolni, hogy milyen kötődést segítő szertartásokat tudunk teremteni a járvány okozta nehezített pályán! A home office-ban dolgozóknak segíthet a munka és a magánélet határozott különválasztása, valamint olyan rituálék kialakítása, amelyek segítenek érzelmileg is átállni az otthoni szerepeikre. A dolgozószobából is küldhetünk egymásnak szerelmes üzeneteket, majd a nappaliba megérkezve is köszönhetjük egymást úgy, mint aki nagy útról érkezett. Az elvesztett közös programokat pedig otthon vagy a természetben töltött minőségi időre cserélhetjük.

5.

ISMERJÜK MEG A BENSŐSÉGES PÁRBESZÉD LÉPÉSEIT!

A folyamatosan változó körülmények közepette a párok beszélgetései gyakran a gyakorlati kérdésekre szorítkoznak. Érdemes olyan

szertartásokat is találni, amelyek segítenek abban, hogy a probléma-megoldás helyett a kapcsolat legyen fókuszban. Gottman szerint az egymásra hangolódásban segít, ha alkalmazzuk a bensőséges párbeszéd négy fortélyát:

1. Öntsd szavakba az érzéseidet!

Segíti a megfogalmazást, ha megfigyeled a tested jelzéseit, vagy először vizualizáld az érzést, mert az így kimondott szavak pontosabban fogják tükrözni azt, ami benned zajlik (Úgy érzem, hogy... vagyok).

2. Tegyé fel kifejtendő kérdéseket!

Míg az eldöntendő kérdések (Fáradt vagy?) rövidre zárják, addig a kifejtendő kérdések beindítják a beszélgetést (Mit érzel? / Mire lenne szükséged? / Hogy érint téged ez a helyzet?).

3. Fűzz hozzá érzelmi kapcsolódást erősítő megjegyzéseket!

A kérdésre kapott választ röviden foglalj össze, majd reflektálj a párod érzéseire és gondolataira, esetleg tegyél fel további kérdéseket (...Ez egy nagyon nehéz szitu. Mi aggaszt leginkább?).

4. Mutass együttérzést!

Ne akard megoldani a párod nehézségét, ne adj tanácsot és ne próbáld meg elmagyarázni neki, hogy miért irracionálisak az érzelmei! Azzal segítesz a legtöbbet, ha ott vagy, meghallgatod és érzelmileg a pártjára állsz.

6.

ZSÖRTÖLŐDJÜNK KEVESEBBET!

Az otthon töltött idő növekedésével az idegesítő szokások még inkább előtérbe kerülnek. Mielőtt

fölcsattansz, vegyél egy mély levegőt, és próbáld tudatosítani, hogy a párod nem azért hagyta az íróasztalon a kávésbögréjét, mert az agyadra akar menni, hanem egyszerűen elfelejtette kivinni. Gottman felhívja a figyelmet arra, hogy fontos, hogy a sérelmeinket konstruktív módon, a másik és a kapcsolat tiszteletben tartásával adjuk egymás tudtára. Sokat segíthet, ha megőrizzük a humorérzékünket, a közös nevetés ugyanis megkönnyíti a konfliktusok kezelését, és erősíti az összetartozás érzését. Ugyanakkor érdemes óvatosnak lenni: a gúny, a szarkazmus vagy az irónia csak rontanak a kialakult helyzeten. Érdemes végiggondolni, hogy mire használod a humort: a feszültség oldására, vagy a másik kritizálására, esetleg a valódi érzelmeid elrejtésére és a párbeszéd elől való menekülésre?

7.

KÉRJÜNK SEGÍTSÉGET!

Amennyiben a konfliktusok mértéke túlmutat a fenti javaslatokon, érdemes szakember segítségét kérni (akár online formában), aki értékelésmentesen, pártatlanul tud jelen lenni és támogatni. A terápia során a párok a terapeuta segítségével feltárják és felismerik a konfliktusok mögött meghúzódó mintázatokat, szükségleteket, továbbá a hozzá kapcsolódó szerepeket, illetve a mélyben meghúzódó érzéseket. A közös munka során jobban megismerik saját magukat és a társukat is, képessé válnak arra, hogy jobban kifejezzék a szükségleteiket, nagyobb empátiával tekintsenek egymás igényeire, és kilépjenek a romboló párkapcsolati játszmák ördögi köréből. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

ELÉNEKELNI VALAKINEK A *BÓBITÁT*

GreCsó Krisztián író, költő, dalszerző és **Árvai Judit** összetartozása erős szövetség: elbírt halálos betegséget, hosszú várakozást, irodalmi sikert. Az a két verseskötet, amelyet Krisztián az elmúlt évben jegyzett, szintén kettejükről beszél – illetve hármójukról. Így is beszélgettünk: játszóteren, vigyázó szemünket folyton az univerzum rendezőjén, *Hannán* tartva.

Tartottam tőle, hogy hármunk közös, gyerekcsodáló áhítatából nem lesz beszélgetés. De fontosabb dolgot látunk az íróból és a feleségéből is, ha gyereket hintáztat, mintha tömjénfüstöt lóbál. Földközeli, égbőlbeszélgetés az otthonra találásról, két hangra.

♦ – **Az év elején megjelent versesköteted a férfiszívbe, az év végi a pici szívbe engedi bele a kíváncsi olvasót.**

Krisztián: A *Magamról* többet már ennek a metamorfózisnak a szépségeit, nehéz helyzeiteit szemléli, ahogy az átalakulásban, a férfiből apává válásban önvizsgálatra kényszerülsz, és olyan tárnák nyílnak, amelyeknek a létezéséről sem tudtál. Ezzel a mondattal végződött a férfiszív: „Hány éve várok rá./ Hogy elénekelhessem valakinek/ A Bóbitát, aki fontosabb, mint én.”, s a *Bóbiták* versével indult a *Belefér egy pici szívbe*. Nagy utat jártunk be egy év alatt – ebben a furcsa évben, amikor közönségnek alig-alig énekeltem. Egyébként az énekelt versben feltétlen hitem van, nem tudom az irodalom marketing-rétegének látni.

– **Mindig van benned tanítói attitűd?**

K: Szándékoltóság nélkül.

– **Judit, te otthon mennyit kapsz a népszerűségi határból?**

Judit: Semennyit. Az otthon a létezés szabadságának, nem a világ megreformálásának a tere.

K: Azért kölcsönösen hatunk egymásra. Judit társadalmilag kifejezetten érzékeny, ő nevelt környezettudatosságra.



J: A születésnapomra házi komposztálót kértem, ami körülnézve a tömb- és bérházak közt, nem mindenkinek evidens, Krisztiánnak sem volt az. Újra és újra visszatért a kérdésre, remélve, hogy születik nyaklánc-kompromisszum, vagy elhajlok a gyűrű, fülbevaló irányába, de hajthatatlan voltam. Megkaptam a szülinapi komposztálót – és ő is nagyon szereti.

– Komolyan komposztálsz a harmadikon?

J: Tulajdonképpen fermentálás, úgyhogy nem mindenki számára megvalósítható. Mi hazahordjuk a szüleimhez a komposztot. Nem bűdös, nem kukacos és élhetőbb környezetet köszönhetünk neki.

– Honnan jössz, ahova a komposztföldet lehet hordani?

J: Egy Miskolc melletti kis faluból származom, de nagyon sokat változott a gyerekkorom színtere is. Harminc éve még tényleg falu volt tehén- és disznócsordával, tyúkokkal minden udvarban; sok szlovák és tót nemzetiségű

betelepítetttel. A nagyszüleim beszéltek tótul, én már csak egy-egy szóra emlékszem. Mára elvesztette a falusi jellegét a település.

– Jobban szeretnéd, ha ugyanaz lenne?

J: Valószínűleg hamis nosztalgia él bennem. Ebben is hasonlítunk Krisztiánnal, hogy beszélünk a rotálásról, kukoricatörésről, krumpliasásról, meg a paprikaszedésről a földön, de igazából már egyikünknek sincs ezekhez gyakorlati kapcsolódása. Én már nem tudom, mit kell csinálni a földdel, ami pedig annyira természetes volt a nagyszüleimnek. Ahhoz is telefonálnom kell, hogy mikor kell a rózsát metszeni. Elveszett ez a tudás – de a falu is egyre kevésbé van arra berendezkedve, hogy valaki ott a földből éljen.

– Könnyű volt bevezetni Krisztiánt a saját családjába?

J: Krisztiánnal az első találkozásunk a felismerés döbbenete volt: nem a népszerű írórt láttam, hanem valakit, akiről azonnal tudtam, hogy az életem hátralévő részében



közöm lesz hozzá, de nem tudhattam, milyen mértékben. Velem először történt ilyesmi, és a közhelyeket ezen a módon is hátrítva sokáig nem beszéltem erről ott-hon. Amikor családi levelezésben a nővérem lelkesen ajánlotta a könyvét (*Mellettem elférsz*), én frászt kaptam: honnan tudják?! Nem tudták, persze, és az első találkozásnál kereste mindenki, hogy hogyan is kell viselkedni egy híres író jelenlétében, de kölcsönösen szépen vették az akadályt. Borsod és Dél-Alföld találkozása mindkét fél számára tartogatott meglepetéseket szokások, ételek vagy akár az üdvözlés területén is.

– Krisztián, te a generációs traumák feloldásához, a család témájához szerzőként folyamatosan kapcsolódsz. Az édesapáddal való kapcsolatodról két éve azt mondtad, hogy a megbocsátás még nem végződött el. Tudott ez változni az apasággal?

K: Általános pszichológusi közhely, hogy a gyerek legnagyobb traumája a szülő. Amikor a bettelheimi (*Bruno Bettelheim*, gyermekpszichológus – a szerk.) és vele rokon

elméleteket olvastam, volt bennem szkepszis: elég sok minden tud történni egy emberrel – van sérülés, amit a családban kapsz és rengeteg, amit másutt.

Az apaságomban azonban nagyon motivált lettem, mert örületesen szerelmes vagyok a kis Bóbitánkba. Kellott egy félév, amíg kölcsönösen tanultuk egymást: sétálgatni egy kacagógerlével a parkban, engedni, hogy naponta történjenek velünk a csodák – ez egy új dimenzió. Eközben egy éve tapasztaltam magamon, hogy ez a félig-meddig harag, ez a megbocsátásra való képtelenség az apám felé szomorúsággá alakult át. Ahogy nyílt Hanna értelme – most már mindent az ő szemszögéből olvassunk –, álltunk a dédi házában nézegetve a falon a fényképeket; az egyikén ott van egy most már örökké fiatalon maradó, hosszú hajú férfi az anyám mellett, és azt mondtam a lányomnak, hogy ő a nagyapád. Még most is alig múlt volna 60 egyébként, és ezeket a csodákat elmulasztotta – nemcsak ő, hanem mi is. Ettől nem lehet dühös az ember, kudarcot érezhet még esetleg, hogy nem sikerült az a küzdelem, amit érte folytattunk.

Valójában csak a bizonyítékokat nem szükségelőd hit elég erős ahhoz, hogy élni segítsen.

– Nyolc éve voltak házások, amikor az életetekbe megérkezett Hanna.

J: Régóta szerettünk volna kétfősnel nagyobb családot, amikor Hanna jött, egyszerűen csak örültünk. És időben érkezett. Krisztiánnak előtte zajlott a daganatos betegsége, a különben is nehéz élethelyzetben nem volt még itt az ideje.

– Végigélted Krisztián betegségét, most az apává válását. Mindkettő krízis – még ha nagyon más formában is. Hogyan látod az ő formálódását a körülmények között?

J: Folyamatosan változunk – én egyiket sem tartom különleges élethelyzetnek. Két véglet, de nem egyedi, nem szeretnék egyikből sem misztériumot gyártani. Otthonról hozom, hogy természetes módon tudok együtt élni a változásokkal, a magaméval és a társaméval egyaránt.

– Krisztián, a te hitvedben ezek azért kemény próbák voltak?

K: A Jóisten nem Mikulás, hogy ha jól viselkedünk, megjutalmaz, és ezért mi szeretjük. Juszt mamám, aki a példaképem is, bencés nyitottsággal és bencés kéte-lyekkel, ájtatosság nélkül élte a hitét – erre a kegyességre Bakonybélien találtunk rá Judittal. Szabad a hitben meg- inogni, és szabad róla beszélni. Szabad azt mondani, hogy gyenge vagyok, szabad erről gondolkodni. Be lehet val- lani, hogy elvesztettem a hitemből valamit, és segítséget kérni.

A betegség legmélyén kezdtem visszatalálni Istenhez, nem az kellett hozzá, hogy második esélyt kapjak. Amikor kiderült, hogy mégis van út tovább, megálmod- tam Hannát, és megkaptuk. De valójában csak a bizonyí- tékokat nem szükségelőd hit elég erős ahhoz, hogy élni segítsen.

– Judit, a saját változásaidat érzékelted ezekben a helyzetekben?

J: Számomra is nyilvánvaló, amikor türelmetlenebb vagy kiegyensúlyozottabb vagyok; ezért próbálok a reakciói- mat megfejtve nem vakon élni a világban; már csak azért is, hogy a körülöttem élőknek könnyebb legyen.

– Az írófeleség életének mik a nehézségei? Mit csinálsz például, ha nem tetszik egy szövege?

J: Már tudja, mi az, ami nekem nem fog tetszeni. Racionálisabb lény vagyok – van, ami nekem túl szép, de nincsenek szövegkonfliktusaink. Krisztiánnak nagyon fontosak az olvasói találkozások, ha ezek meg- szaporodnak, az nyilván megterheli a családot, de nem nehézségként tartom számon. Kamionos vagy az orvos feleségének lenni is kihívásokkal teli életforma: nem hiszek a foglalkozásalapú kapcsolatokban. Bár belegon- dolva, mindig szakács férjet szerettem volna, és Istennek hála, Krisztián remekül főz, úgyhogy végső soron a mién- ket elkönnyelhetjük sikertörténetnek.

Nem vagyok a nyilvánosságra, Hanna létének csodája mellett sok minden eltörpül: nem olyan érdekes a kar- rier, és nem szeretném az online térben bizonygatni, hogy létezem. Amikor gyermeklélektan tanulva szembesül- tem a „jó szülő” ismérveivel, azonnal magam előtt láttam az anyámat. Őt egyre inkább szeretném követni.

– Krisztián, 13 év alatt könyvtárosból ismert íróvá vál- tál, apaságodban átrendeződtek az édesapáddal megélt kapcsolódások, most mi történik veled?

K: Hazatalálás zajlik. Ennek volt egy adventként meg- élt hatalmas pillanata. Játsszóterem voltunk Hannával, aki egy idő után odaállt a kapuhoz kifelé mutogatva: men- jünk haza. Magamban azt gondoltam, jól van, lányom, ha ilyen vagány vagy, hogy haza akarsz menni, akkor tessék! Úgy indultunk el, hogy ő a 15 hónapja minden öntudatával babakocsit tolvaj jött mellettem, én pedig minden erőmmel azon voltam, hogy semmilyen gesz- tusom ne sugallja, hogy melyik a helyes irány. És haza- talált. Döbbenetes volt megélni, hogy ebben a folytonos bizonytalanságban, változásban, amiben élünk és ott- honatlanok vagyunk, örökké két világ között, őneki ott- hona van és biztosan tudja, hogy hol. Ő hazatalált – és általa én is. Csak én másképp. Lett otthonom, ami túlmu- tat azon, hogy hol van a lakás, amiben alszom, Hanna ezt segített megérteni. Tizennégy éves koromtól küzdöttem a „bolygó hollandi” helyzet kivülállóságával, és most az ő otthona miatt lett nekem is otthonom. Az egész felnőtt életem visszalényegült az ő világához. ♦



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

PAKOLÓSDI

A fiam kipakolja az építőkockákat. Ha mindegyik kikerült a dobozból, érdektelenül továbbáll. Ám ha visszapakolom az összeset, újra ott terem, és ugyanakkora elánal pakolja őket ki megint. Visszapakolom. Megint kipakolja. Azt gondolná az ember, hogy ez egy idő után unalmas, de a fiam arcán a negyvenharmadik ismétlésnél is ugyanaz a szenvedélyes koncentráció mutatkozik. Mondhatnánk, hogy persze, mert még fejletlen az idegrendszere. Szerintem inkább arról van szó, hogy ő még tud valamit, amit mi már elfelejtettünk.

- ◆ Mert amikor kipakolja a kockákat, a sötét megtörik, madár-csicsergést hallunk, hajnalodik, a város dolgozni indul. Visszapakolom, és lemegy a nap, elnéptelednek az utcák, mi pedig nagyot ásítunk álmosan. Aztán kipakolja megint, elolvad a hó, a fák apró rügyeket bontanak, egy mezőn szaladgálunk összevissza. Amikor visszapakolom, a fák ledobják leveleiket, rövidülnek a nappalok, hideg lesz, és mi az ablakból nézzük a hóesést. Kipakolja, és az autónk, amivel hazahoztuk a kórházból, legördül a gyártósorról, hű, de menő, és milyen sokba került! Visszapakolom, és az autónk a bontóban szomorkodik, rozsdás darabjai mit sem érnek. Kipakolja megint, és kiássák a házunk alapjait, nézd, milyen magas daruval dolgoznak! Visszapakolom, és a lakatlan, beszakadt tetejű házat lerombolja egy befektető. Kipakolja, és az általunk készített papírsárkányt magasra repíti a szél. Visszapakolom, és a sárkány minden igyekezetünk ellenére egy fa ágai közé gabalyodik. És kipakolja megint, emberek találkoznak, szerelembe esnek, gyerekek születik. Visszapakolom, és emberek válnak el egymástól, betegágyaknál sírunk, ügyvédi irodákban ülünk. Megint kipakolja, találkozunk a feleségemmel, szerelembe esünk, gyerekünk születik.

Visszapakolnám újra, de a fiam fáradtan ásít egyet. Későre jár, lassan meg kell fürdetni. Irány a kád, majd holnap folytatjuk. Az ajtóból azért még visszanezdek, és hálát adok a színes, szanaszét heverő kockákért a szőnyegen. ◆

A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



Média a Családért-díj

BARANYAI BÉLA

Krisztus „algoritmus” –
Beszélgetés Fekete Zsombor
játéktervezővel

Magyar Kurír

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



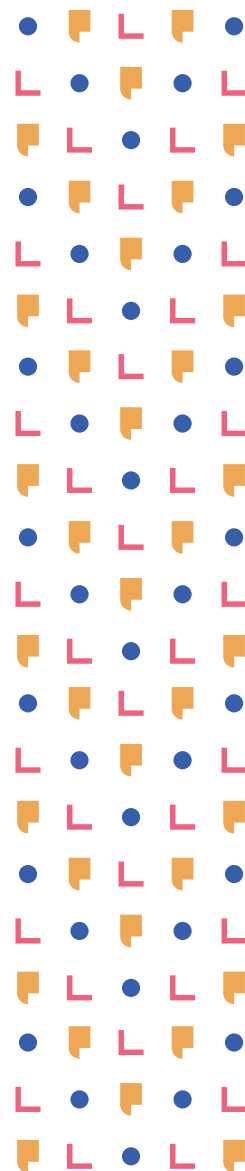
Külhoni Média a Családért-díj

BÍRÓ TÍMEA

A hazakerült királynő
Hét Nap Online (hetnap.rs)



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





SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A BIZONYTALANSÁG A LEGROSSZABB!

Gyakran halljuk mostanában, hogy a járványhelyzetben a legrosszabb a bejósolhatatlanság. Nem tudjuk, meddig kell még kitartanunk, beosztva jelentősen megfogyatkozott lelki tartalékainkat. A 2021-es új esztendő sok tekintetben számunkra is kiszámíthatatlan, így még fontosabb odafigyelnünk gyermekeink pszichés állapotára is. Mely tünetek esetén kell beavatkoznunk?

◆ „NE AGGODALMASKODJATOK A HOLNAP FELŐL!”

A jövőbe vetett bizalomra gyakran figyelmeztetnünk kell magunkat, amikor éppen kilátástalannak látszik a helyzetünk. Természetes módon félünk az ismeretlentől, az újtól, amivel még nem találkoztunk. Krízishelyzetben elárasztanak bennünket a hirtelen megoldhatatlannak látszó problémák, és nem működnek a korábban kialakított megküzdési stratégiáink. Minden rendelkezésünkre álló eszközt bevetünk, míg végül rátalálva a megfelelő erőforrásokra sikerül alkalmazkodnunk. Ha mégsem, akkor komolyabban megterhelődhetünk testi-lelki értelemben egyaránt. A hosszabb távon fennálló válságban teljesen kimerülhet idegrendszerünk és szervezetünk, ami egészen biztosan tovább gyűrűzik szeretteink, első-sorban a leginkább sérülékeny gyerekek felé.

