

KÉPMAÁS

2021
05

nőknek és
férfiaknak

”

Én itthon
vagyok
misszióban

AFRÉKA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



21005

9 771586 423002

EGÉSZ ÉVRE SZÓLÓ MEGLEPETÉS ÉDESSANYJÁNAK

Ajándékozzon anyák napjára Képmás magazin-előfizetést
20% kedvezménnyel!*



Az akció a 2021. május 9-éig ANYA2021 kuponkóddal regisztrált, belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg 2021. május 17-ig beérkezik a számlánkra.

* A kedvezményt még a 2021. április 30-ig érvényes árból adjuk, így 6900 Ft helyett **5 520 Ft** az éves előfizetés.

 **Bövebb információ:** kepmas.hu/anyaknapja | elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Gyerekként biztos voltam benne, hogy az anyák napja az anyukák plusz születésnapja. Aztán amikor anya lettem, rájöttem, hogy tulajdonképpen a gyerekeket ünnepeljük. Nagymamaként már tudom, hogy ennél is titokzatosabb dolgot.

Nem csak a reggelek anyáit, akik korábban kelnek szendvicsek, kakaók és tornazsákok miatt, miközben ők elfelejtenek reggelizni; az estékét, akik a lámpaoltás utáni plusz mese végén megint elhalasztják (pár évre) az esti relaxáló fürdőt. Nem csak a nappalok anyáit, akik az értekezleten az asztal alatt lesik a telefont, hogy megérkezett-e a „minden ok” üzenet. Akik bemennek megvenni maguknak a két hónapja esedékes cipőt és egy 32-es focicsukával meg egy 30-as csillámos balerinacipővel jönnek ki.

Az anonim anyákat is, akik valaki másért rendre elfelejtkeznek önmagukról hivatásukban, barátságukban, testvérségükben, párkapcsolatukban. Akik talán biológiai értelemben nem anyák, de őrzik az archetípus lenyomatát, mint az oviban készített só-liszt gyurma a gyerekek kéznyomát. Vágyból, emlékből és hiányból formálódott ez a lenyomat.

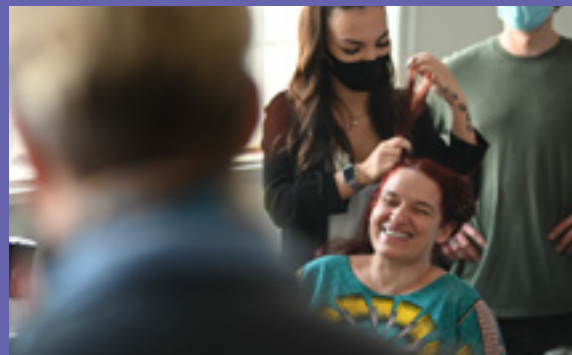
Belénk van oltva valami ősi kód, mint a vakcinában lévő anyag, amely szaporodni nem tud, de a testben mégis létrehozza a válaszreakciót. Az önzetlenség immunválaszát.

Ezt a világot megmentő immunválaszt.

AFRÉKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



JÚNIUSI CÍMLAPUNKON SZÉLL TAMÁS



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

22



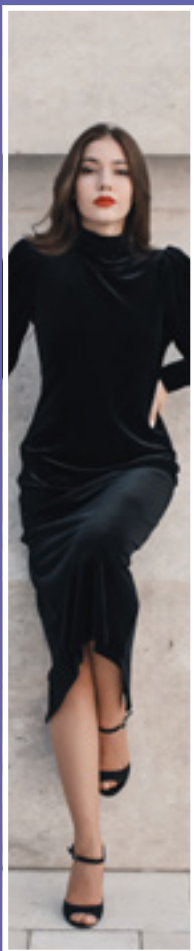
TANDEM

38



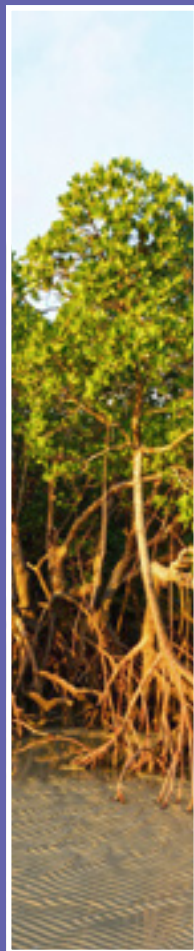
TÜKÖR

56



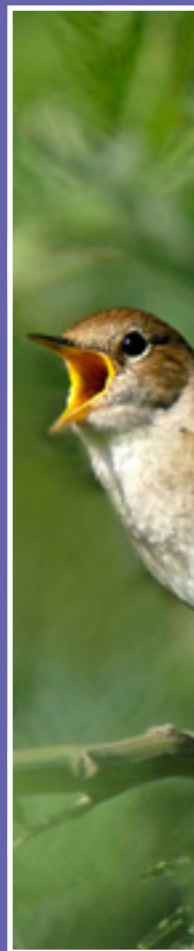
HÁZITREND

68



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/elfizetes | elfizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron: elfizetes@kepmas.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjesztő: 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 **ESB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. május 29-én jelenik meg.**
Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

Én itthon vagyok misszióban
Interjú Afrékával

6

„Olyan munkát adj nekem, Uram,
ahol szeretni kell”

12

LÍVIA BESZÉLGET

A genderelmélet múló divat vagy
társadalomalakító ideológia?

16

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Sportpolihisztor és építész –
Hajós Alfréd

18

VILÁG-KÉP

A bibliai nyolcadik csapás

22

Mikor lesz anya a nő,
akinek gyermeke van?

24

APA, KEZDŐDIK!

Apa tanul

27

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Belezületni a traumába

28

KETTŐ AZ EGYBEN

„A kisfiunk a mennyben boldog,
a kislányunk a Földön lesz az”

32

MÉDIA A CSALÁDÉRT

Kire bízád szemed fényét?

36

Magyarországon nőnek lenni jó

38

ÉPÍTŐKOCKÁK

A dobbantó

40

KÖZVILÁGÍTÁS

Nyitás

41

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Jézus Krisztus légitársaság

42

Egy superwoman titkos élete

44

„Itt vagyok a legjobb helyen”

48

„Én csak egy maradék vagyok”

50

„Édesanyám büszke lenne rám”
Álmok útján Katalóniába

52

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Tavaszi nagytakarítás

55

A SZALON

Egy kis boldogság a fogason

56

UTÁNAJÁRTUNK

Célkeresztben a gének

60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Gyümölcsök a kamrapolcra

64

Kiülni, de hova?

66

ZÖLD MOZAIK

68

BIBLIA ÉS IRODALOM

Honnan van a rossz?

72

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Az udvaroncok veszélyes élete

74

LEZSER

Igazi

77

A kultúra hídjai

78

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Tavaszi nagytakarítás

81

MÁJUSI KIMENŐ

82

Meddig kísért a múlt?

84

A „műtárgy-suttogó” és
a teremőr titkos élete

86

A Börzsönyt járva önmagamban járok

88

Májusi csodák

92

Hátszél a vázban

96



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

ÉN ITTHON VAGYOK MISSZIÓBAN

A háború bennem zajlik

Egy kislánykori álmat követve lett belőle az afrikai szegények missziós orvosa, **Afréka**. Neve azonban nem csak az életvidám, hangos nevetésű doktornőt jelenti, aki szabadságán, a saját költségén utazott első útjára, Ugandába gyógyítani, és nem is csak a pár éve létrehozott alapítványt. Valójában a férjét, Greguss Sándort, sőt Annát, a nagyobbik lányukat, és azt hiszem, Kingát, a kisebbik gyermeküket is. Sőt – Réka talán így fogalmazna – mindazokat, akik segítik a misszióját. Honnan az ereje **dr. Fodor Rékának**, aki itthon tanúságtevő sztár és férjéért aggódó feleség, Nigériában pedig Fehér Varázsló és családjától távol lévő anya? Hogyan lehet kiegyensúlyozni az anyaként sokunk számára ismerős „máshol kellene lennem” érzést, ha ennyi kilométer, szenvedés, pénz van a mérleg serpenyőiben?

◆ – **Hogy lett a férjed, Greguss Sándor, író, költő, filmes, a missziós társad is?**

– Mindig is tetszett, hogy nem orvos a férjem. Anyukám és apukám is kémikus, és nálunk az ebédlőasztalnál röpködtek a hidroxilgyökök a parizer meg a trappistasajt fölött. Én nem akartam otthon szakmázni, és mivel érdeklődtem a művészetek iránt, nem is tudtam volna mást elképzelni, mint hogy a férjem művész legyen. Amikor elindultam Ugandába az *Albert Schweitzer*-féle álmom után, már kicsit nagyobbak voltak a lányaink, és ő mindenben támogatott, helyettem is helytállt itthon. Amikor visszajöttem, segített megírni az első könyvet, akkor ez volt az egyetlen bevételünk a misszióhoz. Megcsináltuk az alapítványt. Aztán jött a halálos betegsége – végstádiumú csontvelőrákot diagnosztizáltak nála –, és a csodálatos gyógyulása. *Csókay András* ajánlotta a nigériai missziót, *Basil* atya ideutazott Afrikából, és meglátogatott minket. Hívta a férjemet is, aki erre mondta, hogy ő nem orvos, nem tudna hasznos lenni, inkább használjuk a repülőjegyét is a gyógyításra. Akkor az atya elmesélte, hogy sok árvaház van Nigériában, és jó volna erről filmet csinálni, ezzel sikerült meggyőznie Sanyit. Tulajdonképpen ő írta az első Afréka-könyvet is, de a háttérben akart maradni, mondván, nem volt tevéleges részese az eseményeknek. A másodikat így már bevállalta.



Stylist: Domán Melinda; fodrász: Bőngyik Balázs



– **De nem csak a férjed vonódott be a családból, Anna lányod például gyönyörű fotókat készített a könyvhöz...**

– Az atyának Annát is sikerült meggyőznie, aki mindig is irtózott a vértől. Erre Basil azt felelte, hogy „én sem bírom a vért, ezért lettem pap”. Anna beleegyezett, hogy az árvaházban foglalkozik a gyerekekkel. Aztán közbejött a tűzvész. A hivatalos álláspont szerint baleset volt, egy tartálykocsi befordult a lefolyóba, és sorban robbantak fel az épületek. Csakhogy 8 óra múlva mindez megismétlődött, úgyhogy mindenki sejtette, hogy merénylet. Már megvoltak a repülőjegyeink, és én nem tudtam biztosan, milyen állapotok fogadják majd a családomat. Megérkeztünk, és Annát berakták az égési sérült osztályra. Sírt, hogy ő ezt nem akarja, de letérdeltek elé a papok, hogy segítsen. Azt hiszem, akkor fordult meg benne minden, amikor egy megégett nő azt mondta neki, hogy „az Isten áldja meg”, amiért segít. A férjemnek, túl a gyógyulásán, nagyon erős hite volt, mégis elvarázsolta, amit ott látott: ilyen boldogságot és ekkora szegénységet együtt még soha nem tapasztalt. Ott a kórházi folyosón, miközben én mérem a beteg vérnyomását, az igazgató, Izunna Okonkwo atya imádkozik a betegekért. A sok szenvedés ellenére a munkánk tele van nevetéssel.

– **Azt mondtad, ha naponta nem látsz el legalább kétszáz embert, nem érdemes Afrikában lenned. Szigorú, racionális feltétel. A missziót az ember hajlamos romantikus lángolásnak képzelni, nem konkrét tervteljesítésnek.**

– Valójában, ha megvizsgáltál kétszázat, akkor is elégedetlen vagy, hiszen nem tudtál mindenkit meggyógyítani. Lehet, hogy aki rám vár, három napja nem evett, és ő a kétszázegyedik...

– **Mint a drog... a jócselekedetek függője vagy?**

– Kicsit tényleg olyan. Régebben előfordult, hogy elmentünk 380-ig, de az tényleg sok, ezért egyeztünk meg a kétszázban. Amikor a Covid alatt kint ragadtam fél évre, akkor láttam igazán, hogy mekkora ott a szenvedés.

– **Hogy lehet ellátni ennyi embert egyetlen napon? Eszembe jutnak a mi rendelőink...**

– Csókay doktor azt mondta, hogy még nyugaton is megirigyelnék ezt a feszes, jól szervezett rendszert. Ha kiszállás van aznap – ez a kórház 50-60 kilométeres körzetében történik – előre megy a labor, leszűrik a maláriát meg az AIDS-et, és mire mi megérkezünk, megvan 50-60 ember eredménye, őket meg tudom vizsgálni.



Malária, tífusz, AIDS, cukorbetegség, magas vérnyomás. Leginkább ezekkel találkozunk, de nagyon nagy számban. Ha négykor le vesszük az utolsó 50 ember laborját, körülbelül nyolcra végzünk, és kilenckor tudunk vacsorázni. Nem települünk ki mindennap, hiszen ezeket előtte napokig szervezzük. Nagyjából felmérjük, hány teszt kell, beszerezzük, ugye, ott nincs gyógyszer-tár, ahova elrohanunk, recept sincs, hanem meg kell határozni előre, hogy körülbelül milyen gyógyszerkészletre lesz szükség, azt meg kell rendelni. Nincs számítógép, ezért darabonként be kell írni, hogy miből mennyi van, ezt éjszaka szoktuk csinálni. Aztán mindent be kell



pakolni, amikor hajnalban kiérkezünk, felállítani a sátrat, vagy ha egy épületben leszünk, például egy iskolában, akkor azt katonákkal biztosítani kell. Ez körülbelül húsz ember munkája. Este aztán mindent visszaviszünk, és másnap a kórházban folytatom a rendelést. Ott már azt tudom mondani a betegnek, hogy ma már nincs rá idő, jöj-jön vissza holnap.

- Hogy indul egy reggeled Nigériában?

- Már ötkor kinyílik a szemem, bár még sötét van, 12 órán át van sötét és 12 órán át világos. Mire, aztán 7:00-kor reggeli és én már mennék is dolgozni. De nehogy azt hidd,

hogy az ottaniak annyira rohannak! Boldogok, hogy ott vagyok, de nem sietnek, örülök, ha kilenckor kezdhethünk. Ha megkérdezed a nővért, hogy „Hol voltál?“, azt válaszolja, hogy „Hát, szoptattam.” Elnézést sem kér, annyira természetesnek veszi. Viszont cserébe jó sokáig tart a nap, és ők is sokáig vannak. Mert ha már én segíték a népükön ingyen, ők is dolgoznak pénzért a kedvemért. Az ottaniak többségének soha az életben nem voltak céljai, hisz a nap süt, pénzük úgyszincs. Ott volt például Jane, aki nyolc évet dolgozott segédápolónőként a kórházban, de nem volt annyi pénze, hogy leérettségizzen. Mi írtuk be egy bábaképzőbe. >



MICSODA HUMORÉRZÉKE VAN A JÓISTENNEK!

Mert azért pénzzel üzeni elég gáz, de ha te missziós vagy, pénzért tudsz az embereknek ennivalót venni.

– Azt mondtad, a Covid alatt ismerted meg őket igazán. Mi az, amit csak a féléves ottlétedkor tapasztalhattál meg?

– Egy vizsgálatnál, amikor kint vár 150 ember, nincs lehetőség a mélyebb beszélgetésekre, ők pedig nem panaszkodnak. Mindenki boldog, háromórás egy mise, dézsából öntik a szenteltvizet – el is ázott egyszer a telefonom. Trinitynek és Rebeccának, a két nővérképzőszünknek, akiket Sanyival szponzorálunk, haza kellett volna menniük, mert a pandémia miatt bezárt az iskola is. De csak álltak ott, és amikor megkérdeztem, hogy mi a baj, azt felelték: „De hát hova haza?” Trinitynek négy testvére van, akik bentlakásos iskolában laktak, haza kellett menniük, de otthon a házban csak egy ágy volt. Persze, nincs online oktatás sem, hiszen nincs internet, nincs villany. Rebeccának 7 testvére van, ebből 5 fiú, mind mérnök, akik most munkanélküliek. Ők gazdagok voltak, de a Boko Haram terrorszervezet északon üldözte őket, felrobbantották a házukat. Visszaköltöztek a szülőföldjükre, és ott belső bevándorlók lettek. A két lányt végül el tudtam bújtatni a kórházban, de vajon hány millióan kérdezték meg ugyanígy, hogy hova haza? Ott nem ugyanaz a kijárási korlátozás, mint nálunk. Ha valakit meglátnak az utcán, nem büntetőpapírt kap, hanem lelővik. A piacot, amiből az emberek nagy része él, bezárták, a dollárt befagyasztották 6 hétre. Ott nincs táppénz, nincs home office, hiszen nincs home sem. Mivel az emberek nagy többségének nincs bejelentett munkája, nincs adórendszer, nincs egészségügyi ellátórendszer. Ezek az emberek napról napra élnek. Körülbelül 100 millió emberről van szó, akinek nincs 10 dollárja orvosra, ha megbetegszik ő vagy a gyereke, egyetlen napnyi élelmiszer-tartalékuk sincs, nincs hűtő, áram, víz. Mivel tavasszal nem lehetett kimenni, vetni sem vetettek,

nem volt élelem. Vettünk rizst, de aztán elfogyott az is, egy másik államból kellett hozni – ehhez pedig le kellett fizetni a rendőröket. Aztán az is elfogyott, jött a jamgyökér, végül már abból sem maradt szinte semennyi. Láttam, hogy itt most nem lesz gyógyítás.

Csókay András munkája egészen más, mert ő operálni megy ki, el se hagyja a kórházat, hét úttal ki is vitt magának egy egész műtőt. Az én munkámhoz viszont rengeteg eszköz kell, ezért pénzre van szükségünk. Akkor három hétre mentem, három hétre való pénzzel a Hungary Helps segítségével. Felhívtam az államtitkárságot, hogy itt nagy a baj, most humanitárius misszióra van szükség. Gyógyszer helyett ennivalót, maszkot, fertőtlenítőszeret és szappant vettünk. Persze, a 400 fős St. Borromeo Kórház személyzetének sem volt táppénz. Fúrattunk egy 400 láb mély kutat az érsekség egy másik kórházában, ezzel 30 ezer embernek tudtuk biztosítani tiszta ivóvizet. A belső bejáratnál is volt egy csap, ott pedig a betegek mosták a kezüket. Aztán rájöttünk, hogy nagy üstben mi is tudunk szappant főzni.

– És közben itthon a család gyűjtötte a pénzt...

– Egy missziósna az a legszörnyűbb, amikor nem jön a pénz, mert amíg jön, addig meg tudom magyarázni magamnak, hogy miért vagyok kint, és nem a családdal, de ha nincs... Amikor nagyon el voltam keseredve, Izunna atya kiszedte belőlem, hogy mi a bajom. Kérdeztem tőle, hogy miért nem küld már végre Jézus valami jelet? Erre azt válaszolta, hogy „Hát, ha állandóan beszélsz, akkor nem halod meg, hogy mit válaszol.” Ahogy befejeztük az ebédet, jött az sms, hogy tízmillió érkezett a számlára. „Na, csak 10 percet kellett volna várnod” – mondta. Micsoda humorérzéke van a Jóistennek! Mert azért pénzzel üzeni elég gáz, de ha te missziós vagy, azért koldulsz, mert pénzért tudsz az embereknek ennivalót venni. Felhívtam Sanyit, hogy ki ez, aki 10 milliót utalt. Kiderült, hogy egy nyugdíjas 82 éves háziorvos doktornéni. Ahol a legnagyobb a szükség, ott árad a kegyelem. Magyarországról, a jó szándékú emberektől elkezdett ömleni a pénz. Csak néztem a telefonomat, amikor bekapcsoltam, jöttek sorban az sms-ek, ezer forint, százezer... Tudtam venni röntgent, ultrahangot. A tavalyi évben 150 milliónyi adományt kaptunk, ebből lett élelem, orvosi műszer, prevenció. És ha nem volt valamilyen sajtómegjelenésünk vagy nem volt éppen születésnapom, akkor Sanyi otthon törte a fejét, hogy honnan tud nekünk koldulni.

– A kegyelemről beszélsz. Amikor a férjed beteg lett, orvosként mennyire bíztál benne? Találkozott a hit és a tudás?

– Van egy orvosi énem, aki sok mindent megtanult az egyetemen és van egy missziós, aki Afrikában rengeteg csodát megtapasztalt, de amikor a férjemről volt szó, megijedtem és fűhöz-fához rohagáltam. Nem adtam fel, mert harcos alkat vagyok, de az a mély hit hiányzott, ami kell ahhoz, hogy az emberben összeérjen a kettő. Nem ugyanaz tudni és igazán elhinni, hogy a csoda a saját életünkben is működik. De Nigériában a kettő ugyanaz.

– Mit tudnak, amit mi nem?

– Afrikában sokféle hit van, vannak keresztények, szabadkeresztények, muszlimok, de ateista nem létezik. A misén például sorban állnak a 10-15 éve meddő anyák, hogy megköszönjék, hogy gyerekük született. Hiszik, hogy ez csoda. Ne úgy képzelj el, hogy ott bárkit alaposan kivizsgálnak, viszont ha ott tíz év alatt valaki nem esik teherbe, az valóban meddő, hiszen ott nincs mozi, koncert, nincs áram, sötét van esténként, nem véletlenül sok a gyerek. Mégis, amikor eleinte láttam a tanúságtevőket, azt gondoltam, milyen cukik, de nem értelmeztem csodának. Azóta látom másképp, mióta a férjemmel megtörtént. És orvosként ma is csak azt mondhatom – hiszen még öt év sem telt el –, hogy ő egy remisszióban lévő haldokló. Évekkel ezelőtt voltam egy hálaadó misén Afrikában. Egy gazdag nő ajánlotta fel, akinek volt annyi pénze, hogy elmenjen Indiába vesetranszplantációt csináltatni. Én persze nem dobtam ettől hátast, hiszen úgy gondoltam, ezek egyszerű fizikai dolgok. Ő viszont úgy látta, hogy a Jóisten adta a pénzt, az orvost, a repjegyet, neki köszönhető, hogy találtak vesét és még haza is tudott jönni, és meggyógyult. Ők az anyatejjel együtt szívják magukba a hálát. Először is dicsőítenek és hálát adnak, reggel felkelnek és máris 10 dolgot találnak, amiért köszönetet mondhatnak.

– Hogy tudsz átlépni egyik világból a másikba?

– Mindig sírok, amikor hazajövök – és közben már nézem, hogy mikor fognak megkövezni, mert milyen anya az, aki sír, amikor megy haza a családjához... Pedig nagyon szeretem őket, és nekem az lenne a legnagyobb ajándék, ha odavihetném a családomat. Amikor ezt Csókaynak elmeséltem, azt mondta: „Te itthon vagy misszióban.” Néha tényleg úgy érzem. Mert én ott nap mint nap kétszáz hálás tekintetet és mosolyt kapok, itthon pedig a rendelőben

azt hallom, hogy „Már másfél órája kint ülök és várok, pedig fáj a lábam.” Az elején még azt mondtam a betegnek, hogy hát örüljön, hogy van lába, azért fáj. Néha legszívesebben megrángatnám a letargikusan maguk elé bámuló embereket a bevásárlóközpontban. Amikor egy újságíró megkérdezte, volt-e kultúrsokkom, amikor kimentem Afrikába, azt válaszoltam, hogy nem, akkor van, amikor hazajövök.

– Nem nehéz afrikai mércével mérni az itthoni családi problémákat?

– Ha kint vagyok, van wifi, a problémákat meg tudjuk beszélni, bár igaz, hogy kicsit lepatintósabbra veszem a figurát, mint az átlaganyák. Tudják, hogy cserébe egy sokkal boldogabb, kiegyensúlyozottabb anyát kapnak vissza. A férjemmel is teljes életet élünk, ha lehet, akkor utazunk, mindent kipróbálunk, tíz méterről ugrálunk a sziklákról. Missziós család vagyunk, ebben élünk, nekik nem gond, hogy néha elmegyek. Az igazi háború bennem van...

– Tavalay a te születésnapod is Nigériában talált...

– Igen, bár az sokkal rosszabb volt, hogy a Covid miatt a lányom születésnapjára nem jöhöttem haza. Az anyémre kint hatalmas ünnepeket szerveztek, ruhát varrtak nekem. A vacsorán Okeke érsek mesélte, hogy a születésnapját mindig a börtönben tölti. Elkerekedett a szemem. Erre mondta, hogy olyan nagy a korrupció, hogy a börtönben az embereknek legalább a fele ártatlan, ezért úgy gondolta, legalább egyszer egy évben egyenek egy jót. Ilyenkor levágot egy marhát, és főz nekik. Bennem is van versenyszellem, gondoltam, hogy hát akkor én is megcsinálom. Hét hatalmas üstben főztünk. Mindenki tudta, hogy otthon Sanyi főz – egyébként fantasztikusan –, mert Basil atya volt nálunk vendégségben. Odaállítottak az egyik üst mellé, hogy kavargassam, lefotóztak, aztán egy festőművész megfestette, ez volt a születésnap ajándékom. Elküldték a férjemnek, hogy „Nézzetek, hogy kikaplódott Réka itt nálunk, Nigériában!” Erre a férjem visszaírt, hogy „Akkor lehet, hogy csak ezer főre tud főzni, négyre nem?”

– Érdekes, hogy a koldulás szót használod az adománygyűjtésre.

– Amikor elkezdtünk tanúságtevésekre járni Andrással, azért, hogy nehogy elszálljunk ettől a tanúságtevő szótól, megbeszéltük, hogy inkább mondjuk azt, hogy koldulunk. Ezzel emlékeztetem magamat, hogy mindez nem az én sikerem, mert én nagyon kevés lennék Isten nélkül. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”

OLYAN MUNKÁT ADJ NEKEM, URAM, AHOL SZERETNI KELL!

A gyermekvédelmi rendszerben lévő huszonháromezer állami gondozott közül jelenleg tizenötezen élnek nevelőszülőknél. A cél, hogy minél többen megkaphassák a személyre szóló figyelmet, és szeretetteljes közegben gondoskodjanak róluk. A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató élen jár a nevelőszülők toborzásában, emellett szakmai programokkal a lakásotthonokban nevelkedők életét is segíti.

- ◆ A gyermekvédelmi gondoskodásban lévő gyerekek ma már többnyire nem nagy létszámú intézetekben, hanem nevelőszülőknél vagy lakásotthonokban élnek. Mivel az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen a személyre szabott figyelem, a rendszer célja, hogy a gyerekek minél előbb szeretetteljes kis közösségbe kerülhessenek be, ahol az elszenvedett traumáikat fel tudják dolgozni. A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató a Szeged-Csanádi Egyházmegye fenntartásában működő országos hatáskörű intézmény, 2011 óta törekszik arra, hogy minél jobb körülményeket teremtsen a sorsukra maradt csemetéknek.





A GYEREKEKÉRT ÉLNEK

Sánta Lászlóné Marcsit korábban sokan megmosolyogták az utcán, amikor látták, hogy öt gyerekkel megy sétálni. Az ikerbabakocsi mellett ketten ballagtak, a legkisebbet pedig hordozóban vitték. Férjével négy saját gyermeket is felneveltek, és már unokával is bővült a család, emellett a nevelőszülőként eltöltött húsz év alatt huszonhárom állami gondozott került a szárnyaik alá.

„Imádkoztam a Jóistenhez, hogy olyan munkát adjon nekem, ahol szeretni kell. Nyilvánvalóan, ennél bonyolultabb a kép, de a gyermekek szeretete olyan életforma, ami a részemmé vált. Akármilyen fáradtak vagyunk, mindennap újra kezdjük, mert a gyerekeinkért élünk, ez tesz minket boldoggá. Jövőképet szeretnénk biztosítani nekik, hogy megtalálják magukat az életben” – meséli Marcsi, aki kiemelkedő színvonalon végzett munkájáért három éve Szent Anna-díjban részesült. Úgy véli, hatalmas szív és rugalmasság kell a nevelőszülői

hivatáshoz, mert ha valamit elterveznek, biztos, hogy a másik pillanatban újra kell gondolni mindent. A gyerekek boldogságáért, jövőjéért dolgozni szerinte nagy feladat, de egyben a legcsodálatosabb munka is, amit az ember végezhet.

Kakstedterné Kustos Tünde szintén a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató nevelőszülője, pontosban az első nevelőszülőinek egyike, aki már kilenc éve dolgozik a területen. Elmondása szerint a férjével mindig is szerettek volna olyanokat befogadni a családjukba, akiknek nélkülük kevés esélyük lenne arra, hogy el tudjanak indulni az életben. Kilenc éve költöztek fel Budapestre, ekkor látták meg a Metro újságban a hirdetést, hogy nevelőszülőket toboroznak. „Akkoriban még más volt a nevelőszülővé válás menete, nem kaptunk annyi kedvezményt, mint most, sokkal nehezebb volt a helyzet, és a társadalom



is máshogy gondolkodott erről a hivatásról. Régen sokan nem tudták elképzelni, hogy valaki csak azért vesz magához gyermeket, hogy a kicsi családban nőhessen fel” – meséli Tünde.

Elsőnek Dóri érkezett hozzájuk, aki csupán 1300 grammal és 50 centivel jött a világra, de mára életerős kislánnyá cseperedett a családi fészekben. „Utána egy kisfiúra kaptunk felkérést, akit a szülei adtak át nekünk, mert nem tudták ellátni, és segítségre volt szükségük. Ez októberben volt, utána decemberben újra babát szült az anyuka, pedig azt sem tudták, hogy várandós. Végül a legkisebb is hozzánk került. Három évig voltak nálunk, aztán szerencsére haza tudtuk őket gondozni, két gyerekiünket pedig sikerült örökbe adni” – teszi hozzá az édesanya.

Tünde úgy tapasztalta, hogy már önmagában óriási kihívást jelent, ha egy gyermeket kiemelnek a családjából, de ezek a kicsik sokszor úgy élték eddigi életüket, hogy nem kapták meg azt a szerető gondoskodást, amire

szükségük lenne az egészséges testi-lelki fejlődéshez. „Az az időt, amikor az ember felveszi, bőfizteti a gyermeket, magán hagyja, hogy hallja a szívverését, nem lehet pótolni, ez a hiány végigkíséri a csöppségek egész életét. Került hozzánk kislány nyolc hónaposan, és ez az időszak olyan meghatározó volt az életében, hogy talán most kezdi magát utolérni. Ha abba nő bele, hogy ezeket az érzéseket nem ismeri, nehezen értelmezi, amikor őt simogatják, vagy megmossák rendszeren a haját, felöltöztetik. Nekik ezt meg kell tanulniuk!” – magyarázza Tünde.