MIBŐL VESSZÜK ÉSZRE, HA A GYERMEKÜNK BAJBAN VAN?

A félelemnek eltérő jezeit figyelhetjük meg különböző életkorokban. Csecsemőnél az alvási, evési szokások hirtelen és indokolatlan változása, valamint a sírás mintázatának eltérése gondolkodtathat el bennünket. Az étvágytalanság, a nem megfelelő mértékű gyarapodás, valamint a hosszabb távon megjelenő, a szokásosnál nyugtalanabb, felszínesebb alvás olyan tünetek,

amelyekkel foglalkoznunk kell. A kisbaba legfőbb kifejezőeszköze a sírás, amelynek különböző formáira az érzékeny anyuka hamar ráismer, hiszen a kicsi ezzel jelzi igényeit. A gyakori panaszos, kétségbeesett sírás mindenképpen figyelemfelkeltő. Totyogóknál a fenti kifejezőformák kiegészülnek a dührohammal, ami a szorongás és a depresszió jele is lehet.

Az ovisoknál túlzott aggodalom esetén láthatjuk a viselkedéses gátoltság jegeit: nem kezdeményező, bátortalan, visszahúzó stílus, amely a szemkontaktus kerülésével, összegömbölyödő testtartással, viselkedéses és beszédbeli lefagyással jár. A nagyobb óvodások és kisiskolások már képesek megfogalmazni félelmeiket, ezek dinamikája leginkább fantáziatévékenységükben, illetve mesélés, rajzolás során érhető tetten. Az életkor előrehaladásával a verbális kifejezés egyre nagyobb segítséget jelent a szülőnek, persze csak a kiskamasszal korábban megalapozott kapcsolat esetén. Nemcsak az aktuális érzéseikről, a hozzájuk kapcsolódó történésekről, hanem az álmaikról is képesek beszámolni.

Minden életkorban figyelmet kell fordítani az olyan testi tünetekre, mint a megmagyarázhatatlan fej- és hátfájás, hányás, hasmenés, gyakori fertőzések megbetegedések, remegés, reszketés, szívdobogás, gombócérzés a torokban, nehézlégzés.



Legkisebb lányom első osztályban fél évig nem szólt a tanító nénihez, mert nagyon hangosnak találta.

Érthető, ha az ovis sírdogál pár hétig a beszoktatásnál, ha az első osztályos nem akar elindulni reggel. Viszont kapjunk észbe, ha az óvo néninek még két hónap elteltével is úgy kell lefejtenie rólunk a gyereket, hogy megvadult csemeténk rúgásai a testi épségét veszélyeztetik.

REFLEKTORFÉNYBEN

Az iskola mai formája nagy teret ad a teljesítmény- és társas szorongás kifejlődésének. A kezdettől fogva megjelenő, nem személyre szabott minősítés, a túlhajtott versenyztetés erősen facilitálják a szociális szorongás kialakulását. Nem érdemes túl komoly kihívások elé állítani a hat-hétéveseket, inkább várjuk meg, amíg harmadik-negyedik osztályban maguk vállalkoznak egy projekt megoldására, versenyben való részvételre. Legkisebb lányom első osztályban fél évig nem szólt a tanító nénihez, mert nagyon hangosnak találta. Végül a húsvéti tojásvadászat élményével tört meg a jég, és elhangzott a várva várt mondat. Hasonlóan bánjunk a szerepléstől, versenyzéstől tartó gyerekekkel is! Sosem felejttem el, mekkora szenzációt okoztam vele anno, amikor az apám munkahelyi Mikulás-ünnepségén saját elhatározásomból odaálltam a piros ruhába bújt kolléga elé, és elszavaltam neki a versemet. Senki sem számított ilyen produkcióra tőlem. Ahogyan a kislányom is ma már maga kéri, hogy nevezzük be a nyelvtanversenyre, amelyet korábban sosem erőltettünk.

MIKOR AVATKOZZUNK BE ÉS HOGYAN?

Ha a gyermekünk hosszabb kihagyás, például karantén után tér vissza a közösségbe, hasonlóan be kell szoknia oda, mint amikor először találkozott ezzel a helyzettel. Legyünk türelmesek, higgadtak, és várjuk meg, amíg ismét megbarátkozik a körülményekkel. Akkor lépünk, ha a tapasztalt szorongás nem az életkornak megfelelő, hosszú ideig fennáll, nyilvánvaló ok nélküli, és olyan testi-lelki tünetekkel jár, amelyek kifejezetten szenvedést okoznak a gyerekeknek és a családnak egyaránt. ♦

ÉLETKOR-SPECIFIKUS FÉLELMEK

Gyerekeknél bizonyos életkorokban jellemzően megjelennek különböző félelmek, amelyek aztán elmúlnak, átadva helyüket másfajta szorongásoknak. Nem kell megriadnunk, ha csecsemőnk összerезzen hirtelen zajhátasoktól, zuhanásélménytől vagy intenzíven reagál a fájdalomra. Nagyjából hét-nyolc hónapos kortól látjuk, hogy megijed a számára ismeretlen emberektől, ami szintén nem kóros, ahogyan az állatoktól való félelem sem egy-két évesen. Emlékszem, a tágabb családomban sokszor ugrottak kisgyerekként éppen utóbbi miatt, mivel a nagyszüleim tartottak állatokat, amelyekről egyszerűen irtóztam. De az állatkertbe sem tudtak elvinni egy időben, máig vannak szörnyű emlékképeim arról, ahogyan nyújtogatták felém ormányukat az irdatlan nagy elefántok. Később a fiammal nagy ívben kerültük az ugató kutyákat, de akkor már tudtam, rendben van ez így.

Félénknek tartottak a szüleim, pedig sok területen egyáltalán nem voltam az. Ovis és kisiskolás korban szerettem fára mászni, nem rémültem meg a legmagasabb hintákon és fejjel lefelé lógtam a mászókákon. Viszont valóban szorongtam a sötétben, féltem a boszorkányoktól, később a betörőktől, ami teljesen normális ebben az időszakban. A szeretett személytől való elszakadás félelme is elfogadható egy bizonyos mértékig.



HÁROM GENERÁCIÓ PROFITÁLHAT AZ ÚJ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAMBÓL

Idén újabb pontokkal bővülnek a családok otthonteremtését segítő támogatások. A legalább egygyermekes családok kedvezményesen foghatnak bele házuk, lakásuk felújításába, de az intézkedések azoknak is megoldást kínálnak, akik a nagyszülők közelében rendezkednének be.

◆ 2021. január elsején újabb otthonteremtési intézkedések lépnek életbe. Az Otthonteremtési Program öt pontja az otthonfelújítás 50 százalékának támogatása 3 millió forintig, az új építésű ingatlanok áfájának 27-ről 5 százalékra csökkentése, az áfa-visszaigénylés CSOK-kal vásárolt új ingatlanoknál, az illetékmentesség ugyancsak a CSOK-kal vásárolt ingatlanoknál és a többgenerációs CSOK, azaz a CSOK igénybevételének lehetősége családi ház tetőterének beépítése esetén.

ÚJ ÉV, ÚJ OTTHON

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) az intézkedések bejelentése után felmérést végzett azok fogadtatásáról a 18 év feletti lakosság körében. Elemzésük azt mutatja, az ezer megkérdezett nagy része (több mint 84 százalék) egyetért az új rendelkezésekkel. A legtöbben a gyermekes családok otthonfelújítási támogatását preferálják, amellyel 90 százalékuk egyetért. Ezt az intézkedést tartják a leghasznosabbnak és ezt is tervezik a legtöbben (a teljes felnőtt lakosság 20 százaléka) igénybe venni, míg a legkevésbben (8 százalék) a tetőtér beépítésén gondolkodnak.

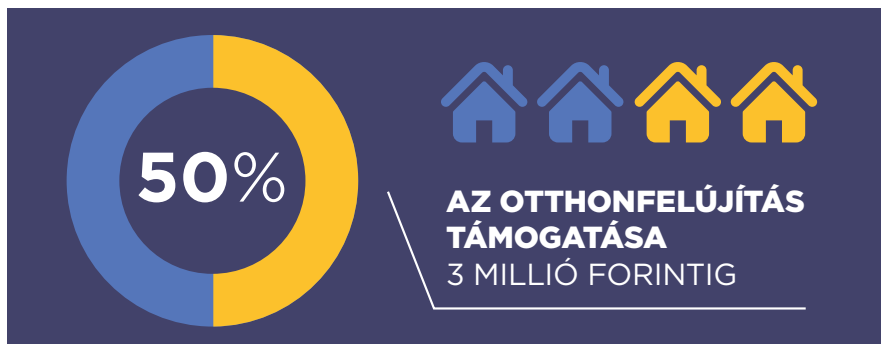
Az otthonfelújításra vonatkozó támogatás lényege, hogy a legalább egy gyermeket nevelő családok lakásfelújítási költségeinek 50 százalékát legfeljebb 3 millió forintig átvállalja az állam. Ez külső és belső felújítási munkára egyaránt vonatkozik, egyebek között szigetelés, festés, galériaépítés, napelemes rendszer telepítése vagy akár konyhabútor beépítése esetén is igénybe vehető.

A KINCS elemzésének eredményeként a CSOK-kal vásárolt ingatlanok áfacsökkentése és az áfa visszaigénylése, valamint a CSOK-os használt és új ingatlanok illetékmentessé tétele, amelyeket a megkérdezettek több mint fele (55 százalék) nagyon hasznosnak vél. Az újonnan vett lakások után 27 százalék helyett csak 5 százalékos áfát kell fizetni és utána azt vissza is lehet igényelni. Jelentős megtakarítás a családoknak, hogy nem kell a 4%-os illetéket megfizetni a CSOK-kal vásárolt új építésű vagy használt ingatlanok után.

A SOKGYERMEKESEK A LEGLELKESEBBEK

Az intézkedések fogadtatásában eltérés mutatkozott családi állapot, végzettség és lakóhely tekintetében. Az Otthonteremtési Program öt pontját a vidéki, közép- és alapfokú végzettségű, házas vagy élettársi

AZ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAM ÖT PONTJA:



kapcsolatban élő, gyermekes válaszadók vélik a leghasznosabbnak, ugyanakkor az igénybevételi szándékban nincs különbség, a városiak és a felsőfokú végzettségűek is közel hasonló mértékben szeretnének élni az új lehetőségekkel. Sőt, az illetékmentesség például népszerűbb a városokban, míg a többgenerációs tetőtérbeépítéshez biztosított CSOK-nak megfelelő összegeket érthetően inkább a falvakban fogják igényelni. Az otthonfelújítási támogatás minden családnak szól, hiszen az egy-, két- vagy többgyermekes, egyszülős vagy kétszülős családok, életkori határtól függetlenül azonos feltételekkel tudják igénybe venni, tehát minden szülő, aki legalább egy 25 év alatti gyermekével él közös háztartásban, ki tudja használni a lehetőséget.

A TÁMOGATÁSOK A NAGYSZÜLŐKET IS ÉRINTIK

Bár a program főképp a fiatal kisgyermekes családokat célozza meg, a tetőtér-beépítés támogatása a nagyszülők életére is hatással van. A többgenerációs CSOK-ként is emlegetett intézkedés lényege, hogy akik beépítik a családi házuk tetőterét, igénybe vehetik a CSOK-ot. Erről a 65 év feletiek voltak

a legtájékozottabbak, ami nem véletlen: a kedvezmény a három generáció, gyermekek, szülők és nagyszülők együttélését segíti. Míg az előző évszázadban az volt az általános, hogy egy házban éltek a különböző generációk, addig mára az vált természetessé, hogy a kirepülő fiatalok különköltöznek, ez azonban nagy anyagi terhet ró a családra. A tetőtér-beépítés ugyanakkor kiváló köztes megoldás azoknak, akik még nem állnak úgy, hogy megtegyék ezt a lépést. Az intézkedés célja, hogy többgenerációs otthonok jöjjenek létre.

A NÉPESSÉG NÖVEKEDÉSÉT IS VÁRJÁK AZ ÚJ TÁMOGATÁSOKTÓL

A KINCS arra is rákérdezett, hogy a válaszadók mit gondolnak az új kedvezmények Magyarország demográfiai helyzetére gyakorolt hatásáról. A megkérdezettek erre is pozitívan reagáltak: több mint háromnegyedük (76 százalékuk) véli úgy, hogy azok hozzájárulnak a gyermekvállalási kedv növekedéséhez és Magyarország népesedési helyzetének javításához. A megkérdezettek nagy részének, 87 százalékának emellett az a véleménye, hogy az Új Otthonteremtési Program növeli a családok életszínvonalát. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A NAPJAINK MEG VANNAK SZÁMLÁLVA

A java még hátravan című filmről pszichológusszemmel

„A halál létünk természetes befejezése. Embernek lenni csodálatos dolog... embernek lenni a legnagyobb vállalkozás, amit ebben a kozmoszban ismerünk. De ahogy nem rendülünk meg attól, hogy megszületünk, miért reszketünk, miért jajgatunk, miért panaszoljuk azt, hogy egyszer el kell mennünk... Hiszen az egész létezésünknek az ad értéket, minden napunk attól lesz szép, hogy a napjaink megvannak számlálva.”

(Örkény István)

Akad-e akár egyetlen olyan ember az életünkben, aki őszintén megért, elfogad és szeret minket? Mi történik velünk és a kapcsolatainkkal, ha a vég, vagy annak kíméletlen közelsége egy betegség képében gyorsan és drasztikusan új perspektívába helyezi a terveinket?

◆ A TÖRTÉNET

A java még hátravan című film főhősei, Arthur és César megették már a kenyerük javát, de tartogat még számukra meglepetést az élet. Nagyon különbözőek, mégis gyerekkoruk óta barátok. Arthur megfontolt, szabálykövető és a végletekig precíz orvos, aki kémiát tanít egy egyetemen. Már legalább öt éve elvált szintén orvos feleségétől, de még mindig nem tudta kiheverni a veszteséget, és a 16 éves lányával sem a legjobb a kapcsolata. César ezzel szemben igazi életművész, semmiben sem nyújt kiemelkedő teljesítményt, úgy él, mintha ő indította volna el az „élj a másnak” mozgalmat. Az anyagi biztonsága ugyan hullámszó, de szebbnél szebb nőknek csapja a szelet, szinte mindig vidám, életigenlő szemléletének köszönhetően pedig még a jég hátán is megél.



Egy félreértés miatt mindketten azt hiszik, hogy a másik halálos betegségben szenved, és elhatározzák, hogy a lehető legtöbb időt töltik egymás társaságában, így a barátjuknak nem egyedül kell megküzdenie az elkerülhetetlennel. Valamiféle bakancslistát is összehoznak, bár egymás ízlésének elfogadása komikus helyzeteket teremt. Végignézhethetjük, ahogyan egy kis csalás és az egyenes kommunikáció hiánya hatalmas kalamajkát eredményez.

TÁRSÁK A BAJBAN

Megfigyelhető, hogy a krízis a debilizáló sokk után hogyan penderíti ki főhőseinket a komfortzónájukból, és sarkallja őket arra, hogy új célokat és megoldásokat keressenek, illetve szembenézenek a megváltoztathatatlanul. Arthur és César kénytelenek elengedni az elvárásokat, a konfliktusokat és az ábrándokat, amelyeket az elmúlt évtizedekben kergettek. Közös kalandozásuk egyfajta sűrített pszichoterápia is, tükröt tartanak egymásnak, amelyben megláthatják valódi önmagukat, ám ez a szembesülés konfliktusokkal, illetve nehezteléssel terhes, míg végül elérkeznek a belátás állapotához.

Nem könnyű elengedni a kihagyott lehetőségek miatt érzett keserűségünket, de meg kell tennünk, különben

nem vesszük észre azokat az utakat, amelyeket még végigjárhatunk. Arthur úgy él, mintha nem számítana már semmiféle fellendülésre, egyre csak a volt felesége után sóvárog, így majdnem elszalasztja annak a lehetőségét, hogy őszintén, önmagáért kedvelje őt valaki. César persze nem rest azon munkálkodni, hogy ez ne így legyen. Arthur szabálykövető attitűdje pedig Césarnek segít, hogy elrendezzen néhány olyan dolgot, amely régóta nyomasztja.

A filmben a barátság mellett megjelenik a támogató csoport szerepe is. A European Society for Medical Oncology (ESMO) *Irányelvek az előrehaladott dagantos betegek számára* című kiadványában kiemeli, hogy a támogató csoportok hatékonyan segítenek a betegséggel való küzdelemben, illetve a betegséggel és a kezelési lehetőségekkel kapcsolatos információk egymás közti megosztásában. Emellett nagy szerepük van az életminőség javulásában, ugyanis az itt kialakuló kapcsolatok hozzájárulnak a betegek szorongásának és egyedüllétérzésének csökkentéséhez. Több résztvevő beszámol arról, hogy míg a családtagoktól és barátoktól elszigetelve érzi magát, a csoportban lelki támogatásra talál.

MEGÉLNI AZ ÉLETET

Fontos megtalálni az egyensúlyt a kezelések és a beteg által fontosnak tartott dolgok között, hogy az egyén ebben az időszakban is figyelmet tudjon fordítani a kapcsolataira és a számára fontos tevékenységekre.

A fent idézett ESMO által készített kiadvány néhány fontos tanácsot is megfogalmaz a betegek számára, amelyek bár egyszerűnek tűnhetnek, de a betegség okozta zűrzavaros időszakban mégis érdemes tudatosan figyelmet szentelni nekik:

- **Ápolja kapcsolatait a rokonaival és barátaival!** A társas támogatást a beteg nemcsak betegcsoportoktól vagy betegtársaktól kaphatja meg, hanem a saját környezetétől is. Már egy szimpla kávézás segíthet kiszakadni a kezelésekből és a kórház nyomasztó forgatagából.

- **Keressen lehetőséget a múltbeli kapcsolati törekségek begyógyítására!** Ahogy Césár esetében is láthattuk, a rendezetlen ügyek akár észrevétlenül is hatalmas súlylyal képesek ránehezíteni az ember vállára, a konfliktusok rendezése pedig lelki felszabadulással jár.

- **Szakítson időt arra, hogy olyan emberekkel találkozzon, akik fontosak Önnek!** Ezekben a kapcsolatokban a beteg megélheti a valahova tartozás és a fontosság érzését, illetve pozitív érzelmi töltést és támogatást kaphat, ami könnyebbé teheti a betegség okozta stresszel való megküzdést is.

- **Ossza meg a reményeit, félelmeit és a fontos emlékeket azokkal, akik különösen fontosak Önnek!** A kimondás felszabadít, és a megosztott teher a megértés, illetve az elfogadás által fél teherré válik.

- **Mondja meg azoknak az embereknek, akiket szeret, hogy milyen nagyon szereti őket!** A pozitív érzelmeik kifejezése jó hatással van a kedélyállapokra, és az élet ezen szakaszában igazán nincs már ok (és olykor idő) titkolni a legbensőbb érzéseket.

- **Töltsön időt olyan dolgokkal, amelyek örömet szereznek Önnek!** A nehéz élethelyzetekben még inkább szükség van olyan tevékenységek végzésére, amelyek már önmagukban is örömet okoznak, ezzel is segítve a negatív gondolatoktól való eltávolodást egy időre.

- **Állítsa fel azon dolgok fontosságai sorrendjét, amelyeket még meg kell tennie: ma, ezen a héten, ebben a hónapban, a következő évben.** Ez segít kijelölni a célokat, illetve a haladási irányt az élet más területein és visszaszerezni a kontrollt az események egy része felett.

- **Értse meg, hogy az emberek azért értékelik Önt, mert pont ilyen, és nem azért, amit tenni tudna!**

A LEGJOBBAT REMÉLNI ÉS FELKÉSZÜLNI A LEGROSSZABBRA

A beteg tájékoztatása vagy nem tájékoztatása körüli dilemmák gyakran még az egészségügyi személyzetnek is nehézséget okoznak. Őszintén kommunikálni, és közben reményt adni, tiszteletben tartani a beteg védekező magatartását, igényeit és szükségleteit embert próbáló feladat. Az igazság eltitkolása egy olyan hazugságspirálhoz vezet, ami a későbbiekben megnehezíti az orvos-beteg kapcsolatot és megágyaz a szorongás és bizalmatlanság érzésének, illetve felerősíti a beteg elszigeteltség érzését. Az őszinte, nyílt kommunikáció segít, hogy a páciens megismerje a pontos diagnózist és a kilátásokat, ezáltal valamiféle kontrollhoz jusson a helyzet felett, és megtervezhesse a további lépéseket.

Nem csupán az orvoslásban, de a beteg interperszonális kapcsolataiban is fontos az őszinte párbeszéd elősegítése, hiszen csak azokat a helyzeteket lehet eredményesen kezelni, amelyekről nyíltan lehet beszélni, és a velük kapcsolatos érzéseket megosztani.