ADDIG KÍSÉRNI ÖKET, AMÍG SZÜKSÉGÜK VAN RÁ

Sok gyerek csak átmeneti időre kerül nevelőszülőkhöz, hisz a cél, hogy a rokonaik megteremtsék azokat a körülményeket, amelyek közé már vissza lehet engedni a gyereket, hogy a saját családjában élhessen. Az elválás persze sokszor nem könnyű, ilyenkor igyekeznek arra gondolni,





Régen sokan nem tudták elképzelni, hogy valaki csak azért vesz magához gyereket, hogy a kicsi családban nőhessen fel.

hogy a gyermek érdekei az elsők. „Az egyik szemem sír, a másik nevet. Az ember tele van várakozással, hogy sikerül-e a hazagondozás, mennyire lesz tartós, persze ezeket az érzéseket nem kommunikáljuk a gyerekek felé, mert úgy gondolom, hogyha mi is megadjuk a bizalmat a szülőnek, a gyerek könnyebben le tud válni rólunk, és ez ilyenkor a legfontosabb. Nekünk pedig muszáj feldolgoznunk, hogy elmennek. Ilyenkor egymás lelkét gyógyítgatjuk otthon a gyerekekkel. Amikor rossz kedvem van, mert valaki elment, mindig odajönnek hozzám és megvigasztalnak” – magyarázza Marcsi.

Tünde szerint a nevelőszülői hivatás egyik legnehezebb része, amikor azt látják, hogy a fejlesztő-nevelő gondoskodás után a gyerek visszakerül a származási családjához, ahol újra az otthoni dolgokkal azonosul. „Ugyanakkor megnyugtató, amikor a gyerek választ és látjuk, hogy boldogan megy a szüleihez, ez azt jelzi nekünk, hogy itt az ideje az elválásnak. Miután beleteszünk apait, anyait a feladatokba, aztán megtapasztaljuk, hogy a munkának beérik a gyümölcse – ennél nagyobb elismerés nem is kell!” – meséli az anya.

A SZEMÉLYRE SZABOTT TÖRŐDÉS A LEGFONTOSABB

A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató a Szeged-Csanádi Egyházmegye fenntartásában működő országos hatáskörű gyermekvédelmi intézmény, 2011-ben kezdte meg működését. Szervezetük hitvallása, hogy elsődlegesen a gyermekeket támogatják, alapvető céljuk a nevelő-fejlesztő munkára koncentráció, közvetlen segítségadás. Ennek érdekében folyamatosan fejlesztik szakmai programjukat, a KÁSZPEM® névre hallgató pedagógiai módszert.

„Ez egy érzékenyítő alapoló rendszer, amelynek lényege, hogy a ránk bízott csemeték minden érzelmi és életállapotbeli

jellemzőjével kalkulálunk, amikor a szocializációról van szó és arról, milyen módon törődünk velük. Az egyik alapvetésünk, hogy sokat foglalkozunk a gyerekek bizalomképével, az önmagukba és a környezetükbe vetett bizalommal. Dolgozunk továbbá a rokonokhoz, nevelőszülőkhöz, nevelő kollégákhoz fűződő viszonyukon. Minden csemete életében az egyik legalapvetőbb mintát a családtagok, a szülők, a testvér, a nagyszülők adják. Igyezzünk ezt a családi mintát szolgálni azzal, hogy egyrészt toborozzuk a nevelőszülőket, másrészt folyamatosan próbáljuk úgy alakítani a rendszert, hogy minél többen családra találjanak” – magyarázza Kothencz János, aki maga is állami gondozásban nőtt fel.

A szervezet főigazgatója szerint paradigmaváltásnak lehettünk tanúi az elmúlt tíz évben, ami egyben új kihívások elé állítja a rendszerben dolgozókat. Felértékelődik minden erőfeszítés, amit a családi nevelésért tesznek az intézményben nevelkedő gyerekek életében. „Komoly hiatusokat látok, amelyek feladatot adnak a törvényalkotóknak, valamint az állami és nem állami fenntartóknak is. Mi is ebben a mederben harcoljuk meg a magunk küzdelmeit. Küzdünk azokért a gyerekekért, akik intézetben élnek. Sorsokért, életéért folytatott küzdelem ez, ezért csak szuperlatívuszokban tudok beszélni minden kollégáról, aki az intézményekben élők életét segíti, szolgálja, és szomorú vagyok azoknak a kollégáknak a működését látva, akik szolgálatni vagy felügyelni kívánnak. Pontosan ez az a szemlélet, amivel a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató szakítani igyekszik, és azt gondoljuk, hogy nekünk igenis törődniünk és aggódnunk kell a családjukat veszített gyermekekért, éppen úgy, ahogy azt a vér szerinti utódainkért tennénk” – teszi hozzá Kothencz János. ♦

KI LEHET NEVELŐSZÜLŐ?

- **Aki a 24. életévét betöltötte,**
- **a gondozott gyermeknél legalább 18, legfeljebb 50 évvel idősebb,**
- **büntetlen előéletű és nem folyik ellene büntetőeljárás,**
- **nem áll gondnokság és támogatott döntéshozatal hatálya alatt,**
- **személyisége, egészségi állapota és körülményei alapján alkalmas a nála elhelyezett gyermek kiegyensúlyozott fejlődésének biztosítására és a családjába történő visszakerülésének vagy örökbe fogadásának támogatására.**

Lívia beszélget

Szilvay Gergely újságíróval,
a Mandiner főmunkatársával

A GENDERELMÉLET MÚLÓ DIVAT VAGY TÁRSADALOM- ÁTALAKÍTÓ IDEOLÓGIA?



- ◆ **Kölnői Lívia:** A gender, a „társadalmi nem” fogalmára épülő elmélet és mozgalom a társadalom radikális átalakításán dolgozik. A gendervezérelt világ pedig sokunk számára elfogadhatatlan.

Szilvay Gergely: A genderelmélet háttérben a test és lélek (vagyis a biológia és a személyiség) radikális szétválasztása áll, egyben annak tagadása, hogy a test biológiai adottságainak jelentős következménye van a nemi identitás és szerepek szempontjából. *Simone de Beauvoir* szállóigévé vált egyik mondata: „Senki nem születik nőnek, hanem azzá válik” – jól tükrözi ezt. Ennek jegyében a társadalom teljes, természetellenes átalakítása is a célja a genderelmélet híveinek, nevezhetjük ezt gendergyakorlatnak.

K. L.: A meglegházasság legalizálását és a szabad nemválasztást célzó törekvések, valamint a genderelmélet között szoros összefüggés van: ugyanannak a társadalomformáló mozgalomnak a megnyilvánulásai.

Sz. G.: Valóban, az LMBTQ-mozgalom emberképe a genderelméletet kitaláló feministáktól származik, részben jól jött a melegmozgalom céljaihoz: szerintük az erkölcs, a házasság és a nemiség csak társadalmi képződmények, nincs velünk született nemünk sem. De ez visszaütött, hiszen a homoszexualitást akkor lehet könnyebben elfogadtatni, ha veleszületettnek állítják be – amiről azóta bebizonyosodott, hogy tudományosan nem igaz. A transzmozgalom szerint is létezik a születéssel ellentétes nemű személyiség, úgy, hogy az is valamiképp veleszületett.



A genderelmélet egy társadalomátalakító politikai projekt, amely a tudomány eszközeit használja.

K. L.: Vannak tehát törésvonalak az LMBTQ-mozgalmon belül is. A legmarkánsabbnak tűnő ellenérdekelttség a transzneműség elfogadtatásáért küzdők és a nőjogi törekvések mellett elkötelezett feministák között van, hiszen ha előbbieket felszámolják a nemek határait, a nőjogi törekvések oka fogyottá válnak.

Sz. G.: A két álláspont összeegyeztethetetlen. Mégis van bennük közös: a test (biológiai adottságok) és lélek (személyiség) elválasztása.

K. L.: Tudomásom szerint már lefuttatta a pszichológia a „természet versus környezet” kérdését, vagyis annak a vitáját, hogy a veleszületett tulajdonságok vagy a környezeti hatások határozzák-e meg az emberi személyiséget.

Sz. G.: A „természet vagy környezet” vitája azért álvita, mert félrevisz annak mérícskélése, hogy melyik hat nagyobb arányban a tulajdonságainkra, érdeklődésünkre. A természeti és környezeti hatások áthatják egymást, szétválaszthatatlanul.

K. L.: Számomra teljesen elfogadható, ha kutatások folynak a „gender studies” keretén belül. De problémás és elfogadhatatlan, amint a „gender” társadalomátalakító akciók jelszavává válik, és befolyásolja például óvodák-iskolák tanmenetét, megszabja a polkorrekt beszédmódot.

Sz. G.: Értékes tudományos kutatások is zajlanak a gender szakokon, például a nőtörténelemnek joggal követelnek nagyobb figyelmet, a nemi szerepek, eredetük, változásaik kutatása is teljesen legitim. De az a keretrendszer, amelyben ezeken a szakokon gondolkodnak, eleve téves, a gyakorlatban pedig még kap egy szélsőbaloldali politikai máztt is. A tudományos eredményekből csak azt fogadják el, amelyik az elméletüket igazolja, ami pedig cáfolja, azt tudományos rasszizmusnak bélyegzik. Azokat a tudósokat, akik azt állítják, hogy a biológiai adottságoknak jelentős szerepük van a személyiség

kialakulásában – evolúcióbiológusokat, agykutatókat, a pszichológusok egy részét –, ellenséggként kezelik vagy ignorálják. A genderelmélet egy társadalomátalakító politikai projekt, amely a tudomány eszközeit használja. A szociológiára vagy gender szakra felvételizők többségének nem pusztán a társadalom vizsgálata, hanem az átalakítása a célja. Van olyan szerző, aki nyíltan megfogalmazza, hogy a cél egy androgün társadalom létrehozása.

K. L.: Nyugaton ez a társadalomátalakító projekt már sok évtizede zajlik fokozatos térfoglalással. Nálunk csak a rendszerváltás után talált táptalajra, mi tehát most sokkal töményebb dózisban kapjuk. Közép- és Kelet-Európában talán éppen ezért nagyobb az ellenállás.

Sz. G.: A fiatalok körében ma már itthon sem a melegeknek kell magyarázkodnia, hogy miért van, hanem nekünk, hogy miért nem értünk velük egyet. A korlátalanság mindig vonzó, a korszellem pedig azt sugallja, hogy milyen jó fejek, cukik, hagyjuk már őket békén, hadd érezzék jól magukat ők is. Régen az ember számára a társadalmi beilleszkedés útja az volt, hogy tisztelte a társadalmi intézményeket és normákat, és akkor a közönség elfogadta. A modern ember viszont akkor érzi magát elfogadottnak, ha belső énjét kiélheti. Ennek először a normák látták a kárát, de ma már a saját biológiánk sem lehet korlát. A 20. század folyamán a nemiség vált fokozatosan az önazonosság meghatározójává. Ha ezt összekötjük a társadalmi elismertség új formájával, a belső ember megélésével, és beleteszünk néhány marxista eszmét, előáll a „transznemű koktél”: „Férfi testbe születtem, de nőnek érzem magam. Ha nem veszel így komolyan, ha vitatkozol velem, ha csak tolerálsz, de nem fogadod el nőmivoltomat, akkor nem fogadod el az embermivoltomat se. Te vagy az elnyomó, én az elnyomott.” Amikor elnyomókra és elnyomottakra osztják fel a társadalmat, és le akarják bontani a család intézményét, nem nehéz felismerni a marxizmus osztályharcos társadalomképét. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

SPORTPOLIHISZTOR ÉS ÉPÍTÉS

Hajós Alfréd

A mai versenysport világában szinte már elképzelhetetlen, hogy valaki egyszerre vagy akár egymást követően több sportágban is nemzetközi sikereket, olimpiai, világbajnoki eredményeken érjen el, vagy csak nemzete legjobbjai közé kerüljön. Mint ahogy az is ritka, hogy egy sikeres sportoló a civil életben, valamely hivatás, tudomány vagy mesterség művelőjeként is nevet szerez magának. Ám jó száz esztendővel ezelőtt még nem így volt, erre számos példa akad a hazai sporttörténetben is, a legjobb talán az első magyar olimpiai bajnok, „a magyar delfin”, Hajós Alfréd.

◆ ÚSZÓ, FOCISTA, ATLÉTA

Hajós Alfréd, eredeti neve szerint Guttman Arnold szegény, kispolgári zsidó család gyermekeként született Budapesten 1878-ban. Alig tizenhárom éves volt, amikor családját tragédia érte, édesapja a Dunába fulladt. A kiskamasz ekkor határozta el, hogy kiválóan megtanul úszni, de számtalan más sportág is érdekelte. Ebben az időben a sport a fiúk számára a testi és lelki egészség megőrzésének természetes eszköze, a férfiúi virtus igazolása volt, az ifjú Alfréd is belevetette magát az úszás mellett az atlétika, a sík- és gátfutás, a diszkoszvetés, a torna, a futball világába. Közben a Markó utcai főreál iskolában, sok híres magyar alma materében volt diák, érettségi után pedig a Műegyetemre iratkozott be, építésztechnológusnak tanult. Ekkor már, tizennyolc évesen tagja volt a Magyar Úszó Egyesületnek, kiváló eredményeit látva az delegálta az első, 1896-ban Athénban rendezett újkori olimpiára. Három számba, a száz, az ötszáz és az ezerkétszáz méteres gyorsúszásba nevezett be, bár a középső távon végül időzavarba kerülve nem tudott elindulni. Az olimpia úszóversenyeit Athénban még nem uszodában, hanem egy öbölben, a nyílt vízben rendezték, a rövid távokon a versenyzők a vízből, a hosszabbakon hajóról startoltak. Alfréd számára, aki itthon a Rudas Fürdő kellemes vizében edzett, a 13 fokos víz dermesztően hideg volt, de nem hátrált meg. 1896. április 11-én magabiztosan megnyerte a százméteres versenyt, ezzel az első magyar olimpiai győzelmet aratva, röviddel utána pedig

Kép: Profimedia – Red Dot





diadalmaskodott ezerkétszázon is. Teljesen átfagyott a vízben, alig volt magánál az eredményhirdetés idején, amikor a győztesek átvehették a nekik járó, ekkor még nem aranyból, hanem ezüstből készült érmeket. A legenda szerint annyira vacogott, hogy amikor az érmét átadó, őt elsőként „magyar delfinnek” nevező görög trónörökös megkérdezte, hol tanult meg ilyen kiválóan úszni, csak annyit tudott elhebegni, hogy „a vízben”. Az eredményhirdetést egy közjáték is megzavarta. A zenekar először, 1896-ban Osztrák-Magyar Monarchia lévén, az osztrák császári himnuszt kezdte játszani, csak másodjára sikerült átváltaniuk a magyarra, hiszen az ország önálló résztvevője volt az athéni olimpiának. Hajós diadala a versenyben nem volt váratlan, hazai versenyeken és az előző évi nem hivatalos Európa-bajnokságon már nyert, a magyar szövetség pedig teljesítményét örökös bajnoki címmel jutalmazta.

Alig tért haza, kezdetét vette labdarúgói karrierje is. 1897-től leigazolt játékosa volt a Budapesti Torna Clubnak, amelynek színeiben, a balösszekötői posztton az NBI kiírásában két alkalommal, 1898-ban és 1904-ben bajnoki címet is nyert, de folytatta élvonalbeli atlétikai szerepléseit, és a tornát sem hagyta abba. Új lehetőséget nyitott meg előtte, amikor beugróként 1897-ben játékvezetőként kellett közreműködnie a hazai bajnokságon, 1903-tól 1908-ig pedig már minősített, vizsgázott bíróként tizennégy elsőosztályú mérkőzésen fújta a sípot. Bírói, egyben aktív sportolói pályafutása végén még az európai szövetség bírói karába is bekerült, ám ott csak két válogatott mérkőzést vezetett, közben pedig két mérkőzés erejéig ő volt a magyar futballválogatott szövetségi kapitánya, később az MLSZ alelnöke.

Zsidóként bujkálnia kellett és Rákosiéknak sem volt a kedvence.

AZ ÉPÍTÉSZI ÉLETMŰ

Bár életének ebben az évtizedében Hajós a sportok polihistorának bizonyult, a Műegyetemet is elvégezte, közben pedig 1899-ben letöltötte egyesztendő katonai szolgálatát. Fiatal építésmérnöként kezdetben két neves építész, Alpár Ignác, majd Lechner Ödön irodájában dolgozott, a szecessziós és az eklektikus stílusokat, a kor uralkodó építészeti irányzatait tanulva el tőlük. Hivatása, egzisztenciája és a sport világában továbbra is aktív szerepvállalása mellett, amit számos díjjal jutalmaztak, magánélete is egyenesbe került: 1908-ban megnősült. Kipróbálta magát újságíróként is, 1907-ben azonban önálló építész irodát nyitott, tevékenysége középpontjában ettől kezdve a műépítészeti munka, a tervezés állt. A következő három évtizedben számos épület készült az ő irodájának tervei nyomán. Az ő munkája volt a szabadkai bankpalota, a kolozsvári Vakok Intézete, a lőcsei gimnázium, de az ő tervei szerint épült fel a ma már műemléki védettségű miskolci Weidlich-palota, a kőszegi gimnázium, a szombathelyi Vakok Intézete is, valamint 1915-ben egyik legjelentősebb építész munkája, a város egyik jelképének számító debreceni Aranybika Szálló.

Az 1920-as évektől azután Hajós tervezői profilja és vele építészeti stílusa is megváltozott. Ettől kezdve, ifjúkori sportolói pályafutását idéző módon főleg sportlétesítményeket, sportpályákat, stadionokat, uszodákat

tervezett, a kor modern építészeti stílusát és megoldásait kezdte követni. Így több vidéki uszoda, pesti sporttelep mellett az ő munkája volt az UTE újpesti stadionja vagy a Millenáris, egy terve pedig az olimpiai mozgalom világába is visszarepítette. Az általa és társa, egy másik sportpolihistor mérnök, *Lauber Rezső* által készített uszodatervet benevezték az 1924-es párizsi olimpia művészeti vagy szellemi versenyébe, ahol ezüstérmét nyert, ám úgy lett második, hogy nem volt első helyezett. Hat év múlva pedig ez a terv tetselt is öltött Budapesten, a Margitszigeten, ahol felépült az a Nemzeti Sportuszoda, amely ma Hajós Alfréd nevét viseli. Hajós sokoldalúságát, vállalkozó szellemét az is bizonyítja, hogy 1931-ben a még csak tervezett Árpád híd felépítésére is adott be pályázati terveket. A harmincas évek végén, a háborús felkészülés idejében foglalkozott meg megbízatásainak száma, a zsidótörvények miatt lehetőségei is beszűkültek. Ennek ellenére, mint az első sportoló, aki olimpiai dicsőséget szerzett az országnak, egészen a nyilas időkig komoly fenyegetéstől nem kellett tartania, 44 őszétől azonban már neki is bujkálnia kellett. A háború után az élet újraindulása számtalan feladatot ígért az építésznek. Hajós is újraindította irodáját, ám rövidesen az is áldozatul esett a szocializmus államosító buzgalmának. Bántódása ezt követően sem esett, pedig aligha volt a népi demokrácia odaadó híve. Amikor 1946-ban a már erős baloldali kontroll alatt álló állami hatóságok demonstratív módon nem vettek részt a rablógylilkosság áldozatául esett neves sporttárs, úszó, *Halassy Olivér* temetésén, a sírnál ő mondta a gyászbeszédet. Rákosiék később propagandacélokra szerették volna felhasználni az első magyar olimpiai bajnokot, ő azonban még annak fejében sem állt kötélnek, hogy sztahanovista címmel is kitüntették. Nyilván nem számított az építész karrier csúcsának, hogy az Ipari Épülettervező Vállalatnál kapott állást, ahol haláláig dolgozott. Ekkor készült utolsó tervezői munkája, a Kelenföldi Hőerőmű munkásotthonának épülete. Hajós végül tüdőbetegség következtében 1955 őszén hunyt el, sírja a Kozma utcai zsidó temetőben van. Emlékét emléktáblákon, utcaneveken, az általa megálmodott épületeken, uszodáján túl a magyar sporttörténet aranykönyve őrzi, az építészársadalom pedig késői elismerésként 2010-ben Ybl-díjat adományozott neki. ♦





KÁDÁR
ANNAMÁRIA
pszichológus
ajánlásával



RENDELJE MEG MOST
20% KEDVEZMÉNNYEL
GYEREKNAP ALKALMÁBÓL!

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

kepmas.hu/szornyek-a-szobadban

Legyen

a média
a családért! 



14 éve díjazzuk
a családbarát
újságírást.



Havonta kb. 200
megjelenést nézünk,
hallgatunk meg,
olvasunk el.



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



Több mint 100
Képmás-estet
szerveztünk már.

Támogassa munkánkat
adója 1%-val!

Adószám: **18260993-2-41**



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ A koronavírus járvány kétségtelenül történelmünk egyik legnagyobb vészhelyzete, az erről szóló hírfolyamok azonban sokszor más fontos történésektől veszik el a helyet.

2018 májusában az Arab-félsziget déli részén található sivatagokon két ciklon söpört végig, hirtelen kialakult tavak százait hagyva maga után, októberben pedig hasonló méretű esőzések voltak. Mindez ideális körülményeket biztosított a sivatagi sáska szaporodásának, így számuk 2019 nyarára az előző évi 8000-szeresére nőtt! Egy rendkívül széles időszak miatt a sáskák gyorsan átjutottak a tengeren keleti irányba Iránba, nyugatra pedig Szomáliába, Etiópiába és Kenyába. Ezekben az országokban már 2019-ben hatalmas károkat okozott a sáskajárvány, jelenleg pedig több, mint 21 ország küzd a kártevőkkel. Számítások szerint 1 négyzetkilométernyi területen akár 150 millió sáska is előfordulhat, és nem ritkák a 100 km² méretű rajok, ekkora területen a rovarok 24 óra alatt annyi termést képesek elpusztítani, amennyi 3,5 millió embernek egy évig elegendő. A katasztrófát a FAO segítségével igyekeznek mérsékelni az afrikai országok – ahol egyébként emberemlékezet óta léteznek sáskajárások –, az ENSZ szervezete szerint 2020-ban 28 millió ember egész évi élelemkészletét mentették meg, vegyszeres védekezéssel. Az eddig elhasznált 1,8 millió liter kémiai vegyszer azonban számos kérdést vet fel, a méhészetéről híres Kenyában akár végzetes csapást is mérhetett a méhek populációjára a túlzott szerhasználat, ráadásul a sáskák száma sem csökkent jelentősen a legújabb kutatások szerint. A jelenségről

a bibliai nyolcadik csapás

jut eszünkbe Luis Tato spanyol fotóriporter fényképe láttán, aki a The Washington Postnak készített riportot Kenyában, 2020 áprilisában. Itt látható fényképét a World Press Photo 2021-es pályázatán díjazták, a többi díjnyertes alkotás mellett ezt a fényképet is megnézhetjük a hagyományosan Budapesten is megrendezett kiállításon, várhatóan idén ősszel. ◆

World Press Photo 2021/Luis Tato for The Washington Post





2020. április 24.: Henry Lenayasa, Archers Post falu (Szamburu megye, Kenya) polgármestere próbálja elijeszteni a sivatagi sáskákat a település egyik ültetvényéről.



TANDEM



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

MIKOR LESZ ANYA A NŐ, AKINEK GYERMEKE VAN?

Kép: Alex Pasarelu / Unsplash

Hirtelen, halk-titokban és éppoly visszavonhatatlanul, ahogy a pipacs bimbója feslik? Lassacskán, a cammogó évek alatt? Már fogantatás előtt, vagy együtt gömbölyödve? A kórházi ágyon? Egy random délutánon, valamikor, hetekkel-hónapokkal a szülést követően? Puha mosoly vagy potyogó könnyek kíséretében? Napról napra, szakadatlan alakulásban és sohasem teljesen? Hogyan, mikor válik anyává a nő, akinek gyermeke lesz?

- ◆ Várandósnak lenni, majd gyermeket a világra hozni, illetve bensőnkben is anyává válni egymásból fakadó, sokszor mégis külön utakon megvalósuló folyamatok. Az anyaság nőik milliói számára a biológián túl is értelmezhető, sőt, szülés nélkül is megélhető létforma. Az önmagunkon túlmutató élet, az összetartozás, teljesítés helyett az odaadás iránti vágy női arca ez.

Szülőségem igazi távlatait elsőgyermekes anyukaként, bevallom, nem tudom folyamatosan szem előtt tartani: megesik, hogy a növekedni vágyó lelket maguk alá gyűrik a pelenkás hétköznapok. Az ilyen helyzetekben hűséges fegyverhordozóm a humor. Egy alkalommal egy Facebook-posztban a kezdő anyukák szétszórtságán viccelődtem, azt írtam, most már „hivatalosan is” anyává váltam, hiszen az előzőleg megmájkremezett zsömlére lekvárt kentem, és el is fogyasztottam azon melegében, mondván, ilyen alvászdeficittal kinek is volna ereje tisztességes kinézetű és ízvilágában is harmonikus szendvics megalkotására. A posztot egy komolytalannak szánt kérdéssel zártam: És te mikor váltál anyává?

Az egyébként csak közepesen szellemes bejegyzésre pillanatok alatt több tucat komment érkezett a szintén gyakorló anyuka ismerőseimtől. Az a sejtésem támadt, hogy valahol legbelül már ugrásra készen állhattak a válaszok, mintha csak a kérdés elhangzására, mint valami startpisztoly eldördülésére vártak volna.



„Amikor magamhoz öleltem, és tudtam, hogy bízik bennem.”

„Szüléskor: anyuka, szedje össze magát, a gyermeke múlik rajta.”

„Mikor először sikerült megnyugtatom.”

„Amikor azt mondta: Anya.”

„Amikor hathetes várandósan, az első ultrahangon először meghallottam a szívhangját.”

„Amikor először kellett a kórházban kitölteni egy papírt, és az anyja nevéhez a saját nevemet írtam.”

„Amikor a mellkasomra tették... és telibepisilt.”

„Amikor a császár utáni nap felkeltem, bármennyire is nehéz volt, mert sírt a lányom.”

„Két csík volt a terhességi teszten... Sosem felejtem el. Az volt? Vagy mégsem az?”

Egymástól különböző, mégis szinte mozaikdarabkákként egymáshoz illeszthető tapasztalatok érkeztek. Csodálattal töltött el, hogy létezik egy végtelenül intim, mégis nemzedékek óta minden nőben közös történet. Hogy gyökeresen eltérő személyiséggel, habitussal, háttérrel bíró asszonyok ugyanarról a bizonyosságról beszéltek, ami bennem is kialakult – ha végül nem is a leváros-májkrémes zsömlébe harapáskor. Megrendített, hogy az anyává válás a legtöbb válaszoló számára jól beazonosítható fordulópont a maga „belső idejében”. Hogy minden édesanya katarzist él meg akkor is, ha lavinaként sodorja el őt az élmény, és akkor is, ha víztükör fodrozódásához hasonló csendben zajlik az egész.



„Amikor megértettem, hogy Ő rám bízta.”

„Amikor Andrist egyszer nem hozták ki szopizni a kórházban (akkor még nem lehettünk egy szobában), és én elmentem őt meglátogatni a »kék fény« alatt. Az ajtóban ezt mondtam: én vagyok a H. Andris ANYUKÁJA...”

„Szülés után két-három hónappal csak úgy elsírtam magam, hogy mennyire szeretem.”

„Talán a köldökzsinór még összekötött minket, mikor ismeretlen és gyönyörű hangon valahol Valaki megszólalt felettem, addig sohasem tapasztalt, mindent betöltő sugárzó szeretettel, szelíden, de határozottan: »Most már nem a tiéd.« Így lett belőlem anya. Akinek a fejére koppintottak, hogy a gyermek vendég a háznál, hogy a jó Isten minket is mind szabadságra szeret, és az anyaság nem egyenlő a birtoklással. Azóta is hálás vagyok. Ki tudja mi lett volna, ha akkor, ott nem szól?”

Az anyává válás az a bizonyos hamisít(hat)atlan ujjongás akkor is, ha a felelősségérzet, a megnövekedett vagy helyreállt önbizalom, az önátadás félelmetessége vagy a hála az uralkodó érzelem a „csomagban”. Akkor is, ha szinkronban hullanak a könnyeink a gyermekünkével, akkor is, ha mi picit később sírtunk fel, mint ő. Akkor is, ha csupán egy pillanat műve, és akkor is, ha egy élet is kevés hozzá. Akkor is, ha rácsodálkoztunk már a bennünk

megszülető édesanyára, és ha csak tétován fogalmazgatjuk, pontosan milyen élményt is keresünk a lelkünk mélyén, akkor is.



„Amikor először maradtam a kórházban egyedül a lányommal, és akármit csináltam, sírt... ott döböntem rá, hogy az összes felelősség az enyém.”

„Én akkor éreztem, hogy anya vagyok, amikor rájöttem, hogy mennyi mindenről »kell« lemondanom, ami én vagyok, vagyis voltam, hogy egy új én születhessem.”

„Egyelőre »csak« van gyerekem, de nem érzem magam anyukának. Talán akkor, amikor iskolába jár, és szülőre kell mennem...”

„Folyamatosan nem érzem magam anyának, de vannak azért pillanatok, amikor megtalálom a földillatú, tömjénes, szeretetkómás ősanyát magamban. Például amikor oltás után semmit nem tud, csak duzzogva cumizni a kezemben, vagy sírni, és ott vagyok neki. Vagy amikor elmegegyek vezetni, és valamelyik nagyszülőjével marad itthon, és vágat felém, majd teljes testtel hozzám bújik, mikor megérkezem.”

„Évtizedeken át tartanak ezek a mérföldkövek. Amikor nyílt törés lesz a gördeszkázásból. Amikor egy IDEGEN lány fűz rá. Amikor igazgatóit kap dohányzásért...”

„Néhány hetes lehetett, aludt a bölcsőben, én ültem mellette és néztem, közben potyogtak a könnyeim, és azt éreztem, hogy én annyira, de annyira hálás vagyok, hogy van.”

Ki tudja, talán égető szükséglet, hogy az édesanyák világgá kiálthassák azt, amit lelküknek mások számára elérhetetlen zugában tapasztaltak meg. Csak jöttek és jöttek a hozzászólások, a privát üzenetek. Hömpölygött az igaz öröm a mesterséges felületen, sorban érkeztek a csak a bensőnkben pittyenő, ám ott annál nagyobbbat szóló értesítések az anyai szeretet(tség) ünnepi és hétköznapi pillanatairól. Az újjászületés visszatartthatatlan vallomásai.