Ebből következik az is, hogy a hozzátartozóknak is fontos tudni, ha a szeretett személynek már nincs több ideje, mert akkor van lehetőségük a beteggel lenni, elfogadni a helyzetet és felkészülni a halálra, a maguk módján elbúcsúzni a szeretett személytől.

A LEZÁRÁS FELÉ

Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődésméletemben nyolc életszakaszt különböztet meg a gyermekkortól az időskorig. Az utolsó fejlődési periódus célja az érintegritás megélése, illetve annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy megfelelően éltük-e az életünket. A saját életünk értelmességével kapcsolatos vélekedésünk hatással van arra, hogy miként tekintünk majd a távozásunk lehetőségére. Mielőtt valaki meghalna, fontos, hogy emlékezzen, és áttekinthesse a legfontosabb, legkedvesebb emlékeit. A lezárás lehet aktív belső munka, egyfajta magányos tevékenység is, de sokat segíthet, ha van a közelben olyan személy, akivel a haldokló megoszthatja az ezzel kapcsolatos érzéseit, gondolatait. Ebben a folyamatban rekonstruálódik tulajdonképpen egy végleges kép az eltávozóról, és így képeződik le a környezetben annak lenyomata, hogy ki is volt ő, amíg élt, és ezt a képet hagyja hátra önmagáról. Ha úgy tesszük, ebben az időszakban a kapcsolatok és az érzelmeik válnak hangsúlyossá, ez a kiengesztelődés, az elengedés és a lezárás időszaka is egyben.



Jó lehetőség erre a „lelki örökség” vagy „erkölcsi végakarát” elkészítése, ami tulajdonképpen egy ajándék az itt maradók számára. Ebben a naplóban, hang-, videófelvételben vagy levélben a haldokló hátrahagyhat fontos családi vagy személyes történeteket, közvetítheti az áldását és a szeretetét, mindazt, amiről azt szeretné, hogy a gyerekei, unokái vagy házastársa ne felejtsek el.

JÓL KÍSÉRNI

A gyógyíthatatlan betegséggel szembesülni nagy érzelmi megrázkódtatással jár mind a haldokló, mind a hozzátartozók számára. dr. Elisabeth Kübler-Ross pszichiáter *A halál és a hozzá vezető út* című könyvében a haldoklás és a gyász öt stádiumát különíti el: elutasítás, alkudozás, düh, depresszió és belenyugvás. Tudjuk azt is, hogy minden folyamat egyedi, így a szakaszok nem válnak szét ilyen élesen és nem feltétlenül ebben a sorrendben követik egymást, egyes érzelmek újra és újra felbukkannak, míg mások egyáltalán nem jelentkeznek, így nem spórolhatjuk meg az érzelmek, igények és szükségletek megismerését, illetve az ezekre való ráhangolódást és reagálást.

A mai kor embere rettentően fél a haláltól és a haldoklástól. Tanácstalanok vagyunk, mit kéne tennünk,

mondanunk, miként tudjuk a szeretett személy utolsó heteit, napjait, óráit megkönnyíteni. Sokat jelenthet a haldokló számára, ha a teljes lényünkkel jelen vagyunk, és megoszthatja velünk az érzéseit. A beszélgetést nem szabad erőltetni, de minden alkalmat érdemes felkínálni, amikor jelen vagyunk, és csak rá figyelünk. A haldoklók gyakran beszélnek szimbólumokban, így több beszélgetés is szükséges lehet, hogy felismerjük, mit szeretne üzeni. Ez nemcsak a beteg, hanem az őt kísérő számára is lelkileg megterhelő folyamat, amit sok bizonytalanság övezhet. Ennek feloldásában segíthetnek Márai sorai: „Mégfogta kezem és szótlantul, mozdulatlanul ült ágyam mellett. Az emberi kéz érintése jólesett. A fájdalom elcsendesedett, s a zsongó békében, mely reám köszöntött, megnyugodva éreztem ezt az emberi kezét, amely az idegen világban, a váratlanul reám zuhant nyomorúságban érzélgősség nélkül figyelmeztetett, hogy az emberi részvét és segítség minden szörnyűség közepette is működik. (...) Arcán megjelent az a szomorú mosoly, melyet nem tudok elfelejteni: mintha tehetetlenségében mosolyogna ilyen szomorúan, mintha bevallaná..., hogy tudásának és segítőkézségének körülbelül ez a határa, ez minden, amit egy ember végső szükségében tehet egy másik emberért.” (Márai: *Búcsú az élettől*) ♦



SZÖVEG –
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

EGY KERÉKEN

Tarnabod nincs is olyan messze Pesttől, mint amennyire egy másik világ. Kis zsákfalu, ahol hihetetlen mélyszegénységben élnek gyerekek, lukasak a cipők és a háztetők. Télen jártam ott először, fehérbe fagyott gyönyörű varázsvilágnak tűnt, aztán egyre beljebb döcögtünk a főúton, és észrevettük, hogy az egyik fák közt dőlöngélő ház tetején cserép nincs, a másikon az ablak, az ajtó hiányzik, és az iskola elé érve az üdvözlésünkre kitóduló gyerekek lábán lukas a cipő, vagy csak nyárról maradt szandál lifeg. Szakadozó pólóban lesték, ki érkezett a nagyvárosból.

◆ A Tarnabod és Mi szervezettel érkeztünk, akik ételt, ruhát, adományokat vittek, és óriási kondérban főztek, míg mi a tornateremben a zenekarommal koncerteztünk. Olyan elementáris örömmel fogadták a gyerekek a kis faluba ritkán tévedő kultúrát, annyi maszatos boldogság sugárzott róluk, és annyi ölelést, rajzot, kézszorítást, „ugyejösszmég”-et kaptunk, hogy elfelejtettük, hol is vagyunk. Ha erre a kis falura gondolok, az első, ami eszembe jut, egy egykerekes bicikli. És az a két kislány, Dani és Márkó, akik kapaszkodva egyensúlyoztak az ottani életben, engem pedig egyensúlyozni tanítottak az egykerekesűn, amin ők stabil magabiztossággal közlekedtek. Akiknek sikerült kitörniük a teljes kilátástalanságból. A szervezet önkéntesei, Horgas Péter és Szemere Kata észrevették a maszatos arc és a vad tekintet mögött a tehetséget. Addig szerveztek Bodor Johanna segítségével, míg a fiúk végre megmutathatták képességeiket a budapesti Artistaképzőben, ahol azóta is tanulnak. És egy erős kéz is kellett, amely megtartotta őket, hogy ne sülyedjenek el a pesti élet hullámain, hogy ne vesszenek el a nagyváros ismeretlenségében. Végh Ildikó keze.

A Katona József Színház akkoriban indított el egy színházpedagógiai programot roma fiataloknak. Ehhez szeretne volna a dramaturgként itt dolgozó Ildikó minél több romákkal foglalkozó szervezet munkáját megismerni, így került először Tarnabodra. „Akkor kapcsolódtam igazán be a történetbe, amikor a két fiúnak sikerült a felvételijé az Artistaképzőbe, és felkerültek Pestre. Dani soha nem volt előtte cirkuszban. Két szuper tanárnak, Babar Margitnak és Török Ferencnek hála, nagyon hamar rátalált a zsonglorkódásra. És kiderült, istenáldotta tehetség, kimagaslik a korosztályából. Nemcsak labdadoboz, hanem nagyon ügyes a dobások variálásában is, és még csibészes mozdulatokat is visz bele. Erre született” – meséli Ildikó. „Régóta foglalkoztatott az örökbefogadás, és amikor a fiúk felkerültek, úgy éreztem, most kiderülhet, hogy képes vagyok-e arra, hogy jó pótnanyuka legyek, miközben a Tarnabod és Mi munkáját is aktívabban szerettem volna segíteni. Így kerültem a fiúkkal szoros kapcsolatba. Márkónak már van másik mentora, de Dani már több, mint négy éve velünk él. Bár nem fogadtam örökbe, hisz ott van a családja Tarnabodon, jár is anyukájához, nevelőapukájához és testvéreihez, de alapvetően velünk él, és egy nagyon erős kapcsolat alakult ki köztünk” – teszi hozzá.



Ildikó és Dani

Dani régóta imádkozott, hogy elkerülhessen Tarnabodról, biztos volt benne, hogy ha ott marad, semmi nem lehet belőle. Küzdött is tanulási nehézségekkel, a szülők és az iskola sem sokat tudtak neki segíteni, nem volt motivációja sem a tanuláshoz. De a nagy kitörési lehetőség ellenére az első pesti évek nem voltak könnyűek. Anyukája nehezen engedte fel a nagyvárosba, és később is sok volt a konfliktus köztük, amikor a fiú hazament. Dani megváltozott, elkezdett máshogy viselkedni, hozzászokott az új élethez, amelyben van fűtés, meleg víz, mindennap fürödhet, tiszta ruhában megy ki az utcára és mindig van ennivaló. Az első években hazamenve sokat küzdött ezzel a kiáltó különbséggel, és felkerülése után azonnal inkább pestinek tartotta magát, mint tarnabodinak. Sok év után tanulta csak meg helyén kezelni ezt, és most már tudja, hogy otthon is szeretik, fontos impulzusokat kap, ha másokat is, mint Pesten. Azóta nincs benne rossz érzés, mikor hazamegy.

AZT MONDTA, AZ A LEGNEHEZEBB, *hogy mindenkivel máshogy kell viselkedni: a kollégiumban, az iskolában, itt nálam és Tarnabodon.*

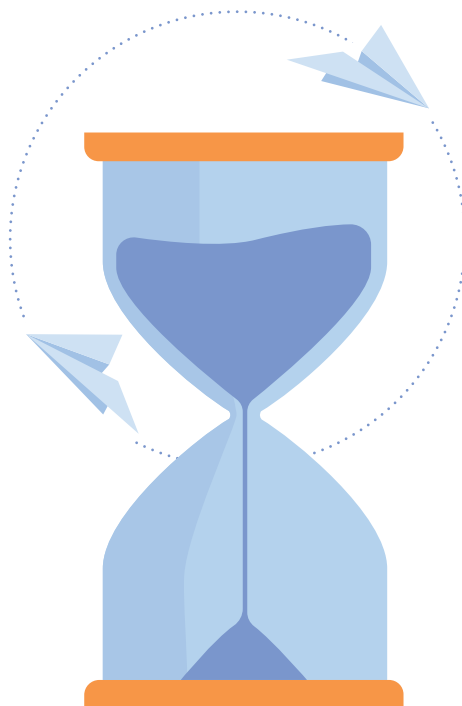
„Egy veszekedésünk után megkérdeztem Danitól, mi az, ami a legnehezebb, hogy tudjak segíteni” – emlékszik vissza Ildikó. „Azt mondta, az, hogy mindenkivel máshogy kell beszélni, viselkedni: a kollégiumban, az iskolában, itt nálam és Tarnabodon. És ez a sok szerep szétszedi. Márkó nagyon hamar alkalmazkodott, de Dani folyton rosszkedvű volt, és retentő bizalmatlan mindenrel és mindenkivel, ebből kifolyólag sokszor kifejezetten kellemetlen kisfiú volt. Folyton elégedetlenkedett, mindenre húzta a száját és mindenkinek beszólogatott. Mindenkit ellenségnek tekintett. Előbb ütött, és aztán kérdezett. Két és fél év alatt szelídült meg. Ma már csodálatosan bánik a kisebb gyerekekkel, szeret magáról beszélni, szereti beszéltetni az embereket magukról. Ma már senki nem mondaná meg, hogy ez a kisfiú rengeteg dühvel és félelemmel érkezett Budapestre” – mondja Ildikó. A pótanyukában a nehéz években sem merült fel, hogy feladja. Úgy érezte, hogy ezeket a gyerekeket nem lehet visszacodolni, akár mekkora sérülésekkel is érkeztek. „Olyan anyátlanok voltak itt Pesten, és akkora bizalommal fordultak felém, hogy tudtam, nem lehet velük megcsinálni. Így is sokat dobálta őket a rendszer, kollégiumot váltottak, az új iskolába beilleszkedés is sok kihívást jelentett, kellett nekik egy biztos pont, és én voltam az. De persze volt segítségem. Emlékszem, kezdetben szegény Horgas Pétert hívtam mindig, ha azt éreztem, hogy segítség kell Danival, mert bántott valakit vagy nem tanult. Akkor Péter volt mindig a »rossz zсарu«, és komolyan elbeszélgetett velem” – teszi hozzá.

Azzal, hogy kikerült Tarnabodról, Dani esélyt kapott egy teljes életre. A faluban élő régi jó barátjával már alig tud beszélgetni, a fiút elnyelte a drogok világa. Egyre szélesebb az árok a mostani élete és aközött, amelyet akkor élt volna, ha ott marad. Ildikó tudta: előfordulhat, hogy a régi közeg visszahúzza a fiúkat, lehet, hogy nem lesz erejük végigmenni ezen az úton. Voltak pillanatok, mikor meg kellett értenie Daninak, hogy ha nem változik, haza kell mennie. De megküzdötte és megnyerte a csatákat ön maga fölött. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER



IDŐSZERŰSÉG

◆ Azt mondják, az idő pénz. Márpedig ha ez így van, ha idő egyenlő pénz, akkor pénz egyenlő idő.

Vagyis akinek sok pénze van, annak sok az ideje is. Nem tudom. Nyilván vannak kivételek, mint minden szabály alól, de én valahogy csakis kivételeket ismerek.

Akinek nincsen állása, annak rengeteg az ideje és általában nincsen pénze, míg akinek menő vagy több állása is van, annak meg szinte soha sincsen ideje.

A munkahelyi juttatások között van olyan lehetőség, hogy szabadságot lehet venni a cafeteria-keretből. Ez akkor azt jelenti, hogy azon a pénzen, amit keres az ember, szabadságot (pontosabban szabadnapot) vehet a saját munkahelyétől. Megjegyzem, ez is közvetlen bizonyítéka az idő pénz ekvivalenciájának. De a munka világában az is egyértelmű, hogy a túlmunkát ki kell fizetni, vagyis a pluszban munkával töltött időt pénzért meg kell vásárolni, a ki nem vett szabadságot is ki kell fizetni stb.

De mondok másik példát: a jogellenesen fogvatartott személy utóbb kártérítés kaphat, a börtönben töltött idő arányában bizonyos pénzösszeg illeti meg.

Teljesen nyilvánvaló tehát, hogy az idő pénzért megvehető.

Mivel pedig úgy érzem, hogy egyre kevesebb az időm, a lottó ötös egyre sürgetőbb, hogy úgy mondjam, egyre időszerűbb.

Márpedig ha megnyerem a lottó ötöst és így rengeteg pénzem lesz, és a pénz idő, ráadásul az idő megvehető, akkor a rengeteg pénzemen rengeteg időt fogok tudni venni.

Most már csak az a kérdés, hogy milyen időt vegyek. Azt hiszem, főleg jelenidőt, de be kell vallanom, ahogy öregszem, valójában egyre nagyobb szükségem lenne múltidőre is. Minőségi múltidőre.

Ahhoz, hogy időt vehessek, sok pénz kell, nagy eséllyel ugyanis csak akkor lehet nyerni a lottón, ha rengeteg szelvényt játszik az ember, a rengeteg szelvény viszont sok pénzbe kerül, ezt pedig elő kell teremteni, amihez idő kell.

Egyelőre tehát dolgozom. Gyűjtöm a pénzt a lottózásra, másra nem nagyon jut időm. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

JÖVŐKÉPTELENSÉG

- Mennyit változtak az elmúlt tíz évben?
- És mennyit fognak változni a következő tíz esztendőben?

◆ Sajnos nem hallhatom, mit válaszolnak erre a két kérdésre, de azt feltételezem, hogy velem együtt jócskán lesz mit felsorolni az elsőt végiggondolva. A családi életünkben, a munkahelyünkön-hivatásunkban, a személyiségünkben, a körülményeinkben beállt változásokból jó pár akadott egy évtized alatt. Szerettünk, szereztünk, szertelenkedtünk és szerveztünk, ami komoly nyomot hagyott rajtunk. Mint ahogyan azt is feltételezem, hogy ha a következő tíz évben várható változásokat mérlegeljük, akkor abból jóval kevesebb lesz. Én például nem nagyon hiszem, hogy lényegesen átformálódna a személyiségem, az ízlésem, hogy radikális fordulat állna be a körülményeimben. Ha osztoznak ebben az elgondolásomban, akkor tulajdonképpen csatlakoztunk mindannyian ahhoz a mintegy húszezer, különböző korú emberhez, akit 2013-ban három világhírű pszichológus-kutató kérdezett meg ugyanerről.

Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert és Timothy D. Wilson arra voltak kíváncsiak, hogy hátra- vagy előterekintve beszélünk több változásról. És megállapították, hogy a jövőre nézve teljesen „kilátástalanok” vagyunk. Hiába számolunk be a múltunk alapján sok-sok fordulatról, ami tíz év alatt megesezt velünk, a jövőre nézve azt gondoljuk, már nagyrészt marad minden így, ahogyan most van. Legyünk 18 vagy 65 évesek, legyen bárhová sorolható a személyiségünk, ebben a megítélésben nem különbözünk. A kutatók által „történelem vége illúzió”-nak keresztelt jelenség mindannyiunk életében érvényesül.

Miért vagyunk ilyen visszafogottak a jövővel kapcsolatban, miért nem hisszük, gondoljuk, hogy legalább

annyi változás megeshet velünk, mint a megelőző évtizedben? Mert valamit számba venni könnyebb, mint elképzelni, mondták a pszichológusok. Mert úgy hisszük, az életünk változásai végül is valamiféle nyugalom elérése felé haladnak, vetik fel a filozófusok. Mert ez az evolúciós parancsunk, hangoztatják az etológusok. Mert nem vagyunk racionálisak a döntéseinkben, hangsúlyozzák a közgazdászok.

Igen, valljuk be, melengető dolog volna, ha azt hihetnénk, életünk zenitjén vagyunk, ahol megállhatunk. Jó volna hinni, hogy már jön több változás. Pláne 2021 hajnalán. Elég volt 2020 tektonikus megrázkódtatásából, és elég (volt) a napi gondokkal való küzdelem is. Talán minden úgy jó, ahogyan éppen van, sőt, nem is szabadna többet várni. De ha mégsem minden úgy jó – márpedig ritkán az –, ahogyan van, akkor muszáj többet várni, és többet tenni is.

És arra is szükség van, hogy az éves mindenféle horoszkópok, jóvendölések és előrejelzések mellett helyett elhiggyük, hogy sok változás fog bennünket érni a következő tíz évben is. Legalább annyi, mint az előző tízben. Hogy a jelent ne kikötőnek, hanem a változás egy állomásának érzéleljük. Lehetőleg aggodalom nélkül. Mert a jövőnkkel kapcsolatos „sötétségünk”-ben mindig ott munkál az aggodalom. A vonakodás, hogy elhiggyük: „Ne aggódjatok tehát a holnap miatt, a holnap majd gondoskodik magáról!”

Legyen hát most igazán előre tekintő, boldog új évünk! Gyűjtsünk serényen beszámolnivalót akkorra, amikor majd megkérdezzük tőlünk, tíz év múltán, mennyit változtunk! ◆



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

ÚJ ÉV, ÚJ ÉLET?

Nem hiszek az újévi fogadalmakban. Nem hiszem, hogy az igényünk a változtatásra éppen az új év kezdetén jelenik meg. Ráadásul egy ilyen év után, mint a 2020-as, talán újabb változtatásokra vágyunk a legkevésbé. Ám ha mégis felmerül bennünk, hogy valamit lecserélnénk az eddigi repertoárból, itt az ideje jól csinálni...

- ◆ Nem meglepő, hogy minden változási-változtatási folyamat nehézségekkel jár. Az általam ismert kutatási eredmények szerint az ilyen folyamatoknak mindössze 30%-a zárul sikerrel. Hol lehet a hiba? A legtöbb esetben már az első lépésnél: az elkötelezettség mértékénél.

A szokásaink komoly gyökerekkel rendelkeznek. A viselkedési mintáink kialakulása olyan, mint egy egyre jobban kijárt út az erdőben. Először még nincs semmilyen mintánk, aztán elkezdünk *valahogyan* reagálni a bennünket ért hatásokra, ezzel kialakítjuk a szokásaink alapját. Az agyunk mindig a biztosat, az ismertet keresi, így visszatérően keresi az azonosságokat, hasonlóságokat az általunk megélt helyzetekben. Ha talál hasonlóságot, gyakran hasonlóan is reagálunk, mint korábban. Elkezdjük kialakítani az ösvényt az eddig járatlan vadonban. Ha elég sokszor megyünk végig rajta, elég jól ki is taposuk azt az utat, utána pedig legtöbbször a „járt utat járatlanért el ne hagyj” szerint cselekszünk. Az agyunk szerint ugyanis a biztos rossz is jobb bármilyen bizonytalannál. Hiszen ki tudja, hogy ha változtatunk, nem lesz-e még rosszabb?



Kialakulnak azok a szokás-hurkok, amelyek a hasonló események alapján újra meg újra elindítanak bennünket ugyanazokon a már járt utakon. Ha megkapjuk a jelet, az elindítja az aktuális szokást, és várja a jutalmat. Ha ez egy számunkra megerősítő, pozitív szokás, már örülhetünk is, hiszen a későbbiek során sokkal kevesebb energiát von el tőlünk, hiszen bekapcsol a robotpilóta, nekünk nincs más dolgunk, mint követni az eddigi mintákat.

Más a helyzet, ha ez a szokás annyira nem bánik jól velünk. Arról nem is beszélve, hogy a minták nem működnek azonos hatékonysággal minden helyzetben. Ezek a helyzetek pedig változásra ösztökélnék bennünket. Ám ha valami nem úgy alakul, bukkanók, netán szakadékok állnak az előttünk álló új úton, és nem vagyunk felkészültek, könnyen letérhetünk az útról, hátrahagyva az addigi eredményeinket. Vagy visszatérünk a korábbi mintáinkhoz – megkeressük az ösvényt, amiről letévedtünk, vagy újabb út felé indulunk, amikor még az előzőt sem jártunk végig.

HOGYAN JAVÍTHATUNK AZ ESÉLYEINKEN?

A nulladik lépés: Először is határozzuk meg a miéretet. Fogalmazzuk meg magunknak: mi az ok, amiért szeretnénk valamit megváltoztatni! Ennek azonban elég erősnek és határozottnak kell lennie ahhoz, hogy átvészeljük vele a hullámvölgyeket és azokat a nehézségeket, amelyek az utunkba állnak. Mert biztosak lehetünk benne, hogy lesznek ilyenek.

1. Legyünk realisták és optimisták egyszerre!

A célok felállításában legyünk realisták, vizsgáljuk meg mikor, hogyan, miben voltunk sikeresek, és használjuk ezeket a tapasztalatokat! Olyan célt jelöljünk ki, amelyet van esélyünk elérni! Utána pedig kapcsoljuk be az optimizmusunkat, higgyük el, hogy meg tudjuk csinálni, és tegyünk is érte!

2. Legyen tervünk, mégpedig írásban!

Jól hangzik, hogy egészségesebben étkezzünk, többet mozgunk, felhagyunk a nassolással vagy a dohányzással... de hogyan fogjuk mindezt megvalósítani? Írjuk vagy

rajzoljuk le, mit tervezünk és hogyan! Érdemes arra is gondolni, hogy kihez fordulhatunk, ha segítségre vagy támogatásra lesz szükség az úton.

3. Egyszerre csak egy lépést tegyünk!

Minél kevesebb feladatot adunk magunknak egy időben, annál nagyobb az esélye, hogy el tudjuk kötelezni magunkat iránta és valóban teljesítjük is. Kis lépésekben haladjunk! Ha többet szeretnénk olvasni, az évi 40 könyv helyett határozzuk meg azt, hogy napi 25-30 oldalt olvassunk! Keressünk egy indító mozzanatot, amire felfűzhetjük az új szokásunkat – lehet ez egy telefonos emlékeztető vagy egy gyakran elvégzett tevékenység, ami után el tudjuk végezni az új feladatot. Ha valami ismert után tesszük az újat, nagyobb valószínűséggel tartunk ki mellette.

4. Ünnepezzük meg a kis győzelmeket is!

Ha egy nap teljesítettük, amit kitűztünk, vegyük észre! Ismerjük el az eredményeket, és ne csak a célvonalnál! Egy szokást, mintát megváltoztatni nem egyszerű, és nem csak a végeredmény érdemel elismerést. A sikerélmény hasznunkra van.

5. Ne adjuk fel!

Egy szokást megváltoztatni nem fáklyásmenet. Berögzült, jól vagy rosszul működő reakciókat próbálunk meg újraírni, közben a saját agyunk működésével is meg kell küzdenünk, ami azt mondja, lehet, hogy sokkal rosszabb lesz az az új. Lesznek nehéz napok, a sikeres változtatás azonban ezeken a napokon múlik. A kitartáson. Ehhez kell az a nulladik lépésben meghatározott miért.

Egyáltalán nem biztos, hogy január elsején kell nagy elhatározásokat tennünk. Nem kell hozzá vasárnap, vagy egy új hónap első napja. Tökéletesen alkalmas rá egy csütörtök délután is. Mert a legfontosabb összetevő mindig rendelkezésre áll: mi magunk. Most már egy listánk is van a következő új szokásunk kialakításához. Nagyszerű 2021-et kívánok!

Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A FORMÁLIS ÖLTÖZKÖDÉS ÚJ TRENDJEI

Három videós megbeszélésem volt ma. Kétszer öltöztem át közben, mivel az első kettő formálisabb megjelenést kívánt, az utolsó, barátságosabb beszélgetésben viszont furán néztem volna ki az elegáns szettben.

- ◆ Öltözködési szokásaink változása olyan jelenség, ami rendkívül precízen képezi le az adott korszak társadalmi jellegzetességeit. A történészek számára a múlt viseleteinek tanulmányozása az egyik legmegbízhatóbb forrás. Nagyon sok mindenre lehet következtetni abból, hogy milyen alapanyagok álltak rendelkezésre, milyen hierarchikus viszonyok működtek, voltak-e előírások az öltözködésre, mit lehetett kapni a boltokban.

2020-ban a korábbi éveknél lényegesen erősebben érezzük azt, hogy a történelem éppen zajlik. A járványhelyzetből adódóan számtalan olyan társadalmi változással nézünk szembe, amelyet utódaink majd a ruházati leletekből is gondosan vissza tudnak követni. A leglátványosabb nyilván a maszkviselet, de amiknek hosszú távon nagyobb hatása lehet, azok a home office-ből eredő jelenségek.

A munkahelyi dress code, azaz az öltözködés szabályozása abban a formában, ahogy most használjuk, az Egyesült Államokban jelent meg az ötvenes években az üzleti életben tevékenykedők számára. Ez fejlődött tovább a szigorúbb *business standard* és a megengedőbb *smart casual* irányába. Sok cégnél a hét egy napján, általában pénteken, megengednek lazább öltözetet, amit *business casual*, illetve *casual Friday* néven ismerünk.

Kép: Gettyimages Hungary



**Mi értelme felvenni
a videós megbeszélésekhez
a nyakkendőt vagy a fehér blúzt,**

ha bármikor felugorhat ránk a kutya, vagy befuthat a gyerek egy bögre kakaóval?



A **business standard** jelenti a klasszikus vonalat: sötét színű (fekete, sötétkék, sötétszürke) kosztüm és öltöny. Hölgyeknél a nadrág lehet hosszú szárú vagy bokáig érő, a szoknya érhet a lábszár közepéig, térdig vagy térd felett maximum 3 ujjnyival. Fazonja lehet a testformát követő, de nem túl szűk. A blúzok dekoltázsa mindig szolid. A harisnya viselése sok helyen kötelező, színe lehet testszínű, fekete, szürke vagy sötétkék. A cipő zárt, színe az öltözkészlethez illő.

A **smart casual** esetében megengedőbbek az előírások. A felsőruha lehet bármilyen színű nadrágos vagy szoknyaos kosztüm, esetleg különálló blézer és hozzá illő alsó. A blúz nem kötelező, helyette lehet viselni pólót, topot és garbót is. A blézert is felválthatjuk pulóverrel vagy kardigánnal, és az egyrészes ruha vagy komplé is elfogadott. A szoknya hosszára, a harisnyára és a kiegészítőkre vonatkozó előírások a business standardhoz hasonlóak.

A **business casual (casual Friday)** cégenként változó hangulatokat enged meg. Hogy mennyire laza a pénzügyi öltözet, az függ a hétköznapok előírásaitól is. De egy sportosan elegáns öltözet, illetve farmernadrág ing, blúz összeállítással megfelelő lehet.



A TILTÓLISTA

Ami szinte minden ilyen, dress code-ot követő vállalatnál tiltólistás: a túl rövid és/vagy túl szűk szoknya, a rövidnadrág, a leggings, a derekat szabadon hagyó, spagetti pántos vagy vállpánt nélküli felső, a túl sok, feltűnő ékszer, a bakancs, a saru, a papucs és a neccharisnya.

A HOME OFFICE DRESS CODE

A home office-szal az előírások sokat lazultak. A közösségi médiafelületeket elárasztották hölgyek és urak vicces képei, akik felül teljes díszben, alul viszont papucsban, rövidnadrágban és melegítőben feszítenek. Ahogy haladtunk előre az évben, egyre megengedőbbek lettünk elsősorban magunkkal, majd ebből tanulva egymással is. Hiszen mi értelme felvenni a videós megbeszélésekhez a nyakkendőket vagy a fehér blúzt, ha bármikor felugorhat ránk a kutya, vagy befuthat a gyerek egy bögre kakaóval?

BRANDÉPÍTÉS A SZEKRÉNYBŐL

A fizikai megbeszélések csökkenésével párhuzamosan viszont megjelent egy másik tendencia, ami mégis fenntartja a formális ruházat létjogosultságát. Mivel minden a világhálón történik, egyre több online platformon kell kommunikálnunk, és ezekhez a profiljainkhoz változatos képeket kell rendelnünk. Ennek a trendnek is Amerika a fő elindítója. Az ottani partnereknek, kollégáknak nemcsak minden felületen, de az e-mailekben és a prezentációkban is más-más, néhol üzleti jellegű, máshol egy kreatív, lazább oldalt megmutató, de precízen megkomponált profilképe van.

Egyfajta személyes brandépítésnek lehetünk tanúi. A korábban csak celeb- és influenszervilágra jellemző markáns képi jelenlét begyűrűzött minden dolgozó ember világába. Több ehhez kapcsolódó megkeresés volt az utóbbi időben, például egy nemzetközi cég magyarországi telephelyén dolgozó kollégája rádöbent, hogy teljesen le van maradva, soha életében nem készültek róla professzionális portrék. Jelen körülmények között viszont elengedhetlenné vált, hogy felzárkózzon. Nemcsak olyat fotókat kért, amelyeken formális üzleti öltözékekben, klasszikus pózokban jelenik meg, hanem olyanokat is, amelyeken a színesebb, kreatívabb énjét mutathatta meg.

A jövő múltkutatóinak így szolgáltatunk kettős képet a jelenünkről: a közösségi médiában megosztott papucsos, emberi oldalunkat profin megkomponált, címlap igényű fotóinkkal váltva. ♦





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

VERSENYBEN A VÍRUSSAL

Ugyan a távolságtartás és a maszk segít, de nem kérdés, hogy a koronavírus-járványt védőoltással lehet legyőzni. Ez a fajta védekezés nagy múltra tekint vissza, rettegett járványokat számolt már föl vele az emberiség. Hogyan fedezték fel ezt a módszert, és miként történik ma a fejlesztés?

◆ A tágabb értelemben vett oltóanyagoknak már több száz éves múltjuk van, de ha történetüket szigorúan nézzük, akkor is az 1700-as évek végére kell visszamenünk: 1796-ot írtunk, amikor egy angol orvos beadta az első mai értelemben vett védőoltást, ami a fekete himlő ellen védett. Edward Jenner módszere arra a megfigyelésre épült, hogy a tehenészlányokat gyakran megfertőzte a kevésbé veszélyes tehénhimlő, viszont ők kevésbé voltak fogékonyak a rettegett feketehimlőre. Emiatt gondolta azt Jenner, hogy a tehénhimlőn történő átésés egyfajta védelmet jelenthet a feketehimlő ellen is. Ezt az elméletet mai szemmel nézve nem túl etikus módon tesztelte is: egy tehénhimlős tehenészlány hólyagjából váladékot vett, majd azt beoltotta a kertésze nyolcesztendő kisfiának kezébe. A fiú meg is betegedett, majd miután felépült, Jenner megfertőzte fekete-himlős betegek sebéből vett kaparékkal is. Kísérlete igazi áttörést hozott: a fiú semmilyen tünetet nem produkált. Jenner folytatta a munkát, a következő két évben további kísérleteket végzett, végül élő, gyengített kórokozóból készített vakcinát a feketehimlő ellen. Ez azért volt hatalmas lépés, mert segítségével olyan betegséget tudtak teljesen felszámolni, ami évezredekig ritkította az emberiséget.

SZAPORODÓ MÓDSZEREK

A vakcinafejlesztés második mérföldkövét Louis Pasteur – aki nem melleleg feltalálta a pasztörizálást is – tette le. A francia mikrobiológus és kémikus a lépfene és a baromfi-kolera mellett a veszettséget is kutatta, nevéhez köthető az élő-gyengített oltóanyagok előállításának másik módszere. Ennek első lépése az volt, hogy a veszettséget mesterségesen átvitte egyik állatról a másikra oly módon, hogy a beteg példány idegszövetéből vett mintát, és azt egy egészséges egyed agyába fecskendezte. Ezáltal volt képes arra, hogy a vírust laboratóriumi körülmények között fenntartsa. Pasteur a vírust többször átoltotta nyúlba és kutyaiba, majd az utolsó átoltás után az állat gerincvelőjét ki is szárította. Ezután nyerte ki belőle a veszettség immár gyengített kórokozóját, amiből vakcinát hozott létre.

A mai oltóanyagok többsége már semmilyen élő kórokozót nem tartalmaz, lévén ma már ismert: a védelmet előlt ágenssel is ki lehet alakítani. Az első ilyen vakcina a szamárköhögés elleni volt, amit az 1930-as évek elején fejlesztettek ki, amikor már ismerték a betegség baktériumát. Az ellene használt oltóanyag (ma már Magyarországon nem ezt használják) a tenyészet előlt szuszpenziója volt. Ebben a kórokozó megbetegítésért felelős antigénjei megmaradtak, így a szervezetben ki tudott alakulni rá olyan immunválasz, amely később védelmet jelentett.





A 90 éves Margaret Keenan (Nagy-Britannia) volt az első ember, aki megkapta a Pfizer-BioNTech (már nem tesztfázisú) COVID-19 vakcináját 2020 december 8-án a Coventry-i Egyetemi Kórházban



NOBEL-DÍJ EGY VAKCINÁÉRT

A gyermekbénulás rettegett betegség volt a 20. század elején és közepén, de az ellene védelmet jelentő oltóanyagok kifejlesztésekor szinte azonnal eltűnt a legtöbb országból. Az áttörés 1949-ben történt, amikor a vírust először sikerült nem idegi emberi szöveten szaporítani: ennek kidolgozásáért *Thomas H. Weller, John F. Enders és Frederick C. Robbins* orvostudományi Nobel-díjat kapott 1954-ben. Eredményeik tették lehetővé, hogy elkészüljenek a ma is használatos vakcinák, először *Jonas Salké*: ez inaktivált oltóanyag volt, azaz elölt vírust tartalmazott. Az oltás tesztelése hatalmas kihívás volt, mert bár a gyermekbénulás rettegett betegség

volt, nem számított gyakorinak. Emiatt volt szükség arra, hogy hatékonysági vizsgálatát ne gyerekek ezrein, hanem százazreik végezzék. Azóta is ez számít a világtörténelem legnagyobb gyógyszervizsgálatának, közel kétmillió gyerek vett részt benne. Kifejlesztése után ez volt az első széles körben használt járványos gyermekbénulás elleni oltás, hatalmas siker volt: bevezetésekor már évi 30 ezer fölé emelkedett az egyesült államokbeli esetszám, ez a nagyságrend csökkent évi néhány ezerre az '50-es évek végére, és néhány százra a '60-as évek elejére. A helyzet az oltás megjelenésekor minden országban hasonló volt, a betegség mára szinte teljesen eltűnt.

A LÉNYEG A FEHÉRJE

A XX. század második felében újabb módszerek jelentek meg, az ezekkel készült vakcinák már sem élő, sem elölt formában nem tartalmazták a kórokozók egészét. Ezek azért működőképesek, mert immunválaszt a fertőző ágensek egy része is képes lehet kiváltani. Ezek a védőoltások úgy készülnek, hogy a kórokozó megbetegítőképeség szempontjából lényeges antigénjeit – tipikusan fehérjéjét – izolálják, majd oltóanyagba helyezik. Ilyen például a hepatitis B elleni oltóanyag is, amelynél a fehérjét kezdetben hepatitiszes betegek véréből izolálták, de ma már képesek laborban szintetizálni.

Összességében nézve a mai vakcinák fejlesztésekor a legfontosabb kérdés mindig az, hogy ki tudja-e választani azokat a fehérjéket, amelyeket támadva a vírust el tudja pusztítani az immunrendszer. Ha ez megvan – már önmagában ez sem egyszerű feladat –, vizsgálni kell azt is, hogy a vakcina nem ártalmas-e, kellőképpen hatékony-e. Emiatt van az, hogy a fejlesztés békeidőben – amikor nem létkérdés a vakcina mihamarabbi létrehozása – nagyon hosszadalmas. Ezt a folyamatot az új típusú koronavírus megjelenése nagyban felgyorsította: a vírus csak 2019 végén tűnt föl, de 2020 novemberére már három-négy vakcina is célegyenesben volt. „Ez nagyon komoly tempó, hiszen egy védőoltást alapesetben 4-6 évig fejlesztenek. Ennek első fázisa, hogy meggyőződnek arról: a vakcina nem toxikus, nem okoz azonnali, súlyos mellékhatásokat. Ezt nevezik preklinikai vizsgálatnak, amit vagy állatmodelleken, vagy in vitro módszerekkel végeznek” – mondja **prof. dr. Falus András** Széchenyi-díjas immunológus. Ezt követik a klinikai vizsgálatok, amelyeket emberek bevonásával végeznek, három fázisban.

ÖSSZEVONT FÁZISOK

A klinikai vizsgálatok első fázisába viszonylag kevés embert vonnak be önkéntes alapon, ennek elsődleges célja az, hogy kiderüljön: az oltóanyagban nincs markáns mellékhatása. A második fázisban már többen vesznek részt, őket már külön csoportokra osztják. A vakcina beadása után az érintettek egészségügyi paramétereit kiértékelik, megnézik, milyen az immunválaszuk. Ha a vakcina ezen is átjut, következhet a harmadik fázis, amelyhez az embereket két csoportra osztják, majd az egyik vakcinát kap, a másik placebót, tehát fiziológiás sóoldatot. Hogy ki melyik csoportban van, azt sem a vizsgálati alany, sem a vakcinát beadó egészségügyi dolgozó, sem a hatást értékelő nem tudja. Ebben

a fázisában már sok ezres, akár tízezes nagyságrendben vesznek részt az emberek, ennek során derül ki, hogy a vakcina mennyire hatékony. Erre úgy következtetnek, hogy az eredmények rögzítése után megnézik, a ténylegesen beoltottak közül hányan kapják el a fertőzést, és hányan betegek meg azok közül, akik placebót kaptak. A covid-19 vakcinával december elejére már három konzorcium – egy amerikai, egy amerikai-német és egy svéd-angol – volt ezen a fázison, és jelentette ki: vakcinája biztonságos és kellő hatékonyságú. Az Egyesült Királyság volt az első nyugati ország, ahol engedélyezték a koronavírus elleni vakcinát, és meg is kezdték az oltást december elején. Mellettük már több cég is csak pár lépésre volt attól, hogy megkezdhesse az oltóanyag engedélyeztetését a gyógyszerhatóságoknál.

TÖBB BEFUTÓ IS VAN

„Abszolút nem baj, hogy több befutó is van, illetve lesz, mert valószínűleg többféle vakcinát kell forgalmazni ahhoz, hogy a fiatalok és idősek is a legmegfelelőbbet kaphassák. Nem minden vakcinát lehet ugyanis ugyanúgy alkalmazni minden korosztálynál. Nem mindegy az sem, hogy kinél meddig tart a védettség, hányszor kell az oltást beadni” – emeli ki Falus professzor. Ezeket a szempontokat akkor lehet csak biztosan látni, amikor megkezdődnek a tömeges oltások, bár a cégeknek már a második klinikai fázisban is sok adatuk van erről.