És te mikor váltál anyává? ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



APA TANUL

◆ Egyáltalán nem számítottam rá, hogy az első évben sokkal többet fogok tanulni a fiamtól, mint amennyit én tudok tanítani neki. Ez az írás úgy született, hogy egy hétig csak figyeltem és jegyzeteltem, mint egy szorgalmas diák. A következőket sikerült feljegyezniem:

Néha elfelejtjük, mennyi mindenünk van: a fiam éhesen sír, és nem veszi észre, hogy fél órája a kezében tart egy zsemledarabot.

Nem minden rajtam múlik: a fiam egyik pillanatról a másikra elkezdett járni, fejlődik az értelme, kis világa egyre jobban tágul, és én ennek csupán passzív megfigyelője vagyok.

Isten alapvetően jónak teremtette az embert: nem tudom, látott-e már valaki gonoszkodó, haragtartó csecsemőt, depressziós egyévest, vagy olyat, aki nem szorul rá a nagyobbak segítségére.

A fizikai világ óriási lehetőségeket rejt: a fiam kezében egy rózsaszín lapát, egy kék labda és egy lila gereblye végtelen variációban kombinálható egymással.

Nem feltétlenül kell hasznos cél egy tevékenység folytatásához: a fiam kiviszi a papucsomat a konyhába, onnan behoz egy fakanalat, a szőnyegre rakja, és mindez határtalan boldogsággal tölti el.

Nem érdemes feladni semmit: a fiam naponta körülbelül százötvenszer elesik, de minden alkalommal feláll, és újra elindul.

Délelőtt tizenegykor, teljesen józan állapotban lehet a legjobbakat bulizni: a fiamnak csak meg kell nyomnia a zenélő autón egy gombot, térdből aprókat rogyasztva táncolunk, és ettől mindenki boldog.

Az egyedüllet ritka és értékes dolog: amióta csak napi két órám van a fiam délutáni alvásakor, ezt az időt sokkal jobban használom ki, mint korábban akár egy teljes napot.

Érdeemes korábban lefeküdni: a fiam hajnalban úgyszólván ébreszt, és reggel hattól nyolcig sokkal hasznosabb tevékenységeket folytatok, mint este tíz és éjfél között.

Érdeemes szembenézni a félelmeinkkel: a fiam az orrszívás traumája után sem kerüli a porszívót, hanem fogdossa, ismerkedik vele, sőt, el is megy megnézni, hogy melyik szekrényben lakik.

Ha kimutatjuk az érzelmeinket, akkor könnyebben fel is dolgozzuk őket: ha a fiam rosszul van, sír, ha jól van, nevet, és ezt is, azt is elfelejti egy pillanat alatt, hogy másra tudjon koncentrálni.

Van valami, amiben pótolhatatlan vagyok: a munkahelyi, az adófizető, a csapattárs és a családfenntartó szerepemet is át tudná venni egy arra alkalmas személy, sőt, lehet, hogy ügyesebben végezné a feladataimat. Apja viszont mindenkinek csak egyetlenege van. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

BELESZÜLETNI A TRAUMÁBA

Nehezebb élethelyzeteinkben gyakran tesszük fel magunknak a kérdést: hogyan tovább? De mi van akkor, ha valami már a pokolba születik, és a trauma fontos része a lényének? Hogyan adódik tovább a lélek fájdalma, és miként lehet kilépni az árnyékából?

◆ A TÖRTÉNET

Az *On the Spot* dokumentumfilmje, a *Született Auschwitzban (Born in Auschwitz)* nem a holokauszt borzalmairól szól, hanem arról, ahogyan a traumák hatnak a lelkünkre, és ahogyan továbbörökítjük őket a következő generációnak.

A filmben bemutatott édesanya két hónapos terhesen került Auschwitzba. Állapota nem maradt sokáig titokban, a nő és gyermeke hamarosan a félelmetes orvos, dr. Mengele kísérleteinek alanyává vált. A kislány 1 kg-os súllyal született, a létét a táborban több hétig kellett titkolni, életben maradása kisebbségként számított. Édesanyja azonban soha nem adta fel a reményt, hogy Angiból egészséges felnőtt váljon, szimbiotikus kapcsolatuk az anya haláláig tartott.

Angi lánya, Kati már egészen más közegben nevelkedett: az Auschwitzban született anya túlélőnek nevelte gyermekét, mégpedig azért, hogy a lány bármilyen borzalom esetén reagálni tudjon a kihívásokra. Kati ridegtartásban nőtt fel, és teljesen kiszorult az anyja és a nagymamája duáluniójából, nem tudja, mit kezdjen a harag és a bűntudat érzésével. Viszont elég bátor ahhoz, hogy szembenézzen a félelmeivel, és a lehető legtöbbet tudja meg a transzgenerációs traumákról.

TÖRTÉNELMI TRAUMÁK ÁRNYÉKÁBAN

Angi és Kati történetén keresztül jól látható, mennyire nehéz szavakba önteni ezeket a megéléseket és a hozzájuk kapcsolódó érzéseket. Adott egy hallgatag, túlélő nagymama, aki képtelen összefüggően beszélni az élményeiről és mindent harapófogóval kell kihúzni belőle. Aztán ott van Angéla, aki ahelyett, hogy rá tudna hangolódni gyermeke valós szükségleteire, túl korán és túl sokat közöl vele ebből a sűrű élményanyagból. Szinte zuhatagként zúdítja rá ezeket a történeteket – parentifikálva ezzel a saját gyermekét –, de éppen



a legfőbb mozgatórugó hiányzik: a megélt érzelmi töltet, a feldolgozás, ami fogyaszthatóvá és emészthetővé tenné mindezt Kati számára. Inkább a túlélőképzés és a rettegés eszközei ezek az információk, mintsem a reziliencia és a rugalmas megküzdés erőforrásai.

Alice Miller pszichoanalitikus, maga is holokauszt-túlélő *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása* című könyvében ír arról, amikor a szülő a saját tragédiájának árnyékában képtelen azt a biztonságos és védett közeget, illetve érzelmi törődést, megértést és elfogadást biztosítani a gyermekének, amire annak leginkább szüksége lenne. A lelke mélyén minden gyermek vágyik arra, hogy az érzéseit, vágyait és szükségleteit, vagyis mindazt, ami ő, komolyan vegyék. Ez a figyelem és tolerancia teszi fokozatosan képessé arra, hogy önálló, érett személyiséggé váljon. Ennek hiányában azáltal igyekszik a szülei szeretetét, törődését, illetve elfogadását megnyerni, hogy tudattalanul az ő elvárásaihoz alkalmazkodik. Nem vesz tudomást a saját szeretet, megértés és tükrözés iránti igényéről, ami ahhoz vezet, hogy gyerekként, majd felnőttként is nehezen éli meg az érzéseit. Miller szavaival: „A szülők igényeikhez való alkalmazkodás gyakran, bár nem mindig, „mintha-személyiség” kialakulásához vezet, vagy ahhoz, amit gyakran hamis

énnek nevezünk. Az ember olyan magatartást alakít ki, melyben csak azt mutatja, amit elvárnak tőle, és ezzel teljesen azonosul is. Az igazi én nem alakulhat ki, és nem különülhet el, mivel nem élhető meg. Érthető, hogy ezek a betegek ürességérzésről, értelmetlenségről, otthontalanságról panaszkodnak, hiszen ez az űr létezik. Ténylegesen megtörtént a kiürülés, az elszegényedés, a lehetőségek részleges pusztulása. Megsérült a gyermek integritása, lehasadt élenksége, spontaneitása.”

A GYÓGYULÁS

A történelmi traumák nemcsak a társadalom, hanem az egyén szintjén is kifejtik a hatásukat. Ugyanakkor lokális, vagy ennél kisebb – de nem feltétlenül kevésbé súlyos – családi traumák is továbbadódhatnak, ha nem sikerül feldolgozni és integrálni őket az életünkbe. A nehézségeinknek nem oka van, sokkal inkább története, ezért nagyon fontos, hogy a traumáink történeteit is képesek legyünk elmesélni és feldolgozni.

Angi és Kati megmutatják nekünk, hogy soha nem késő helyrehozni a dolgokat. Akár hét évtizeddel a hátunk mögött is azonosíthatjuk a vakfoltjainkat, begyógyíthatunk nagyon régi sebeket, és felismerhetjük azokat a generációs mintákat, amelyek nem építenek bennünket. Nézzük meg, hogyan mehetünk végig ezen a folyamaton. ➤



Első lépés: ELFOGADÁS

Alice Miller szerint: „Múltunkat a legkevésbé sem tudjuk megváltoztatni, a sérüléseket, melyeket gyermekkorunkban elszenvedtünk, nem tehetjük meg nem történekké. Ám saját magunkat megváltoztathatjuk, »kijavíthatjuk«, és saját elvesztett integritásunkat visszanyerhetjük. Ezt akkor tehetjük meg, ha elhatározzuk, hogy a múlt történéseiről magunkba raktározott tudást közelebből is megszemléljük és tudatosítjuk. Ez persze kellemetlen – ám megteremtheti számunkra a lehetőséget, hogy kiszabaduljunk a gyermekkor láthatatlan és mégis oly rémületes fogságából, s múltunk tudattalan áldozataiból olyan felelősségteljes embereké váljunk, akik ismerik saját történetüket, és képesek arra, hogy együtt éljenek vele.”

Paradoxnak tűnik, de ahhoz, hogy enyhüljenek a sérelemhez kapcsolódó negatív érzelmek, először meg kell élnünk és el kell fogadnunk a történetünket és a vele együtt járó érzéseinket. A folyamat természetes része a gyász, a csalódottság, a düh és a harag megélése. A tapasztalat azt mutatja, hogy amikor görcsösen a negatív érzések megszüntetésére koncentrálunk, azok egyre inkább úrrá lesznek rajtunk. Ráadásul, amikor megtanulunk nem érezni, azzal nemcsak a rossz érzéseket iktatjuk ki az életünkéből, hanem a pozitív érzelmek átélésétől is megfosztjuk magunkat. Sőt, sokan számolnak be fokozódó büntudatról amiatt, hogy nem tudják kontrollálni negatív emócióikat. Szondy Máté a megbocsátásról írt könyvében (Hogyan tudnék továbblépni? – A bosszú és a megbocsátás pszichológiája) azt írja, hogy amikor nyitottak maradunk, „helyet adunk” az élményeinknek és többé nem harcolunk görcsösen az elménk tartalmával, akkor

képesek leszünk a zsigeri válaszok helyett már tudatos reakciókat adni rájuk. A folyamatos harc a negatív érzések ellen megakadályozza, hogy nyitottak maradjunk önmagunkra és a valóságra, és kijelöljük az értékeinket, a céljainkat. A traumán való túljutás nem azt jelenti, hogy nem érintenek meg azok a borzalmak, amelyek megtörténtek, hanem azt, hogy többé már nem kötnek gúzsba, együtt tudunk élni velük.

Második lépés: A PERSPEKTÍVA KITÁGÍTÁSA

A perspektívánk kitágítása hozzásegít, hogy teljesebben lássunk, megértsük a történetünket, és azokat a motívumokat, amelyek a sérelemhez vezettek. Számtalanszor végigkísértem már azt a gyógyító folyamatot, amikor a rendszerszemléletű családterápia során áttekintettük a kliensek családfáját, ők pedig felismerték azokat a transzgenerációs mintákat és családi küldetéseket, amelyeket a szüleik, a nagyszüleik, sőt, ők maguk is cipelnek magukkal. Ez a felismerés szinte mindig a megértés és felszabadulás érzését hozta magával.

Igazi kincs, amikor nemcsak a felidézett történetekből bontakozik ki a felmenők motivációja, hanem a felek őszinte beszélgetésének lehetünk tanúi. Felszabadító látni Katit, aki elég bátor kifejezni az érzéseit, és Angit, aki képes végighallgatni a szemrehányást és a fájdalmat. Beszélgetésük nyomán kirajzolódik, hogy Angéla a legjobb tudása szerint nevelte gyermekét, a maximumot adta a lányának, de maga is ugyanúgy szükségét szenvedte. Világossá válik, hogy a régi minták, amelyek Kati



” A RÉGI MINTÁK, amelyek Kati életét megkeserítették, a múltban a család túlélését szolgálták.

életét megkeserítették, a múltban a család túlélését szolgálták. Az egykor adaptív, de már réges-régen értelmét veszített minták ismétlése minden családban előfordul, stresszhelyzetben ugyanis ezekhez a zsigeri reakciókhoz nyúlunk vissza, mert ami ismerős, az biztonságos. Már azzal hatalmas lépést teszünk a gyógyulás felé vezető úton, hogy tudatosítjuk ezeket a mintákat és családi küldetéseket. A tudatosítás azonban önmagában nem elegendő, ahhoz, hogy változtatni tudjunk, komoly érzelmi munkára van szükség. Igazán szerencsés helyzetben vannak azok, akik a film szereplőjéhez hasonlóan erről a szüleikkel is beszélni tudnak. Családterápiás tapasztalatom szerint az egyik legfelszabadítóbb mondat, amelyet egy felnőtt ember hallhat a szüleitől, a következő: „Nagyon szeretlek, és nagyon akartam jó szülőld lenni, de nem mindig tudtam, hogy hogyan kell ezt jól csinálni.” Ilyenkor nagy kő esik le a gyermek szívéről, mert úgy érzi, elismerik az érzelmi szükségleteit és azok jogosságát. Természetesen ennek hiányában is lehetséges a gyógyulás. Gyakran tapasztalom, hogy a transzcendens dimenzió megélése hoz megoldást: „Ennek megvolt a helye Isten nagy tervében.”

A lelki fejlődés kapcsolatokon keresztül történik. A későbbi kötődési kapcsolatok, például a házasság is

lehetőséget biztosít arra, hogy a társunk családi mintáiból épüljünk. A filmben Kati számára a férje és családja olyan személyek, akiktől sokat tanult a szeretetről, az érintésről és a gyengédségről. A történetük megmutatja, hogy a sorsunk nincs kőbe vésve, kemény munkával még azok a nagyon mélyen lévő minták is felülírhatók, amelyek egykor a túlélést szolgálták.

Harmadik lépés:

A TÖRTÉNETÜNK ERŐFORRÁSAINAK FELKUTATÁSA

A súlyos traumákat nem lehet és nem is kell eltagadni. Nem mindegy azonban, hogy milyen narratívát alkotunk az életünk történetéről: olyat, ami lehűz, vagy olyat, ami felszabadít, előremutat és hozzásegít egy tartalmas élethez. Tomkins, a téma egyik kiváló kutatója szerint kétféle elbeszéléstípus van. A megfertőző történetek alkotói az őket ért nehézségeken keresztül látják a jövőt, és a rezignáltság, a keserűség, a leértékelés és a cinizmus szövi át a múlt, a jelen és jövő történeteit is. Ezzel szemben a megváltó történetek mesélői a megélt szenvedés ellenére a reményről, a változás lehetőségéről, és arról beszélnek, hogy milyen tanulságokat és erőforrásokat tapasztaltak meg a nehézségeken keresztül.

A trauma kétarcú entitás: ha nem foglalkozunk vele, akkor folyamatosan csak elvesz belőlünk, ám ha a feldolgozás útjára lépünk, akkor kiválogathatjuk belőle azokat a dolgokat, amelyek hosszú távon megerősítenek és formálnak bennünket. Ezt nevezzük poszttraumás növekedésnek. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

„ A KISFIUNK A MENNYBEN BOLDOG, A KISLÁNYUNK PEDIG A FÖLDÖN LESZ AZ „

Fridvalszki Richárd és Fridvalszki Nóra évekig imádkoztak egy társért, míg végül megtalálták a másik személyében azt az embert, akit kerestek. Erős hitük azon a mély fájdalomon is átsegítette őket, amit a kisfiuk elvesztése okozott.

◆ – A kislányotok érkezését várjátok. Hogy vagytok?

Nóri: Izgatottan várjuk Abigélt, ez most bearanyozza a napjainkat. Mindketten online dolgozunk, így a pandémia szerencsére nincs komoly hatással a munkánkra, de őszintén együttérzünk azokkal, akik nehéz helyzetbe kerültek miatta. A mentális betegségekkel küzdők száma is gyarapodott, így klinikai szakpszichológusként igyekszem minél több ember számára segítő kezet nyújtani.

Ricsi: Egy turisztikai vállalkozásom van, ami egyelőre pihen, viszont 2010 óta profi pókeres vagyok és a vírushelyzet idején elkezdtem újra foglalkozni vele. Jelenleg ez a főállásom, mellette pedig van egy növényházam, ugyanis hobbszinten nagyon szeretek kertészkedni és mezőgazdasági munkákkal foglalkozni.

– Hol és hogyan kerestétek egymást útjaitok?

Ricsi: 2015-ben sajnos széthullott a családom, ezt követően találkoztam Jézussal és megtértem. Ekkor egy új, bibliai alapokon nyugvó életet kellett felépítenem, amelynek része volt az is, hogy 2017 novemberében részt vettem egy keresztyény társskereső konferencián, Vajtán, amely 30-50 keresztyény ember találkozását tette lehetővé. Különböző játékos feladatokkal, éjszakai kirándulásokkal, csoportos foglalkozásokkal és könnyed beszélgetésekkel telt ez a két nap. Itt ismertem meg életem párját, Nórit.

Nóri: Jómagam is nagyon vágytam már arra, hogy találkozhatnék azzal a férfival, akit Isten nekem szánt, korábban is szerettem volna jelentkezni erre a társskereső eseményre, viszont mindig közbejött valami. Ezen alkalomra aznap volt a jelentkezési határidő, amikor én épp egy dugóban várok két település között – megszökött egy rab, akit

Kép: Benák Tünde fotográfus / Lily Gardrobe



üldöztek a rendőrök. Átnézték az ott várakozó autókat – köztük az enyémet is –, nekem pedig a várakozás perceiben lett annyi időm, hogy jelentkeznek. Sikeresen beregisztráltam, közben a rablót elfogták. Az unokatestvérem találta meg, aki nyomozó (nevet). Isteni közreműködésnek éltem meg, hogy végül nem szalasztottam el ezt a lehetőséget.

– Azonnal elkezdtetek érdeklődni egymás iránt?

Nóri: Igen. Láttam Ricsin Krisztus szeretetét, és ez volt az első, ami megfogott benne. Van két gyermeke, akikre nagy áldásként tekintek, és rögtön a szívembe zártam őket. Ami eleinte egy kis aggodalomra adott okot, az a távolság volt, ugyanis én szegedi vagyok, ő pedig

jászberényi, viszont hamar kiderült, hogy ez nem fogja akadályozni a találkozásokat.

Ricsi: A konferencia után Nóri kezdeményezte a beszélgetést. Nagyon szerettem volna őt megismerni, viszont nem akartam erőszakos lenni, ezért megvártam, amíg ő jelentkezik. A beszélgetéseink során egyre inkább megkedveltem.

Nóri: Megbeszéltük, hogy januárban találkozunk, viszont nekem még volt egy vizsgám előtte Pécssett. Estére értem a városba, már nagyon készültem az egész éjszakán át tartó tanulásra, ugyanis az egyik legnehezebb vizsgámról volt szó. Megálltam kávéért venni, de az autó abban a pillanatban megadta magát és lerobbant. Nagyon rosszul érintett, aggódtam, hogy hogyan intézem majd a szervizelést, miközben vizsgázom. Akkor írt rám Ricsi, hogy épségben megérkeztem-e Pécsre, majd fel is hívott, ahol kelletlenül ugyan, de elmeséltem neki, hogy mi történt. Nem szerettem volna panaszkodni, de nem is kellett: érezte a hangomon az aggodalmat.

Ricsi: Felajánlottam neki, hogy másnap majd az egyik Pécssett élő ismerősöm segítségét kérem, ám valójában már érlelődött bennem a terv, hogy miként mentem majd ki őt ebből a szorult helyzetből.

Nóri: Másnap reggel fél 8-kor Ricsi megjelent a szállásom előtt, 4 és fél óra volt az út. Nagy boldogságomban a nyakába ugrottam, megöleltem, és lovagias tetteért meghívtam őt egy jó szegedi halászlére.

– Akkor innentől már nem volt megállás?

Ricsi: Bevallom, nem lassítottunk a tempón (nevet). Már január végén úgy éreztem, hogy megtaláltam Nóriban a társamat, de még nagyon fiatal volt a kapcsolat, így kissé bizonytalan voltam, nehogy túl rámenős legyek. Viszont éreztem rajta, hogy ő is hasonlóképpen érez, így február végén Jászberényben elvittem vacsorázni és a folyóparti sétányon, egy csodálatos, hangulatos estén feltettem neki a nagy kérdést.

Nóri: Életem legcsodálatosabb pillanata volt, végigzokogtam a lánykérést örömben. Elmondta nekem, hogy vigyázni szeretne rám, Isten szeretetét szándékozik



A várakozás perceiben volt annyi időm, hogy jelentkezzek a társkereső konferenciára.

képviselni és kirtart majd mellettem egy életen át. Mindig is nagy vágyam volt, hogy egy olyan férjem legyen, akiben Isten szeretete ténylegesen munkálkodik, Ricsi pedig pont egy ilyen ember. Érte annak idején sokat imádkoztam, és ezek az imák meghallgatásra találtak. Körülbelül tíz évvel ezelőtt épp Vajtán üldögéltem a lépcsőn és az alábbi ige érkezett meg hozzám: „Ott vert sátrat a napnak: mint a vőlegény, lakából úgy kel fel, s ujjong, akár a hős, aki megfutja pályáját” (Zsolt 19.6) Tényleg így történt. Ricsi hajnalban szeretett futni, és azon a társkereső konferencián Vajtán, a szobájából kilépve is éppen futni indult. Így szó szerint az történt, ami az Istentől kapott ígéletben volt.

– Elvesztettétek az első kisbabátokat. Hogyan éltétek meg ezt a fájdalmat?

Nóri: Amikor visszatekintek az eddigi életemre, látom, hogy az egészségi állapotomat sok próbatétel érte, amelyekből Isten végül mindig meggyógyított. Érintetlenül léptem a házasságba Ricsivel, ezt egyáltalán nem érzem szégyennek, sőt, áldásnak élem meg, hogy nem mértem őt másokhoz a múltamból. A szexuális életem kezdetén felkerestem a szülés-nőgyógyászomat, aki úgy látta, hogy több egészségügyi akadálya is van a teherbeseéssemnek. Gyakorlatilag meddőnek nyilvánítottak, mégsem szűnt meg bennünk a remény és a hit, hogy egy nap szerelmünk gyümölcse megfogandhat. Tavaly év elején tudtam meg, hogy várandós vagyok, emlékszem, sírtam a boldogságtól.

Ricsi: Azért imádkoztunk, hogy Isten küldjön nekünk a mennyből egy babát, akit felnevelhetünk, szerethetünk és támogathatunk életünk végéig. Amikor megtudtuk, hogy imáink meghallgatattak, mindennap beszéltünk hozzá és hálát adtunk érte.

– Sajnos mégsem érkezett meg hozzátok a kisfiatok...

Nóri: Húsvét után, egyik éjszaka elkezdtem vérezni. Bementünk a kórházba, ahol megállapították, hogy már nincs szívhang. 12 hetes terhes voltam akkor, és nem vetéltem el, ezért egy műtét következett, amely során eltávolították a magzatot. Kellett némi idő, hogy feldolgozzuk, hogy ez egy tisztító műtét, hiszen a baba sajnos már nem él. Amikor arra gondoltam, hogy a méhem egy babaház, amelyet ki kell takarítani ahhoz, hogy a következő gyermekünk majd beköltözhesen oda, az segített a gyász feldolgozásában.

Ricsi: Hiszem, hogy azt a picit időt, amit a kisbabánk velünk töltött, szeretet ölelte körül. Mi nem látjuk, ahogy felnő, viszont tudjuk azt, hogy Jézus gondoskodik róla. Ez a bizonyosság megnyugtatja a szívünket.

– Gondolkoztatok a miérteken?

Nóri: A lelkem mélyén úgy érzem, hogy vannak olyan élet események, amelyekre nincs magyarázat, viszont Isten elkérte a bizalmunkat és a hitünket, mi pedig őszinte szívvel átadjuk ezeket neki. Találghatnánk, hogy ő így mentette meg a babánkat valami rossztól itt a földi létben vagy beteg volt és ekképp akarta megóvni őt, viszont arra jutottam, a hitben járás lényege a feltétel nélküli bizalom felé. Nem kell értenünk, hogy mi miért történik és nem baj, ha nincs meg mindenre a válasz. A kisfiunk a mennyben boldog, a kislányunk pedig a Földön lesz az.

Ricsi: Jelenleg Abigélt várjuk. Alakítgatjuk a kis kuckóját és nagyon élvezzük ezt a fészekrakó időszakot. Úgy vágyjuk szeretni őt, ahogy Isten szeret minket: önzetlenül. Nem számít majd, hogy mit tesz, mindig is a mi kincsünk marad, és a legjobbat akarjuk majd neki. Ahogy a tékozló fiút várta az apja, úgy van mellettünk Isten is, aki arra vár, hogy válaszoljunk a hangjára, keressük őt és hazamenjünk hozzá. Számomra ez az igazi apai szeretet, és minden vágyam, hogy ilyen apává váljak! ♦

A Média a Családért-díj

májusi jelöltjei



Média a Családért-díj

TÍMÁR KRISZTA

**Sérült gyermekkel lett teljes
az életük – Bendéről azt
gondolták, senkinek nem fog
kelleni.**

delmagyar.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

VASS MAGDOLNA

**Gyerekek. Gyerek kell!
Örökbefogadva – 57. adás**

TV21 Ungvár csatorna

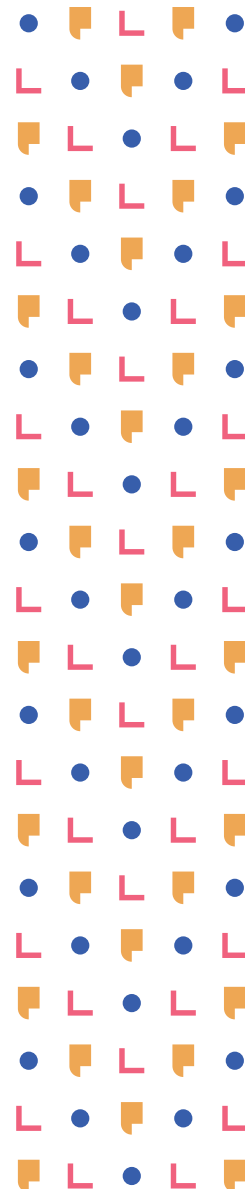
A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



Kép: Fülöp László / Portré Stúdió



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





KIRE BÍZNÁD *szemed fényét?*

Az anyuka a nap 24 órájában gondozza csecsemőjét, de olykor neki is szüksége lehet egy pár órányi szünetre, mert ügyet kell intéznie, orvoshoz mennie vagy egyszerűen csak pihenne egy kicsit a több hónapnyi éjjel-nappal babázás után. De kire hagyhatja teljes nyugalommal legnagyobb kincsét?

Bevallom, ebben a témában nem vagyok pártatlan.

- ◆ Engem ugyanis négyéves koromban a testvéremmel együtt elraboltak. Azért nem egy túsdrámát kell elképzelni: csupán az egyik nagynéném úgy gondolta, hogy nincs rendben a szüleim döntése arról, hol helyezték el a gyerekeiket, amíg ők három hétre elutaznak egy észak-európai körútra. Ők ugyanis az anyai nagyszülőkre bíztak bennünket. A nagynéném önhatalmúlag fogott, és átvitt engem és a húgomat az apai nagyszülőkhöz. Akkoriban a kommunikáció jóval lassúbb mederben folyt, így a szüleim érkezésükkor egyszerűen nem találtak minket ott, ahol hetekkel korábban hagytak. Elmesélték, mennyire megharagudtak az önbíráskodó rokonra, de azt csak sokkal később értettem meg, milyen mély nyomot hagytak bennem az akkori események.

APA CSAK EGY VAN

Legidősebb lányom születésekor megkértem a férjemet, hogy a szülőszobáról kövesse őt, bárhová vinnék, és egy pillanatra se hagyja magára. Racionálisan felfogtam: biztonságban van, és senki sem akarja ellopni tőlem, mégis szükségem volt az apukája testőri megbízására, aki ennek maradéktalanul meg is felelt. A gyermekágyas osztályon úgy kellett a nővéreknek arrébb hessegetni, amíg rendbe tették a kicsit, mert egy tapodtat sem mozdult mellőle.

Később is sokáig a férjem volt az egyetlen ember, akinek a felügyeletében megbíztam. Kissé meg is bántottuk ezzel a szüleinket, és gyakran irracionális döntéseket hoztunk, amíg rá nem ébredtem, milyen okokból félttem ennire a gyerekeinket.

BÉBICSŐSZÖK KÍMÉLJENEK!

Nyolc hónapos voltam, amikor az anyukám visszament dolgozni, és rábízott egy barátnőjére, aki pontosan velem egyidős babáját nevelte a szomszédban. Anyukám számára ez sokkal jobb lépésnek tűnt, mint bölcsibe adni egy ekkora csecsemőt. Valószínűleg kicsit korai volt az elválasztás, mivel a saját gyerekeim esetében főbiás félelem, sőt, irtózás kerített hatalmába a pusztá gondolattól is, hogy idegenekre bízam őket. Pedig egy dadus nemegyszer segítséget jelentett volna a távol élő nagyszülők, nagynénik és nagybácsik hiányában.

MEGOLDÁS LEHET A BÖLCSŐDE?

Az intézményes nevelés ezen formáját először harmadik gyermekem esetében vettem fontolóra, miután kizártam a családi napközi és az óvodai minicsoport lehetőségét. Amikor a kislányom két és fél éves lett, olyan álláslehetőséget kaptam, amelyről tudtam, hogy egy háromgyermekes anyuka nem utasíthatja el.

Saját élményem ugyan nem volt a bölcsiről, ám annál rosszabb az ovis minicsoportról, ahová éppen két és fél évesen kerültem anno. Máig emlékszem a túlzó elvárásokra a szobatisztaság, alvási szokások és evés tekintetében. A testvérem, aki születésével megmentett a bébiszittertől, végül másfél évesen bölcsődébe került, amelyről nagyon jó emlékei maradtak. Azt mondhatom, hogy ez a megoldás nálunk is bevált. Igaz, csak délelőtt 3-4 órára vittem be a kislányomat, de a fél év alatt, amíg oda járt, gond nélkül letette a pelenkát, megtanult teljesen önállóan öltözni és a napirendje is kialakult, így



az oviban már úgy ment minden, mint a karikacsapás. Köszönhető mindez a Magyarországon hagyományosan magas szintű szakmai tudáson alapuló kisgyermekgondozásnak, és a remélhetőleg egyre több kisedet befogadó bölcsődei intézményrendszernek.

SZUPERNAGYI, VAGY AMIT AKARTOK!

Ma már belátom, nincs jobb gyermekvigyázó a nagymamánál és a nagypapánál. Ha valamit másképp tennék, akkor hamarabb és hosszabb időre hagynám a gyermekeimet a nagyszüleikre. A bizalom kiépülésének szakaszában folyton jelen voltam a gyerekeim és a szüleim együttléteinél, így aztán saját szememmel láthattam azt a semmihez sem hasonlítható szeretetet, amivel a nagyszülők az unokáik felé fordultak, és azt a rajongást, amivel a kicsik viszonozták az érzést. A hozzáértő mozdulatok, a gyermekgondozási és nevelési rutin, a magabiztos kommunikációs mintázatok, amivel pillanatok alatt megoldották a helyzeteket, végül megnyugtattak, és elhittették velem, hogy a nagyszülők az életüknél is jobban féltik az unokáik testi épségét, és mindennél fontosabbnak tartják az ő fizikai, lelki és szellemi gyarapodásukat. Bár már kevesebb az energiájuk, mégis teljesen átadják magukat

a játéknak, falaznak a kicsinek a „szülői szigorról” szemben, és mindig finom falatokkal várják a gyerekeket.

KLASSZ NAGYNÉNIK, MENŐ NAGYBÁCSIK ÉS JÓBARÁTOK

Felcseperedő gyermekeim egyre inkább élvezni kezdték az akkor még családtalan nagynénjükkal szervezett közös programokat. Bár néhány órás kiruccanásnál nem engedélyeztem többet, ez épp elég volt számukra a közeli megyeszékhely szórakozóhelyeinek felfedezésére, ahol a hűgomat mindenki ismerősként köszöntötte, és aminek következtében mindenütt kaphattak egy fagyit vagy egy üdítőt. A kiskamasz és serdülő korosztály számára sokat számít a szüleikkel jóban lévő felnőttek által nyújtott minta, az eltérő szerepek és viselkedésmódozatok megtapasztalása, legyenek ezek a családból vagy a baráti társaságból származó magatartási modellek. Szerencsés esetben a bácsikához és nénikéhez unokatesók, a barátokhoz saját gyerekek is tartoznak, akik a kortárs csoportot képviselik, és nemritkán a legszorosabb társas kapcsolatokat jelentik csemetéink számára. És amikor eljön az ideje a kontroll lazításának, olyan társakkal tehetik meg az első lépéseket az önállóság felé, akiket kezdettől ismerünk, és akik mellett biztonságban remélhetjük őket. ♦



MAGYARORSZÁGON NŐNEK LENNI JÓ

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) azt elemezte, hogy 28 európai ország (az EU 27 tagállama és az Egyesült Királyság) közül hol milyen lehetőségei vannak a nőknek, hol a legjobb a nők helyzete. A nők lehetőségeit mutató skálájukat öt terület – munkaerőpiac, képzés, egészség, gyermekvállalás, valamint közéleti részvétel – összehasonlításával állították fel, az országokat az ezekre kapott pontok szerint rangsorolták. Az eredmények alapján Svédország került a képzeletbeli dobogó legfelső fokára, míg Magyarország Finnországgal megosztva a második helyen végzett. Franciaország és Bulgária a harmadik a KINCS elemzésében. A rangsor célja, hogy kifejezetten a nőket érintő és őket előnyös helyzetbe hozó lehetőségekre hívja fel a figyelmet.

◆ A NŐK EGÉSZSÉGE

A nőket érintő betegségek (mint az emlőrák és a méhnyakrák) megelőzését hazánkban is fontosnak tartják. A főképp HPV-fertőzés következtében kialakuló méhnyakrák a második leggyakoribb daganatfajta a 15-44 éves nők körében az Európai Unióban, ezért is pozitív, hogy huszonhat országhoz hasonlóan nálunk is van ingyenes HPV elleni védőoltás, amelyet a hetedik osztályos lányok kaphatnak meg.

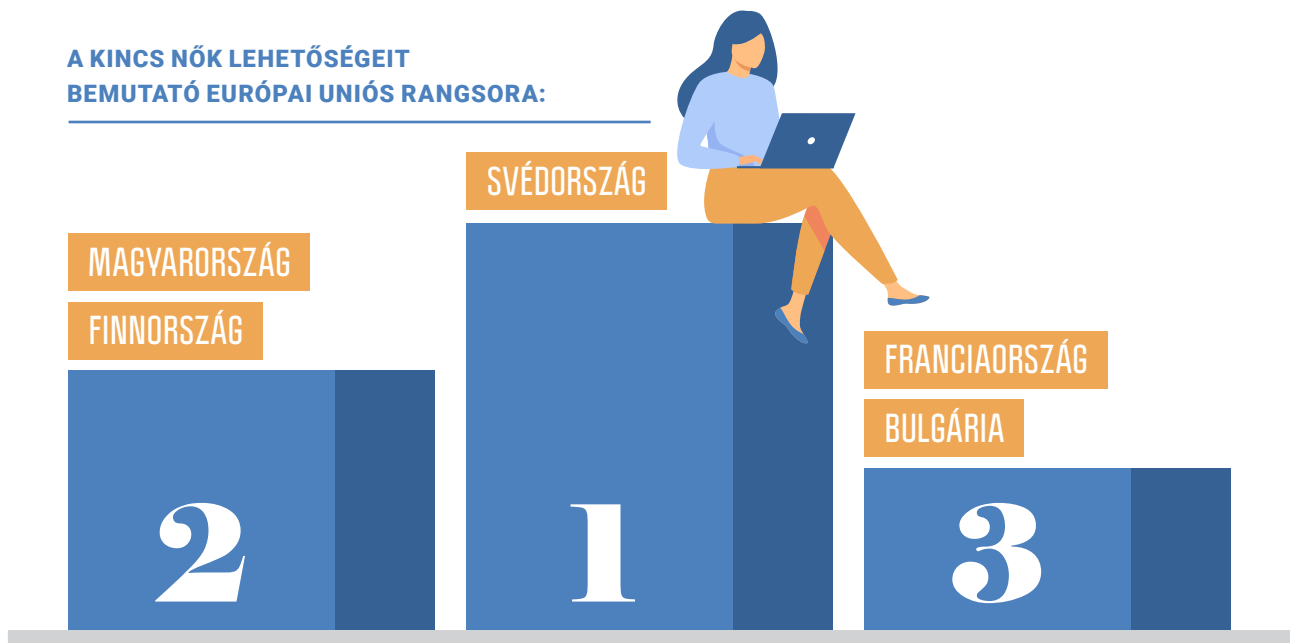
A magyar nők születéskor várható élettartama átlagosan 79,7 év, ezzel egyelőre még épp a középmezőny alatt vagyunk. Az egészségben eltöltött évek várható száma (61,8 év) ugyanakkor megfelel az európai átlagnak.

A vizsgált 28 ország között viszont egyedülálló hazánkban az országosan működő védőnői hálózat. Ugyan Belgiumban, Nagy-Britanniában, Dániában és Hollandiában létezik hasonló gondozás, de csak a szülés utáni időszakban vehetik igénybe az édesanyák, illetve a védőnők feladatköre nem terjed ki a várandósgondozásra vagy a szociális feladatokra.

AZ ANYASÁG

Magyarország törekszik rá, hogy könnyebbé tegye a szülés körüli időszakot és az anyaságot. A nők 168 napig maradhatnak szülési szabadságon, amit a gyermek hároméves koráig tartó gyermekgondozási szabadság követ. Ilyen hosszú ideig csak hat uniós országban van lehetőségük otthon maradni a szülőknél.

A KINCS NŐK LEHETŐSÉGEIT BEMUTATÓ EURÓPAI UNIÓS RANGSORA:



A szülés után a tagállamok felében biztosítják a korábbi fizetés 100 százalékaának megfelelő összeget, ám ezt lejárta után nem követi újabb juttatás. Idén júliustól már Magyarországon is az addigi bruttó bérük 100 százalékát kapják meg az édesanyák (ez jelenleg a jövedelem 70 százaléka), a fél évig járó csecsemőgondozási díj után pedig gyed és gyes segíti őket.

DIPLOMÁS NŐK

A hazai felsőoktatásban kezd kiegyenlítődni a nemek aránya: az oktatók 41 százaléka, míg a PhD-hallgatók 47,4 százaléka nő (2019-es és 2018-as adatok). A doktoranduszok jelentik a jövő kutatóinak utánpótlását, így a tudományos szektorban is hasonló tendencia várható.

Magyarországon a 25-64 év közötti nők nagyjából harmada rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Ma már minden európai országban több nő szerez diplomát, mint férfi – Magyarországon a végzős diplomások 60,4 százaléka nő, ez magasabb, mint az uniós átlag.

MUNKAERŐPIAC

Magyarországon a 20-64 év közti nők foglalkoztatási rátája 67,6 százalék volt 2019-ben, ezzel Málta után nálunk volt a legnagyobb növekedés 2010 óta. A vezető beosztásban dolgozók 39,4 százaléka nő – ez a szám a listavezető Lettországon 45,8 százalék.

A vezető beosztású nők, a női munkanélküliség (3,4 százalék) és a jövedelmi szegénység kockázatnak kitett nők aránya (12,8 százalék) tekintetében is az ötödik legjobb helyen állunk a vizsgált országok között. Az elemzés kiemeli, hogy csupán három országban létezik kifejezetten nőket megcélzó adókedvezmény, ezek közül az egyik Magyarország, ahol a négygyermekes anyák szja-mentességet élveznek.

KÖZÉLET

Az Unió országainak nemzeti parlamentjeiben sehol nem éri el a nők aránya az 50 százalékot, 19 országban még a 33 százalékot sem. A 28 ország háromnegyedében a női miniszterek aránya 50 százalék alatti, a kormányok egyötödénél pedig 20 százalék alatti. Magyarországon a női parlamenti képviselők aránya mindössze 12,6 százalék, de a női miniszterek száma sem sokkal magasabb (21,4%).

Egészen más számokat láthatunk a Kúriában, ahol a magyar nők és férfiak fele-fele arányban képviseltek magukat. Sőt, a hazai igazságszolgáltatásban a bírók 72 százaléka nő, ezzel messze megelőzve az uniós átlagot.

Az adatok azt mutatják, Magyarországon elindult egy pozitív folyamat, és a nők számára elérhető lehetőségek széles tárházának köszönhetően egyre több területen tudnak érvényesülni a nők. ♦



SZÖVEG –
TEMESI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK



TEMESI ORSI
ÚJ
SOROZATA

A DOBBANTÓ

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyeknek a tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Iskoláskoromban rettentően féltem a szekrényugrástól. Most is látom magam előtt a szekrényt, ami leküzdhetetlen akadályként tornyosult a tornaterem végében. Hiába minden elhatározás és az őrült nekifutás, többnyire elvértettem az ugrást, nem találtam rá a dobbantó ritmusára. Kislánykorom dacos öntudata ellenére a szekrényugrás érdemjegye elégtelen volt. Szégyentől égő arccal igyekeztem minél gyorsabban elmenekülni a tornateremből. Foltos térdek, bizonytalanság és keserű bánat emléke rémlik fel még most is.

Másfél évtizeddel később az élet újabb szekrényt hozott elélem. Sérült idegszálak, bénultság és tehetetlenség; ezek az érzések tornyosultak előttem ugyanúgy, ahogyan a szekrény a tornateremben. Ebből a tornateremből azonban nem tudtam kisértélni. Választhattam: ellenállok és belesüppedek az önsajnálta, vagy életemben először átugrom a szekrényt és újradefiniálom a létezésemem.

Szétfeszítettek az ellentmondások. Az egyik felem mogorva ábrázattal ült a gödör legmélyén, hallani sem akart az újabb ugrásról. A másik felem végtelenül hálás volt a lehetőségért, hogy a sérülés ellenére újra megpróbálhatja, de valójában már az ugrás utáni állapottal volt elfoglalva. Mondjuk ki: szerettem volna megúszni az ugrást. Tagadtam az érzéseimet és a veszteségeimet,

minden este azt vártam, hogy másnap reggel felébredek és kiderül, a baleset csak egy rossz álom volt. A világeért sem vallottam volna be, hogy halálra rémít a tehetetlen kiszolgáltatottság.

Annnyira lefoglalt az ellenállás, hogy észre sem vettem, éppen abba a börtönbe zárom saját magamat, amely ellen a legerősebben tiltakozom. Ekkor még nem értettem, hogy felesleges küzdenem, ahogyan azt sem, a megoldás gondolata már ott van a fejemben, csak még nem értem.

Egy barátnőm bölcs szavai hozták el a kijózanító fordulatot. Azt mondta, csak akkor van esélyem elérni azt a jövőt, ami után kétségbeesetten áhítozom, ha tiltakozás helyett elfogadom a jelen állapotomat, felvállalom a felépülésemem és nem menekülök el az ugrás elől. Először sértődötten vonultam vissza a saját gondolataimba és dühösen morogtam: „Mit képzelsz, pont én ne tudnám, mit jelent felvállalni a jelen helyzetet?”

Amikor sikerült levenni a tekintetemet a vágyott jövőről és végre körülnéztem, megváltozott a világ. Megértettem, a jelenlegi állapot akkor is itt van, ha nem akarom felvállalni. Ha viszont megteszem, kiszabadulhatok önmagam börtönéből. Ezért jobban teszem, ha megbékélek vele, és arra figyelek, a jelenem építőköveiből hogyan alkothatom meg a saját jövőmet. Azt a jövőt, ahol a dobbantóról elrugaszkozva átugrom a szekrényt. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NYITÁS >>>

Amikor ezt a szöveget írom, még nem látszik pontosan, mikor lesz a „nyitás”. A „nyitás”, ami másképpen azt jelenti, hogy a vírusnak ezen hullámaint meg tudják-tudjuk fékezni. De a tavaszi ragyogó napsütésben villan valami plusz fény az alagút végén.

◆ Emiatt foglalkoztat egy gondolat, ami – mint általában a mentális keretek – segíthet megérteni, mi is történik, történt velünk. Az ilyen keretek más ajtóból nyitnak rá egy eseményre. Amikor azt mondjuk, hogy a cégünk olyan, mint egy család, akkor is keretezünk. Hiszen azt üzenjük, hogy a cégünk tagjait több és érzelmesebb kapcsolat fűzi össze, mint az egyszerű funkcionális munkavégzés. És titokban azt is közöljük, hogy a munkaidőnek sosincs vége, hiszen egy családban sem szűnik meg az apaság délután 4-kor... És amikor úgy beszélünk a mostani pandémiáról, hogy abban harcolunk, küzdünk és győzünk, akkor is keretezünk, a magunk szerepére erős harcosként vagy elszenvedő áldozatként reflektálva.

Azt azért mindannyian éreztük, hogy nem a háborús idők hasonlítanak a legjobban arra, amit megéltünk. Egyrészt azért, mert a járvány közepén is megtehetjük, hogy azon merengünk az élelmiszerboltok polcai előtt, mennyire legyen zsírszegény a joghurtunk vagy átsütve a vajaskiflink. Másrészt mert a szenvedés zárt terekben zajlott, a tájékoztatás gördülékeny és bőséges volt, sőt, boldog-boldogtalan arról és úgy nyilváníthatott véleményt és információt – élet-halál kérdésért beleértve –, ahogy szeretett volna.

Éppen ezért én egy másik keretet javaslok meg gondolásra. Azt, hogy a Covid-év leginkább a gyermekek megszületése utáni első időszakra, esztendőre hasonlított. Remélem, nem veszik rossz néven, hogy egy boldog

és reményteli életszakaszt vetek össze egy bizonytalansággal és szorongásokkal telivel. Nem ebben a tekintetben hasonlít a kismamák/kispapák otthonléte a pandémiára, nyilvánvalóan. De abban biztos hasonlít, hogy a felnőtt ember a házhoz van kötve. Hogy érzéseit és céljait betölti az egészség maradéktalan biztosítása, hogy a fertőtlenítés, tisztaság megtartása, az új életmód megszokása mindennél fontosabb. Hogy csak a fontos kontaktokkal akarunk találkozni, és szabályai vannak a kisbabával való érintkezésnek. Hogy többet főzünk, és hajlamosak vagyunk minden maradékot megenni. Hogy kimenni elsősorban a séta és a tiszta levegő érdekében fogunk. Hogy nem hordunk mást, csak kényelmes ruhát, cipőt (gyakran ugyanazt), és egymásnak készítünk funkcionális frizurát, mert nincs több óra a fodrászra.

Jó volna, ha a koronavírus időszaka, a home office általánossá válása mindenkit ráébresztene arra, milyen fontos és nagy kihívás az, amit általában az édesanyák a gyermekek születése után elvégeznek. Hogy menyinyi bezártság, aggodalom, korlátozás, és sokszor milyen kevés megértés kíséri az elképesztően sok munkát, amit elvégeznek. Úgyhogy az orvosok, ápolók, tanárok, csomagfutárok és sok-sok más foglalkozás mellett idén ezzel a felismeréssel köszönjük meg az édesanyáknak, amit miattunk, értünk, velünk tesznek. Hisz május van, most nekik virágnak a virágok is. ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS!

JÉZUS KRISZTUS LÉGITÁRSASÁG

◆ Szentföldi zarándokútra készültünk nagy csapattal, repjegy, szállás lefoglalva. Jött a járvány, a járatokat törölték. Pedig Isten megígérte, akkor muszáj mennünk... Nem mentünk. Mégis jártam ott. Hogy hogyan?

Feliratkoztam egy szerzetesnővérek vezette internetes nagyheti lelkigyakorlatra. Kérték, hogy a közös nyitó-alkalmon ne jelentkezzem be, mert csupa húszéves lány közt zavart keltenék. Hopp, ekkor esett le, hogy ez bújtatott hivatáshalászat, szőrös ötvenesként furán mutatnék apácaruhában. A szemlélődő lelkigyakorlat viszont beindult, mint egy úrrakéta.

Egyedül ültem az imaszobánkban, a következő pillanatban viszont már a Szentföldön voltam. Nem csak képzeltem, ismerem a különbséget, nap mint nap a fantáziámmal dolgozom... Nézzenek bár bolondnak, ott jártam!

Ültünk a feltámadt Lázár mellett, bakszag, hal-szag a házban, birkapásztor népség, halászkok bandája. Ezt a Júdás-gyereket miért nem rúgta még ki Jézus? Beletépnék a sunyi pofájába, mint a kenyérmasszába! Nem értettem, a Mester hogy bírja a feszültséget, ott ül ez a gyilkos, ő meg úgy néz rá, mint énrám... Ilyen cuki tanítvány lételemre miért fröcsögök? Ott a pont.

A farizeusokat legalább kirúghatná... Mocsok spiclik, bio-videokamerák, mennek, lejátsszák a felvételt a papi tanácsban. De Jézus mosolyog... Ember, ők is meg vannak hívva a lakomára, mint bárki más.

Márta dohogva hozza-viszi a juhsajtot, tejet, bort, olajbogyót, lepényt, átvergődve a sok bűdöslábú között. Jézus végigsimít a dolgos kézfejen, de semmi kétértelmű nincs benne, csak hála és szeretet.

Tudnám, miért én vagyok a kedvenc tanítványa, ha végig Lázárral beszélget.

Felrobbanhat körülöttük a Naprendszer, észre se vennék, úgy egymásra hangolódtak. Engem is feltámasztana, ha meghalnék? Sosem úgy csinálja a dolgot, mint mások, kiszámíthatatlan, mikor indul tovább, mikor marad, kit gyógyít meg, kit nem, kinek tárja fel titkait, kinek nem. Remélem, azért megsíratott volna. Elszégyellem magam. Lázárra lehetetlen haragudni, van ez a típusú ember. Rá kell nézni a kölyökképe.

Brutális a zaj, Péterék a halászatról vitatkoznak, merre kell húzni a hálót, mindjárt megölik egymást, dagad a nyaki ütőerük, mindkettő jobban tudja. Mellettem politizálnak, hogy a rómaiak azért mégis jobbak, mint Babilon meg Egyiptom, vízvezeték, utak, közbiztonság, nem lehet összehasonlítani, de jogi értelemben, blabla... Hídegen hagy.

Jézus helyesli, vagy csak eltűri? Nem úgy néz ki, mint akit bármi idegesít. Benne van a pillanatban, odaadja magát, figyelmét, gesztusait, mindent. Így kéne, hallgatom a szomszédomat, hümmögök, próbálom szeretni, piszok nehéz, pedig rendes fickó. Segítek Mártának kihordani a fatálatkat, á, hagyjam, nem férfimunka. A szeme hálás.



Valamelyik marha felborítja a poharat, kicsurog a vörös lé, egymásra kenik, és már birkóznak is vadul, lihegve a padlón. Jézus, szólj már rájuk! Nem szól, nevet.

Az egyik tanítvány bemártja ujját, kipirosítja száját, arcát, illegeti magát, mint egy prosti, Mária Magdolna keserűen veti oda:

– Ó, ha tudnád, mivel poénkodom!

Jézus könyörögve néz rá, ne csinálja már...

A Mester felemeli karját, odáig futott a bor, piroosan csurog végig a bőrén. Töpreng, megfagy bennünk a vér, a farizeusok sokatmondóan összenéznek. Márta bosszankodik, haj, férfiak, koszos népség! Mindjárt összetörli.

Az ablakon zuhogó vakító fényben egy madár szabadul a terembe. A morzsa csalta be, rémülten vergődik a plafonon ide-oda, kurjongatva hajkurásszák kifelé, megtalálja az ajtót, huss, nyoma sincs már. Bevillan, hogy így tűnik majd el Jézus is.

Aki most egy történetet mesél, úgy hallotta, lesem minden szavát.

Élt egyszer egy lány, idős emberhez adták a szülei. Egy fiatalember szerelmes volt belé, és minden nap eljárt a házukhoz, a küszöbre téve sajtot, gyümölcsöt, olajbogyót, húst. Nem volt jómódú, de volt nyája. Kővel dobálták, megtaposták ajándékait, attól fogva hajnalban ment, került mindenkit.

Az öregember meghalt, barátunk kivárta a lánykéréssel a gyászidőszakot, de mire elszánta magát, kiderült, legjobb barátja megelőzte, ki is van tűzve már a lagzi.

Az esküvő után nem sokkal újrakezdte mindennapos zarándoklatát, reggelente letette ajándékait a lány házának küszöbére. Az újdonsült férj kileste, és megfenyegette, elvágja a torkát, ha nem áll le.

Ő csak folytatta. Később megbékéltek, behívták olykor. Egyszer egyedül maradt a férjjel, elárulta, nem akar rosszat, csak tudni, hogy jól van-e a nő, látni az arcát. Ráförmedt barátjára:

– Ha bántani mered, megfojtalak!

A férj megnyugtatta, életénél is jobban szereti a nőt, nem bántaná.

Egyszer a szerelmes kettesben maradt a feleséggel, aki megosztotta vele, akkor se menne hozzá, ha meghalna ez a férje is, bár kedvesnek tartja áldozatát, amit nem kért tőle.

Mégis az asszony halt meg előbb, és a két őszülő férfi sírt egymás vállán a temetésen. Ugyanazt az asszonyt szerették, egyiküknek társa volt, a másiknak sosem. Mindketten érte éltek. Egy világ kötötte össze őket. Egy világ választotta el őket.

Egy későbbi imában kulcsot is kaptam ehhez a sztorihoz: Isten hűségét példázza, amint két szövetségen át hozza-hozza ajándékait. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

EGY SUPERWOMAN

Ki ne szeretne minden szerepében kiváló teljesítményt nyújtani? Végül is nem bonyolult a feladat, csak fel kell öltetni a superwoman köpenyét, majd szép sorban kifogástalanul megoldani egyik feladatot a másik után. Egy hús-vér ember azonban nem játszhatja következmények nélkül a hős szerepét.

Mit takar és vajon ledobható-e a szuperhősjelmez?

◆ HAJLSZA A TÖKÉLETESSÉGÉRT

A hibátlan és tökéletes teljesítmény kergetése a biztonság, a kontroll, a megelégedettség és a boldogság illúziójával kecsegtet, valójában azonban pont azokat a dolgokat rabolja el tőlünk, amiket a könnyörtelen mérce teljesítése által megtapasztalni szeretnénk. A háttérben szinte minden esetben megbújik a megfelelési vágy és a szorongás, hogy önmagunkban önmagunkért nem vagyunk elég jók és szerethetők. Elkezdjük kívülről figyelni és monitorozni magunkat, ám a külső szemlélő perspektívája megakadályozza, hogy megéljük a pillanatot és kapcsolatban maradjunk önmagunkkal, az érzéseinkkel és a szükségleteinkkel. Úgy hisszük, minden helyzetben a legjobb formánkat kell nyújtanunk, és ezért a célért feláldozzuk a magánéletünket, a hobbinkat és az egészségünket. Egy darabig úgy tűnik, sikerrel jártunk, hisz a kontroll nálunk van, mindent kézben tartunk, ám egy idő után arra ébredünk, hogy a tökéletességért folytatott hajsza átvette az irányítást az életünk felett. Folyamatosan nyomás alatt érezzük magunkat, rossz a hangulatunk, bűntudatunk van, hullafáradtak és frusztráltak vagyunk, végül már felkelni sincs kedvünk. Mégis mit tehetnénk, hogy levehessük a szupernő köpenyét és csak úgy egyszerűen megengedjük magunknak a hibázás lehetőségét, és elfogadjuk, hogy nem kell a nap minden pillanatában, az összes szerepünkben és feladatunkban kifogástalan teljesítményt nyújtanunk?



Kép: Gettyimages Hungary

TITKOS ÉLETE



A MEGOLDÁS FELÉ

01.

DÖNTSD EL, MI AZ, AMI VALÓJÁBAN FONTOS NEKED!

Érdeemes megfogalmazni, hogy mik azok az értékek és célok, amik a legfontosabbak számunkra. Hogy szeretnénk élni? Mi az, ami tényleg lelkesedéssel tölt el bennünket? Ebben hatékonyan tud segíteni az „életem tortája” című gyakorlat, amelynek során egy kördiagramot rajzolunk, amit annyi részre osztunk, amennyi tevékenységgel kitöltjük a napjainkat. Természetesen az elfoglaltságokat lehet csoportosítani (pl. gyereknevelés, párkapcsolat, házimunka, munka, hobbi stb.). A torta szeletei különböző méretűek aszerint, hogy mennyi időt töltünk egy-egy tennivalóval. Javasolt azt is végiggondolni, hogy az adott terület inkább feltölt, vagy elvesz az energiatartalékainkból. Ezután készítjük el az „ideális életem tortáját”. Mivel töltenénk az időnket, ha azt tehetnénk, amit akarunk, és úgy élhetnénk, ahogy szeretnénk? Miként lehet a két ábrát némileg közelíteni egymáshoz?

02.

HATÁROZD MEG A SIKER DEFINÍCIÓJÁT!

Sok kliensem számol be arról, hogy szeretné ugyanazt a magabiztosságot és önbizalmat átélni, ami gyerekként a sajátja volt. Ebben segíthet, ha megalkotjuk a saját sikerdefinícióinkat.

Mi az, amivel már elégedett vagy? Mit jelent a siker számodra?

Kisiskolásként egyértelmű volt, hogy mi a siker mércéje, és többnyire az is világos volt, hogy hogyan lehet teljesíteni. Az élet azonban nem ilyen. A feladatok komplexek, és a siker fogalma számos feladat tekintetében megfoghatatlannak tűnik. Nincs azonnali visszacsatolás, a bizonytalanság és az információhiány pedig a szorongás növekedésével jár együtt. Vannak, akik úgy próbálnak ezzel megküzdeni, hogy szinte elérhetetlen célokat tűznek ki maguk elé („Muszáj mindig mindenben kiválóan teljesítenem!”), amelyeknek a végrehajtása túl sok időt és energiát emészt fel, így nem marad idejük a valóban fontos dolgokra. Mások viszont annyira félnek attól, hogy teljesítményük nem üti meg a mércét, hogy megtorpannak és hozzá sem kezdenek a feladathoz. Ők általában azt tanulták meg gyermekkorukban, hogy a siker csak a képességeiken és a tulajdonságaikon múlik. Minek kockáztatnák a kudarcot, ha azzal csak lejáratják magukat, mert esetleg fény derül arra, hogy nem is olyan okosak és ügyesek, mint amilyennek hiszik őket. ➤

03.

LEHET HIBÁZNI!

A családokkal való munka során gyakran tapasztalom, hogy a tökéletességre törekvés miként lopja el a színt a hétköznapiakból. A hibázás terhe talán a szülői szerepben a legnyomasztóbb, és nem segítik a feldolgozást a szülők felelősségét hangsúlyozó pszichológiai elméletek sem. Jó, ha tudjuk: nincs tökéletes szülő, olykor mindnyájan hibázunk (a szakemberek is). A folyamatos aggodalom és büntudat miatt elveszítjük a kapcsolatot önmagunkkal, és nehezünkre esik, hogy ráhangolódjunk a gyermekünk szükségleteire és odafigyeljünk rá. Önmarcangolás helyett, érdemes a hibáinkra egy tanulási folyamat részeként tekinteni. Gondoljuk át, hogy mi történt, hol volt az a pont, ahol félrecsúsztak a dolgok, milyen érzések, emlékek jöttek fel bennünk, amik megakadályozták, hogy jól reagáljunk. A tudatosítás az első lépés a megoldás felé vezető úton. Olykor a megértés és felismerés önmagában nem elegendő, lehetséges, hogy szükségünk van arra is, hogy a feltululó emlékeinkkel, érzéseinkkel, és saját gyermekkori mintáinkkal szakember segítségével dolgozzunk. Az, ahogy a hiányosságainkra tekintünk mintát ad a gyermekeinknek is. A hibáink őszinte felvállalása, a bocsánatkérés, a jóvátétel és a kapcsolat helyreállítása az tanítják nekik, hogy a világ nem dől össze, ha elrontunk valamit. Sőt közösen azt is megtapasztalhatjuk, hogy a konfliktusok megoldásán és a helyreállításon keresztül a kapcsolataink megerősödhetnek. A valódi emberek nem tökéletesek, mindnyájunknak vannak erősségei és gyengeségei.