A koronavírus elleni első két vakcina úgynevezett messenger RNS-alapú volt. Ezekkel egy genetikailag jól ismert vírusdarabot – amit szintetikusán állítanak elő, nagyon egyszerűen – visznek be a sejtekbe. Ezek aztán nem tesznek mást, mint az emberi sejttel megtermeltetik azt a vírusfehérjét, ami a vad vírus felszínén is jelen van. Az embert ezzel immunizálják, tehát felkészítik a fertőződésre, teljesen veszélytelenül. Készül vakcina ártatlan vírushordozóval – úgynevezett vektorral – is. Ennek lényege, hogy a szervezetbe egy ártalmatlan, korlátozott fertőzőképességű vírussal bejuttatják a valóban veszélyes vírus egyes génjeit, amelyek az immunválaszt kiváltó részeket kódolják. A szervezet sejtjei itt is maguk termelik meg az immunrendszert felkészítő, kórokozóra jellemző molekulákat. Ezek az úgynevezett vírusvektoron alapuló oltóanyagok. Ezzel a módszerrel dolgozik az oroszok egyik vakcina-előállító cége is. Magát a módszert legalább tíz éve használják a világban, a hozzá használt vektorok bizonyítottan nem okoznak semmilyen betegséget. ♦





Alig várjuk, hogy
induljunk ❄️ 😊 🚗



Együtt lenni jó.
Együtt elutazni
még jobb.

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

VÉGY EGY JÓ NAGY *kamrát!*

A járvány konyhákon is alakított. Sokan megismerkedtek a kovással, a kenyérsütéssel, és sokan jöttek rá arra, hogy érdemes odafigyelni arra, mi minden van a spájzban. „*Valamint a konyhát a legszükségesebb edényekkel el kell látni, úgy a kamarában sem szabad hiányozni a szükséges készleteknek*” – olvashatjuk az 1864-ben megjelent *Magyar Gazdasszony* időtálló szavait. De milyen is pontosan ez a készlet?

◆ Az idézett szakácskönyv szerint tartalmaz zsírt, vajat, szalonnát, cukrot, lisztet, zsemlemorzszát, tejet, tojást. Kell a kamrapolcra továbbá kávé, tea, ecet és salátajaj. Utóbbi az adott vidék adottságától függően lehetett makk-, mák-, tökmag- vagy a lenolaj, de olívaolajat is tarthattak otthon. A vörös- és a fokhagyma a spájzba, a többi zöldség (homokba dugott gyökerek, hüvelyesek) a pincébe került. Idáig nem sok újdonság van. A fűszerek már érdekesebbek: „*só, bors, pirospaprika, sáfrány, szerecsendió és virág, szegfűszeg, citrom*”, valamint fahéj szerepel a listán. Ahogy Mátyás király lakomáiról, úgy a 20. század elején főzött vidéki húsvészből sem hiányozhatott a sáfrány. Felvidéki megyéinkből még eladásra is jutott – Oroszországba is innen vitték. Használták orvossággként, néhol a jobbágyok adóként fizettek a fűszerrel, a Dél-Dunántúlon pedig, ahol nem a fekete volt a gyász színe, ruhát festettek vele. És ha már a Dunántúltra érkeztünk, érdemes megnézni, mit ír erről a témáról az 1906-ban kiadott Dunántúli szakácskönyv.

Németh Zsuzsána márciusban például ibolyaleveleket áztatott két hétre borecetbe.

RÁNTÁSKONZERTVŐL A FÁCÁNPÁSTÉTOMIG

Alsószopori Nagy Ferencné munkája ma is használható, lenyűgözően átfogó munka – a kenyérsütéstől a koktélkészítésig tényleg minden megvan benne. A kamrában is a teljességre törekedett a szerző: rizsliszt, burgonyaliszt, keményítő, rizs, dara, árpa, méz, borsó, bab, lencse, tészták, aszalványok, befőttek, lekvárok, eltett zöldségek (paradicsom, sóska, zöldbab), burgonya és jól elálló teasütemény adta meg az alapot ahhoz, hogy akár hetekig csak a készletről biztosítsák az egészséges és változatos ételleket. Fűszerként tormát, mustárt, húskivonatot kell otthon tartanunk, meg koriandert, borókabogyót, babérlevelet, köményt, ánizst és vaníliát. Lenyűgöző lista! És akkor így folytatódik a húsfélékkel: „*nyers és főtt sonka, füstölt hús és kolbász, pácolt nyelv, szalonna, lúdmájpástétom*.” Ezek mellé savanyúság dukál: „*uborka, cékla, káposzta, paprika*.” És ha megunnánk a magyar tél hagyományos ízeit, elővehetjük a kamrapolcra az akkoriban leginkább dalmát vidékről idekerülő nyencségeket: „*sardella, olajbogyó, sardínia, tengerirák konzerv*” van még a felsorolásban. Nem maradtak ki a magvak (mák, dió, mogyoró, mandula) sem, az italok közül pedig „*szóda, rum, pálinka, borok, savanyúvíz*” kerüljön a polcra! És ha mindez nem lenne elég, nagyvonalúan ezzel zárul a lista: „*de bármilyen tartós ételkészlet a rántáskonzertről a fácánpástétomig gazdagíthatja ezen kívül a kamrát.*”

Kép: Profimedia – Red Dot





ZSÍR ÉS ECET

Régi szakácskönyveink többsége nem ad ilyen részletes listát, ugyanakkor megemlékeznek a különféle befőttekről, lekvárokról, gyümölcscecetokról. Németh Zsuzsána 1858-ban kiadott szakácskönyve alapján olyan különlegességek sorakozhatnak a kamrapolcon, mint a füstölt hal, a szárított és savanyított gomba vagy a különféle házi likőrök. Van még egy remek ötlete: „miután a lúd hája kimosatott s apróra felvágatott, néhány darab vereshagymával s kevés sóval kisüttetik, mire aztán a szűrőn keresztül eresztett zsír kődedénybe tétetik. Használatra annyit olvaszt fel az ember belőle, mennyire szüksége van, s azonnal salátára töltheti ecettel vegyítve.” A legegyszerűbb zöldet, még az alapvetően elég unalmas jégsalátát is feldobja ez a tartalmas, ízletes zsír egy salátában. Kiváltképp, ha különleges ecettel keverjük ki dresszingnek. Németh Zsuzsána márciusban például ibolyaleveleket áztatott két hétre borecetbe. Utána leszűrte, kamrába tette: „ezen ecet szép színén kívül igen jó ízével is ajánlja magát” – írja. Ezenkívül fűszerek (tárkony, csombor, fokhagyma, citromhéj) áztathatók így, és változatosságot hozhat az is, ha gyümölcsből (málna, alma, vegyes vadgyümölcsök) készül az ecet. Visszatérve a hagymás libazsírhoz, használhatjuk még rántotta alá,

de egy egyszerű főzelék rántásakor is remek szolgálatot tehet. És természetesen önmagában, kenyérrre kenve is csodás – mondjuk egy jóféle savanyúsággal, amit szintén a kamrapolcra emeltünk le.

UBORKA, NEM CSAK KÍSÉRŐNEK

Ecetes uborka mindig akad a háznál télen. Feldobhatjuk vele a fasírtot, ha a húshoz keverjük felkockázva (ezt a százfordulós Képes pesti szakácskönyv ihlette), vagy elkészíthetünk egy klasszikus téli fogást a Ragyogó szakácskönyv (1920-as évek) nyomán. Kezdetnek barna rántást készítünk (zsiradék és liszt a kamrából adott), ezt feleresztjük vasárnapról maradt húslével – ha nincs, a Dunántúli szakácskönyvet követve a kamrában úgyis van húskivonat vagy leveskocka, az is megteszi. Hozzáadunk egy egész hagymát, babérlevelet, borsot, néhány kanál borecetet. (Ezek szintén a kamránk lakói.) Beforraljuk, majd leszűrjük. A lében apróra vágott ecetes uborkát és ecetes hagymát, ecetes gombát, valamint vékony szeletekre vágott marhahúst párolunk. Burgonyapürével tálaljuk. A hozzávalók közül egyedül a marhahúst kell frissen beszerezni – bár ma már a fagyasztónkból is elővehetjük... ♦

A person wearing a light blue knit beanie, a pink sweater, and a yellow braided ponytail is seen from behind. They are holding a pair of white and black ice skates. The background is a vast, flat, light-colored landscape, possibly a frozen lake or a snowy field, with a line of trees in the distance under a pale sky.

2021:

TEGYÜNK ÍGÉRETET EGYMÁSÉRT ÉS ÖNMGUNKÉRT!

Szigorú diétát tartani, rendszeresen mozogni, jobb barátta/barátnővé válni, még inkább odafigyelni az egészségünkre, beiratkozni egy online nyelvtanfolyamra, vagy több időt szánni a szeretteinkre – csak néhány dolog, amik közül egyet biztosan megfogadunk szilveszterkor. Az évváltás minden alkalommal, így most is tökéletes alkalmat teremt arra, hogy kialakítsuk új énünket és a tavalyi megpróbáltatásokkal teli, nehéz időszak után tiszta lappal, tudatosabban vágjunk neki az új évnek.

Támogatott tartalom | Kép: Shutterstock



◆ Csakhogy fogadalmakat nem elég tenni, be is kell tartani őket – márpedig a statisztikák szerint az új év eleji lelkesedésből fakadó motiváció a legtöbb esetben, átlagosan néhány hónapon belül elhal. A hibát egyrésztől ott követjük el, hogy nem vagyunk elég körültekintőek, amikor kitűzzük magunk elé a céljainkat, másrészt elfelejtjük, hogy – a siker és a tartósság érdekében – rossz szokásainktól nem csupán az új év apropóján, bármikor megszabadulhatunk. Sőt, minél előbb változtattunk a hozzáállásunkon és teret engedünk a pozitívabb és tudatosabb énünknek, annál többet tehetünk saját magunk, sőt szeretteink testi-lelki egészségéért is. Elég, ha például csak a dohányzásra gondolunk, hiszen mi lehetne nagyobb személyes cél annál 2021-ben, minthogy ezt a rossz szokásunkat is átgondoljuk – saját magunk és a környezetünk érdekében!

MINDENKI HÁLÁS LESZ ÉRTE

Nemzetközi felmérések szerint a Földön jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik, hazánkban pedig 2 millióan cigarettáznak. Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) statisztikája sem kecsesgatóbb. A szervezet évente megjelenő körképe szerint Magyarország dobogós a dohányzók aránya tekintetében az OECD országok között.

Cigarettázáskor a dohányosok a környezetükben lévőket is veszélynek teszik ki. A füstben keletkezett káros anyagok számukra is ártalmasak, ezért nagyon fontos, hogy a dohányzás ártalmainak csökkentésére minél nagyobb figyelmet fordítson a társadalom. A legtöbben a nikotint – ami valóban erős függőséget okozó anyag és fogyasztása okozhat például fejfájást, szédülést – tartják leginkább felelősnek a betegségek kialakulásáért, pedig a témában jártas vezető tudományos szervezetek szerint az elsődleges veszélyforrás az égés és az égés során keletkező füst. A dohányfüst több mint 7000 vegyi anyagot – így arzént, formaldehidet, cianidot, ólmot, nikotint és szén-monoxidot – tartalmaz, amelyek közül 93-ról állapította meg az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala, az FDA, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

Könnyű belátni, hogy az ártalomcsökkentés legjobb módja, ha az emberek egyáltalán rá sem szoknak a dohányzásra. A dohányzás ártalmait úgy kerülhetjük el, ha nem fogyasztunk dohány- és nikotintartalmú terméket. Dohányzás esetén pedig igyekezni kell minél

hamarabb leszokni róla, ugyanis a leszokással egyértelműen csökken a megbetegedések valószínűsége. Ráadásul így nemcsak a dohányosok, de a környezetükben lévők – szeretteik, barátok és kollégák – sincsenek kockázatnak kitéve. Ezért, ha már valaki dohányzik, azzal tud a legtöbbet tenni a saját és mások egészségéért, ha minél hamarabb felhagy káros szokásával. Azonban azok, akik valamilyen okból kifolyólag mégsem teszik le a cigarettát, azáltal, hogy esetlegesen valamelyik füstmentes technológiát választják, nemcsak saját magukat, de a környezetüket is alacsonyabb kockázatnak tehetik ki. A különféle füstmentes technológiák a cigarettánál kevésbé káros alternatívát nyújthatnak, mivel közös bennük, hogy égés és füst nélkül működnek. Így mellett, hogy használatukkor kevesebb toxikus anyag szabadulhat fel, mint a cigarettafüst esetében, nem csak maguk a használók, de a környezetükben tartózkodók is kevesebb mérgező anyagnak lehetnek kitéve.

Fontos, hogy számos különböző füstmentes technológia létezik, melyek hatása teljesen eltérő. A hasonló elven működő technológiákon belül is óriási különbségek vannak. Füstmentes kategóriába tartozik például az e-cigaretta, a nikotin sóval működő vagy a dohányhevítéses technológia. Előbbi kettő dohány helyett nikotintartalmú folyadék, illetve nikotin só felhasználásával állít elő nikotinpárát, míg a dohányhevítéses technológia olyan hőmérsékletre hevíti a dohánnyt, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst se képződjön.

Ugyanakkor az új technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmazzak nikotint, ami függőséget okoz, megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást, és egyelőre ezen új alternatívák használatának hosszútávú hatása sem ismert. Az is fontos tény, hogy ezek a termékek nem leszokást segítő eszközök. A nem megfelelő minőségűből fakadó esetleges mellékhatások pedig csak megbízható forrásból származó anyagokkal kerülhetők el.

Az új év beköszöntének reményteliségéhez és testi-lelki egészségünkhöz azzal is nagyban hozzájárulhatunk, ha egyáltalán el sem kezdünk dohányozni. Dohányzás esetén pedig itt a pillanat, hogy teljesen abbahagyjuk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztását, mert csak így csökkenthetjük leghatékonyabban az ártalmakat.

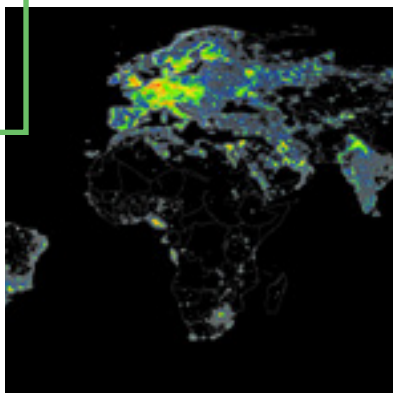
A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Fokozódó fényszennyezés

A mesterséges fény nem kevés kárt okoz a természetben, ráadásul intenzitása az egész Földre vetítve évente 2 százalékkal nő. A fényszennyezés az állatvilágra többféleképpen hat: befolyásolja egyes fajok szaporodási ciklusát, hormonszintjét, bizonyos állatok aktivitását, és sebezhetőbbé teszi őket a ragadozókkal szemben. Csökken a rovarok végzte beporzás mértéke, egyes fák korábban kezdenek el rügyezni. Konkrét veszélyt jelent, hogy sok tengeri madár nekirepül a világítótoronyoknak, a tengeri teknősöket pedig a kivilágított szállodák a hajnali napfényre emlékeztetik, és ezért eltévednek. A Föld műholdas képein a fények évről évre intenzívebbé válnak, mivel az eddigi sárga fényű izzókat az olcsóbb hidegfehér LED-lámpákra cserélik.

Vannak ugyan pozitív hatásai is a fényszennyezésnek (egyes növények gyorsabban nőnek, bizonyos denevérfajoknak kifejezetten kapóra jön a fokozott fény), ezek azonban összességében messze nem kompenzálják a negatívakat. Sok tudós már a klímaváltozáshoz hasonló súlyosságúnak ítéli a problémát.

ZÖLD mozaik

Kuponok a javításért

Ha egy használati eszközt meghibásodásakor nem eldobunk, hanem megjavíttatunk, kiküszöböljük az új termék készítésével járó károsanyag-kibocsátásokat, tehát kíméljük a természetet. Ez inspirálta a 2019 szeptemberében elindított bécsi akciónak a kigondolóját, amelynek során különféle javításokra „javítási kuponokat” adnak. Ezeket a város honlapjáról lehet letölteni, és különböző szolgáltatóknál beváltani. A javítási költségek 50 százalékát fedezik, maximum 100 euróig.

A bécsiek az akció keretében két hónap alatt összesen négyezer tárgyat javíttattak meg, túlnyomórészt elektromos készülékeket és elektronikai cikkeket, például laptopot és mobiltelefont. A programra 1,6 millió eurót szánnak, és három évig tart majd. A javítást végző vállalkozások fellendülését is várják tőle.

2



3



Kenderbarát méhek

Érdekes felfedezést tettek amerikai kutatók: észrevették, hogy a méhek előszeretettel látogatják a kenderfélésegeket, például a kannabiszt is. Pedig ez utóbbi nem rendelkezik élénk színekkel vagy édes nektárral, amelyek vonzóak szoktak lenni a méhek számára. A jelenség egyik magyarázata az lehet, hogy a kendervirágok bőségesen tartalmaznak pollent, a másik pedig, hogy virágzásuk arra a július végétől szeptember végéig tartó időszakra esik, amikor a többi virág már elvirágzott. A kutatók ezért szorgalmazzák az ipari kender termesztésének kiterjesztését az USA-ban, mert ez akkor is biztosítja az ételmezt a méhek számára, amikor a többi lehetőség megszűnik.

A kutatás során vizsgálták a géntechnológiával (GMO) módosított repcevirágokat is, és azt találták, hogy azokat a méhek nem, illetve kevésbé preferálják (nálunk a GMO tiltott).

Több műanyag fogy a járvány miatt

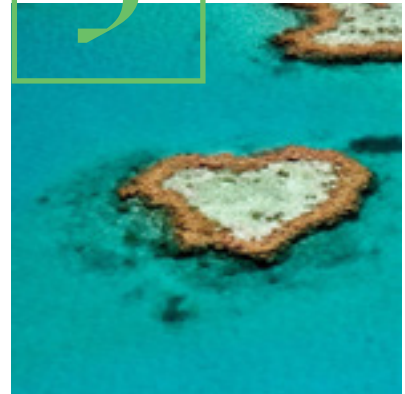
A koronavírus-járvány kedvezőtlen mellékhatásaként nőtt a műanyagszennyezés, több eldobható PET-palackot, elviteles műanyagdobozt, eldobható eszközt gyártanak. A gazdasági visszaesés miatt csökkent a kőolaj iránti kereslet, ami lenyomta az olajárakat, az alacsony olajárak pedig kedveznek a műanyag-előállításnak, kevésbé éri meg a műanyag hulladék – az újonnan gyártottakhoz képest akár 83-93 százalékkal is nagyobb költséggel – újrahasznosítása. Ez a klímaváltozást is kedvezőtlenül érinti, mivel 4 PET-palack legyártása ugyanannyi üvegházhatású gáz kibocsátásával jár, mint egy személyautó 1,6 kilométeres útja.

A Leeds-i Egyetem elemzése szerint 2016 és 2040 között 1,3 milliárd tonna műanyag kerülhet ki a természetbe. Egy PET-palack lebomlási ideje 500–1000 év.



4

5



Korallbank

Régóta köztudott az ausztrál partokat hosszan szegélyező Nagy-Korallzátony pusztulása, veszélyeztetettsége. Félő, hogy egyes korallfajok véglegesen eltűnnek, kipusztulnak. Ezért egyfajta biorezervátum (Élő Korall Biobank – Living Coral Biobank) létrehozását tervezik, amelyben 800 különböző korallfajt őriznének meg és tenyészténeek speciális körülmények között. Ezek akváriumszerű kialakítása turistalátványosságként is szolgálna, mellette pedig laboratóriumok működnének.

Az így megmentett korallfélésegekből bármikor vissztelepítéseket lehetne végezni azokra a természetes élőhelyekre, ahol kipusztulnának a telepek. Az objektum 2025-re fog elkészülni.

A Nagy-Korallzátony virágállatainak száma az elmúlt 25 évben hozzávetőleg a felére csökkent, és a kedvezőtlen folyamat az üvegházhatású gázok drasztikus csökkentése nélkül tovább folytatódhat.

6



Kombinált szél- és naperőmű

Az osztrák határt Hegyeshalomnál átlépve szélturbinák valóságos erdeivel szembesülünk. Az osztrákok most fokozni szeretnék ezek teljesítményét, hogy azok szélcsendes időkben se álljanak tétlenül. Wiener Neustadt-i gyártóüzemek különleges hibrid generátort alakítottak ki, amely fotovoltaikus napelemként működve termel áramot. A vékony, mindössze 2 milliméter vastag és könnyű paneleket ragasztással rögzítik 40 méter magasságban az oszlopokra. Független elhelyezkedésük folytán az alacsonyan járó téli nap sugárzását is hasznosítani tudják. A felragasztás a nagy magasságban nem kis feladat, ipari alpinistákat igényel.



Szaúdi tervek

Az olajnagy hatalom Szaúd-Arábia előre tekint: azokra az időkre, amikor (a jelenleg még kiapadhatatlannak tűnő) olajforrásai kimerülnek, illetve amikor az olajárak a mainál is nyomottabbá válnak. Ezért a jelenlegi, csakis az olajra épülő gazdaságot több lábbon állóvá szeretnék tenni. Ennek keretében eredetileg egy 200 milliárd dolláros napelemparkot terveztek 2030-ra, az ország észak-nyugati régiójában pedig egy teljesen megújuló energiákat felhasználó „Neom” nevű „okosvárost” szándékoznak felépíteni, 500 milliárd dolláros költségből.

Közben az olajbevételek csökkenése miatt a 200 milliárdos giga napelemprojektről lemondtak, helyette inkább több, kisebb napenergia-projektet valósítanak meg. A napenergia favorizálása Szaúd-Arábiában kézenfekvő, hiszen az olaj és a homok mellett leginkább a napsugárzás áll rendelkezésre.

Környezetszennyező gazdagok

A koronavírus járványnak pozitív hozadéka is volt: a vele járó gazdasági visszaesés miatt 2020-ban mintegy 7 százalékkal csökkent a széndioxid-kibocsátás világszerte, ami azonban a 2050-re jósolt globális felmelegedést – vizsgálatok szerint – mindössze csak 0,01 Celsius-fokkal mérsékli.

Ahhoz, hogy 1,5 Celsius-fok alatt maradjon a felmelegedés, a fejenkénti (átlagos) széndioxid-kibocsátást 2,5 tonnára kellene visszaszorítani. A szegényebb országok ezt bőven teljesítik, a problémát a gazdagabbak jelentik. Az ENSZ környezetvédelmi jelentése szerint a világnépesség legnagyobb jövedelmű 10 százaléka használja fel a szárazföldi közlekedés energiaigényének 45, a légi közlekedésének 75 százalékát. Különösen riasztóak az adatok a leggazdagabb 1 százalék esetében. Tehát fogyasztásukat a legnagyobb jövedelműeknek kellene leginkább visszafogniuk.



9



Világító útburkolat

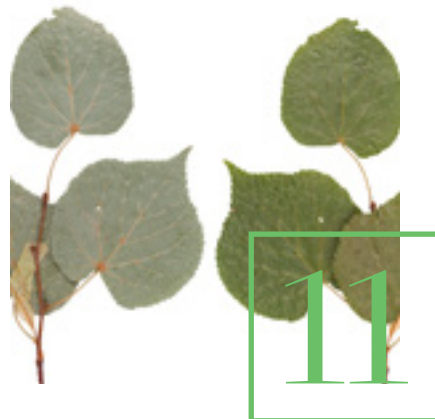
Esztergomnál egy nagyjából 230 méter hosszúságú kerékpárutat világító szemcsékkel kevert burkolattal alakítottak ki, kísérleti jelleggel. Ezzel biztonságosabbá válik az egyébként kivilágítatlan útszakasz esti, éjszakai használata. A szemcsék napnyugta után is jól láthatóvá teszik az utat, a felületről sugárzó fényerő és a világítás időtartama persze a napi napsütéses órákkal arányos, de az út borúsabb idő után és késő éjjel is láthatóvá válik. Ezzel megtakarítják a közvilágítás kiépítésének és áramfogyasztásának a költségeit, emellett a várakozások szerint a fényszennyezés is csökken. A tanulságokat néhány hónap megfigyelés után vonják majd le a szakemberek.

Ukrán szemétár

Magyar vízügyi szakemberek számszerűsítették azt, amit már eddig is sejtettünk: két szomszédunk, Románia és Ukrajna (különösen az utóbbi) hatalmas mennyiségű műanyagszemetet „küld” a tőlük érkező folyóvizeken Magyarországra. Van, amikor percenként 500 PET-palack érkezik az ukránoktól, ami naponta akár 750 ezer darab is lehet. A magyar illetékesek elérkezettnek látták az időt, hogy emiatt feljelentést tegyenek a két állam ellen.

A szennyezés üteme nem egyenletes, egyes intenzívebb periódusok azonban napokig is eltartanak, és százmillió nagyságrendű kárt okoznak Magyarországnak. A magyar környezetvédelem és a magyar közigazgatás pedig gyakorlatilag tehetetlen a lassan két évtizede tartó szemétozón ellen. A műanyag hulladékok mellett természetesen minden egyéb is érkezik Ukrajnából: rengeteg kommunális hulladék, amiben döglött disznó és bivalytetem is akad. Sokat elárul az a tény is, hogy a Tiszában lévő Sárkány-sziget területét az elmúlt tíz évben duplájára növelte a lerakódott szemét.

10



Nehézfémfaló fák

A fák nemcsak a levegő széndioxid-szennyezettségét csökkentik, azt fotoszintézisük során kivonva, hanem a nehézfém-szennyezettséget is mérséklik. A Szent István Egyetem szakértői három olyan fafajtát vizsgáltak, amelyekből sok van Budapesten: a kőris, a juhart és az ezüsthársat. A tavaszi, a kora nyári és az őszi időszakban figyelték a fákat, a levelükön mért por összetételéből következtettek a por- és nehézfém-szennyezésre. Ezek közül az ólom és a vas koncentrációja tavasztól őszig egyre növekedett, a nikkelé, a cinké és a rézé viszont nem változott jelentősen. Vizsgálták a por lemosása utáni napokban a levelekben mérhető fémek mennyiségét is: ezek közül a vas és az ólom koncentrációja ősztől haladva egyre nőtt.

Az egyes fák nem egyenlő mértékben kötik meg a nehézfémeket: a legkevesebbet a kőris fényes, sima felületű levelei, a juhar ennél 25-30 százalékkal többet, a legtöbbet pedig az ezüsthárs szőrös, bolyhos levelei nyelnek el.

Az egyes mérési helyszínek között alig volt különbség, holott környezetünkben különböző mértékű volt a közlekedési forgalom. Ezek szerint a 10 mikrométer alatti részecskék nagyjából egyenletesen oszlanak el.



TEMPLOM

*„Itt küldök egynehány képeslapot.
De rájöttem már, hogy mért nem kutat
A fúrge fényképész itt templomot.
A felhőkarcoló hétköznapiok
Égbefúrták ormótlan fejüket:
Eltűnnek ötven emelet tövén,
Hiába tornyosak az ünnepek.*

*A vörös téboly vak falansztere
Lerontja másutt a templomokat...
Itt, e titáni égberohanásban
Az Isten nem halt meg, csak lemaradt...”*

*(Reményik Sándor: New York-i
levéltöredék – Templomkép-gyűjtő
albumába; részlet)*

◆ Hajdan a templom egy-egy település legmagasabb pontja volt, többnyire a középpontja is, a tájékozódási pont, ahová mindenhol oda lehetett találni, és ahonnan minden házat meg lehetett lelteni. Ám a versben a felhőkarcolók és az általuk jelképezett hétköznapiok, a sivár mindennapiság száználmas anyagisága emelkedik az égig, hogy fizikailag és lelkileg egyaránt eltakarja a templomtornyokat. Ma már előbbre tartunk. A vörös téboly, a szivárványszínű vagy éppen felismerhetetlen színű téboly immár nem éri be annyival, hogy elfedje, hanem le is rombolja az istenházakat. A budavári Mária Magdolna-templom, a városligeti Regnum Marianum épülete, a drégelypalánki Szondi György-emlékkápolna, a brassói református templom – néhány példa a templomok közül, amelyeket ma már nem láthatunk, mert áldozatul estek a világháborús, de még inkább a kommunista rombolásoknak. Ám újabban még ezeket az akciókat is megszegyenítő képeket láthatunk. Franciaországban a templomrombolás indoka az, hogy nagyon drága ezen épületek állagának megőrzése, és, úgy mond, egyébként sincs bennük mise. Németországban a szénbányászat újjáélesztése érdekében a ledózerolásra ítélt falvakkal együtt tűnnek el a szent helyek. Kínában a káros nyugati filozófia részének tartják, és súlyosan üldözik a kereszténységet, rombolják le templomait, és így tovább, világszerte.

A templom Isten háza, és még több. Amikor Kr. e. 538-ban a zsidók hazatérhettek a hetvenéves babiloni fogságukból, nem a romos, lakhatatlan Jeruzsálemet kezdték elsősorban újjáépíteni, hanem a templomot, mert tudták, hogy az az élet újrakezdésének záloga, sokkal inkább, mint maguk a lakóházak. Azóta is minden erőszakkal lerombolt templom visszaépítése ilyen újrakezdést jelent a lelkekben. Nem csoda, hiszen a templom: világmodell, a mindenség épülete. Mikrokozmosza a makrokozmoszt tükrözi. Tornya az *axis mundi*, a hit világtengelye, amely önmaga körül forogtatja és tartja egyben a világmindenséget, akkor is, ha ez ma kevésbé látszik megvalósulni. Különösen ilyenek voltak a román és a gótikus templomok, és még ma is így van a jól megtervezett és kivitelezett modern templomoknál. Pilinszky János írta Dubrovnikban járva 1966-ban, hogy minden templom magának az univerzumnak egy-egy lehetséges jelképes megfogalmazása a művészet titokzatos erejével. Nemcsak a világegyetem természeti rendjét szimbolizálja, hanem hivatása szerint az erkölcsi rendet is, mert mind



Az 1846-ban felépült Trinity (Szentháromság) templom Manhattan-ben egy 1950-es években készített fényképen.
New York, Egyesült Államok

a kétféle rend törvényeit Isten alkotta. A Biblia szerint a szent sátor, majd az úgynevezett első, salamoni templom építése előtt Isten azt parancsolta, hogy a földi szent helyet hajszálpontosan a mennyei szentély – persze nem anyagi, hanem szellemi szentély – mintájára készítsék el. Így a jeruzsálemi templom minden eleme, alaprajzától és berendezési tárgyaitól kezdve színeig és a felhasznált

anyagokig szellemi-erkölcsi tartalmat hordozott, az egész együtt pedig Isten uralmát jelképezte, amelyet az embereknek a földi életben is érvényesíteniük kell. E különleges sajátágból azóta is minden, formailag jól megépített templomok, magát az embert, az emberélet gyökerét és szívét tépik ki. És úgy tűnik, pontosan ez a cél. ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TÖBBET ÉLNI, mint amennyit kaptunk

A tavaszi karantén időszaka alatt hétről hétre az egyik fő történet az életemben a *Mellékhatás* újabb részének megtekintése volt. A sorozat egyik fő kérdése, hogy mi van, ha félelemből, becsúgyból vagy épp megfelelésből cselekszünk. A rossz döntések miatt eldőlni dominósor elején Széphelyi doktor áll, megtestesítője **Adorjáni Bálint**, akit korábban inkább színházi színészként ismert a közönség.

◆ – **Széphelyi Zoltán karaktere nagyon összetett. Amennyire elutasítja őt, legalább annyira drukkol is neki a néző. Hogy viszonyulsz az ellentmondásos karakterekhez?**

– Húsz évvel ezelőtt sokkal kategorikusabban formáltam véleményt mindenről, és sokkal kevésbé fogadtam el az enyémtől eltérő nézőpontokat. A rád osztott szereppel annyi kapcsolódási pontod mindenképpen van, hogy alkatilag passzol, de ahhoz, hogy hiteles legyél benne, meg kell értened teljesen a figurát, még akkor is, ha a civil életben elutasítanád. A különböző szerepek megformálásával az élet egyre több aspektusával találkozol, ami nyitottabbá és elfogadóbbá tesz. Mert rájössz, hogy bizonyos körülmények között, bizonyos kiindulási pontból csak ezeket a döntéseket lehet meghozni. Van olyan utca, amibe ha bemész, már nagyon nehéz visszafordulni onnan. Valószínűleg végig kell szenvedned az utat, hogy tudatosuljon benned, mikor és hol döntöttél rosszul, hogy legközelebb el tudd kerülni. Ha nem működik túl az ego, nem mindent elsőprőkek a vágyak, ha az ember képes egy kicsit hátrébb lépni, akkor talán nem követ el annyi hibát. Játék közben rengeteg dolog megélésére van lehetőség, ami által tényleg sok mindent megérsz a világ és az emberek működéséről. Olyan, mintha színészként sokkal többet élnél, mint amennyit itt a földön kaptál. Talán ez a legszebb az egészben.

– **Szereted, ha a rendező bevon a munkájába? Szoktál esetleg vitázni, vagy mindent elfogadsz?**

– Szeretek együtt gondolkodni, mert csak így tudom tökéletesen megérteni a rendező elképzeléseit, koncepcióját. Csak így tudok igazán jó lenni én is. De természetesen szoktam vitázni is. Nem mindig sikerül tökéletesen szavakba önteni a gondolatokat, érzéseket. Ilyenkor megpróbálom megmutatni, mire gondolok, és aztán eldől, hogy működik-e vagy sem, amit kitaláltam.

– **Ezek szerint nem vagy megfeleléses?**

– Egy színész mindenképp megfeleléses, abból a szempontból legalább is biztosan, hogy a próbák alatt a rendező terelgeti a szerep megformálásában, a rendező instrukcióit követi és igen, meg kell feleljen a rendező darabmal kapcsolatos koncepciójának. Viszont, ha pusztán csak végrehajtasz, akkor nem lehetsz igazán hiteles. Én a kölcsönös tiszteletben, az együttgondolkodásban és a termékeny vitákban hiszek. Tévé, ha valaki pozícióból nem hajlandó partnernek tekinteni a másikat. Ennél egy sokkal komplexebb dolognak gondolom a színházat és a filmet is.

– **Van kritikusod?**

– A családom, barátaim véleménye nagyon fontos számomra, még akkor is, ha néha fájdalmas szembesülni a kritikával. Mindig végiggondolom, hogy mi az, amivel egyet



Valószínűleg a legidealistább emberek a legkiábrándultabbak.

tudok érteni, és mi az a kritikai észrevétel, ami előremutat, még ha nem is értek vele teljesen egyet. Ami rajtam múlt, azon pedig próbálok változtatni, de nem miattuk, hanem magam miatt. A mai napig nagyon jó a viszonyom a szüleimmel, nincs olyan dolog, amit nem tudnánk megbeszélni.

– Családoddal együtt 1989-ben jöttetek át Erdélyből Magyarországra, te kilencéves voltál ekkor. Hogy emlékszel vissza az akkori időkre?

– Igazi szép gyerekkorom volt, közel a természethez, átélhettem az igazi szabadságot. Minden az volt, ami. Felnőttként ez már nincs többé így, és rájössz, hogy minden mögött újabb és újabb rétegek vannak. Sokkal több a megfontolás, a számítás adott esetben. Gyerekként viszont minden egyértelmű. A felnőtté válás ott kezdődik, hogy felismered, hogy a tetteidnek következménye van, ezért elkezdesz felelősséget vállalni értük.

– Te mikor váltál felnőtté?

– Talán tizenhárom éves lehettem. A SOTE kollégiumában volt egy beszélgetésem a bátyámmal. Akkor döbbsentett rá, hogy nem minden úgy van, ahogy én elképzelem és ahogy én akarom. A másik nagyon fontos lépés a felnőtté válásban nagymamám elvesztésekor volt Szóvátán. Együtt ápoltuk őt a nagynénémmel és az édesanyámmal. Ott egyszerre a sarkamra kellett állni,

férfiként viselkedni, intézkedni, vigasztalni, adott pillanatban erősnek lenni és cselekedni.

– Mikor érezted magad színésznek először?

– Pécssett, miközben közgazdaságtant tanultam, már több színpadi próbálkozásom is volt. A Janusz Egyetemi Színház tagjaként megtapasztalhattam, hogy én ezt szeretem csinálni, de tudtam, hogy még hosszú út vezet odáig, hogy színész legyek.

– Miért nem mentél akkor inkább át a Színművészetire?

– Mert szerettem befejezni azt, amit egyszer elkezdtem. Másrészt egyezséget kötöttünk édesanyámmal, hogy ha közben fel is vesznek a Színművészetire, a közgázt akkor is befejezem. Ő nagyon nem szerette volna, ha a fiai művészi pályára lépnek. De én is úgy gondoltam még akkor, hogy a legjobb döntés egy biztos egzisztenciát ígérő szakma.

– Miért féltett ennyire édesanyád a művészetlettől?

– Mert ő tudta azt, hogy milyen kiszámíthatatlan ez az élet, hiszen apám szobrászművész. Bár ebből én gyerekként semmit sem éreztem. Imádtam apám mellett a műteremben lenni. A világ legszebb dolgának gondoltam az ő munkáját. Mindig olyan biztonságot adó volt a közelében lenni. Csodálatos emlék, ahogy este jövünk haza biciklivel a műteremből, nézzük a csillagokat. Nem volt kérdés,



Ápoltuk a nagymamámat

a nagynénémmel és az édesanyámmal. Ott egyszerre a sarkamra kellett állni, férfiként viselkedni, intézkedni, vigasztalni.

hogy ő a legcsodálatosabb ember, ahogy áll a bőrcsizmájában, és rakja a tüzet a Somlyó oldalában, és követ farag és izmos. Elpusztíthatatlan és örök. Szívbemarkoló volt, amikor olyan ötvenéves lehetett, egy nehéz bútort cipeltünk, és egyszer csak lerakta. Meg is kérdeztem, hogy miért rakjuk le. Akkor jöttem rá, hogy telik az idő...

– Legutolsó filmed az Ezerkilencszáztizenkilenc volt, amely egy Kós Károly-novellán alapszik, és egy kalotaszegi család menni vagy maradni problémáját dolgozza fel. Milyen érzés volt eljátszani ezt a helyzetet?

– A mi eljövételünk tökéletesen ellentmond annak, amit Kós Károly megírt a Kiáltó szövegben. Ha van is restanciám, akkor úgy érzem, hogy ezzel a filmmel valamit jóvá tettem belőle. Mert mi eljöttünk, holott a közösségnek ott lett volna ránk szüksége. A mai napig érzem ennek a terhét, de nem mondhatom, hogy rossz döntést hoztunk, mert az egész családomban becsülettel végzi a munkáját, és teszünk az itteni közösségért.

– 2017 óta vagy szabadúszó. Hogy élted meg azt az elszakadást?

– Miután eljöttem a Radnóti Színházból, sokan kerestek meg különféle ajánlatokkal. Akkor csak azokat a szerepeket, munkákat vállaltam el, amik igazán érdekelték, és úgy éreztem, hogy boldogan csinálnám.

– Idealista vagy?

– Igen, de közben meg nagyon kiábrándult is. Valószínűleg a legidealistább emberek a legkiábrándultabbak.

– Miből tudsz töltekezni?

– Amikor kimegyek a természetbe, ott vagyok a tenger-nél, hegyet vagy épp falat mászok, lovagolok, a családommal vagyok, templomban ülök vagy épp meditálok, akkor valami nálam sokkal nagyobbhoz tudok csatlakozni, ott vagyok a „közepemben”, vagy legalábbis nagyon közel hozzá. Nagypám református lelkész. Gyerekként még

én is gondoltam rá, hogy a nyomdokaiba lépek. Nagyon szerettem az egyházi dalokat, állítólag otthon rendszerint dzsesszesítve énekeltem őket. Kapcsolatom az Istennel, bár a gyermeki hitből táplálkozik, sokkal nyitottabb és komplexebb lett az évek során.

– Van egy Szabó Lőrinc-ested, amelyben ugyancsak elhangzik több istenkereső vers. Miért pont az ő verseiből válogattál össze egy önálló műsorra valót?

– Fiatalkoromban sokat szenvedtem a Semmiért egészen elmondásával. Most már tudom, hogy bizonyos dolgokat meg kell élni ahhoz, hogy el tudj mondani egy verset. Szabó Lőrincben a közvetlensége fogott meg, az, hogy nem kell szavalnom, hanem gondolatokat közölhetek a maga természetességében. Az est alatt úgy tudok magamról vallani a versek által, hogy közben általam megelevenedik ez a nagyszerű költő. Ez egy végtelenül szubjektív válogatás az életműből. Dinnyés Dani zeneszerző barátommal közösen raktuk össze az egészet. A műsor íve születéstől halálig visz, a gyerekkortól kezdve, szerelmeken és filozofikus témákon keresztül. Talán közhelyesen hangzik, de az volt a célunk, hogy magáról az életről mondjunk el valamit.

– Nem ez a művészet alapvető célja?

– De, csak nem szívesen használom ezt a szót magammal kapcsolatban. Nem akarok túl nagy jelentőséget tulajdonítani annak, amit csinálok. Egyszerűen szeretem, és hogyha valami jól sikerült, és történik valami a nézővel az előadás közben vagy után, akkor az egy nagyszerű érzés. Hiszek abban, hogy ez az adás-kapás kölcsönösen működik. Azt az energiát kapom vissza a csöndben, a nevetésben, a tapsban, a könnyes szemekben, amit belefektettem a munkába. Olyan feladatok érdekelnek, amelyek keresztül fejlődni tudok. Ehhez pedig szabadság kell, hogy szabadon végezhessem a munkám.