04.

HALLGASS AZOKRA, AKIK SZERETNEK ÉS ISMERNEK!

Azok, akik úgy hiszik, tökéletesnek kell lenniük, gyakran számolnak be arról, hogy a szüleik sosem bátorították vagy erősítették meg őket, hibázás esetén pedig szeretetmegvonással vagy megszégyenítéssel büntették. Azt tanulták meg, hogy csak akkor érdemesek a figyelemre, az elfogadásra és a szeretetre, ha a teljesítményük tökéletes. Lehetséges, hogy gyerekként olyan dolgokért kellett felelősséget vállalniuk, ami egyáltalán nem az ő feladatuk lett volna.

A gyógyulás útján sokat segíthet, ha olyan személyekkel alakítunk ki kapcsolatokat, akik támogatnak, akik előtt őszintén beszélhetünk az érzéseinkről, a gyengeségünkről és a fájdalmunkról. Fogadjuk el a segítségüket annak végig gondolásában, hogy mit jelent a kiegyensúlyozott élet, és mi az a teljesítmény, ami már elegendő!

05.

HAGYJ FEL AZ ÖNOSTOROZÁSSAL!

Az önmagunkkal szemben támasztott teljesíthetetlen elvárások mögött gyakran téves elképzelések húzódnak meg saját magunkkal és a kudarcokkal kapcsolatban. Azt gondoljuk, hogy ha a hibáink napvilágra kerülnek, mindenki elítélne minket, és bebizonyosodna, hogy mindenkinél rosszabbak és alkalmatlanabbak vagyunk. Az önmagunk ellen irányuló harag és elégedetlenség helyett forduljunk együttérzéssel önmagunk felé! Kristin Neff amerikai pszichológus kutatásai szerint a hibáik iránt együttérzést mutató emberek jobban érzik magukat azoknál, akik folyton ítélkeznek önmaguk felett. Elképzelése szerint a helyes önszeretetnek (self-compassion) három összetevője van. Az **önmagunkkal való kedvesség** a hibáinkkal kapcsolatos megértő hozzáállást jelenti. Képzeld el, hogy miként reagálnánk, ha a barátunk vagy házastársunk mesélne nekünk egy kudarcáról, majd próbáljunk magunk felé is hasonló megértéssel fordulni! A **másokkal való közösségérzés** során felismerjük, hogy nem vagyunk egyedül, mások is hasonló tapasztalatokat és élményeket mennek keresztül, ez pedig összekapcsol bennünket a többi emberrel. A harmadik összetevő a **tudatos jelenlét**, amikor nem ítélkezéssel szemléljük az az éppen aktuális tapasztalatainkat, hanem nyitottak maradunk önmagunkra és elfogadással tekintünk az érzéseinkre, gondolatainkra és teljesítményünkre. ♦

Források:

**Szondy Máté: Hogyan tudnék továbblépni?
A bosszú és a megbocsátás pszichológiája**

Henry Cloud, John Townsend, Dave Carden, Earl Henslin: Családfánk titkai. Hogyan változtassunk káros családi mintáinkon?

Jeffrey E. Young és Janet S. Klosko: Fedezd fel újra az életed!



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY



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



SZÖVEG –
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ITTT VAGYOK A LEGJOBB HELYEN

Az SOS Gyermekfalvak név hallatán mindig egy titkos mesebirodalmat képzeltem el. És olyan messze talán nem is jártam a valóságtól, mert ez olyan hely, ahol szeretetet kapnak a vér szerinti családjukat nélkülözni kényszerülő gyermekek. **Romet-Balla Ágnes** itt adománygyűjtési és kommunikációs igazgató. Egy mosolygós nő, rengeteg energiával. Ági dolga, hogy eljuttassa az SOS hírért azokra a helyekre, ahol támogatókat találhat.

- ◆ Gyermekfalvakban világszinten több mint 84 000 gyermek nevelkedik. Magyarországon jelenleg 46 településen 400 olyan gyereknek nyújtanak szerető, biztonságos otthont, akiktől szüleik nem tudnak gondoskodni. Többségük elhanyagolás, bántalmazás, a szülők szenvedélybetegsége, betegsége, halála miatt került az SOS-be. Családmegerősítő programjukkal igyekeznek a nehéz helyzetbe került szülőket is segíteni, hogy megelőzzék a gyerekek kiemelését a családból. Gazdasági, szakmai és pszichés támogatást is nyújtanak a krízishelyzetbe kerülő családoknak.

A nevelőszülők és az SOS szakemberei, fejlesztő pedagógusok, pszichológusok közösen dolgoznak azon, hogy a gyerekek behozzák hátrányaikat. A nevelőszülők sajátjukként törődnek a rábízott gyermekekkel, és később sem engedik el a kezüket. Az intézetből kikerülő fiatalok általában óriási hátránnyal indulnak a felnőtt életben. Nem áll mögöttük stabil család, szociális védőháló, nincsenek személyiségükben és tudásukban sem felkészítve az életre. Az SOS-ben erre is külön program épül. Ha a gondozott gyerekeik elérik a 18 éves kort, az alapítvány által fenntartott lakásba költözhetnek, ahol már önállóan gazdálkodva, nevelő nélkül, de még mindig az SOS szakembereinek mindennapi támogatásával élnek. Ez a felnőtté válásuk utolsó állomása, hogy megtanulják az önállóságot és felkészülten lépjenek ki az életbe.



Egy kommunikációs szakembernek, aki nem mellesleg három kisgyerek anyukája, szinte sorsszerű, hogy összetalálkozzon ezzel a munkával. De nem volt ilyen egyenes az út. Ágival először Földessy Margit színitanodájában találkoztam. Gyerekként mindketten színpadra vágytunk és szerepek, szövegkönyvek sűrűjében, legalább egy nagyszekrényi Oscar-díjjal képzeltek el az életünket. Ekkoriban alakult ki benne a vágy, hogy úgy képviseljen egy ügyet, hogy arra minél többen odafigyeljenek. „Nem is biztos, hogy jó színész lettem volna, mert nagyon nehezen viselem, ha megmondják, hogy mit kell csinálni. A kommunikációs szakma elvezetett egy olyan területre, ahova sose képzeltem magam, mégis itt vagyok a legjobb helyen” – meséli.

Egy darabig a Westel munkatársa volt, de sehogy sem találta azt a területet, ahol örömmel dolgozna. Így regénybe illően váratlanul lelépett Angliába babysitternek, majd feketén dolgozó mosogatólány és pultos lett egy kocsmában. Miközben napi 12 órát takarított, mosogatott, felszolgált, lassan rájött, mit is akar kezdeni az életével. Hazajött, és nyakába vette a cégeket, hogy kommunikációs munkát találjon.

Először egy kis PR-ügynökségnél dolgozott, aztán jött egy nemzetközi cég, egyre nagyobb ügyfelek, majd a Red Bull kommunikációs menedzseri széke. Aztán megszületett az első gyermeke, és elkezdett vágni arra, hogy a munkájának is köze legyen a gyerekekhez. Nem sokkal később az UNICEF adománygyűjtési és kommunikációs igazgatót keresett az SOS Gyermekfalvakhoz, Ági pedig családbarát munkahelyet, ahol az immár két kisgyerekével töltött időt és a munkát össze tudja hangolni. Megismerte Gyurkó Szilvia gyerekjogi aktivistát, és rájött, hogy itt van igazán szükség rá és biztos benne, hogy ez a következő öt évben sem fog elmúlni. Már öt éve dolgozik a szervezetnél. „Sokszor éreztem, hogy nem kell tudnom és túlakarnom, hogy merre lépjek tovább. Ha megvan a jófajta vágy és elképzelés, akkor csak hagynom kell, hogy az élet vigyen az úton. És mindig jó felé vitt” – meséli.

Azt mondja, állandó kihívás számára a csapatába tartozó tíz embert koordinálni és keresni az új utakat. „A járványhelyzet hatalmas krízis, ugyanakkor a hatására megnő a segítő és adományozó szándék az emberekben, ezért nekem voltak sikerélményeim a munkámban az elmúlt időszakban. Az, amit az SOS-ben látok, hallok, megélek, a személyes életemet is befolyásolja. Sokat változtatott az anyaságomon is, és azon, ahogyan nevelem a gyerekeimet. Onnantól kezdve, hogy mennyit és hogyan szerepeltetem őket a közösségi oldalamon, egészen addig, hogy milyen nevelési eszközöket használok, vagy hogy milyen drasztikusan tudok fellépni azzal szemben, ha valaki szóban vagy tettel bántja a gyereket. Itt tanultam meg azt is, hogy mennyire fontos a gyerekeimnek, hogy én lelkileg jól legyek. Mert akkor lesznek ők is jól. Ez fontos kiválasztási szempont a nevelőszülőinknél is, komolyan vizsgálják a pszichológusaink, hogy a jelentkező lelkileg mennyire egészséges, mennyire tudja magát feltölteni, mennyire stabil.”

Ági otthonra talált a gyerekekért végzett munkában. A segítségével pedig az SOS is otthont tud adni azoknak a gyerekeknek, akiknek még hosszú az útja a teljes életig. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÉN CSAK EGY MARADÉK VAGYOK

Heiszné Trohán Jolán egyedül él, mégsem unatkozik és gyakran fogad vendégeket. Joli vagy Jolika néni, ahogyan mindenki ismeri, február 4-én töltötte be a kilencvenkilencedik életévét, és nagyjából negyven éve annak, hogy nyugdíjba vonult. Férje korai halála után fiának, unokáinak és dédunokáinak szentelte az életét, és sokáig visszajárt Csíkszékre, a család szigetszentmártoni horgásztanyáját pedig a járvány előtt rendszeresen felkereste. Úgy érzi, kerek, teljes élete volt, de hozzáteszi, hogy a „szürke” sorsok is hasznosak lehetnek az utókor számára.

◆ „Kilencvenkilenc, hát ezt nem gondoltam volna. Én csak egy maradék vagyok, mert minden szülőm, testvérem és elsőfokú unokatestvérem meghalt, de örülök, hogy még itt lehetek egy keveset” – feleli kedélyesen Jolika néni, amikor a születésnapja utáni napon meglátogatjuk pasaréti otthonában.

Régóta ismerjük, mert a nagynénim közvetlen szomszédja egy kétemeletes lakóházban. A koronavírus-járvány hazai kirobbanását követően többször bevásároltam neki, befizettem a csekkejeit. 1922. február 4-én született Csíkszentmihályon. Ízig-vérig székelynek tartja magát: Csíkszeredán, Madéfalván, Csíkszentmihályon élt a családja, többnyire földműveléssel és állattartással foglalkoztak, az édesapja viszont kereskedő volt. „A szülőfalumban volt kereskedése, jóformán mindent lehetett náluk kapni. Négy hónapos voltam, amikor édesapám meghalt, így édesanyám vette át a vas- és fűszerüzlet vezetését. Az édesapám csíkszentdomokosi, az édesanyám csíkszeredai születésű volt, tehát nem túloztam, amikor az imént azt mondtam, székelynek tartom magamat a száz kapujában is.” Ekkoriban a Csíki-medence már a Román Királyság része volt. A trianoni békediktátumot követő években számtalan magyar átköltözött „Kis-Magyarországra” területére, miközben a romániai államigazgatás az elhagyott erdélyi állásokat román állampolgárokkal töltötte be. „Nem volt részünk

kiközösítésben, mert azok a falvak, ahol éltünk és ahova utaztunk, tiszta székely falvak voltak. Mondhatni, szinte a mai napig azok. Hogy mennyire tudtam románul kislányként? Ugyan! Amennyire a székely gyerekeket rá lehetett fogni, hogy románul beszéljenek azokban az időkben... Szóval, alig egy-egy szót” – idézi fel.

„Nyolcéves korom óta vagyok Magyarországon, akkor hoztak át a nagynénémék. Édesanyám egyik gyermektelen nővére és a férje Budapesten élt, és meggyőzték, hogy itt jobb sorsom lesz, jobb körülmények között nevelkedhetek. Igazuk lett, mert a Sacré Coeur Zárdába kerültem, vallásos neveltetést kaptam, rendszeresen jártam a Thököly úti domonkos templomba imádkozni, ahonnan alig tízpercnyi sétára, a Nefejejs utcában laktam a nagynénimmél.”

Jolika néni tizennyolc-tizenkilenc évesen dolgozni kezdett, az elsősorban villamosokat, vonatokat, hajókat gyártó Ganzban, majd a jogutódjának számító Ganz-MÁVAG Tervgazdasági Főosztályán, ahonnan később – ötvenes évei végén – nyugdíjba vonult. „Én tulajdonképpen a Ganzhoz kerültem, aztán a gyárat államosították, majd 1959-ben összevonták a tőzsomszedságában álló járműszerkezeteket gyártó MÁVAG céggel. Ott éltem le az életemet, nagyon jó vállalatnak tartottam, szerettem bejárni. Hol vannak azok a szép motorvonatok, amiket a Ganz-MÁVAG készített külföldre? Tisztában vagyok vele, hogy mindennek van jó és rossz oldala, ez már csak természetes. Lehet, hogy nem leszek rokonszenves azzal, amit mondok: a nehézségek



ellenére is szerettem akkor élni.” Nem lehet kérdés, hogy miért, hiszen huszonnégy évesen megházasodott és boldog házasságban élt a férjével, Heisz úrral.

„Habár a férjem bánási sváb volt, azonos háttérrel és értékrenddel rendelkezünk, szerettük és tiszteltük egymást. Tisztviselő volt, igazi szorgos-dolgos ember. A világháború nem rázott meg túlságosan, mert amikor az ember fiatal, másképpen fogja fel a dolgokat, mint sok-sok megpróbáltatás után, másrészt a családban nem igazán volt katona. A Nefelejcs utcai ház alatt volt a padokkal berendezett óvóhely, ha szólt a légiriadó, oda kellett lemenni az épületben lakóknak, de mivel nem volt mindenhol pince, a miénket jelölték ki a szomszédos épületek lakóinak is. A férjemmel a háború után házasodtunk össze, de sajnos hamar meghalt, mert valami baj volt a szívével.” Az 1974-es tragédia átveszelésében leginkább az 1955-ben született egyetlen gyermeke, Heisz Gábor segítette, aki a Münchener Műszaki Egyetemen végzett és majdnem harminc évet

”

Édesanyám egyik gyermektelen nővére és a férje Budapesten élt, és meggyőzték, hogy itt jobb sorsom lesz, jobb körülmények között nevelkedhetek.

élt német földön. „Még húszéves sem volt, amikor elvesztette az édesapját, mégis a támaszom tudott lenni. A szentendrei katolikus gimnáziumban tanult, ez a hazai egyetemi felvételen akkoriban nem jelentett előnyt, ezért hamar külföldre került. Magam maradtam, de nem magamra, úgy hiszem, az embernek egy idő után nincsen feltétlenül szüksége társra.” A fia feleségével máig csodálatos kapcsolatot ápol, és sajátjának tekinti az asszony második házasságából származó unokákat, dédunokákat is. A világegyetért se tenne különbséget a négy unokája, három dédunokája között.

A horgászat, amely időskorában mentesvárként szolgált az özvegyességben, eredetileg a férje szentvédélye volt, de ő is hamar megszerette. Még mindig megvan a horgásztanyájuk, amit Szigetszentmártonban vettek, a fiát „jóformán picit korától” vitte magával oda és gyakran onnan járt be a vállalathoz – másfél-két órát tömegközlekedett, vagy valaki a családból befurikázta autóval, mert Jolika néni sosem vezetett. „Szerettem ott lenni” – jelenti ki határozottan. „Gyakran horgásztam magam is. Kedvenc halam sosem volt, de igazi halfőzésben gyakran volt részem, mert a dunai halak remek alapanyagnak bizonyultak. Van olyan szomszédom, akivel egy hónap differenciával egyidős vagyok, ő még kijár horgászni” – jegyzi meg nevetve, hozzátéve, hogy ő a koronavírus miatt sem idén, sem tavaly nem járt a telken, pedig 2019-ig évente többször kivitte a fia.

Szemüveg nélkül is jól lát, de a hallása megromlott az utóbbi két-három évben. Vírusoktól egyáltalán nem tart, mint mondja, már élt eleget, és tudja, hogy a Jóisten nem hagyja szenvedni. Idővel megértette a maszkhordás és távolságtartás fontosságát, de a szomszédasszonyaival gyakran kártyázott tavaly, és a fia nyár óta minden reggel és este felkeresi. Együtt járnak vásárolni, és nevetve közli: a pasaréti templomba is „kísérettel” megy. Szellemileg teljesen fitt, sokat olvas és sok rejtvényt fejt, de egyre feledékenyebb. Nemrég megkapta a koronavírus elleni oltóanyagot, így semmi sem tántoríthatja el attól, hogy egészségben tölthesse be a századik életévét. Persze, ünneplést nem akar, ezt már az idej születésnap alkalmával kikötötte. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÉDESANYÁM BÜSZKE LENNE RÁM

ÁLMOK ÚTJÁN KATALÓNIABA

Széles mosoly az arcon és szűnni nem akaró tettvágy – ezek jellemzik Icát, aki eddigi 31 éve során elég sok mindent megélt már. Központi idegrendszeri rendellenességgel született, és a szüleit hamar elveszítette, ám a sorozatos traumák sem tudták meggátolni abban, hogy kövesse az álmait: idén költözik ki Barcelonába, hogy önállóbb életet élhessen a nyüzsgő katalán fővárosban. Bár több rossz élménye volt – többen meglepődtek például azon, hogy tud írni és olvasni –, **Fekete Ilona** minden előítéltre rációzott: egyetemet végzett és négy idegen nyelven beszél.

♦ **– A '90-es években születtél, amikor még sokkal nehezebben fogadták el a sérülteket. Mit tapasztaltál ebből gyerekként?**

– A családom nagyon elfogadó volt, viszont az emberek többsége valóban idegenkedett tőlem. Édesapám szenvedélybetegséggel küzdött, így anyukám egyedül nevelt fel engem és a nővéremet. Emlékszem egy alkalomra, amikor ötéves koromban anyukámmal felszálltunk a buszra, és mindenki engem bámult. Láttam a tekintetükben, hogy értelmi sérültnek gondolnak, ezért elkezdtem lázadásképpen annak is „tettetni” magam, hadd legyen igazuk. A buszút végén pedig szándékosan lelepleztem magam: artikulált, kerek mondatokban kezdtem el beszélni. Sosem felejttem el a döbbséget, és mondanom sem kell, szegény anyukám elvörösödött a kellemetlen helyzetből, de ő is tudta: igazából kiálltam magamért. Már ötévesen írtam és olvastam, így bántott, hogy ezt gondolják rólam, és bántott, hogy lebecsülnek.

♦ **– Mit tudhatunk a betegségéről?**

– A koraszülés következtében fellépő oxigénhiány miatt alakult ki nálam az ICP (infantil cerebrális parézis), ami a központi idegrendszer zavara és a mozgásképességet érinti, viszont értelmi akadályozottságot nem okoz. Háromlábú bottal járok, nagyobb utakhoz pedig kerekesszéket használok. Édesanyám már kilenc hónapos koromban beiratott a Pető Intézetbe, hogy mozgásterápiára járhassak, amin egészen tizenkilenc éves koromig részt vettem. Szerettem odajárni és imádtam a konduktoraimat,



Marcsi és Icu

a kisiskolás korba lépve viszont dupla annyi munka várt rám, mint egy korombeli ép gyermekre, ugyanis tanulás után nem játszottam annyit, mint ők, hanem tömegtelen mennyiségben tornáztam, hogy minél élhetőbbek legyenek a mindennapjaim.

– Integrált általános iskolába jártál. Ez édesanyád döntése volt?

– Igen. Ő már a kezdetektől fogva arra törekedett, hogy belém nevelje: mint az összes többi gyerek, én is fontos értékekkel és készségekkel rendelkezem, így nincs akadály annak, hogy teljesértékűen beilleszkedjek a közösségbe. Alsósként – mivel egy földszinti teremben voltak az órák – még hagyományos oktatásban vettem részt, viszont felsős koromban már egyik teremből a másikba „vándoroltak” a társaim, így jobbnak láttuk, ha magántanuló leszek. Szinte sosem ért megkülönböztetés; egyetlen tanárnő volt, aki pikkelt rám, de ugyanannyira voltam ellenszenves számára, mint az összes többi diák – végül is ez is esélyegyenlőség (nevet).

” Láttam a tekintetükben, hogy értelmi sérültnek gondolnak, ezért elkezdtem lázadásképpen annak is „tettetni” magam, hadd legyen igazuk.

– Mennyire voltál lázadó gyerek?

– Nem voltam egy csendes, sarokban üldögélő típus, viszont rebellisnek sem mondanám kiskori énem. Kitűnő tanuló voltam, kedveltem a tanárokat és a diáktársaimat, és ők is engem. Egyszer kaptam egy szaktanári intőt, amikor csuklás miatt kikéredzkedtem inni. A tanár ezt véste az ellenőrzőmbé: „Ica kirohant az óráról, ezért megintem.” Édesanyám szarkasztikus mosollyal írta alá az ellenőrzőmet, mondván: „Én lennék a legboldogabb, ha tényleg azért kaptál volna intőt, kislányom, mert rohangáltál.”

– Mikor jöttél rá, hogy különös érzéked van a nyelvekhez?

– Már az általános iskolában is szerettem nyelvet tanulni, viszont akkor váltam igazán lelkesé, amikor elkezdtem a középiskolát egy magyar-spanyol kéttannyelvű gimnáziumban. 6. évben beküldtek hozzánk egy chilei tanárt, aki egy mukkot sem beszélt magyarul, és azt hiszem, hogy ott pecsételődött meg a sorsom: végérvényesen és kitörölhetetlenül beleszerettem a spanyol kultúrába. Év végére már egy erős középfokú szinten álltunk az osztállyal, így a 9. évfolyamtól kezdve spanyolul tanultunk minden tantárgyat. A földrajzot, a történelmet, az irodalmat, sőt, még a fizikát is – utóbbiba még belegondolni is rossz (nevet). Mire leérettségiztem, addigra felsőfokon beszéltem spanyolul, és ilyen irányba is mentem tovább: az ELTE Romanisztika szakára mentem.

– Innen pedig már szinte egyenes út vezetett Barcelonába...

– Azért igencsak meg kellett harcolnom érte. A már beszélt angol, portugál és spanyol nyelvek mellett az egyetemen Spanyolország összes többi nyelvét tanulnunk kellett, például a galíciait, a baszkot vagy a katalánt. Végül utóbbiban mélyültem el jobban, amit a két éves barcelonai kinttartózkodásom alatt még tovább volt lehetőségem fejleszteni. Elképesztő szabadságot tapasztaltam ott, például nagy lépés volt számomra, amikor életemben először egyedül, kísérelő nélkül utaztam tömegközlekedési eszközön.

– Erasmussal jutottál ki. Hogyan „ragadtál kint” 2 évre?

– Volt egy ismerősöm, aki Barcelonába készült és tolmácsot keresett, így eszébe jutottam. Az ösztöndíjprogram után hazajöttem fél évre, viszont utána mentem is vissza vele. Emlékszem, amikor a nővérem kiutazott engem meglátogatni, egyik délután épp az El Corte Inglés 9. emeletén kávéztunk, amikor hozzám fordult és határozottan kijelentette: „Icám, neked itt kell élned.” Ugyanezt éreztem én is, és örültem, hogy nem ellenzi a kiköltözési tervemet, hanem ellenkezőleg: teljes mellszélességgel támogat. Nagy kő esett le a szívemről.

– Miért féltél a nemleges választól?

– Azért, mert édesanyánk halála óta csak mi vagyunk egymásnak. A nővérem átvette anya szerepét: segít nekem azokban a napi teendőkből, amiket fizikailag nem tudok megoldani, és lelkiileg is mellettem áll. Mivel öt évvel idősebb nálam, így ez már egészen kiskoromtól kezdve így van, viszont mióta ketten maradtunk, még intenzívebb ez a támogatói jelenlét. A költözés kapcsán bennem dúló érzelmvihar annak volt betudható, hogy nem szerettem volna őt lelki értelemben véve magára hagyni, ugyanakkor azt akartam, hogy végre élhesse az életét, ne kelljen folyamatosan gondoskodnia rólam, és ne engem helyezzen ön maga elé, ahogy azt mindig is tette.

– Régebben is ilyen jó testvérek voltatok?

– Igen, ő a legfőbb őrangyalom, amióta csak kisbabaként hazahoztak a kórházból. Mivel sérültként születtem, így értelemszerűen sokkal több odafigyelést igényeltem, mint egy átlagos gyermek, viszont a nővérem soha egy pillanatra sem volt féltékeny rám. Édesanyám megtalálta az egyensúlyt, hogy ő is időnként kivegye a részét a kistestvére körüli teendőkből, ugyanakkor ne érezze magát háttérbe szorítva sem. Nem mondom, hogy nem szoktunk veszekedni, viszont a hangos vitákat gyors kibékülések követik. Anya nagyon jó munkát végzett: mi az életünket adnánk egymásért.

– Rajongással beszélsz édesanyádról...

– A példaképem volt, és máig az. Kilenc éve hunyt el, de azt érzem, hogy mindig velünk van. Huszonkét éves voltam, és már leadtam a jelentkezésem az Erasmus-ösztöndíjra, amikor kiderült, hogy rákbeteg. Decemberben diagnosztizálták nála a betegséget, de annyira későn vették észre, hogy már nem volt mit tenni; mellrákból indulva csont-, máj- és agyáttéttel négy hónap alatt elvesztettük. Elképesztő dühöt éreztem akkor,

legszívesebben mindent és mindenkit összetörtem volna. Haragudtam az orvosokra, hogy nem vették észre időben a bajt.

– Vissza akartad mondani az ösztöndíjadat...

– Így van, de édesanyám nem engedte. Félttem, hogy nem leszek majd mellette, amikor meghal, viszont ő azt mondta, hogy eszembe ne jusson lemondani egy ekkora lehetőségéről, hiszen hatalmas kapuk nyílhatnak meg előttem általa. Igaza volt. Már nem oszthattam meg vele személyesen, hogy elnyertem az ösztöndíjat, és sokáig lelkiismeret-furdalással küzdöttem, hogy ebben a gyászidőszakban utazom el, de a környezetváltozás rengeteget segített a feldolgozásban.

– Valóban kinyíltak azok a kapuk?

– Az nem kifejezés. Emlékszem, régebben nemegyszer előfordult, hogy meglepődtek az emberek, hogy tudok beszélni. Ez fáj, és azt éreztem, hogy hiába magyarázom nekik, hogy „csak” mozgássérült vagyok, nehezen hiszik el. Mindig is bennem volt a bizonyítási vágy, hogy dacoljak ezekkel a sztereotípiákkal. Másrészről pedig magamnak is szerettem volna bizonyosságot adni, hogy képes vagyok vinni valamire az életben, és anyukám nem hiába hitt bennem annyira. Volt egy pillanat, ami örökre bevésődött a szívembe: egyik nap elmentem Barcelonában egy bankba számlát nyitni. Az ügyintéző katalánul szólt hozzám, én pedig válaszoltam. Amikor megtudta, hogy magyar vagyok és folyékonyan beszélem a nyelvet, odahívta az összes kollégáját és mindannyian egy emberként tapsoltak meg engem. Úgy éreztem magam, mint aki épp megnyert egy tehetségkutatót (mosolyog).

– Szerinted mi a te szupererőd?

– A családunkat sajnos nagyon körülveszi a halál: a nővéremmel sorra veszítjük el szeretteinket, néhány hete a nagynénénktől kellett búcsút vennünk. Viszont úgy gondoljunk, hogy ha imádott édesanyánk halálát túl tudtuk élni, már nem kaphatunk akkora ütest az élettől, hogy ne legyünk képesek felállni utána. Gyermekkorom kedvence volt *Az élet játéka* című könyv, ami sokat tanít az életről: a főszereplő kislányt arra kéri az apukája, hogy próbálja meg mindenben – még a tragédiákban is – meglátni a szépet. Ezt nagyon nehéz megvalósítani, de például a nagynéném elvesztésekor most arra gondoltam, hogy már nem szenved tovább. Az én szupererőm az, hogy a legkilátástalanabb helyzetekben is tudom játszani ezt a játékot. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS

„Sok mindenre gondod van és sok mindennel törődsz, pedig csak egy a szükséges.” (Lk 10, 41–42)

♦ Mária megint az ablak előtt álmodozik, pedig ma délután vendégünk lesz, ráadásul nem akárci. Mit fog szólni, ha meglátja ezt a koszt és felfordulást? A végén be se jön, mert már a küszöbön elfogja a hányinger. Persze a munka rám marad, mert én vagyok az egyetlen gyakorlati szemlélettel megáldott ember a családban. A felhőnézés közben fogant magasztos gondolatoktól még egy fürdőszoba sem lett illatosabb.

Izomból dörszölöm a konyhapult felületét, az egész testem belefeszül, de a rászáradt mocsok még így sem jön teljesen. Aztán a csempét suvickolom át, a fugába annyira beragadt a zsír, hogy késsel kell levakarni. Aztán felmosok egyszer, kétszer, háromszor, de még így is érzem a halszagot. Tegnap Mária kiöntött egy konzervet, és azt gondolta, elég, ha papírtörülővel felitatja. Nyilván ezt is én fogom megoldani. Hogy is nézne ki, бүdös konyhában fogadni egy ekkora személyiséget?

A fürdőszobánál az a módszerem, hogy berakok egy heavy metal albumot, és dűhből vakarom végig a vécét, a mosdót és a kádat. Ez be szokott válni, a végén annyira tiszta lesz minden, hogy ebédet lehetne főzni a vécékagylóban. Itt jóval nagyobb a csempfelület, úgyhogy lemegy a nap, mire végzek az összes fugával, de a tiszta, csillogó fehérség látványa mindenért kárpótol.

Aztán büszkén végigsétálok a lakáson, csillog-villog minden, friss levendulaillat lengi be a szobákat. Mária még mindig az ablak előtt ül, mintha meg se mozgult volna. Odaszólók neki, hogy vegye le végre a szemét a csillagos égről, inkább az utcát nézze, jön-e már az a nagykutya vendég. Erre azt mondja, hogy már elment. Próbált szólni nekem, amikor megjött, csak nem hallottam az üvöltő zenétől.

Az a vicc, hogy ezen már meg se lepődök. Hozzászoktam, hogy én, aki az életet a hátamon viszem, általában mindenből kimaradok.

A felhőket néztem az ablaknál. Szeretem megfigyelni, ahogy folyamatos változáson mennek át, és mégis végig felhők maradnak. Aznap délután sötétlő seregbe gyűltek, úgy tűnt, vihar közeleg. Annyira elmélyültem ebben a mozdulatlan figyelemben, hogy nem hallottam se nyílni, se csukódni az ajtót. Egyszer csak ott állt mellettem. Mégsem ijedtem meg, mert olyan érzés fogott el, mintha már a kezdetektől ott állt volna.

Egy pohár vízzel sem kínáltam meg, pedig ez lett volna a vendégszeretet minimuma. De volt valami a jelenlétében, a kisugárzásában, ami azonnali vallomásra készítetett. Összeveszttem a testvéremmel, ez volt az első mondatom. A második, hogy lusta vagyok, semmit sem segítek a nővéremnek, és félek a feladatoktól, a felelősségtől. A harmadik mondatnál már elsírtam magam: loptam a családi kasszából, bűnös vagyok, segítsen nekem.

Szóltanul a vállamra tette a kezét, és elmosolyodott. Ettől úgy megkönnyebbültem, hogy repülni tudtam volna. A terheim, amelyeket éveikig cipeltem, semmivé lettek. Hát ennyi volt az egész, kiáltottam fel vidáman. Eszembe jutott Márta, rohantam hozzá, hogy jöjjön, béküljünk ki, dobja le a terheit ő is, örüljünk együtt. Térdelve vakarta a koszt a járólapról, az üvöltő zenétől nem hallotta a hangomat. A vállára tettem a kezem, de fel se nézett, dolgozott tovább rendületlenül.

A vendég azt mondta, lassan mennie kell, de előtte imádkozzunk együtt. Amíg csendben ültünk, a sötét felhőtakaró foszladozni kezdett. Mire a vendég felállt és elköszönt, teljesen kitisztult az ég. Sokáig néztem utána, ahogy távolodott a poros utcán.

Késő estig az ablaknál ültem. Máig emlékszem, hogy aznap éjjel milyen tisztán és élesen ragyogtak a csillagok. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY KIS BOLDOGSÁG A FOGASON

Orovica Kóré Szilvia a gyerekei születése előtt közgazdászként dolgozott az ingatlanszakmában. Üzemeltetéssel foglalkozott, az utolsó munkája egy bevásárlóközpont menedzselése volt, és nagyon szerette. Viszont mivel ez a feladatkör nem részmunkaidős állás, sőt, még csak nem is kötött munkaidős, hamar belátta, hogy a család mellett nem tud és nem is akar visszamenni.

◆ Imádott otthon lenni a kisgyerekekkel, de közben érezte, ez neki nem elég: „Amikor nyaralunk, két napnál többet nem bírok ülni a tengerparton sem. Mennem, mozognom, aktívkodnom kell.” Valami olyasmit akart, amit gyerekek mellett is tud végezni. „A divattervezés egy nagyon távoli álom volt akkor, és egyáltalán nem tűnt reálisnak. Mégis beadtam a jelentkezésem a főiskolára, elkezdtem rajzolni, és kiderült, hogy nagyon jól megy. Divattervező szakra a Mod'Art képzésére jelentkeztem. A következő három évem az állandó tanulásról szólt, családi segítség nélkül nem is ment volna. A férjem a legnagyobb támogatóm minden téren” – meséli.

Látszik, hogy Szilvia lubickol az anyaságban. Ragyog, amikor arról mesél, hogyan szervezi meg a napokat a digitális oktatással, a különórákkal és az egyéb programokkal, hogy tartalmas időt töltsenek az azóta kiskamasz fiaikkal. „Nálam a gyerekek vannak az első helyen, de megőrülnék, ha mellettük csak a háztartást vezetném. Folyamatosan impulzusokra van szükségem, és arra, hogy valamit alkossak – a divattervezés nekem önmegvalósítás, minden percét élvezem. Szinte egész nap pörgök, de én így működök, így tudom élvezni az életet.”

Szilvia már az elején úgy gondolta, hogy saját márkát fog építeni. A tervezésre akart koncentrálni, így az első évekből a marketingre és az ezekhez kapcsolódó egyéb feladatokra megbízott partnerei voltak. Idéntől viszont már mindent maga menedzsel és nagyon élvezzi. Ezzel közgazdász tudását és tapasztalatát is újra hasznosíthatja.

”

Van olyan ruha,
ami visszanyúl egészen
a gyerekkoromig,
amikor anyukámmal és
testvéremmel Füreden
nyaraltunk egy üdülőben.

Kép: Orovica





A tervezés nála egy hosszú, igazi slow fashion folyamat: „Megnézem a trendeket, a színeket és kiválasztom azt, ami a legközelebb áll hozzám. Végignézem a nemzetközi divatházak összes bemutatóját is. Elképesztő mennyiségű információt gyűjtök, vizuálisan elraktározok mindent, és ezekhez bármikor vissza tudok nyúlni, ha inspirációra van szükségem.” Mivel szereti a régi filmeket, az utolsó két kollekciójában a harmincas, negyvenes éveket idézte meg. Egyszerre volt ez tisztelgés Hollywood és a divattörténet meghatározó korszaka előtt.

A mostani kollekciója sokkal személyesebb, saját nyári, balatoni emlékeit dolgozza fel benne. „Mindegyik sziluettnak megvan a maga története. Van olyan ruha, ami visszanyúl egészen a gyerekkoromig, amikor anyukámmal és testvéremmel Füreden nyaraltunk egy üdülőben. Benne van a tinikorom barátnőmék alsóörsi telkén, és az első csók emléke, ami szintén a Balatonon történt. Az egész kollekció egy nosztalgiautazás.”

Szilvia számára fontos, hogy vásárlói nőnek érezhessék magukat, munka közben is csinosan emelkedhessenek ki a tömegből, illetve hogy ruhái minősége és stílusa szembe menjen a fast fashion olcsó tucatdarabjaival. „Soha nem fogok tudni versenyezni a Zara-árrakkal, mivel én nem hárommilliót készítek egy ruhából, hanem tizenöt darabot, vagy néha még annyit sem. De ezek a ruhák nem is fognak szembejönni.” Stílusa a business casual, ami tökéletes tárgyalásra, majd munka után egy esti, céges fogadásra, vagy akár egy koktélpartira. Nagyon sokan viszik esküvőre is

vendégként, vagy akár polgári szertartásra menyasszonyként. „A márka esszenciája a kortalan design. Nagyon fontos számomra, hogy a darabjaim időtállóak legyenek; például a kis fekete Lola ruhát 25 év múlva is bátran elő lehet venni, nem lesz soha divatjamúlt.”

Az Orovica darabjai a dolgozó, az egzisztenciát megteremtő korosztály számára készülnek, nőiesek és szépen szabottak. A ruhákkal kialakított formák megkívánnak egy olyan testtartást, ami már önmagában magabiztosságot ad a viselőjének. „Szerintem a nők hihetetlenül erősek, és ezekben a darabokban egyszerre tudják megmutatni az erőt és a nőiességet. Az Orovica nőt úgy képelem, hogy vezető pozícióban dolgozik, és a cég mellett a családja életét is menedzseli. Dolgozó anya, mint én.” Szilvia tervei között szerepel a nemzetközi terjeszkedés, Svájcban és Bécsben lát lehetőségeket. „A jól megválasztott ruha tekintélyt kölcsönöz és úgy gondolom, az én ruháim így működnek: elegánsak, de nem hivalkodóak. Ez összecseng ezeknek a kultúrköröknek az értékeivel.”

Mióta Szilvia maga menedzseli a márkát, más magyar tervezőkkel közös belvárosi üzletükben minden héten egyszer személyesen fogadja a vásárlóit. A fast fashion olcsó termékeivel való küzdelem és a kisvállalkozói létből eredő nehézségek miatt érezte már úgy, hogy abbahagyná, de olyankor mindig érte új impulzus, visszatérő és új vásárok, akiket feltöltött, boldoggá tett egy Orovica ruha. „A férjem azt mondta: »Te boldogságot árulsz, és az felbecsülhetetlen.«” ♦

OPERA

OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



2021. MÁJUS

Anna-Marie Holmes / Solymosi Tamás / Adolphe Adam

A KALÓZ

TOUT ROUGE

Venekei Marianna / Igor Stravinsky **TŰZMADARAK**

Hans van Manen / Astor Piazzolla **5 TANGÓ**

Giuseppe Verdi

RIGOLETTO

Carl Orff

CARMINA BURANA

The Gershwins®

PORGY ÉS BESS®

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

CÉLKERESZTBE A GÉNEK

Az SMA neve Zente és Levi története miatt cseng ismerősen sokak számára, ez volt az a betegség, amivel a két kisfiú küzdött, és ami ma már génterápiával kezelhető. Miért annyira drága ez a terápia, és miért jelent hatalmas áttörést?

◆ A veleszületett spinális izomatrófiával született gyerekeket évtizedeken át elvesztették a szülők egészen kicsi korukban. A világ az elmúlt közel öt évben fordult nagyot, amikor három olyan gyógyszeres terápia is megjelent, ami reményt adott a családoknak. A legújabb már minden várakozást felülmúlt, korábban álmodni sem lehetett ilyen lehetőségről. Idén márciusban már a tizedik kisgyerek kapta meg ezt a kezelést a Bethesda Gyermekkórházban is. „Ez azért nagy előrelépés, mert a betegség legsúlyosabb formáját már legalább 130 éve ismeri az orvostudomány, de több mint egy évszázadon át nagyon szegényesek voltak a kezelési lehetőségei. Tulajdonképpen csak az állapot törvényszerű romlását tudtuk lassítani, a szövődeményeket próbáltuk kezelni” – mondja dr. Mikos Borbála csecsemő-gyermekgyógyász, aneszteziológus és intenzív terápiás szakorvos, a Bethesda Gyermekkórház orvosigazgatója. A kicsik életminőségét olyan nem specifikus módszerekkel lehetett csak javítani, mint például a gyógytorna és a fizikoterápia, a különböző segédeszközök alkalmazása, a légzés és a táplálás támogatása. Viszont az állapot ettől függetlenül feltartóztathatatlanul romlott, a betegeket pedig – az SMA legsúlyosabb formájánál – egészen a 21. századig csak átlagosan 7 hónapos korukig tudták életben tartani.



Mit takar az SMA?

A spinális izomatrófia olyan gerinc eredetű izomsorvadás, amelynél a gerincvelőben elhelyezkedő,

az izmok beidegzését végző és működését biztosító mozgató idegsejtek pusztulnak el egy gén hiánya miatt. Ennek következtében nem képesek dolgozni a hozzájuk kapcsolódó izmok, ami sorvadásukhoz vezet. Mindez nemcsak a mozgatóizmokat érinti, hanem a légzésért felelős izmokat is. A betegségnél a halál fő oka is az, hogy a légzőizmok gyengesége miatt légzési elégtelenség alakul ki. Az SMA nagyon ritka – Magyarországon évente 12-15 beteg gyermek születik –, de a hordozók aránya viszonylag magas: a legújabb adatok szerint minden 45. ember hordozza a betegségért felelős génhianyot. Ha mindkét szülőtlől örökli a gyerekek, akkor 25 százalékos esélye van annak, hogy a kicsit érintse az SMA, és 50 százalék a rizikója annak, hogy csak hordozza. Annak esélye szintén 25 százalékos, hogy a gyerek egészséges legyen, és a génhibát ne is hordozza. Új (úgynevezett de novo) mutáció csak az esetek 2 százalékának háttérben áll. Ilyenkor a beteg gyerek úgy születik meg, hogy a szülők egyike se volt hordozó.





Zente a speciálisan számára készített kerekesszékekben

ISMERNI AZ OKOKAT

Az SMA kezelésében ez a század hozott áttörést annak köszönhetően, hogy megismerték a betegség genetikai hátterét. Rájöttek, hogy az SMA azért alakul ki, mert hiányzik egy gén (az SMN1), amelyik a motoros idegsejtek működéséhez szükséges fontos fehérje – az úgynevezett túlélő fehérje – képződéséért elsődlegesen felelős. Ezek a gyerekek csak azért tudnak életben maradni, mert van egy másik gén (az SMN2), ami tulajdonképpen inaktív, de ilyenkor felébred. Ez a gén kezdi el termeltetni a motoros idegsejtek számára fontos fehérjét. A betegség súlyossága attól függ, hogy az SMN2gén mennyire tudja ellátni ezt a feladatot. „Az SMA genetikai okának megismerése tette lehetővé olyan gyógyszerek kifejlesztését, amelyekkel vagy a hiányzó SMN1 gént tudjuk pótolni, vagy az SMN2 gén működését javítani. 2016-ban jelent meg az első olyan gyógyszer, ami az alvó, inaktív gén működését tudja befolyásolni, és ezzel segíteni képes a túlélő fehérjének a termelését. A gyógyszerrel élethosszig lehet alkalmazni, a gerincvelői üregbe fecskendezett injekció formájában” – mondja szakértőnk. Induláskor a gyerekek négy injekciót kapnak kéthetes időközönként, utána négyhavonta van szükség fenntartó kezelésre, ami egy-egy injekciót jelent. A készítménnyel kapcsolatos tapasztalatok nagyon jók, alkalmazását 2018-ban Magyarországon is megkezdték.



Túl a gyógyszeren

Mivel az SMA komplex betegség, kezelése is komplex kell legyen.

A modern gyógyszeres terápiák

nagyon fontosak, de önmagukban nem elegendőek ahhoz, hogy az elérhető legjobb életminőséget biztosíthassuk a gyerekek számára. Sok múlik azon is, hogy magát a betegséget mikor ismerik fel: ha túl későn, amikor már sok motoros idegsejt elpusztult, kisebb az esély a mozgás javítására, ezért a korai – fiatal csecsemőkori – diagnózis nagyon fontos. Ez azért nehéz, mert ilyenkor még kevés jele van a betegségnek. Viszont az újszülöttkori szűréssel korán felismerhetnék, és hatékonyabban kezelhetnék a gyerekeket. A kicsik komplex fejlesztésére a gyógyszerek mellett is szükség van. Ez gyógytornász, konduktor, dietetikus, rehabilitációs szakorvos, ortopédus, kardiológus, tüdőgyógyász, légzésspecialista, gasztroenterológus, ideggyógyász bevonásával – tulajdonképpen az egészségügyi szakma szinten minden képviselőjének szoros együttműködésével – történik.

ÉRKEZIK A GÉNTERÁPIA

A gerincvelői úrbe rendszeresen adandó, SMN2-gént módosító készítmény 2016-os megjelenését tavaly egy másik génmódosító terápia is követte. Hatását az is az SMN2-géneken fejti ki, de ez már szájon át adandó, naponta kell alkalmazni. Általa azok a gyermekek is kezelésben részesülhetnek, akik a másik terápiát nem kaphatják. A SMA harmadik kezelési lehetősége a keringésbe intravénásan adott génpótló terápia, aminek infúziója egy óra alatt csorog le. „Ezzel a terápiával már a betegségért felelős hiányzó gént juttatjuk be a szervezetbe. Maga a gén egy kicsi kapszulába van ágyazva, egy vírustól nyerik ki, a vírus tulajdonképpen a szállítója az SMN1-génnek” – magyarázza Mikos Borbála. A vérkeringés a szervezet minden sejtjéhez, így a motoros idegsejtekhez is eljuttatja a gént. A kapszulából ott felszabadul a bevitt gén, és elkezd folyamatosan működni, és így biztosítani a túlélő fehérje állandó képződését. Ezt a kezelést az Egyesült Államokban már 2019-ben engedélyezték, Európában pedig 2020 tavaszán. A Bethesda Gyerekkórházban már 2019 októberében megkaphatta az első kis beteg.

ÚJ UTAKON A KEZELÉS

Bár az SMA génterápiája még nem tekint vissza nagy múltra, folyamatosan gyűlnek a tapasztalatok az alkalmazás eredményeiről. „Eddig több mint ezer gyerek kapta meg ezt a terápiát, az eredmények meggyőzőek és biztatóak. Ismereteink szerint hosszú távú hatása révén ismételt adására valószínűleg nem lesz szükség, de erről csak több év-évtized távlatában lehet objektíven véleményt alkotni” – emeli ki szakértőnk. A génterápia alkalmazásakor nagyon körültekintőnek kell lenni, mert a vénásan adott készítmény a szervezet minden sejtjébe bejut, és azokban gyulladási reakciót indíthat el. Emiatt adnak a kezeléssel egyidejűleg olyan gyógyszereket is, amelyek időlegesen csökkentik az immunrendszer aktivitását. Ezzel azt előzzük meg, hogy a gyulladási reakció károsíthassa a szerveket, elsősorban a máj, a vese és a szív működését. A génterápia biztonságos alkalmazását segíti, hogy magát a módszert már régóta kutatják: a klinikai alkalmazás kezdetei az 1980-as évek végére, az 1990-es évek elejére tehetőek, az elmúlt években pedig már egyre több betegség kezelését forradalmasítja ez a módszer. ♦



Miért ennyire drága?

Az SMA génterápiás kezelése nagyon drága, 700 millió forintba kerül.

A magas ár fő oka, hogy a terápia még új, kifejlesztése pedig rengeteg pénzbe

került, évekig tartott, sok szaktudásra, eszközre, megfelelő technológiára volt hozzá szükség. A hiányzó gént először elő kellett állítani, majd bejuttatni abba a vírusba, ami beviszi a beteg sejtjeibe. Ezt a hordozó vírust nemcsak megtalálni kell (nem mindegyik alkalmas erre), hanem módosítani is, hogy feladatát biztosan el tudja látni, de a beteg szervezetében ne szaporodjon el, ne okozzon szövődeményeket. Arról is gondoskodni kell, hogy a gén a vérkeringésben ne hatástalanodjon, hanem eljusson a sejtekhez, és folyamatosan működni tudjon. A gyógyszer kifejlesztését állatkísérletek és előzetes klinikai tesztek, hatékonysági, biztonságossági vizsgálatok előzték meg, már ahhoz is soklépcsős folyamat vezetett, hogy a készítményt egyáltalán ki lehessen próbálni betegeken. A már kész gyógyszert szállítani sem egyszerű, annak is speciális biztonsági szabályai vannak. Például mínusz 60-80 fokon, szárazjégben kell eljuttatni a kórházakba, ahol majd felhasználják.



„A szeretet sosem fogy el.”

Kozma Imre atya

A többihez szükségünk
van támogatásra.



1% Adód 1%-ával
Te is segíthetsz!



Fogyatékossgal
élők



Idősek



Kirekesztett
emberek



Szükséget
szenvető
családok



Katasztrófák
károsultjai



Nehéz
sorsú
gyermek



Hajléktalan
emberek



Bajba jutott
emberek

www.maltai.hu/egyszazalek

adószámunk: 19025702-2-43



Magyar Máltai
Szeretetszolgálat

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE



TE AZ ENYÉM, ÉN A TIED

Beszélgetés a hagyományos és mai
elköteleződési rituálékról, kalandozás
az eljegyzések és esküvők világában.

Vendégek: **Simonovics Ildikó** divattörténész,
muzeológus, Magyar Nemzeti Múzeum és
Isik Zsuzsa a Menyasszonyi Akadémia, a Sweet
Wedding esküvőkiállítás és a Menyasszonyi
Csevegő online közösség alapítója

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

Képmás-estjeinket májusban is online formában
tudják megnézni.

Hogy ne maradjanak le egyik estről sem,
iratkozzanak fel, és kérjék az értesítést!



youtube.com/kepmas-magazin

Képmás-estjeinket visszanezethet
YouTube csatornánkon is:
www.youtube.com/kepmas-magazin



Képm. Szilagyfi Lente



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

GYÜMÖLCSÖK A KAMRAPOLCRÓL

Van már ugyan eper, de a május még mindig nem a friss gyümölcsökről szól. Egy kicsit még várunk kell rájuk, és ez remek lehetőség arra, hogy helyet szabadítsunk fel a kamrapolcon. A tavalyi befőttek egy-egy régi receptnek köszönhetően születhetnek újjá.

◆ A finomított cukor elterjedéséig mézzel és nádcukorral édesítettek. Utóbbi nádméz néven szerepel régi szakácskönyveinkben – sőt, Mikes Kelemen még egy asszonyról is azt írta, hogy olyan, mint egy darab nádméz. A nádmézet elsősorban a főúri udvarokban használták, számukra volt megfizethető. Ebből készült a 16-18. század népszerű édesége, a liktárium, amely egy sűrű szirupban befőzött gyümölcsöt, lekvárszerűséget takar. Körtéből, birsből, somból, csipkebogyóból, de még rózsából és dióból is csináltak ilyet. *Apor Zsuzsanna* külön gyűjteményt szentelt a témának (1727), amelyben már olvashatunk emellett a kandírozásról is. A ma ismert lekvárokra, befőttekre azonban az 1910-es évek végéig kellett várni. A parasztháztartásokban ekkor kezdték el használni a cukrot, előtte cukor nélkül tartósítottak. Erre a legismertebb példa a klasszikus, rézüstben főzött szilvalekvár, a besztercei és a vörös fajtákból. Az akár egy egész napig is készülő lekvárnak külön tárolója (szilke) volt, és gyakran ették kukoricakásával. Szatmárban, Beregben gyümölcsajt is készült a lekvárból, amelyet a sűrűre főzés után egy alacsony peremű deszkán szétterítették több rétegben és napon vagy kemencében szárították. Kenyérhez, főtt tésztához kitűnő és akár egy évig is eláll. Rövid ideig elállt a cukor nélkül főzött bodzalekvár is (a bogyóból készül), és persze ott voltak a különböző aszalt gyümölcsök is akkor, amikor a frissre még várni kellett. Később pedig már jöttek a cukorral készült lekvárok és kompótok.

MEGNYUGTAT TAVASSzal

„Mily szép a vésett üvegtál, midőn vegyes kompótfélék sorakoznak benne: ropogós, nagyszemű fekete cseresnye, sötétpiros, áttetsző spanyol meggy, lilába hajló hatalmas ananészepér, üde, sárga kajszinbarack, halványzöld ringlő, vanília, szegfűszeg és fahéj fűszeres illatával hivalkodó, feketére aszott »zöld«-dió, a haragosan zöld mandula, a valóban aranylő aranyalma, a hófehér körte, a jószagú birsalma, a vidáman pirosuló apró sumszemek s a rózsaszínű belsejét mutató ünnepélyes őszibarack” – írta az 1930-as években Magyar Elek, hozzátéve, hogy ezek felvidítanak télen és megnyugtatnak tavasszal, amikor késik a friss gyümölcs. Rézi néninél (1876) hasonló bőséget találunk a befőttes fejezetrésznél: ananász, ősz- és sárgabarack, cseresznye, meggy, áfonya, ribizli, eper, körte, alma, som, ringlő, szilva, egres, sárgadinnye került nála az üvegekbe. Ezek önmagukban is kiváló csemegék, de remekül jönnek akkor is, ha valami édességet készítenénk. Felhasználhatjuk lepényekhez, piskótához, tortákhoz vagy egy kiadós pohárdesszerthez, mint amilyenről Magyar Elek (1939) írt. Három tojást kikeverünk 10 dkg cukorral, 3 kávéskanál citromlével és egy kevés citromhéjjal. Ezután óvatosan hozzáadjuk a három tojás felvert habját, valamint 4 evőkanál túrót és 2 dl felvert tejszínhabot. Az így kapott – elképesztően finom – krémet aztán poharakba adagoljuk, amelyek aljára előzőleg befőtt gyümölcsöt kanalaztunk.





”

AZ AKÁR EGY EGÉSZ NAPIG IS KÉSZÜLŐ LEKVÁRNAK

külön tárolója volt,
és gyakran ették
kukoricakásával.

EGY, MEGÉRETT A MEGGY

Magyar Elek sülteknél ajánlja a faék egyszerűségű mustáros meggyet, amit szintén készíthetünk kompótból. A szirup egy részét összekeverjük csípős, francia mustárral, majd beledobáljuk a gyümölcsdarabokat. Ennyi. Egy szál rozmaring jót tesz neki, de elhagyható. Remekül illik vacsorára hideg sült hús mellé, salátalevéllel. Szintén Magyar jegyezte le a pisai torony elnevezésű édesség receptjét, amely nem csak nevében tetszetős. Ha olyan szerencsénk van, hogy kamránkban találunk málnalekvárt, mindenképp próbáljuk ki! 18 dkg lisztet, 15 dkg vajat, 8 dkg cukrot, 15 dkg darált mandulát összekeverünk egy késhegynyi szódadibikarbónával és egy csipet fahéjjal. Kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval vagy üvegpohárral kiszaggatjuk, és kivajazott tepsiben megsütjük. (Ha a tészta nem állna össze, egy-két kanál hideg vizet is tehetünk hozzá.) Ezekből készül azután a torony: három korongot kell ehhez málnalekvárral összeilleszteni. A tetejére egy szem meggyet teszünk (befőttből), amit lekvárral tudunk „odaragasztani”.

RÍZSHEZ, BABHOZ

A Divat Újság (1909) nyomán remek töltelékét készíthetünk palacsintához: az almakompótot keverjük össze baracklekvárral és finomra darált mandulával. A tejberizst is feldobhatjuk egy régóta a polcon árválkodó almakompóttal. A recept szerint egy kevés aszúval és baracklekvárral kell összeemelegíteni a gyümölcsöt, majd ezt hozzákeverni a tejberizshez. Az ismert ízek mellett persze tud újdonságot is mutatni ez a régi szakácskönyv. Főzzünk babot, aztán törjük át szitán – vagy pépesítsük botmixerrel. Ezután készítsünk egy vöröshagymás rántást, amibe jöhet is a bab és egy kevés alaplé. És most jön a csavar: egy másik edényben fehérborban átmelegítjük az almakompótot (mehet belőle egy kevés a kompótléből), majd ezt is hozzáadjuk a babhoz, összeforraljuk és tálaljuk. Bár az eredeti leírásból hiányzik, tárkonyt mindenképpen ajánlok hozzá. Úgy is készíthetjük, hogy a pépesítés előtt néhány babot kiveszünk, így nem csak pürénk lesz. Újrahasznosításként is használhatjuk ezt a receptet, ha már nehezen fogy a klasszikus bableves. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KIÜLNI, *de hova?*

A járvány alatt a személyes találkozások kényszerből háttérbe szorultak, de az idő melegedésével legalább szabad térbe nagyobb biztonsággal hívhatók vendégek. Ehhez prima helyszín lehet egy-egy jól kialakított terasz vagy kerti terület.

◆ Egy kisebb teraszt vagy kerti kiülőhelyet akár saját kezűleg is ki lehet otthon alakítani. A faanyagokat már a telephelyeken is méretre lehet szabni, így gond akkor sincs, ha nincs otthon dekopírfűrészünk, vagy nem akarunk fűrészeléssel bajlódni. Ilyenkor csak vízmértékre, gondos tervezésre, csavarokra, fűrőgépre és csavarbehajtóra van szükség. És persze arra, hogy a helyszínt jó megválasszuk, megfelelően előkészítsük.

FIGYELNI A FÁRA

A fa teraszburkolat mindenhol jól mutat, kis kerti szigetet is ki lehet alakítani ilyen burkolóanyagból. Ilyenkor mindig figyelni kell arra, hogy a fa ne közvetlenül a talajra kerüljön, hanem legyen neki épített kerete, lábazata. Ideális esetben a fa teraszburkolat alá 40 centimétert kell elhelyezni a párnafákat, de megfelelő lehet az is, ha a tengelytáv 50 centis. Ezzel a megoldással föl lehet újítani régi, évtizedek alatt itt-ott fölfagyott betonjárdákat is, vagy például olyan régi betonlapot, ami egy-egy elbontott szufni vagy melléképület, nem használt kocsibeálló vagy korábbi garázs miatt díszleg a kertben. Ha erre szerkesztjük a fa teraszburkolatot, egyben az alap is megvan, a korábbi betont pedig nem kell felverni, sikként elszállíthatni. A betonlap miatt a fa nem fog hamar elkorhadni, de az évenkénti ápolásra, olajozására ilyenkor is szükség van, különben kiszárad, nem lesz olyan ellenálló az esővel, nap-sütéssel szemben. A karbantartás nagyon fontos, mert ha elmulasztják – főleg egy tűző napnak kitett területen –, akkor a fa akár pár év alatt is tönkremehet, kiszállkásodhat.

A trópusi fák és az akác jobban viselik a környezeti kitettséget, kültéren tartósabbak, de az ápolás ezeknél sem hagyható el. Ugyanez igaz a fa teraszbútorokra, amelyeket télen jobb el is rakni, vagy minimum letakarni.

MIT TUD A WPC?

A wpc (wood plastic composite) olyan teraszburkolat, ami a fa és a műanyag kompozitja, nagyrészt újrahasznosított fából (falisztból, bambuszdaralékból), részben újrahasznosított műanyagból készül. Használják kerítéslécként is, előnyei ott is ugyanazok: külleme nagyon hasonló a fához, de strapabíróbb annál, nem kell minden évben ápolni, olajozni, lazúrozni. Ezeket a burkolatokat műanyag szerkezeten, alumíniumklipszekkel kell rögzíteni, a színben hozzáillő wpc-lécekkel szegélyezve. Létezik hozzá rejtett és a látható rögzítési rendszer is. A karbantartása nem bonyolultabb, mint egy hidegburkolaté – gyakorlatilag csak tisztítani kell –, de mégis meleget sugároz. Tartós megoldás, akár több évtizedig is tökéletes maradhat, csupán két dologra kell figyelni vele kapcsolatban: a hőtágulásra és a világosodásra. A hőtágulás miatt a wpc térfogata melegben minimálisan növekszik, hidegben pedig picit csökken, erre telepítésekor mindenképp ügyelni kell. Lerakás után néhány árnyalatot világosodik is, és ezt nem lehet olajozással sötétíteni, így érdemesebb mindig picit sötétebb színt választani, mint amilyet valójában szeretnénk. Ha van olyan minta, amit szabad ég alatt lehet megtekinteni, akkor érdemes mindig azt nézni, nem pedig a katalógust.





A burkolat általában csak 1-2 hónapig világosodik, utána jellemzően elnyeri végleges színét. A wpc nagy előnye, hogy felülete mikrobarázdált, ezért nem csúszik, plusz nem tud olyan látványosan sérülni és karcolódni, mint egy klasszikus hidegburkolat. Vagy ha mégis, akkor csiszolással ugyanúgy javítható, mint a fa. Mivel anyagában színezett, nem kell festeni sem. Hátránya, hogy eléggé föl tud forrósodni, így folyamatos napsütésnek kitett területeken nem ez a legjobb választás.