– Mit jelent színészként szabadnak lenni?

– Minden egyes helyzetben, amibe belekerülök, a legnagyobb nyitottsággal viszonyulok mindenki felé, és csak az számít, ahogy abban a próbafolyamban dolgozik. Nem érdekel, hogy ki mit gondol róla, és hogy ki milyen bélyeget sütött rá korábban. Minden új munka egy tabula rasa számomra. Így tudok igazán felszabadultan játszani, mindenféle megfelelési kényszer nélkül. Ez nem azt jelenti, hogy nem leszek társulati tag majd a jövőben, de a szabadság megtapasztalása a saját emberi és színészi felnőtté válásomban rengeteget segített. ♦



VÁRKERT STREAM

2021. 01. 21. 19:00

VÁRKERT IRODALOM

APOSZTRÓF – MÉSZÖLY 100

„Világosan a homályt”

2021. 01. 26. 19:00

VÁRKERT IRODALOM

ENEMVÉ 3.4 – Nagy Magyar Versek

„Maszkot cserél bölcs és bolond,
mikor, miért nem tudható.”



VÁRKERT
BAZÁR

varkertbazar.hu/varkert-stream



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

AMERIKA ELSŐ FELFEDEZŐI

Leif Eriksson és a skrælingi

Már majdnem kétszáz évvel ezelőtt sejtette a világ, hogy Amerikát nem *Kolumbusz* fedezte föl. Az elmúlt hatvan évben ez bizonyossá is vált. A viking sagák igazát műholdfelvételek és régészeti leletek igazolják. A részleteket ugyan nem ismerjük, de az biztos, hogy *Vörös Erik*, az összeférhetetlen, erőszakos hadúr fiai már ötszáz évvel a „hivatalos felfedezés” előtt szembetalálkoztak az észak-amerikai indiánokkal.

◆ NYUGHATATLAN VIKINGEK

Leif Eriksson apai ági felmenői szinte egytől egyig nyughatatlan, antiszociális alakok voltak. A történet nyomon követhető része egy *Naddodd* nevű norvéggal kezdődik. Ő volt az, aki valamikor az igazi sötét középkorban, a kilencedik század közepe felé hajóján Norvégia felől a nem sokkal korábban betelepült Feröer-szigetek felé hajózott, de elvétette az irányt, és jócskán túlfutott a célon. Nagyjából kétszer olyan távolságban, mint ahová igyekezett, egy szigetet talált. Partra szállva semmiféle emberi jelenlét nyomait nem találta, ezért embeireivel vissza is szállt a hajójára. Mivel ekkor sűrűn havazás kezdődött, Snæland-nak, azaz Hóországnak nevezte el az ismeretlen területet, majd hazatért Norvégiába, ahol később ez a név Íslandra, Jégországra változott. A norvégek hamar elkezdték a rendszeres átjárást az új szigetre, és Izland nemsokára betelepült. *Naddodd* még nem tudta, de ez a felfedezés volt a viking hódítók második állomása az amerikai kontinens felé.

Naddodd testvérenek unokájával, *Thorvald Asvaldsson*nal folytatódott a történet, aki szintén hirtelen haragú, izgága ember volt, ezért a közösség hamar kivetette magából. Korabeli leírások szerint „néhány gyilkosság miatt” száműzték Norvégiából. Az északi germán népek nem ismerték a mai értelemben vett igazságszolgáltatást és büntetés-végrehajtást. Egyszerűen megoldható gyilkossági vagy súlyos testi sértési ügyekben – amennyiben el akarták kerülni a generációkon át tartó vérbosszúkat – az elkövető *wergeldet*, azaz fejpénzt fizetett az áldozat családjának. Súlyosabb esetekben viszont ez nem volt elég. A legkomolyabb megtorlás az volt, hogy az illetőt egyszerűen kitagadta a társadalom. Gyakorlatilag semmiféle védelmet nem élvezett, bárki büntetlenül megölhette. Ennek a közvetett halálbüntetésnek egyetlen ellenszere volt: a száműzetés. A leg súlyosabb bűnökért a tettesnek örökre el kellett tűnnie, enyhébb esetekben néhány év után visszatérhetett.



L'Anse-aux-Meadows, az eddig ismert egyetlen megmaradt viking település Észak-Amerikában. Northern Peninsula, Új-Fundland, Kanada

ÚJRAKEZDÉS IZLANDON

Thorvald – feleségével, három fiával és a lányával együtt – 960 körül Izlandra települt át, ott próbált mindent újrakezdeni. Amerika irányába egyik fia, Erik tette meg a következő lépést. Ez a tagbaszakadt, vörös hajú, vörös szakállú norvég élte a skandináv telepesek életét: saját gazdaságát építgette, földet művelt, állatokat tenyésztett és kereskedett, de a lobbanékony természete őt is bajba keverte. 982 környékén néhány rabszolgája kárt okozott a szomszédos telepes földjén, ezért az illető – egy bizonyos Mocskos Eyiolf – megölte őket. Erik felháborodva rontott Eyiolfra, majd meggyilkolta őt és az egyik emberét. Mocskos Eyiolf családja elégtételt követelt, így Eriknek, csak úgy, mint annak idején az apjának, menekülnie kellett. Ráadásul amint új otthont kezdett építeni Oxney szigetén, máris konfliktusba keveredett *Thorgest* nevű barátjával, akinek mindkét fiát lekaszabolta egy összecsapás hevében. A közösség tanácsa hároméves száműzetésre ítélte.

LETELEPEDÉS GRÖNLANDON

Mint sok más törvényen kívüli kalandor, ő is abban reménykedett, hogy a kényszerű kítaszítoottság éveiben új területeket hódít majd meg, dicsőséget szerez a nevének. Ennek érdekében még nyugatabbra hajózott, és elérkezett egy hatalmas szigetre, ahol némi keresgélés után termékeny, zöld vidéket talált. Elnevezte Grönlandnak, és letelepedett. Három év után hazautazott Izlandra, és huszonöt hajónyi vállalkozó kedvű telepest gyűjtött maga köré, akikkel visszament Grönlandra.

Tizennégy hajó ért oda, tizenegy elveszett a tengeren. Bár nem ő járt ott először, de ő volt az első tartós telepes, így a grönlandiak a mai napik Vörös Eriket tekintik a sziget felfedezőjének.

Fia, Leif Eriksson sok mindenben hasonlított az apjára. Vállalkozó kedvű, merész hajós volt ő is, de egy dologban nagyon különböztek egymástól. Erik a pogány északi vallást követte, Leif pedig keresztény hitre tért. Állítólag küldetésének tekintette, hogy megtérítse a grönlandi telepeseket is. Az anyját meg is győzte, az asszony alapította meg Grönland első templomát, de Erik nem volt hajlandó megtagadni az ősei hitét.

TÉL EGY ISMERETLEN FÖLDRÉSZEN

Leif nyughatatlanul hajózott, új halászati, kereskedelmi lehetőségek után kutatva. Egyszer – amikor több ezer kilométerrel keletebbre egy Vajk nevű fejedelmet éppen királylyá koronáztak István néven – Leif Eriksson Norvégiából Grönland felé tartott. Véletlenül letért a tervezett útvonaltól, majd hosszas, keserves vitorlázás és evezés után egy számára ismeretlen földet pillantott meg. Termékeny, zöld vidéket, ami még apja egykori felfedezésénél is sokkal ígéretesebbek látszott. Valószínűleg hallott már róla, hogy messze nyugaton ismeretlen vidékek terülnek el, mivel tizennégy évvel korábban egy bizonyos Bjarni Herjólfsson is látta ezeket a partokat. A történet egy másik változata szerint Leif éppen az ő hajóját vásárolta meg, és kifejezetten az új vidékeket keresve indult nyugat felé. Akárhogy is történt, amikor megérkezett, partaszállt, és felfedezőútra indult az embereivel.

Az első partraszállás egy sziklás, terméketlen vidéken történt. Amikor nem találtak semmi érdekeset, elnevezték a helyet Hellulandnak, azaz sziklaföldnek, aztán újra vízre szálltak. Legközelebb már egy erdős vidéken értek partot, ezt Marklandnak, erőföldnek nevezték. A harmadik állomás neve Vinland lett, mert állítólag szőlőtőkét találtak. Ez a földrajzi szélességet tekintve nem valószínű, mivel vélhetően Labrador és a Baffin-sziget környékén kalandoztak. Sokkal valószínűbb, hogy mindenféle bogyós erdei gyümölcsöt találtak, és ezekből erjesztettek maguknak alkoholt.

Mivel egyre hidegebb lett az idő, Eriksson és csapata nem ment haza, hanem berendezkedett a télre. Gyakorlott utazók lévén létrehoztak egy kis települést, és azzal foglalkoztak, amivel akkoriban az északi népek általában: kereskedtek és harcoltak. Mindkettőre bőven nyílt alkalmuk, mert hamar szembetalálták magukat a helyi őslakosokkal. Kezdetben viszonylag békésen csereberéltek egymással, de néhány kisebb összecsapás azért előfordult. Az ottaniakat mindenestre elnevezték skrælinginek, azaz barbárnak vagy nyomoroncnak, és nem sokkal később az első gyilkosságok is megtörténtek. Mire eljött a tavasz, a norvégok jobbnak látták a megfutamodást, mert az őslakosok ellen nem lett volna sok esélyük. A viking harcosok vakmerők és erőszakosak voltak ugyan, de az embervesztés komoly fenyegetést jelentett nemcsak a harcban, hanem a hajózásban is.

Leif és emberei hazautaztak Grönlandra, de természetesen egy hajórakomány épületfát és állítólag több szőlőt – vagy erdei gyümölcsöt – magukkal vittek. Szintén velük utazott néhány őslakos gyerek, akiket egyszerűen elraboltak, miután a szüleiket megölték. Mert ugyan jó üzlet volt a fa és a gyümölcs, de semmi sem kelt el könnyebben, mint a rabszolgák.

Amikor Erikssonék hazaértek, megtudták, hogy Vörös Erik meghalt. Mivel akkoriban ő volt Grönland vezetője, ez a tisztség most Leifre szállt. Neki mint viking vezérnek felelősségteljesnek kellett lennie, ezért kellett mutatnia, mert a hadurak csak úgy tudtak megfélemlítő számú és képességű embert szerezni a vállalkozásaikhoz, ha azok megbízhattak bennük. A portyákat és hódításokat jól meg kellett szervezni, a zsákmányból pedig bőségesen kellett jutalmazni a követőit, különben átpártoltak volna egy másik vezérhez. Amerikában már nem termett nekik több babér, ráadásul a grönlandi tisztség több hatalmat és bevételt ígért egy ilyen kétes és veszélyes vállalkozásnál.

A norvégok jobbnak látták a megfutamodást, mert az őslakosok ellen nem lett volna sok esélyük.

EGY HÓDÍTÁS NYOMAI

Leif pedig át is vette az uralmat, és a hódítást pontosan úgy kezelte, mint a spanyolok ötszáz évvel később. A különbség legfőljebb annyi volt, hogy a vikingek nem tekintették világraszóló eseménynek ezt az egészet. Hajóztak, harcoltak, kereskedtek. A vezér kijelentette, hogy a terület az övé, bárki csakis az ő engedélyével mehet oda, és minden szerzeménye után neki kell adóznia.

Leif tehát már nem ment vissza többé Amerikába, de a testvérei igen. Először Thorvald: ő egy vakmerő pillanatban megtámadott kilenc alvó indiánt, akik elmenekültek, és a harcostársaikkal visszatérve vérfürdőt rendeztek a vikingek között. Ennek során nyíllal hasba lőtték Thorvaldot is. Később a harmadik Eriksson fiú, Thorstein is áthajózott Amerikába. Ő már százhatvan emberrel indult neki, és letelepedett, de ez a csoport is csak néhány évig bírta a megpróbáltatásokat. A település lassan elnéptelenedett, a vikingek egy idő után egyre ritkábban jártak vissza Amerikába. Valószínűleg még kereskedtek a skrælingikkel, és ez egyes kutatók szerint akár évszázadokig is tarthatott, de nem sok konkrétum maradt fent erről a kapcsolatról.

A nyomaikat viszont otthagyták. Az 1960-as években régészek megtalálták a településük maradványait, 2015-ben pedig már műholdas vizsgálatok is feltárták a norvégok épületeinek lenyomatát. A skandináv országok azonban messzire esnek a korabeli Európa kulturális központjaitól, így ezek az utazások – bár nem merültek feledésbe – nem sokban befolyásolták az elkövetkezendő évszázadokat. 1075-ben egy Brémai Ádám nevű teológus-történetíró ugyan megemlíti Vinlandot az egyik könyvében, és az európai közbeszédben időről időre felbukkant egy mesés, nyugati föld, de mindez nem lépett át egy bizonyos ingerküszöböt.

Az viszont nem kizárható, hogy Kolumbusz Kristóf is hallotta ezeket a mendemondákat, és talán ezek is szították a kíváncsiságát. Ki tudja, talán ilyen ösztönzések nélkül el sem indult volna az útra, amelyiknek a nagyságrendjéről tulajdonképpen fogalma sem volt. ♦

IKERTÜKÖR

Élő versek

Utazás a világ körül

Szabó T. Anna és Lackfi János

kísérőszövegeivel



RENDELJE MEG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

<https://kepmas.hu/ikertukor>



KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

GYÓGYÍTÓ NŐI HANGOK

Hogyan segíthet a népművészet mai nőképünk formálásában? Hogyan változtak a női feladatok és a nőkkel szembeni elvárások a XXI. századra? Lehet-e része a női szerepeket megjelenítő népköltészetnek és zenének a fiatal lányok helyes önértékelésének kialakításában, reális testképének megőrzésében, netán a terápiában is?

Vendégünk: **dr. Lovász Irén** néprajzkutató, népdalénekes és **Csáky-Pallavicini Zsófia**, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket januárban online formában tudják megnézni. Hogy ne maradjanak le egyikről sem, iratkozzanak fel YouTube-csatornánkra és kérjék az értesítést is!



[YouTube.com/kepmas-magazin](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A MADARAK TUDÓSA, HERMAN OTTÓ

Herman Ottó a 19. század egyik utolsó hazai természetimádó polihisztora volt, autodidakta zoológus, műkedvelő régész, néprajzi gyűjtő, publicista és politikus. Neve ma is fogalom a madárvilág és vizeink élővilágának ismerői számára.

◆ CSATÁK ZAJÁBAN

Herman Ottó 1835-ben a felvidéki Breznóbányán látta meg a napvilágot négy nővérrel követően első fiúként egy német ajkú, szász evangélikus családban. Később születtek még testvérei, a szülők nyolc gyermeket neveltek. Eredetileg Carl Otto Hermann néven anyakönyvezték, magyarul csak kisdíák korában tanult meg, ám később már büszkén vallotta magát magyarnak, és ebben a szellemben változtatta nevét Herman Ottóra. Édesapja, Carl Hermann bányafelügyelőségi sebészorvos volt, maga is a természet szerelmese, amatőr madármegfigyelő, gyűjtő, aki fiát is bevezette az erdők világának rejtelmeibe, és egészen fiatalon megtanította a preparátori munkára. Nem csoda, hogy a kis Ottó is minden idejében az erdőben lógott, gyűjtött mindent, ami a keze ügyébe került. Egy alkalommal meg is fázott, a betegség a fülére ment, egyre gyengülő hallása egészen életét megnehezítette. A család 1847-ben a Miskolc melletti bányatelepre, Alsóhámorba költözött, Ottó a miskolci evangélikus iskolának lett a diákja. A lélekben magyar apa és fia 1848-49-ben lelkes híve lett a szabadságharcnak és Kossuth Lajosnak, Ottó otthonról elszökve alig tizenhárom évesen még honvédek is be akart állni, de hazaküldték. Tanulmányait rövidesen abbahagyta és lakatossegédként, majd a korompai gépgyár munkásaként dolgozott. Végül apjával úgy döntöttek, hogy mérnöknek tanul. 1853-ban Bécsbe ment, ám mivel apja a következő évben meghalt, ez anyagi okokból meghiúsult.

Kép: Wikimedia.com



Három évig géplakatosként dolgozott a császárvárosban, közben azonban minden szabad idejét a Természettudományi Múzeumban töltötte. Ott egy rovarattannal foglalkozó svájci tudós vette pártfogásába, felismerve tehetségét és kiváló rajzkészségét. Ottó később is maga készítette a művészi értékű rajzokat, ábrákat állat- és növénytanilag írásaihoz. 1857-ben sorozásra hívták, ám nem jelent meg. Ekkor a katonai hatóságok előállították, és büntetésből 12 esztendei katonai szolgálatra kötelezték. Két évig Zólyomban volt kiképzésen, majd Dalmáciába került, ahol szabad perceit a táj, a természet megfigyelésével, csigák, kagylók és más kincsek gyűjtésével töltötte. Fegyelmezett katonára révén hamar őrmester, és mivel szépen írt, írnok lett, egyik felettes jóindulatának köszönhetően pedig 1861-ben sikerült leszerelnie.

A következő két évet otthon, Alsóhármorban töltötte, ám mint a szabadság lelkes híve, rövidesen Itáliába ment és Milánó környékén beállt egy Itália egységéért az osztrák uralom ellen küzdő szabadcsapatba. 1863-ban, a cári

uralom elleni sokadik lengyel felkelés idején az ottani hadiak közé szegődött, a bukás után azonban reménytelenül csalódottan hazatért. Kőszegen lett fényképész, rövidesen pedig Brassai Sámuel hívására Kolozsvárra költözött, ahol az Erdélyi Múzeum Egyesület természetrajzi gyűjteményénél lett preparátor. Ekkor jelentek meg első természetrajzi írásai, mivel pedig Brassaival egy idő után összekülönbözött, újságíróként, publicistaként a „Magyar Polgár” című lapnak dolgozott. Élete eseményei 1872-ben gyorsultak fel. Bár Afrikába vágyott, végül csak Pestig jutott el, ám itt egy idő után sikerült biztos megélhetéshez jutnia. Trefort miniszter kinevezte a Természettudományi Múzeum segédőrévé, ettől kezdve főhivatásává lett a zoológiai megfigyelő- és gyűjtőmunka, de foglalkoztatta a természetben élő emberek, halászok, vadászok, pásztorok néprajza és nyelvi kultúrája is. A következő évtizedekben az egész Kárpát-medencét bejárta, szak- és ismeretterjesztő írásokban és könyvekben dolgozta fel hazánk állatvilágát.



A pókok hálósövő művészetéről is írt tanulmányt.

TUDÓSI ÉLETPÁLYA DIPLOMA NÉLKÜL

Első komolyabb tanulmánya egy ritka és értékes madár, a kabasólyom bemutatása volt, de szép tanulmányt írt a pókok hálósövő művészetéről is. Bár diplomája nem volt, és ezt néha fájlalta is, már ismert és elismert tudós-
nak és írónak számított, akit külföldi szakemberek is szá-
montartottak. Zömében magyarul, néha németül is írt, azt vallotta, hogy honfitársait kell a természet ismerte-
tére és szeretetére nevelnie. Amikor egy alkalommal Carl Brehm, a legendás kézikönyvsorozat, „Az állatok világa” (közismerten „A nagy Brehm”) Pestre látogató szerzője rákérdezett, hogy miért magyarul ír, öntudatosan azt felelte: „Többet akarunk tudni a németeknél. Mi tudniillik minden-
t tudunk, amit a németek írnak, s azon kívül még azt is, amit magyarul írnak, s amiről a németeknek fogalmuk sincsen.” Sorra születtek Herman nagy művei: monográfiák a hazai pók-
fajokról, halakról, a halászat és a pásztorélet legismertebb munkáját, „A madarak hasznáról és káráról” című ornitológiai szintézist. A maga idejében négy, az utóbbi fél évszázadban pedig három hazai, valamint német és angol kiadásokat is megélt. Számos külföldi utazást is tett: járt Norvégiától Itáliáig szerte Európában. Olasz útjai során nem mulasztotta el meglátogatni a „turini remetét”, politikai-szellemi példaképét, Kossuth Lajost sem. Amikor

Kossuth hamvait hazahozták, az ünnepélyes újratemetés alkalmából ő mondta az egyik gyászbeszédet. Idővel negyvennyolcas szellemiségének megfelelően országgyűlési képviselőséget is vállalt. Egy ciklusban, 1879-től Szeged, a kilencvenes évek elején pedig Miskolc függetlenségi párti – a kibontakozó szociáldemokrata eszmékkel óvatosan rokonszenvező – képviselője volt. A tisztelt Házban leginkább azt képviselte, hogy a természet megóvása és a vele való együttélés harmóniája a társadalmi, emberi boldogulásnak is fontos eszköze.