FÖLSZÓRNI KAVICCSAL?

Térkövezni házilag nem egyszerű, de a kerti kiülő úgy is barátságossá tehető, ha a kiszemelt területet gyöngykaviccsal, dekorkaviccsal, mutatós fenyőkéreggel vagy akár egyszerű fenyőmulccsal felszórjuk, és abba helyezzük járdalapokat. Így a terület akár mezítláb is használható lehet – de ehhez persze az kell, hogy a kiszemelt kavicsot alaposan megválogassuk. Ezzel a módszerrel szabálytalan alakú területek is remekül burkolhatók, a munka gyorsan és egyszerűen elkészül, az alapanyagok sem kerülnek sokba. Ezzel a módszerrel kis utat akkor is lehet építeni a kerti pihenőhelyhez, ha az amúgy faburkolatból vagy wpc-ből készül. Hogy a kavicsok ne guruljanak szerteszét, célszerű erős szegélyt is készíteni, a kavicsok vagy a mulcs alá pedig geotextilt is helyezni dupla rétegben. Ezzel lehet megelőzni azt, hogy a kerti pihenőhelyet gyomlálni kelljen. A jó vízáteresztő képességű geotextilt nem jó mással helyettesíteni, mert az eső nem tud

elszivárogni a kavicsokról, a terület pedig mindig vizes marad. A kavicsot növényekkel is lehet kombinálni, ezek a kavicságyból nőhetnek ki. Elültetésükhöz elég egy kis rést vágni a geotextilen.

FÜVESÍTÉS?

Kerti asztalt akár gyepre is ki lehet helyezni napernyővel, de a szép gyepszőnyeg fenntartása nagyon macerás. Ráadásul a tökéletes fű a létező legpazarlóbb talajtakaró. Ahhoz ugyanis, hogy egy átlagos, száz négyzetméteres gyepfelület mindig friss és üde legyen, naponta 400 liter vizet kell rá kilocsolni, kánikulában pedig akár napi 800-1200 liter is. Nagy átlagban nyugodtan számolhatunk azzal, hogy annak, aki csodás gyepre vágyik, naponta 6 liter vizet kell számolnia minden egyes négyzetméterére. Ez környezeti szempontból akkor sem éri meg, ha valaki a vízszámlára egy pillantást sem vet, esetleg fűrt kútból locsol. Persze környezetterhelési – és anyagi – szempontból műfűvel sem jó ötlet lefedni nagyobb felületet, de egy kisebb előkertet, teraszt vagy erkélyt barátságossá lehet tenni vele. Technológiája hatalmas fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben, akár megszólalásig is hasonlíthat az igazi gyepre. Nagy előnye, hogy az élő fűvel ellentétben nem kell locsolni és nyírni – tehát nem csak víztakarékos, hanem áramot vagy benzint sem használunk miatta –, nem kopik ki, nem igényel műtrágyázást, nem kell közüle kihúzgálni a gyomokat sem, és télen is zöld. Azonban hiába van sok előnye, mégsem igazi, ezzel meg kell barátkoznia annak, aki mellette dönt.

Ha jó minőségű műfűvet választunk, akkor az akár egy évtizedig is a helyén maradhat, így hiába kerül többbe, hosszabb távon mégis jobban megéri, mint az olcsó, ám silány típus. Nem utolsó szempont az sem, hogy a műfű műanyaga az esetek többségében újrahasznosítható. Előnye az is, hogy nem megy tönkre akkor sem, ha egy medence van rajta, a rákerülő szennyeződések eltávolítása pedig egyszerű, hiszen elvezeti a vizet, és könnyen lemosható. Amiatt viszont kellemetlen lehet, mert szintetikus szálait a közvetlen napsütés nagyon felmelegítheti. Emiatt a műfű inkább árnyékos helyen az ideális, közvetlen napra csak akkor érdemes tenni, ha szükség esetén locsolással tudjuk hűteni. Számítani kell arra is, hogy a tekercsben szállított műfűvet a telepítést követően erős szálú seprűvel száliránnyal ellentétesen végig kell seperni, ha pedig a szálak valami miatt ismét lelapulnak – mert például rápakolunk valamit –, ezt a műveletet meg kell ismételni. Az igazi fűvel ilyen probléma nincs, az egy idő után magától is felegyenesedik. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



Dzsungelsáv helyett szavanna

Az Afrikai Unió országai a Szahel-övezetben egy 8 ezer kilométeres összefüggő sávot akartak dzsungellé változtatni – 18 millió hektár összterületen. Ezzel a sivatagosodásnak kívántak hadat üzeni. Nagy lendülettel láttak munkához, kutakat ástak az öntözés biztosítására, és töméntelen mennyiségű facsemetét ültettek. Dzsungelt azonban az érintett helyeken sehol nem látunk, vagyis a program elbukott. Vagy mégsem?

Az eredeti elképzelés, a Nagy Zöld Fal dzsungelsávja valóban nem jött létre, az elültetett fák jó része azonban életben maradt, és szavannaszerű növényzet alakult ki. Már ez is képes volt megváltoztatni a helyi mikroklímát, a térségbe több csapadék érkezett, és a termés hozamok is szépen nőnek. A realitásokból kiindulva az érintett országok most már eleve szárazságtűrő fákkal és cserjékkel kialakított sávot terveznek, amely az Atlanti-óceántól a Vörös-tengerig tart. Ez hatékonyan ellenáll a sivatag terjeszkedésének.

A sikertelen fűrés haszna

A geotermikus erőművek lényege, hogy nagy mélységben a földbe fúrnak, hogy az ottani melegebb vizek és kőzetek hőtartalmát kinyerjék. Kiskunhalason ebből éppen a fűrészt „spórolták meg”. Egy eredménytelen olaj- és gázkutató fűrészt használtak fel. Fél MW teljesítményű mini hőerőművük 20 ezer négyzetméter alapterületű épületet vagy egy 1,0–1,5 hektáros üvegházat tud kifűteni. A 4 év alatt kifejlesztett technológia az 1,5-2 milliárd forintos költség mintegy 10 százalékából megvalósítható.

Magyarországon csaknem 9000 fel nem számolt, ilyen célra felhasználható mélykút van. Ezek nagy részén a technológia alkalmazható.

A sikertelen próbafűrészek jó része eddig se ment veszendőbe, hiszen a belőlük feltörő gyógyvíz számos fürdőhely, gyógyközpont megnyitását tett lehetővé.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Atom-tengeralattjárók hullámsírban

A Szovjetunióban ritka kultusza volt az atom-tengeralattjáróknak, építettek is belőlük jó sokat: az 1990-es évek közepén például 245 ilyen járműük volt, miközben az USA jelenleg csak 68 hasonló eszközzel rendelkezik. A probléma csak az, hogy az 1990-es évekre az 50-es, 60-as években gyártottakat nagyrészt már ki is vonták a hadrendből.

E hadieszközök „leszerelése” sajtóságos módon történt. Becslések szerint legalább 14 tengeralattjáró reaktorait engedték bele „csak úgy” a Kara-tengerbe, sokszor még a fűtőelemeket is bennük hagyva. 1995-ben Murmanszkban 12 leszerelt tengeralattjáró várt a sorsára, a haditengerészet azonban akkor a kifizetetlen számlát halmozott fel, hogy a helyi szolgáltató gondolt egyet, és lekapcsolta a hadikikötő áramszolgáltatását. Ez akár a fűtőelemek leolvadását is okozhatta volna. Állítólag fegyverrel kényszerítették ki az áram visszakapcsolását.

A K-27 tengeralattjárónak 1968-ban leolvadt az egyik reaktora. 1981-ig latolgatták, mi is történjen. Aztán arra jutottak, legjobb lesz a tengeralattjárót jó mélyre a tengerbe süllyeszteni, miközben nem bíbelődtek a fűtőrudaknak, a reaktoroknak a kiszérésével. A baj csak az, hogy csupán 3000 méteres mélység nyújthatott volna e téren némi biztosítékot, de a K-27-et csak 50 méterre küldték le.

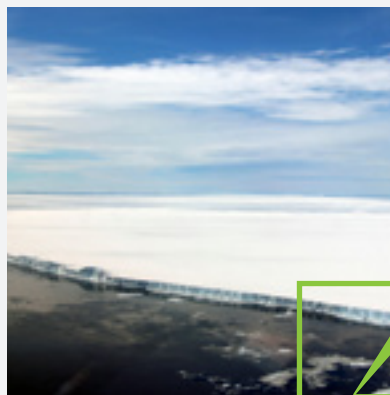
Most azt ígérik, hogy két hajót a felszínre hozzák. Kérdéses, vállalják-e ennek cirka 330 millió dolláros költségét, miközben egyelőre nem is létezik olyan hajó, ami egy ilyen kiemelését végezhetné.

Szétdarabolódó óriásjéghegy

Az Antarktiszról 2017-ben egy jókora, 5800 négyzetkilométeres jégtabla vált le. Ez azóta már alaposan feldarabolódott, legnagyobb darabja, az A68A-ra elkeresztelt már „csak” 800 négyzetkilométeres. Ez már hónapok óta a brit fennhatóság alá tartozó Déli-Georgia-sziget környékén sodródik, ahol a vizekben számos fóka, pingvin és bálna él. Nem mellékes, hogy a jéghegyről leolvadó édesvíz hogyan befolyásolja ezen állatok élőkönyezetét. Ezért most víz alatti kutatórobotokkal vizsgálják a jéghegynél a víz sótartalmát, hőmérsékletét és klorofillkoncentrációját. A felderítést műholdas adatok is segítik. E célból érkezett az RRS James Cook kutatóhajó a helyszínre, hogy a kutatórobotokat kihelyezze. Ezután nem is kell mindvégig a helyszínen maradnia, a távirányítású víz alatti robotok ugyanis akár Nagy-Britanniába is elküldhetők.

A tudósok szerint a jéghegynek lehetnek pozitív és negatív hatásai is. Az előzőek közé tartozik, hogy az Antarktiszról leszakított sziklás törmelék „szétterítése” jótékonyan hathat az óceán közeli állatvilágára. Káros lehet viszont, hogy a jéghegydarabok eltorlaszolhatják a pingvinek és a fókák megszokott útvonalát, és az olvadásból származó friss édesvíz is zavarólag hathat az élelemlánra.

A széttöredezett jéghegydarabokat most a tengeráramlatok a kontinentális talapzat sekély vizei felé, így a Déli-Georgia-sziget felé is terelik, ahol aztán azok megfeneklenek.



4

5



Ausztrália a legnagyobb szén-dioxid-raktározó

A mangroveerdők, a tengeri növények és az árapályok mocsaras vidékei különösen sok szén-dioxidot vonnak ki a légkörből és raktároznak magukban. Az ezekben az ökoszisztémákban tárolt szén-dioxid az ún. kék karbon. Ezek a területek ugyan a Föld felszínének kevesebb mint az egy százalékát fedik le, azonban a világ óceánjaiban elnyelt szén-dioxid-mennyiségnek nem kevesebb, mint a felét tartalmazzák. Szén-dioxid-elnyelésük üteme a 30-szorosa az esőerdőkének.

Mint a legfrissebb kutatásokból kiderült, ennek a kék karbonnak a 40 százaléka hat ausztráliai helyszínen található, például a Nagy-Korallzátonyban, a Ningaloo-partvidéken és a Shark Bay térségében.

A kék karbon lelőhelyei értékes kincseket jelentenek, amíg ép és egészséges állapotban vannak. Károsodásukkor azonban irtózatossá váló mennyiségű szén-dioxid szabadulhat fel egyszerre, amire példa a 2011-es eset, amikor a Cápá-öböl tengeri mocsárvidékét egy hóhullám kiszárította.

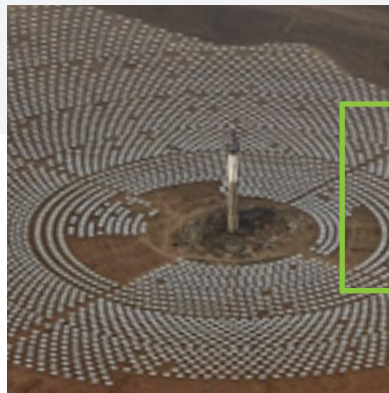
Napelemek a Szaharában

Energiagondjaink egycsapásra megoldódnak, ha a Szahara minél nagyobb területét – akár az egészet – napelemekkel fednénk le. A legújabb elemzések azonban kimutatták, hogy egy ilyen intézkedésnek számos hátulütője lenne. A leglényegesebb, hogy a sivatag homokja a kapott napsugárzás oroszlánrészét visszaveri, a sötét felületű napelemek azonban begyűjtik, visszatartják a hőt, még ha annak egy részéből áramot fejlesztenek is. A különbség éppen elég arra, hogy a Föld átlaghőmérsékletét megemelje. Ez 50 százalékos lefedettségénél már $0,39^{\circ}\text{C}$. Helyi szinten pedig a hőmérséklet 50 százalékos lefedettségénél $2,5^{\circ}\text{C}$ -kal, 20 százalékosnál pedig $1,5^{\circ}\text{C}$ -kal emelkedne.

Az egész Földre vonatkozóan mindez komoly környezeti veszéllyel járna, mert a pólusok jobban melegednének, vagyis rengeteg jég olvadna el. Ez számos part menti várost veszélyeztetne, a „Föld tüdeje”, az Amazonas régiója pedig szárazabbá válna.

De kell nekünk mindjárt a fél Szaharát napelemekkel lefedni? A területének 1-2 százalékára kihelyezett napelemek is óriási – lehet, hogy több mint elég – energiát lennének képesek termelni, miközben az így keletkezett átlaghőmérséklet-emelkedés elhanyagolható lenne.

Amúgy a napelemek által elnyelt hőnek pozitív hatása is lenne: nedvesebbé válna a sivatag éghajlata, és a keletkező monszonszerű esőzések hatására helyenként kiszövellene.



6



7



Újabb napelempark

Megint eggyel nőtt a magyarországi napelemparkok száma: a nem éppen elhanyagolható, vagyis 20 MW teljesítményű objektum Mátraverebély és Bátortereny között létesült. 11 ezer család villamosenergia-ellátását biztosítja majd. A 80 hektáros területen 40 darab 500 KW-os egységet helyeztek el. Az objektum alacsony aranykorona értékű földterületeken létesült, amely eddig legeltetésre szolgált. A napelempark működésével ez a funkciója is megmarad, ugyanis a környező növényzet kordában tartását továbbra is a birkák legeltetése biztosítja. A beruházás 8 milliárd forintból valósult meg.

Erdősödő Kína

Kína az ország erdősítése terén ambiciózus célokat tűzött ki: 1981-ben indított erdősítési programja az ország erdőállományát az akkori mindössze 12 százalékról 24 százalékra emelte. Különös figyelmet fordítanak a főváros, Peking zöldterületének a növelésére, annak aránya négy évtized alatt 12,8 százalékról 44 százalékra nőtt. A belvárosban még ennél is jobban növekedett a zöldterületek aránya. Jelenleg egy fővárosi lakosra 16,5 négyzetméter parkterület jut. A programmal elsősorban a kínai nagyvárosokat sújtó légszennyezés ellen kívánják tenni.

8



9



A legszennyezettebb főváros

Kevésbé biztatóak az adatok a világ másik giganépeségű országában, Indiában. Fővárosa, a 20 milliós Újdelhi 2020-ban „kiérdemelte” a világ legszennyezettebb fővárosa címet. Tavaly becslések szerint 54 ezer idő előtti halálest következett be itt a légszennyezés miatt.

A 2,5 mikrométernél kisebb részecskék túlzott mennyisége halálos betegségeket, egyebek mellett szívbetegségeket és rákot okozhat. Ennek 2020-as éves koncentrációja Újdelhiben 84,1 mikrogramm volt, szemben a WHO által meghatározott, 11 mikrogramm körüli határértékkel. Tavaly decemberben – mezőgazdasági tüzesetek miatt – az érték 157 mikrogrammra romlott, miközben előzőleg a koronavírus-járvány miatti korlátozások némi javulást eredményeztek.

India a világ harmadik legszennyezettebb országa, és csak két szomszédja, Pakisztán és Banglades előzi meg.



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

HONNAN VAN A ROSSZ?

Miért és honnan van a rossz abban a világban, amelyet Isten jónak teremtett? Gondolkodók tömege tette fel szenvedélyesen ezt a kérdést egy pusztító természeti katasztrófa, az 1755-ös hatalmas lisszaboni földrengés, meg a nyomában járó cunami és tűzvész után, amely nemcsak a portugál fővárost tette a földdel egyenlővé, nemcsak legkevesebb százezer emberéletet követelt, hanem egyik napról a másikra véget vetett Portugália addigi gazdagságának is. Hogyan lehetséges ilyesmi? Voltaire *A lisszaboni földrengésről* című versében így ír erről:

”

*Muszáj bevallani – hogy létezik – a rosszat.
Az eredete még egész titokzatos.
A jó szerzőjétől származna talán a rossz? ...
De hogy képzelhető, hogy maga Isten az, ki
Egyfelől fiait kegyelmében fűrösztí,
Másik kezével a rosszat zúdítja le?
Melyik szem láthat ily titoknak mélyire?
Tökéletes lényből rossz létre nem jöhet.
De máshonnan se – mert minden Belőle lett.
És mégis létezik – ó, fájdalom – a rossz.
Mily döbbenetes ez, mennyire paradox!*

◆ A felvilágosodás nagy filozófusa itt a Bibliával egyező választ ad: a rossz nem Istentől származik. A Magasságotól nem jön ki a gonosz és a jó együtt, hanem csakis a jó. Mégis, mi lehet ennek a mostani világválságnak az oka? Mi ez? Véletlenszerű természeti katasztrófa? Vagy ember okozta háttere van? Netán Isten csapása? Ami Isten szerepét illeti, az egészen bizonyos, hogy a természeti katasztrófákat nem ő zúdítja az emberekre. Az azonban megtörténik, meg is történt többször, hogy amikor a bűnök elhatalmasodnak valahol, ő visszavonja védelmező karját az adott vétkes közösség, netán az emberiség feje fölé, és egyszerűen megengedi, hogy a bűn természetes következményi bekövetkezzenek. Megengedi, nem pedig okozza ezt. Abban viszont szinte minden gondolkodó fő, hívő és nem hívő egyetért, hogy a járványhoz nagyon is köze van az ember bűneinek. Nem egy vagy sok konkrét rossz cselekedetnek, hanem egész modern civilizációnk rossz irányának. Csepeli György szociálpszichológus még a járvány magyarországi kezdete



Lisszaboni földrengés, 1755

idején úgy fogalmazott, hogy „az emberiség utat vesztett, ez a járvány figyelmeztetés volt. Fel kell készülnünk hasonlókra.” Ezért – vonja le a következtetést a tudós – a nyakló nélküli gazdasági növekedés, az önzés és a mohóság kultúrájának át kell adnia a helyét egy igazságos, fenntartható fejlődésnek. Csak ez az út járható.

Azt is sokan kérdezzük, vajon használhat-e a mostani járvány idején a sok ima, a közösségi felületeken meghirdetett és szorgalmazott sokféle imalánc. Egyrészt ezekre nagy szükség van. A Szentírás szerint Isten sokszorosan megígéri, hogy meghallgatja imáinkat: „Mindenki, aki az Úr nevét segítségül hívja, megtartatik.” (Róm 10, 13), „Hívj segítségül engem a nyomorúság idején, és én megszabadítalak téged!” (Zsolt 50, 15), „Az Úrhoz kiáltottak szorultságukban, és sanyarúságukból kimentette őket.” (Zsolt 107, 6) – és így tovább. Másrészt azonban kegyelme soha nincs igazságossága nélkül. Nem lehet nyomást gyakorolni rá azzal, hogy megsokasítjuk az imádságot, hogy

mindig többen és többen mondjuk. Ő a bűnök megbánása és elhagyása nélkül, megtérés nélkül nem hallgathatja meg az imákat, mert ezzel közvetett módon, hallgatólagosan jóvá hagyná a bűnt. Izajás prófétánál olvassuk, hogy az ima meghallgatásához elengedhetetlen, hogy az emberek felhagyjanak bűnös életükkel: „Nem olyan rövid az Úr keze, hogy meg ne szabadíthatna, és nem olyan süket a füle, hogy meg ne hallgathatna – nem, hanem vétkeitek választanak el titeket Istenektől, bűneitek takarták el arcát előletek, ezért nem hallgatott meg.” (59, 1-2) Még Ninive pogány, asszír uralkodója is világosan értette ezt. Amikor a város ellen Isten ítéletet mondott, az uralkodó felszólította alattvalóit: „Térjen meg ki-ki az ő gonosz útjáról, és az erőszakosságából... akkor talán megengesztelődik Isten..., és nem kell elvesznünk.” (Jónás könyve 3, 7-9) A város lakói így is tettek, és Ninive megmenekült, olvassuk a folytatásban, mert látta Isten a cselekedeteiket, vagyis hogy megtértek gonosz útjaikról. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

AZ UDVARONCOK VESZÉLYES ÉLETE

A Boleyn-kivégzések forgatókönyve

A késő középkori Angliában, főleg VIII. Henrik idején a nagyratörő családoknak egyetlen lehetősége volt a pozíciószerezésre. A király közelébe kellett férkőzniük, az ő bizalmát kellett elnyerniük. A siker és a hatalom azonban hatalmas veszélyeket hozott magával. Amikor pedig a nagypolitika összetalálkozott egy gátlástalan, kiszámíthatatlan akarnok erőszakosságával, udvaroncnak lenni életveszélyessé vált.

◆ A BOLEYN-NŐVÉREK

Boleyn Anna lefejezése nagy felháborodást keltő botrányként vonult be a történelembe. VIII. Henrik, a két feleséget is kivégeztető eszelős diktátor a tizenhatodik század viszonylag magas ingerküszöbét is átlépte, mégis érdemes vetni egy pillantást az események másik oldalára is. Boleyn Anna darázsfaszkekbe nyúlt hatalmas ambíciói miatt.

A Boleyn-család története valamikor a tizenharmadik században kezdődött, és VIII. Henrik idejére Anglia egyik legelőkelőbb családjának számítottak. A király közvetlen közelébe először nem Anna, hanem a nővére – egyesek szerint húga – Mária jutott be. Mire 1519-ben Henrik első feleségének, Aragóniai Katalinnak lett az udvarhölgye, már komoly tapasztalatokkal rendelkezett az udvari intrikák kivitelezésében. Egészen fiatalon I. Ferenc francia király környezetében teljesített udvarhölgyi szolgálatokat, és valószínűleg a szeretője is volt. Sokak a kor egyik legmagasabb szintű kurtizánjának tartották, a francia gúnyneve állítólag „az angol kanca” volt. VIII. Henrik udvarában hamar kiházasították, csak hogy az esküvői ceremónián maga Henrik vetett rá szemet. Egy ilyen lehetőségnek Mária nem tudott ellenállni, ezért nem is titkolt kapcsolatba kezdett a királlyal. Férje, William Carey nem

tiltakozott, mert kárpótlásképpen udvari tisztségeket, birtokokat és pénzt kapott. Máriának az elkövetkezendő években két gyereke született. A két szülés megviselte, így a király rajongása enyhült. Hamarosan megszakította vele a kapcsolatot, és 1526-tól inkább a húgát, Annát részesítette előnyben. Csakhogy Anna okosabb volt a testvérénél. Nem volt hajlandó engedni Henrik ostromainak: azt a feltételt szabta a kegyeiért cserébe, hogy a király vegye őt feleségül, és tegye meg Anglia királynéjának.

FÉNY ÉS ÁRNYÉK

Sokan nem értették, mit szeret rajta ennyire Henrik, mivel Mária állítólag sokkal szebb volt a húgánál. Anna – bár többen megnyerő külsejű hölgynek írták le – valamilyen sárgaságtól és golyvától szenvedett, ráadásul jobb kezén hat uja volt. Mindezt kiegyensúlyozta viszont, hogy tökéletes udvari játékos volt, zseniális társalgó és jó táncos. Aragóniai Katalin sorozatos sikertelen terhességei és egyetlen életben maradt lánya után a király tőle várta egy fiúörökös világra hozását.

Anna szívós és ravasz eltökéltséggel bedolgozta magát: rövidesen ő látta el a királyné diplomáciai és reprezentatív feladatait, Katalint pedig száműzték az udvarból. A házasság semmissé tétele viszont nehezen ment,



a pápa nem adta be a derekát. Henrik végül 1533-ban a saját emberét, a Boleyn-család papját, *Thomas Cranmert* nevezte ki Canterbury érseknek. Ő aztán jogtalanak és érvénytelennek mondta ki VIII. Henrik és Aragóniai Katalin házasságát. Erre már csak azért is szükség volt, mert Henrik és Anna már korábban egybekeltek. Egy titkos szertartáson adták őket össze, egyes vélekedések szerint azért, mert Anna terhes volt, és nem akarták vállalni egy törvénytelen gyerek születésének politikai veszélyeit.

A szülés a vártnál korábban történt, de a csecsemő egészséges volt. Az *Erzsébet* nevet adták neki, és azonnal elválasztották az anyjától. A Hatfield nevű kastélyban nevelkedett, ahol mindent megadtak neki, miközben a féltestvérét, *Máriát* törvénytelen gyereknek nyilvánították. Az új királyné fényűző körülmények között élt: kétszázötven szolgálóján kívül legalább hatvan cselédnő és udvarhölgy szolgált, valamint papok kisebb hadserege gondoskodott a lelki épüléséről. Henrik természetesen szeretett volna egy fiúörökösöt, de a következő gyermek 1534-ben halva született. A király egyre ingerültebben viselte az újabb kudarcot, és bizalmi embereivel már az esetleges újabb válás lehetőségeit kezdte mérlegelni.

KONCEPCIÓS PER 16.SZÁZADI MÓDRA

Anna ezalatt tovább élte a vágyott luxuseletet: palotákat építettek át a kedvéért, vagyonokat költött ruhákra és bútorra, sőt, néhány udvari ellenségét is sikerült kivégeztetnie. Hamar kiderült azonban, hogy Henrik elsősorban trónörökösöt akart a házassággal. Amikor Anna még kétszer elvetélt – egyszer ráadásul egy fiúgyerekekkel – elfogyott körülötte a levegő. A király máris kinézte magának a következő feleséget *Jane Seymour* személyében, és megkezdte a hadműveleteket Anna eltávolítására.

Ezúttal semmit nem bízott a véletlenre. Kijelentette, hogy a házasságra csak megtévesztéssel vagy varázslattal bírták rá, a feleségéről pedig olyan vétkek listáját állította össze, amelyek egyesével is főbenjáró bűnnek számítottak. A király leghatalmasabb tanácsadója, *Thomas Cromwell* készséggel megszervezte a királyné vesztét, mivel politikai kérdésekben kibékíthetetlen ellentétek feszültek közöttük. Anna eközben pazarlása és arroganciája miatt egyre népszerűtlenebb lett a nép körében, így bármiféle komoly veszély nélkül megvédhették a legsúlyosabb bűncselekményekkel.

Cromwell alapos szervezőmunkával elérte, hogy házasságtörés, vérfertőzés, felségárulás és a király meggyilkolására szőtt összeesküvés vádjával állítsák bíróság elé. A középkorból származó angol törvények szerint nemcsak az árulás és az összeesküvés, de a királyi házasságtörés is halálbüntetést vont maga után. A nők esetében ez máglyahalál volt.

A tárgyaláson Henrik parancsára mindent előre bebiztosítottak. Az esküdtszékot gondosan telerakták hűséges udvaroncokkal és Anna esküdt ellenségeivel. A bűntársait is alapos megfontolás után válogatták össze.

BÜNTÁRSÁK KERESTETNEK

A legkézenfekvőbb célpont a testvére, *George Boleyn* volt. Ez a jóképű, művelt, több nyelvet beszélő férfi ismert volt a királyi udvarban. Már tízéves korában Henrik apródja lett, miután egy szórakoztató pantomimelőadással elnyerte a tetszését. Ettől kezdve nyílegyenes úton tartott a gazdagság és a hatalom felé: udvari pozíciók sokaságát nyerte el, diplomáciai küldetéseket hajtott végre. Elkötelezetten támogatta VIII. Henrik küzdelmeit az anglikán egyház létrehozásában, eközben is bőven volt

VIII. Henrik olyan vétkekkel vádolta a feleségét, amelyek egyesével is főbenjáró bűnnek számítottak.

ideje verseket, nyelvészeti traktátusokat írni, valamint mindenféle rendű és rangú hölgyeket hajkurászni.

A hatalom legfelső köreiben mozgott, a királlyal kártyázott, vadászott és ijáskodott, sőt, szerencsejátékokon nagy összegeket nyert és veszített Henrikkel szemben. Komoly életjáradékokat, birtokokat szerzett, bekerült az uralkodó titkos tanácsába is.

Amikor a nővére csillaga leáldozott az udvarban, George Boleyn bukása is gyors és kegyetlen volt. Mindkettőjüket letartóztatták, majd néhány nappal később lezajlott a tárgyalásuk is. A vád szerint ők ketten vérfertőző kapcsolatban álltak egymással, és összeesküdtek a király meggyilkolására. Annát néhány órával az öccse előtt ítélték el, George bűnösségéhez már nem is férhetett kétség.

Mire ezek az ítéletek megszülettek, az ügy már gondosan alá volt támasztva négy másik összeesküvő kihallgatásaival. Három nappal a fő vádlottak tárgyalása előtt ugyanis lezajlott az a másik eljárás, amely jó előre beharangozta Anna és George elvetemült megátalkodottságát. Egyikük, Henry Norris szintén Henrik legfelső bizalmasai közé tartozott. Ő volt az, aki jelen volt a király ébredésekor, lefekvésekor és étkezéseikor. Számos jól jövedelmező hivatalt nyert el, amikért cserébe feltétlen támogatást biztosított Henriknek. Norrisnak nem voltak különösebb erkölcsi aggályai az uralkodó módszereit illetően. Kevesebb, mint egy évvel a saját kivégzése előtt még jelen volt például a királyi hűségesküt megragadó karthauzi szerzetesek borzalmas megkínzásánál és kivégzésénél. A vád szerint Norris 1533-ban pénzért nyújtott szexuális szolgáltatásokat a királynénak. A vádlókat az nem zavarta, hogy a megadott napon ők ketten nem is tartózkodtak egy helyen, sem az, hogy Anna éppen Erzsébet születése után gyermekágyban lábadozott.