Széles körű érdeklődését és hatalmas aktivitását mutatta, hogy tárt fel barlangot, bejárt erdőket, mezőket, gyűjtött ritka ásványokat, amatőr ősrégészként pedig ő azonosította elsőként a neolitikum idején élt ember Bükken előkerült eszközeit, szerszámain. A hazai tudományos közélet aktív részese volt. Így az 1880-as években alapítója volt az Állatvédő Egyesületnek, később a Magyar Ornitológiai Központnak, kezdetől aktív tagja a Magyar Néprajzi Társaságnak. 1895-ben ő rendezte a nagy visszhangot kiváltó halászlé kiállítását, a következő esztendőben pedig a milleniumi rendezvények keretében a hazai állatvilágot bemutató, igen sikeres természetrajzi tárlatot. Hosszú legényélet után csak 1895-ben nősült. Borosnyai Kamilla lett a felesége, aki ismert író nő volt. Együtt való-
sították meg Ottó régi álmát, amikor a világtól való elvonnulás szándékával kis házat vettek Lillafüred határában, amely ma is megvan, mint Herman Ottó Emlékház. A hosszú hajú, prófétaszakállú tudós öregkorát drámaian romló hallása keserítette. Így történt, hogy mivel már alig hallott, bizonytalanul közlekedett, 1910-ben a Nagykőrúton elgázolta egy villamos. Ekkor egy könynyű agyvérzést leszámítva még felépült, ám 1914 végén újabb baleset érte. Egy lovaskocsi gázolta el. Túlélte, de több csontja eltört, a kényszerű fekvés miatt felfekvéses tüdőgyulladást kapott, és 1914 decemberében meghalt. Díszsírhelyen, a Kerepesi temetőben helyezték örök nyugalomra, ahonnan sok évtizeddel később, 1965-ben Miskolc város kezdeményezésére, végakarátának megfelelően igazi pátriájába, az erdővel körülölelt diósgyőri temetőbe helyezték át földi maradványait. Közterületek, emlékművek, a nevét viselő tudományos díj és a miskolci múzeum neve is őrzi emlékét. Ám ezeknél is beszéde-
sebben művei, amelyek azóta is nemzedékeket tanítanak az állatvilág megbecsülésére. A legmúltban pedig annak a csodálatos, a városi ember szeme elől némileg elrejtőző, páratlanul gazdag madárvilágnak a létezése emlékeztet alakjára, amelynek megóvására és megbecsülésére akart tanítani minket egész életében. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

JANUÁRI KIMENŐ



Fotó: Juhász Éva/PMSZ

VALAHOL EURÓPÁBAN

A Pesti Magyar Színház januárban többször is streameli Dés László klasszikus musicaljét, amelyben árva gyerekekből álló csapatok bolyonganak a háború után otthontalanul Európa útjain. Közülük két kis csapat Magyarországon van, együtt találnak oltalmat egy felnőtt, jó lelkű zenész omladozó kastélyában. A darab a bátorságról, az egymásra utaltságról szól, és az emberségről az embertelenségben. Az előadást Nagy Viktor rendezte, 12 éves kortól ajánlják.

Online, 2021. január 15., 23. és 29.



HÉT ÉV - 150 KIÁLLÍTÁS | 125 ÉVES A MŰCSARNOK

A tárlat a 125. évforduló alkalmával retrospektív módon ad bepillantást az elmúlt hét év kiállítási és társművészeti programjaiba. Az installációs elemek és a térben megjelenő műtárgyak mind a tematikus és műfaji sokszínűséget hivatottak bemutatni. A kiállításához készült egy nagyszabású áttekintő kötet, amely ünnepi album és forráskiadvány is egyszerre.

A kiállítás virtuális sétája elérhető az intézmény weboldalán, személyesen a korlátozások feloldását követően tekinthetjük meg, 2021. június 27-ig.



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

NOÉ MODERN BÁRKÁI

Ötven évvel ezelőtt az ürgét még tűzzel-vassal irtották a magyar Alföldön: a kártevőként számontartott állatok levágott farkaiért „vérdíjat” fizettek. Ma természetvédelmi programok keretében próbálják meg visszatelepíteni a végzetesen megritkult rágcsálókat, kiderült ugyanis, hogy ez a fő tápláléka fokozottan védett, mitikus nemzeti madarunknak, a kerecsensólyomnak.

- ◆ Ahol az ember beavatkozik a természet körforgásába, ott általában nagy baj történik, amit aztán az ember saját maga próbál helyretenni, ha időben észreveszi. Számos állatfaj esetében már későn jött a segítség: így veszítettük el például a szelíd és kíváncsi Falkland-szigeti farkast, amely a hajósokkal szembeni jóhiszeműségének lett az áldozata, vagy a vándorgalambot, amelynek hatalmas, vonuló tömegei egykor elsötétítették az eget Észak-Amerika fölött. Ezeknek az állatfajoknak az utolsó példányaikat megpróbálták megmenteni és fogságban szaporítani, de a kísérlet kudarcba fulladt. Vannak azonban sikertörténetek is.

BIALOWIEZA BÖLÉNYEI

Az európai bölény egykor Magyarországon is honos volt. Királyok, főurak vadásztak rá: legtovább a Bakonyban és Erdélyben maradt fenn. Európa-szerte is egyre ritkább lett a bölény, végül csak a lengyelországi Bialowieza erdejében tartotta magát egy csorda, az első világháború során azonban ezeket az állatokat is megették az éhező katonák – az utolsó egy vadászó áldozata lett, 1919-ben. Röviddel később, 1923-ban megalakult a Nemzetközi Bölényvédelmi Társaság, amely azt tűzte ki célul, hogy állatkertben született példányokkal pótolja az elvesztett lengyel bölénycsordát. Ez volt a világ első nemzetközi állatkerti fajmentő tenyésztési programja, amelyben a Budapesti Állatkert is részt vett. Az összefogás sikeresnek bizonyult: ma már nemcsak Lengyelország, hanem Litvánia, Fehéroroszország, Ukrajna, Oroszország, Románia és Szlovákia területén is legelnek szabadon bölények, és maroknyi félvadon tartott csordájukkal találkozhatunk az Őrségben is.



Európai bölény (Bison bonasus)



GERALD DURRELL, a szórakoztató- ismeretterjesztő könyveiről ismert angol zoológus- író saját állatkertet alapított Jersey szigetén, amelynek fő célja a természetvédelem volt. Különös figyelmet fordított a kis szigetek, így például Mauritius élővilágára: neki köszönhető például a rózsaszín galamb megmentése a kihalástól.

Európában most a nagytestű patások, többek között a ténylegesen kihalt, mesterségesen rekonstruált őstulok visszatelepítésével próbálkoznak – majd kiderül, a környezet hogyan fog reagálni visszatérésükre...

A VAD MÉNES ÚJRA SZÁGULD

Hasonlóan siker koronázta a vadlovak visszatelepítési programját, amelynek mi, magyarok szintén részei vagyunk, a mai napig. Az ázsiai vadlovakat rég kihaltnak hitték, amikor Nyikolaj Przsevalszkij lengyel származású orosz kapitány és geográfus 1848-ban rábukkant egy vadon élő ménesre a Góbi-sivatagban, Kína és Mongólia határán. A mai napig nem teljesen tisztázott, hogy ezek a lovak valóban minden emberi behatástól mentes, eredeti vadlovak voltak-e, vagy visszavadult, háziasított lovak génjeit is hordozták, de létszámuk végesen fogyatkozott, és 1969-re teljesen eltűntek a vadonból. Fennmaradt azonban 12 példány a világ állatkertjeiben; ezek képezték a tenyésztési program alapját. 1992-ben már visszatelepítettek 16 példányt Mongóliába, 1997 óta pedig a Hortobágyon is él egy szépen gyarapodó ménes, amelyből rendszeresen költöztetnek át lovakat a közép-ázsiai pusztákra.



Fehér oryx. (Oryx leucoryx)

A MEGMENTETT EGYSZARVÚ

A fehér oryx hazája az Arab-félsziget; egyesek szerint ez az antilopfaj lehetett a „modellje” a legendás unikornisnak, a megfelelő szögből nézve ugyanis hosszú, hegyes szarvai egymást fedik, mintha csak egyet viselne a homlokán. Tökéletesen alkalmazkodott a sivatagi viszonyokhoz, az esőt kilométerekről kiszagolja. Az emberhez azonban nem tudott alkalmazkodni, így az 1970-es évekre a természetből kihalt. Az állatkertek jóvoltából azonban 1980-ra újra visszafoglalhatta eredeti birodalmát, és vadon élő állományát ma 1100 példány körülire becsülik. Ebben az összefogásban hazánk nem vett részt, egy másik ritka antilopfélé, a Mhorr-gazella tenyésztési programjának azonban tagja a Budapesti Állatkert. A gazellák legnagyobbikának utolsó vadon élő példányát 1968-ban látták hazájában, a Szahel-övezetben. Ma már csak állatkertekben él, arra várva, hogy egyszer a körülmények lehetővé tegyék a visszatelepítését.

Egy-egy elveszített faj visszatelepítése a vadonba jócskán túlmutat önmagán, hiszen minden egyes élőlény egy élő rendszer része, és ha eltűnik, hiányozni fog onnan. Ismert példa erre a farkasok visszatelepítése a híres amerikai Yellowstone Parkba, ahol ezeknek a ragadozóknak a visszatérése még a folyók járását is megváltoztatta. A farkasok megritkították a túlszaporodott szarvasokat a folyók partján, és visszaszorították a rágcsálókra vadászó prérifarkasokat, így dúsabb lett a növényzet, és újból megjelentek a hódok, amelyek gátépítő tevékenységükkel megváltoztatták a folyók medrét, élőhelyet teremtve számos egyéb élőlénynek.



Feketelábú görény (*Mustela nigripes*)

Nemcsak állatok, hanem növények is lehetnek veszélyeztetettek, és felkerülhetnek akár a kihalt fajok listájára is. Hazánkban több olyan élőhely-rekonstrukciós program is zajlik, amelynek célja a behurcolt, tájidegen növények kiirtása, hogy az őshonos fajok újra teret nyerhessenek.



A TARVARJÚ EGYKOR GYAKORI MADÁRNAK SZÁMÍTOTT Európa magashegységeiben. Ám mivel fiókáinak húsa ehető volt, már kb. 300 éve kiirtották; mindössze Törökországban és Marokkóban maradt fenn parányi állománya. Jelenleg kísérletek folynak visszatelepítésére az Alpokba, tenyésztésprogramjában a Budapesti Állatkert is részt vesz.

EGY GÖRÉNY VISSZATÉR

Ragadozóknál a vadonba visszatelepítés nehezebben megy, ennek ellenére vannak sikertörténetek. Ilyen például a feketelábú görényé, amely Észak-Amerikában él, és főként prérikutyákra vadászik. Utóbbiak drasztikus állománycsökkenése, valamint a pestisfertőzés volt a fő oka, hogy a feketelábú görényt is kihaltnak hitték egészen 1981-ig, amikor egy wyomingi kutya

letette egy példányának tetemét gazdája házának küszöbére. A fogságban való tenyésztés eredményeképpen az Egyesült Államok nyolc nyugati tagállamában helyeztek vissza a természetbe állatokat, Kanada és Mexikó között. Mára a vadon élő állományt ezer példány körülire becsülik, és 2008 óta már nem kihaltként, „csak” veszélyeztetettként szerepel a veszélyeztetett és már kipusztult fajokat ismertető Vörös könyvben. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

RÉGI SZERZŐK, ÚJ KÖTETEK

A színházak, mozik, hangversenytermek bezárása még azokat is a könyvek felé irányítja, akik karanténmentes időben ritkán olvasnak. Ők nem az ifjú tehetségek felfedezésével bajlódnak, szeretnek biztosra menni. Ismert szerzőket keresnek, jó és tanulságos köteteket. Ezek közül mutatunk be néhányat.

◆ **MOLNÁR FERENC EGYETLENEGY ASSZONY** című kötetében három – az alcím szerint – ismeretlen kisregény (*Jour-fixe kisasszony, Egyetlenegy asszony, Az utolsó ház*) kapott helyet. A lexikonok valóban nem tartják számon ezeket az írásokat, amelyek a húszas éveinek elején járó, később világhírű szerző 1898-tól a Budapesti Naplónak adott le közlésre. A kiváló tehetségeket toborzó főszerkesztő, *Vérszi József* (1906-tól 1910-ig Molnár apósa) azonnal fantáziát látott a kezdő íróban, és három év alatt folytatásokban hozta a kor igényeinek megfelelő, fordultatos szerelmi történeteit. Ezek a ma is kellemesen szórakoztató, a lélek nyugalmát nem háborogtató lektűrök tele vannak finom lélektani megfigyeléssel, a párbeszéd pedig a később világsikeret hozó színművek dialógusait is eszünkbe juttatják.

(Athenaeum Kiadó, 3999 Ft)

HUSZTI PÉTER KÖSZÖNÖM, PROSPERO

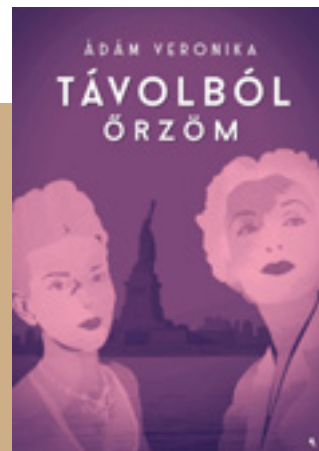
címmel megjelent könyve egy rendhagyó életrajzi trilógia záródarabja (előzmények: *Srác a kakasülön*, 2015., *Férfikor hajnalán*, 2017.). Sajnos rendhagyónak mondjuk manapság azokat a vallomásokat, amelyekből hiányoznak a hálószoatitkok, a nagy leleplezések, a pályatársak hitelét rontó pletykák. Ez a könyv a színházról, a színészetéről, a szerepformálás gondjairól szól – bölcsen, őszintén.

Aki ismeri Huszti Péter korábbi könyveit, köztük a pályatársakról készült remek portréit, az tudja, hogy ez a hatvanas évek végén a Madách Színházban üstökösként felragyogó művész milyen széleskörűen művelt, milyen kitűnő stílusista és milyen pompásan ír. Istenáldotta tehetség, remek külső és belső adottságokkal. Az a nemzedék, amely látta őt Jágóként *Bessenyei Ferenc* oldalán, vagy a *Csillag a máglyán* című *Sütő András*-darabban, később Hamletként vagy *Szabó Magda* és *Németh László* hőseként, ma is úgy gondol vissza színházi emlékeire, mint valamiféle varázslatokra. A tévedések elkerülése végett: Huszti Péter nem égett ki, tehetségét nem váltotta aprópénzre, évtizedek után is úgy készült minden előadásra, mint a pálya kezdetén. Hogy mikor és miért lett vége a Madách Színház nagy korszakának? Huszti tesz néhány halvány utalást, de tudja, nem az ő dolga a leleplezés. Ő szép, izgalmas emlékeket tesz közzé, és ragyogó fotókat.

(Helikon Kiadó, 3999 Ft)

PATAKI ÉVA NAGYMAMA VESZTEGZÁR ALATT

című könyve ugyancsak egy trilógia záródarabja (előzmények: *Nőből is megárt a nagymama*, 2012., *És megint nagymama*, 2014.). Ez a rendkívül sokoldalúan tehetséges szerző (egyebek mellett *Mészáros Márta* filmrendező forgatókönyvírója) ebben a sorozatban azzal



bűvöli el olvasóit, hogy nem szemforgató ódákat zeng a nagymamaság szépségéről, hanem bevallja, hogy a nagyszülői örömök bizony sok fáradsággal járnak, hogy egy alkotó értelmiségi nő nem adhat fel mindent az unokáiért. Okos kompromisszumokat kell kötni. Nos, Pataki Éva nagymamasága remekül zajlik, magányos éveit után párra talál a beteg unokába életet lehelő Gyerekdoki személyében, akit szép lassan elfogad az egész család. Az új kötet a tavaszi karantént meséli el egyszerre humorosan, ironikusan és megindítóan. Kettesben maradnak a Gyerekdokival és az öregedő Maci kutyával. Éva, a nagymama, aki eddig a család védelmezője és irányítója volt, aggódó gyerekei révén hirtelen védelmezett lesz. Nehéz ezzel a helyzettel megbirkózni, de rá kell jönnie, hogy a fiatalok nélküle is boldogulnak, sőt. Hirtelen felnőttek lettek. Marad hát a nagymamának az összeccsiszolódás a Gyerekdokival, az aggodás Maci kutyáért, a videotelefon, a Zoom.

(Athenaeum Kiadó, 3999 Ft)

ÁDÁM VERONIKA TÁVOLBÓL ŐRZÖM című regénye maga a csoda. Már az is, hogy egyáltalán megszületett. Régi szerző Ádám Veronika, csak éppen nem regényeket, hanem tudós munkákat, szakkikket publikált. A Széchenyi-díjas biokémikus, a Magyar Tudományos Akadémia tagja, nemzetközi konferenciák

előadója, akit Prima Primissima kitüntetése után egy ország megismert, nyugalomba vonulás helyett szépirodalmat ír. Hihetetlen, de igaz.

A sejtetően életrajzi elemekből szőtt regény két asszony között szövődő, évtizedeken átívelő barátság története. Az elbeszélő, Roni a nyolcvanas évektől Amerikában tölti a nyarat, nem pihen, hanem kutat egy nagy egyetem laboratóriumában. Itt ismerkedik meg a Magyarországról még a háború előtt kivándorolt, komoly tudományos pályát befutó Edittel. Edit nagy szívének köszönhetően Roni és családja otthonosan érezheti magát Amerikában. Jönnek a közös ebédek, vacsorák, hangversenyek, fürdőzések, kirándulások, és lassan feltáru a múlt. Miért kellett Editnek, a tehetséges zsidó lánynak elhagynia hazáját, mi lett a családjával? Mi történt a német megszállás alatt, hogyan és kik üldözték vagy mentették a magyar zsidókat? Ki milyen választ adott az üldöztetésre, ki mondott nemet még az anyanyelvére is, ki szeretne végre megbékélést?

E két asszonyban látszólag nincs semmi közös, más a múltjuk, a neveltetésük, a világvégük. A vallásos zsidó családban felnőtt Edit istentagadó lett, a katolikus Roni hívő maradt. Harminc év a korkülönbség köztük, a nyitottság, az őszinteség, a másik megértésének vágya, az empátia mégis összeköti őket.

(Jaffa Kiadó, 3999 Ft) ♦



Fotó: www.kodalyfilharmonia.hu

BRAHMS-SOROZAT – I. HANGVERSENY

A debreceni Kölcsey Központból élőben közvetítik a Kodály Filharmonikusok koncertjét, vezényel: Kollár Imre.

Műsor: Brahms: I. (d-moll) zongoraverseny op. 19. / Brahms: I. (c-moll) szimfónia, op. 68.

Online, 2021. január 12.



Fotó: Hagyományok Háza/Dusa Gábor

AZ ÖRÖK KALOTASZEG

A Magyar Állami Népi Együttes előadása a Hagyományok Házában egy bánffyhunyadi zenész család, a Vargák („Csipások”) zenéje kapcsán foglalja össze Kalotaszeg tipikus román, magyar, cigány népzenejét, táncait. Klasszikusan kiegyensúlyozott, az előadásmódra, a hegedűtónusra, az arányokra nagyon figyelő hangszeres népzene ez, amely az egyéni, virtuóz hangzás és a közösségi tudás örök érvényű, művészi szintézise. Az a világ, amelynek zenéjét, táncait ebben a produkcióban összefoglalják, végérvényesen elmúlt, ám a drasztikus, kijózanító változások ellenére a szívünkben örökre megmarad.

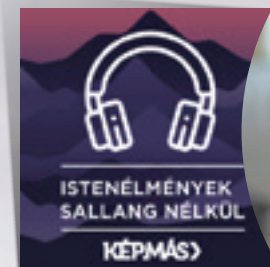
Online, 2021. január 8.

HALLGASSON ÖN IS PODCASTET!



Podcast
Joós Andreával

” *A hosszú utazás mindig gyorsabban telik egy jó podcasttel.*



Podcast
Tóth-Fazekas Andreával



” *Így futás közben is inspiráló beszélgetéseket hallgathatok.*

” *Házimunka közben mindig megy a háttérben valami. Nem mindegy, hogy mi!*



2AMSTAY



**VÉGH ILDIKÓ
HIVATALOSAN
„CSAK” MENTORA
A TARNABODI
DANINAK,**

DE MINDKETTEN TUDJÁK,
HOGY ENNÉL SOKKAL TÖBB,
PÓTANYUKAKÉNT A TELJES
ÉLET LEHETŐSÉGÉT ADTA
MEG A FIÚNAK.

Cikk az 56. oldalon