A második vádlott, Francis Weston tizenöt éves korától kezdve szintén VIII. Henrik apródja volt. A király őt is barátjává fogadta, együtt sportoltak, kockáztak, kártyáztak. Egészen fiatalon bekerült a titkos tanácsba, Boleyn Anna koronázásakor pedig lovaggá is ütötték. Az ő szédületes karrierje is villámgyorsan véget ért, amikor mindössze huszonöt évesen letartóztatták. A vád az ő esetében is ugyanaz volt: házasságtörés a királynéval, árulás és összeesküvés az uralkodó meggyilkolására.

A következő összeesküvő szerepét William Breretonnak kellett eljátszania. A többiekhez hasonlóan főnemesi családból származott, több magas rangot kapott, és Henrik legfelső köreihez tartozott. Hatalmas területeken uralkodott az Angliához tartozó walesi határvidéken, ahol kegyetlen szigorral uralkodott. Előfordult, hogy a bíróságot használta fel, hogy halálra ítéltesse és kivégeztesse politikai ellenfelét. Valószínűleg a hatalmaskodás és az egyre gyarapodó pozíciók okozták, hogy őt is hozzászápták a kivégzendő házasságtörők és összeesküvők listájához.

Mark Smeaton volt az egyetlen közember a kivégzendő férfiak között. Nem sokat lehet tudni róla azon kívül, hogy jóképű fiatalember volt, képzett táncos, zenész és énekes. Boleyn Anna valószínűleg egyetlenegyszer beszélt vele, akkor is megfedtte, amiért alacsony származása ellenére szóba akart vele állni. Amikor Smeaton letartóztatták, a királyné észre sem vette. Ő volt az egyetlen vádlott, akiből kínvallatással csikarták ki a vallomást, a többiek nemesi származásuk okán más elbánásban részesültek.

Az ügy pikantériája, hogy a négy vádlottat elítélő esküdtszékekben foglalt helyet a Boleyn-testvérek apja, Thomas is. Ő – csak úgy, mint a többiek – a vádlottak bűnösségére szavazott. Segített kivégeztetni a saját gyermekei állítólagos bűntársait, így szerepet játszott a halálukban.

Az öt férfi kivégzése óriási tömeg előtt, a londoni Tower-dombon zajlott. Ahogy az úri szokások diktálták, az elítéltek elegáns beszédet tartottak, mielőtt a hóhér tőkéjére hajtották a fejüket. George Boleyn olyan hosszan szónokolt, hogy halálában is sok csodálót szerzett magának. Ekkor már nem illett az ártatlanságukat hangoztatni, különösen Mark Smeatonnak nem, aki közemberként szerencsésnek érezhette magát, hogy a nemesekhez hasonlóan megússza egy gyors lefejezéssel. Annát két nappal később végezték ki. Bárd helyett karddal hajtották végre az ítéletet, ehhez pedig Franciaországból hoztak szakembert. Testét sokáig a vesztőhelyen hagyták heverni. Minden testtartás nélkül temették el egy kis kápolnában.

Boleyn Anna egyetlen lánya, I. Erzsébet királynő gyermektelenül halt meg, de Boleyn Mária rengeteg leszármazottat hagyott maga után. Lányának, Catherine-nek tizenöt gyereke született, fiának, Henrynek pedig tizenkettő, vagyis sok Boleyn-utód játszott szerepet a világtörténelemben. Tőlük származott például Charles Darwin, Winston Churchill, John Rockefeller, Diana walesi hercegnő, és az ő vérvonaluk él II. Erzsébet brit királynőben is. Ha pedig igaz a pletyka, hogy Boleyn Mária gyermekeinek VIII. Henrik volt az apja, akkor ezek a hírességek az ő leszármazottai is. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

IGAZI

◆ **Nem is tudom, hogy akkor mi az igazi.**

Már gyerekkoromban is foglalkoztatott a dolog, de sehogyan sem értettem, és be kell vallanom, hogy még most sem értem.

A kérdés: miért műbútorasztalos a műbútorasztalos? Miért nem igazi? És mi benne a mű? A bútor, vagy az asztalos? Azaz, van egy ember, aki egyáltalán nem igazi bútorasztalos, hanem mű, vagy van egy ember, aki igazi bútorasztalos ugyan, de nem igazi bútorokat készít, hanem műbútorokat? Egészen súlyos dilemma ez, bár a végeredményt tekintve majdnem mindegy, hogy a mi a válasz. Amennyiben emberünk nem igazi asztalos, akkor nem tud igazi bútorokat készíteni, ha viszont igazi asztalos, de nem igazi bútorokat készít, akkor megint ugyanott vagyunk, azaz a végeredmény az, hogy nincs igazi bútor.

A kérdésünk persze nem erre az egyetlen esetre korlátozódik, mert gondban vagyunk többek között a műlovarnövel is, de azt is be kell vallanom, hogy akár igazi, akár mű, nekem már a lovar sem tiszta, így ennek elemzésére nem is vállalkoznék.

Ott vannak viszont a műkritikusok, akik vagy nem igazi kritikusok, vagy igazi kritikusok ugyan, de nem igazi kritikát írnak. Hanem műkritikákat. Itt is ugyanaz a helyzet, mint a bútorokkal, de megint csak mindegy a végeredmény szempontjából. De talán azért is van ez így, mert a műkritika tárgya is mű, a művészet. Például, ha egy festő- vagy szobrászművész elkészít egy művet, azt hol máshol is csinálhatná (művelhetné), mint egy műteremben. Ha jól sikerül, akkor arra azt mondjuk, hogy a műalkotása műremek, esetleg, hogy remekmű. És láss csodát, igazi pénzt adnak ezekért, ami azért egészen eszement dolog, mert vannak emberek, akik igazi pénzért vesznek műkincseket, és kérdelem én, miért nem igaziakat? Én biztos, hogy csak igazi kincsekért adnék igazi pénzt, de nem tudom, mert valamiért mégis működik. Mindenesetre ez az egész rendszer nagyon gyanús nekem, a műkereskedőkkel és a műgyűjtőkkel együtt.

És akkor azt már fel sem vetem, hogy vajon mit jelenthet az, hogy műélvezet. ◆



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

A KULTÚRA HÍDJAI



Dr. Nagy Márta közel három éve vezeti a Collegium Hungaricum Berlint, amely ez idő alatt az eddiginél is nagyobb szerephez jutott a pezsgő kulturális élete miatt is vonzó német fővárosban. Márta a hídépítő szerepet már pályája kezdetén is felvállalta, személyében ötvözve a tudatos építkezést az ösztönös ráérzéssel, ami a mai napig számtalan előnyt jelent az általa vezetett intézmény számára. Mit jelent kapcsolódni egy idegen környezetben, mit jelent közvetítőnek lenni az önazonosság megőrzése mellett egy folytonosan átalakuló és rohamosan változó világban – erről beszélgettünk.

◆ – **Eddig javarészt a német kultúrát közvetítetted magyarok számára, először egyetemi oktatóként, majd a Goethe Intézet kulturális osztályának élén. Mikor szerettél bele a német kultúrába?**

– Az egyetemen, magyar-történelem szakos hallgatóként hamar ráébredtem, hogy a német hatás milyen meghatározó a magyar eszmeiségben. Egy évig egy nürnbergi családnál tanultam németül, majd visszatérve a szegedi egyetemre, felvettem a német szakot.

– **Ki volt az első, aki mélyen hatott rád a német kultúrából?**

– Eckhart mester. A doktori dolgozatomat is róla írtam. Két világ határán, a klasszikus és népi műveltség között mozgott, és ez a közvetítő szerepe fogott meg leginkább. Egyszerre tanított szerzeteseket latinul és kezdett el népnyelven prédikálni; ez 1300 táján igencsak forradalmi tett volt, nem is nézte mindenki jó szemmel. Ez érdekelt: miféle modern gondolkodás, beszédmód és nyelvi készség szükséges ahhoz, hogy valaki közvetíteni tudjon két ennyire különböző világ között.

Kép: Antal Barbara © CHB



A CHB épülete Berlin szívében, a Múzeum-sziget közvetlen szomszédságában. „Kivetítésben” a CHB munkatársai

– Ő két nyelvi és kulturális közeg között közvetített. Te előbb a német kultúra és a tanítványaid között, majd a német kultúra és Budapest közötti távolságot igyekeztél csökkenteni, most pedig a német fővárosban egyengeted a magyar kultúra útját.

– A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen és a Goethe Intézetben is több mint tíz évet töltöttem. Mindkét helyen nagy lehetőségeket kaptam, komoly felelősséggel. A váltások arra a természetesen felvetődő kérdésre válaszoltak, hogy hol tudom a legjobban használni és aktívan bővíteni a tudásomat. Az előttem járó generáció, ha talált egy jó munkahelyet, élete végéig ott maradt. Az én nemzedékemben a továbblépés annyit jelent, hogy nem félek nemet mondani, ha a megszerzett tudással és tapasztalattal egy új helyen többet tudok adni. Tübingenben írtam a doktori dolgozatomat, majd Vizelethy András hívott, hogy tanítsak régi német irodalmat a Pázmány újonnan létrejött Germanisztikai Intézetében. Ez egyrészt hatalmas megtiszteltetés volt, másrészt számos olyan

feladattal járt, amit kezdő tanár nem szokott megkapni: tanmenetet írtunk, oktatási profilt formáltunk, speciális képzéseket hoztunk létre. Igazi „szerelemgyerek” volt a Pragmatikus művelődéstudomány képzés. Rangos vendégelőadókat hívtunk, és gyakorlati példákkal segítettük a diákjainkat, hogy a szakon megszerzett tudással túllép-hessenek a multik kínálta távlatokon.

Jó összefutni az utcán hajdani tanítványommal, aki kedvenc tanáraként mutat be a családjának, és visszaad mondatokat, amelyekről ő máshogy kezdett gondolkodni. Ez fontos jelzés, hogy sikerült a tananyagnál valami mélyebbet továbbadni.

– A Goethe Intézetben a kulturális osztály vezetőjeként a legmagasabb funkcióban voltál, amelyet magyar munkatárs betölthet. Ott is sikerült ezt megvalósítani?

– Izgalmas kérdés, miként képezhetők le konkrét témákban és projekteknél a német és magyar kultúra közös pontjai. Időbe telt, míg a mindenkori igazgatóval és

a németországi kollégákkal megértettük egymást, ezt követően azonban ez kiválóan működött és a kultúra minden területén sikerült szerteágazó kapcsolatháló kialakítanom.

A változásokat, amelyeket egy új vezető színrelépése indukál, Berlinben is tapasztaltam, pedig ott 1924-ben már létrejött a Collegium Hungaricum, azzal a kimondott céllal, hogy a háború súlyos veszteségeit tudományos hálózatépítéssel pótolják. Nekem inkább közvetlen elődeimre, *Can Togay* és *Koepke Gábor* intézetvezetői tevékenységére kellett reflektálnom, amely már a 2007-ben átadott új épülethez kötődik. Igyekeztem megérteni, mit miért tettek, ebből mi az, ami számomra megőrizhető, és miben tudok újat hozni. Folytatjuk például az *Input Impact* improvizációs fesztivált – az „echtzeitmusik” a berlini zenei élet egyik meghatározó műfaja –, miközben a szintén izgalmas, ám kevésbé magyar vonatkozású *Montag Modus*-performanszoknak új helyszínt kerestünk. Kiemelt témánk lett a műfordítás, ennek három év után érik be a gyümölcse: ősszel a CHB lesz a legkiemelkedőbb német szakmai partnerekkel együtt megvalósuló első európai műfordító fesztivál, a *Translatione* helyszíne. Végso soron persze a világjárvány volt az az esemény, ami minden korábbi tervet felülírta.

– Melyik volt nehezebb? Megtalálni az egyensúlyt a hagyomány és az újítás között, vagy reflektálni egy rajtad teljesen kívülálló történetre?

– Nagyon más a kettő. Hogy az adott keretek között itt és most mit kell csinálni, az intézetvezetőként az én feladatomban és felelősségem. A pandémia ezzel szemben szétfeszítette a megszokott struktúrákat, mindent újra kellett keretezni. Az első sokk után leültem munkatársaimmal, és közösen néztünk szembe azzal, hogy hirtelen megszűnt, amire addig építettünk. Feltérképeztük a csapat rejtett tartalékait, és nagyon hamar elkezdtünk a virtuális térre és épületünk adottságaira fókuszálni. Mindenkinek lettek új feladatai, szívügyei, megszületett az új időszak projektjeit átfogó CHB to go védjegy.

– Tudatos döntés, hogy vezetőként közösséget formálva gondolkodsz az előrelépésben?

– Nem jellemző rám a merev tekintélyelvűség, de nyilván az is belejátszik, hogy nagyon fiatalon kezdtem tanítani. Még élénken élt bennem a vizsgadrukk emléke, miközben már a legnevesebb professzorokkal dolgozhattam együtt, akik egyenrangú partnereként kezeltek. Így volt ez Szegeden, Tübingenben és Píliscsabán is.



„Kint és bent” – vírusbiztos performansz 2020 októberében

– Sok női alkotónak adtok teret a CHB-ben, ennek milyen fogadtatása van?

– Ez itt természetes. Berlinben nem találsz olyan rendezvényt, ahol női részvétel nélkül tárgyalnák meg a világ dolgait. A 2019-es lipcsei könyvvásáron is a női irodalmat állítottuk a fókuszba, nagy sikerrel.

– Berlinre reflektálnod kell neked is és az intézménynek is. Mit lehet ennek a sokszínű városnak adni?

– Ez a hatalmas város csordultig kultúra. Ugyanakkor nekünk is megvan a saját világunk, az egyedülálló kínálatunk, ami képes akár több száz embert is bevonni hozzánk a Berlinale vagy egy nemzetközi irodalmi fesztivál idején. Berlin kellős közepén vagyunk, egy markáns, minden ízében modernséget sugárzó épületben, amely Bauhaus-esztétikájával a magyar-német kulturális kapcsolatok egyik meghatározó időszakát idézi, hatalmas panorámaablakának vetítései pedig a járvány idején is megállítják az arra járókat.

– Azon gondolkodom, hogy mi lehet fontosabb: fogyaszthatóvá tenni a kultúrát, vagy kultúra-fogyasztóvá nevelni azt a közeget, amiben létezőnk?

– Jól ötvözhető a kettő. Vonzóvá kell tenni a kultúrát, olyan erőforrásként bemutatni, amely segít, feltölt és utat mutat. Jó példa erre *Terék Anna* német nyelvű verseskötete vagy *Farkas Anna* tervezőgrafikus Lipcsei Könyvvásárra készült standja. Kísérleti zenei programjaink a fiatalokat is megszólítják. A pandémia utáni első eseményünk, a *Sounds of home* négy kortárs zenei installációval dolgozza fel a drámai átalakulást, amely közvetlen környezetünk hangzó világában és emberi kapcsolatainkban következett be 2020 tavaszán. Online filmklubunk kínálata egész Németországban fogható, Nyitnikék címmel nyíló tavaszi kiállításunkat kivetítjük az utcára.



2019-es Lipcsei Könyvvásár többszörösen díjazott magyar standja Farkas Anna tervezőgrafikus munkája – Monika Rinck német költőnő, Kemény István verseinek fordítója beszél

Virtuális kiállítóterünkben Galambos Eszter fotói és Lugosi Lugo László Budapest-graffitije láthatók, valós kiállítóterünk őszi programja pedig Szilágyi Lenke és Lothar Wolleh közös tárlata, a közelmúlt magyar és német művészvilága között teremt párbeszédet.

– A tudományos munkától sem szakadtál el, a Magyar Goethe Társaság elnökeként mi foglalkoztat leginkább?

– A Magyar Tudományos Akadémia Könyvtárával most digitalizáljuk az akadémia nemzetközileg is jelentős Goethe-gyűjteményét. Goethe ma ismét „trendi”. A természettudománytól az érkitermelésen át a színelméletig mindennel foglalkozott, egyszerre volt költő, tudós, államférfi, menedzser: egy igazi uomo universale.

Ami engem illet, a tudomány, különösen a filológia iránti vonzalom állandó kísérőtársam maradt. Évekig kutattam a Londonba emigrált filozófus-költő, Reinhold Alfréd irodalmi hagyatékát, akit fiatalon szoros barátság fűzött Radnóti Miklóshoz. E munka eredményeként a teljes hagyatékot sikerült hazatelepítenünk, így ma már a PIM-ben található.

– Megint a közvetítés...

– Talán több is annál. Eckhart mester sokat írt a vita activa és a vita passiva kettősségéről. Melyiket kövessük, értékesebb-e az egyik a másiknál? Én akkor érzem magam jól, ha sikerül megtalálnom az elmélkedő, kontemplatív állapot és az aktív cselekvés közötti harmóniát. ♦



Technikai szám:

0011

EGYÜTT TÖBBET ADHATUNK

1%

Kérjük, támogassa adója egyházi 1%-ával a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatait!



www.katolikus.hu

MÁJUSI KIMENŐ



CSIMBORASSZÓ

Az Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrum (IGYIC) kezdeményezésére indult Csimborasszó-program kortárs költők verseinek megzenésítését tűzte ki célul. A gyerekek és a szülők meghallgathatják például *Kányádi Sándor Madáretető* című költeményét Szalóki Ági előadásában, de más művek, fülbemászó dallamok is várják őket.

**Érdeemes követni a Csimborasszó Zenésversek
YouTube-csatornát!**



KÁRPÁT-MEDENCE ANTOLÓGIA

A Magyar Állami Népi Együttes nagy sikerű előadásainak (*Kincses Felvidék, Megidézett Kárpátalja, Kolozsvári piactéren, Ezerarcú Délvidék*) tematikus válogatása a Kárpát-medence antológia, amely azt a *Bartók* által megfogalmazott igazságot erősíti, miszerint az itt élő népek művészetének kölcsönhatása egyetemes kultúrát hozott létre. Az előadásban így a magyar mellett helyet kapnak a szomszéd népek táncai és zenéi is.

Online előadás, 2021. május 14.



AMIRŐL A FÁK SUTTOGNAK

A Filmdzsungel Stúdió természetfilmjében egy érintetlen erdővel és annak ezernyi lakójával ismerkedhetünk meg. A lenyűgöző makro-, timelapse- és drónfelvételekkel, valamint *Für Anikó* narrációjával készített természetfilmet a Mátra, a Vértes, a Pilis fokozottan védett területein és a Bükkben, egy körbezárt erdőrezervátumban forgatták, amely egyébként nem látogatható. A film a mozik zárvatartása miatt egyelőre nem kerülhet kereskedelmi forgalomba, de **megtekinthető a telex.hu-n.**

KÉPMÁS-EST VÁRKERT BAZÁR



ANYÓSOK ÉS APÓSOK

MÁJUS 28. | 18 ÓRA | VÁRKERT BAZÁR,
SZÁRAZÁROK (SZABADTÉRI MOZI)

Milyen különleges kapcsolatban vannak a szülők a menyekkel és vőkkel? Mi az alapja az anyósvicceknek, miért nincsenek apósviccek? Létezik-e tökéletes anyós és após? Hogyan lesz a két származási családból egy?

Vendégek: **dr. Mihalec Gábor** pár- és családterapeuta és **dr. Csáky-Pallavicini Zsófia** klinikai szakpszichológus

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

A beszélgetés után a **Bazi nagy francia lagzik** című francia vígjáték első részét vetítjük le.

Rendező: Philippe de Chauveron – **97 perc**

Ezt a Képmás-estet már élőben, közönségünkkel tervezzük, ha mégsem tudjuk megrendezni, későbbi időpontban pótoljuk.

Figyeljék a honlapunkat, ahol értesítjük a változásokról is:
www.kepmas.hu/kepmas-est



youtube.com/kepmas-magazin

Képmás-estjeinket visszanezethetik
YouTube csatornánkon is:
www.youtube.com/kepmas-magazin



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

MEDDIG KÍSÉRT A MÚLT?

Bizonyára sokaknak feltűnt, hogy a nagy könyvesboltok és irodalmi portálok bestsellerlistáin egyre kevesebb a széppróza (a versekről jobb nem is beszélni), és egyre több a történelmi munka, az életvezetési tanácsadó.

◆ A sikerkönyvek sorából lassan egy éve kimozdíthatatlan **ORVOS-TÓTH NOÉMI ÖRÖKÖLT SORS** című kötete, amelyet nem lehet agyonhallgatni, hiszen ott van az ügyfelekben reménykedő recepciós lány, a fogkezelésre várakozó, a hosszabb villamosozásra, vonatozásra kényszerülő egyetemista és a sokat tapasztalt negyvenötvenévesek kezében. A sokat mondó alcím – *Családi sebek és a gyógyulás útjai* – egyszerre sugall magyarázatot a boldogtalanságra, rossz közérzetre, depresszióra, és ad reményt, hogy a szörnységeken túl tudunk lendülni, ha felszínre hozzuk, kibeszéljük, tudatosítjuk a régmúlt sérelmeit.

A szerző gyakorló pszichológusként rengeteg olyan emberrel találkozott, akin azzal tudott segíteni, hogy rávette, merüljön le a múltba, ismerje meg fogantatása, csecsemő- és gyerekkora elfeledett történéseit, kutakodjon a nagyszülők, szülők életében, akarták-e az ő világra jöttét, szeretettel dajkálták-e, lehetetlen elvárásokkal figyelték növekedését, tanulmányait, netán szexuálisan zaklatták-e. Orvos-Tóth Noémi ügyesen adagolja a hajmeresztő eseteket, bőszegesen idéz a pszichológiai szakirodalomból, megemlíti a legfrissebb kutatási eredményeket, és nem mellékesen minden fejezet végén feladatokat ad: mit kell kiderítenünk a múltból, hogy a helyükön tudjuk kezelni a jelen történéseit.

Kétségtelen, sokaknak vigaszt nyújthat, hogy nyomorúságos, de legalábbis nehéz sorsát felmenőitől örökölte, így őket okolhatja rossz házasságáért, párkapcsolati gondjaiért, munkahelyi sikertelenségéért. De felmenthet-e bárkit az örökölt sors az egyéni felelősség alól? (Kulcslyuk Kiadó, 3360 Ft)

A legfrissebb sikerlistás **JORDAN B. PETERSON TÚL A RENDEN** című vaskos kötetének válasza a fenti kérdésre egyértelmű nem. Valamennyien a magunk életéért felelünk, kudarcainkért önmagunkat kell okolnunk.

A szerző, a torontói egyetem professzora világsztár: százazrek hallgatják podcastjait, milliő követője van a Facebookon, világgjárő körútjain – így Budapesten is – lelkes tömeg várta és várja. Elragadtatott méltatói korunk legfontosabb gondolkodójának tartják. *12 szabály az élethez* című könyve, amelyet 2019-ben e rovatban már méltattunk, arról szőlt, hogyan kerüljük el a káoszt, újabb műve, amelyet rekordgyorsasággal fordítottak le magyarra, voltaképpen folytatás. Újabb 12 szabály, amelyek segítségével rugalmassá és sokszínűvé tehetjük a rendet, és létrehozhatunk egy olyan világot, amelyben – halandóságunk tudatában is – jól érezhetjük magunkat. Peterson nem szimpla életvezetési útmutatót ad, minden tézise mögött világnézeti alapvetés rejtőzik, amely szőges ellentétben áll napjaink nyugati gondolkodásával, a posztmodern cinizmus után megjelenő újbaloldal téziseivel. Ha a transzcendenciát kiiktatjuk az életből, ha új világmegváltó tézisekkel operálunk, vallja a szerző, elveszünk az egyes ember elől is a jó és hasznos élet lehetőségét.

A kíváncsiság felkeltése érdekében néhány szabályt idézünk a kötetből: „Képzeld el, ki lehetnél, azután csak ezt a célt tartsd szem előtt!; Felejtss el az ideológiát!; Munkálkodj a legkeményebben legalább egy dolgon, és nézd meg, mi történik!; Próbáld az otthonod egyik szobáját a lehető legszebbé tenni!; Tervezz és dolgozz fáradhatatlanul, hogy fenntartsd a romantikát társas kapcsolatodban!; Szenvedéseid ellenére is légy hálás”. Talán e néhány felszólításból is kiderül, hogy a magyar szöveg meglehetősen idegenül cseng a fülünkben. Így aztán fásaszto az olvasás. Kár.

(Fordította: Novák Gábor. 21. Század Kiadó, 4990 Ft)

Megjelenése után már két héttel felkerült a sikerlistára, az idei év minden bizonnyal kiemelkedően fontos könyve, **HATOS PÁL ROSSZFIÚK VILÁGFORRADALMA**



című hatszáz oldalas történelmi nagyesszéje az 1919-es magyarországi Tanácsköztársaságról. Az idén ötvenedik évébe lépő szerző nemzedékének egyik legfelkészültebb, legműveltebb és legalaposabb történésze, amit már *Ravasz László*ról szóló kitűnő monográfiájával és *Az elátkozott köztársaság* című, az 1918-as esztendőt megidéző könyvével is bizonyított.

Hatos történelmi ismeretterjesztésre vállalkozik, arról próbálja meggyőzni olvasóit, hogy a múltban nem volt minden fekete és fehér, hogy a *Kádár*-korszakban dicsőségesnek nevezett, mostanában pedig kizárólag nemzetrombolónak kikiáltott 133 napos Tanácsköztársaság nem előzmények nélkül született meg, nem fogadta egyértelmű elutasítás, sőt, az első hónapban a magyar értelmiség színe-java is támogatta. Az is téveszme, mondja Hatos, hogy a zsidók csinálták a ribilliót. Bemutatja, hogy a szép, messianisztikus elképzelések hogyan siklottak félre. Rendkívül tanulságos a művészvilág szerepe. Volt, aki a biztos megélhetés reményében hajlongott a kommunisták előtt, volt, aki úgy érezte, végre győzhet a modernizmus, az új zene, az új festészet és irodalom. (Szovjet-Oroszországban sem volt másként.) Izgalmasan bontakozik ki a könyv lapjain a főváros-vidék ellentét. Mulatságosan jelenik meg a proletáriátus munkaondora, urizálni vágyása. És végre érthetővé válik, miért aratott sikereket a Vörös Hadsereg.

A könyv minden fejezete (a több mint százoldalas jegyzetanyaggal és bibliográfiával együtt jelképesen 19) tartogat izgalmat és meglepetést. Szaktörténészek nyilván megteszik majd észrevételeiket. A laikus olvasót, miközben ámulva fedez fel új és új összefüggéseket, izgalmas

figurákat, néhol zavarhatják az áthallások, a mára utalások, ahogy egykor a Hatos Pál által példaadónak tekintett művön, *Esterházy Péter Kis magyar pornográfiáján* sem tudott felszabadultan kacagni, mert 1984-ben túl közel volt az ávosok által agyonvert nagyapa és a kilakoltatott, meghurcolt szülők emléke. Az 1919-es történelemek legfeljebb a kádárista értelmezése zavarja még mindig, hiszen még szegény *Tóth Árpádot* is megutáltatták vele, az évről évre felhangzó *Az új Isten* című verse miatt.

(Jaffa Kiadó, 4499 Ft)

A múlt kísért **CSERNA-SZABÓ ANDRÁS RÉZI A PÁCZBAN** című rendkívül mulatságos kötetében, amely 25, szépírói igényességgel megformált gasztronómiai cikket tartalmaz. Sok mindenről szó esik, így régi kávéházakról, szép színésznőkről, temérdek szakácskönyvről, a konyha nagymestereiről, az irodalmi ínyencekről, híres ételekről és egyszerű étekekről, a paprikáskrumpliról és a szalontüdőről. Kiderül, hogy a kákabélű *Rejtő Jenő* szerette a jó fogásokat, *Nietzsche* pedig nem állhatta a szerinte pocskét német konyhát.

Cserna-Szabó pompás humorát dicséri, ahogy elmeséli kudarccal végződött hosszú kutakodásainak történetét. Hogy nem sikerült kideríteni, mi is volt a *Kálomista mennyország* nevű étel, leves-e vagy tészta. Miért nem tudjuk ma sem, ki volt a leghíresebb szegedi szakácsnő, ki és miért hamisította meg Rézi receptjeit.

Öröm forgatni a szépen megtervezett könyvet (nagyszerű ajándék ínyenceknek), remekek *Ráskai Szabolcs* illusztrációi. (Helikon Kiadó, 4265 Ft) ♦



A „MŰTÁRGY-SUTTOGÓ”



Tasnádi Bence



Jordán Adél

„Minden eleven és mai!” – éneklí a Textúra fináléjában a színészek kórusa, és felmerül a kérdés, szükség van-e arra, hogy ennyire direkt módon vonják le a tanulságokat.

- ◆ A Szépművészeti Múzeum évek óta rendszeresen megrendezett összművészeti alkotásában színészek kortárs szerzőink egy-egy kiállított kép inspirációjára írt szövegeit adják elő, amelyeket a nézők normális körülmények között kis csoportokban, forgószínpadszerűen tekintenek meg. A rendező, a színészek és a felkért írók személye évről évre változik, az előadás és a gyerekek számára készített Mini Textúra is évek óta népszerű.

A Szépművészeti Múzeum (vagy a Magyar Nemzeti Galéria) ünnepélyes terei, a színészek és a képzőművészeti alkotások közelsége (párhuzamos monológja) adja az előadások különleges hangulatát, amelyek miatt a közönség évről évre visszatér. Mindezt most sajnálatos módon nélkülöznünk kell, de kárpótlásul a jegyvásárlás egy werkfilm megtekintésére is feljogosít, sőt, az első megtekintéstől számítva egy héten át akár újra is nézhetjük az előadást, ami nem elhanyagolandó lehetőség, amint azt az alábbiakban látni fogjuk.

Az idei performansz alkalmával, Székely Kriszta rendezésében a színészek a múzeum munkatársainak szerepéből varázsolnak maguk köré különféle korokat és helyszíneket, amelyekhez Matisz Flóra Lili és Nagy János írt zenei aláfestést. Így szóhoz jut többek

ÉS A TEREMŐR TITKOS ÉLETE



Péterfy Bori



Czakó Julianna



Keresztes Tamás

között a címben említett „műtárgy-suttogó” (a múzeumban „garázdálkodó” művész-performer), a teremőr a Paradicsom kertjét, a restaurátor egy napsütötte reneszánsz toszkán villát, a takarító pedig a 18. századi Lőcse hóviharos éjszakáját jeleníti meg eszköztelenül, vagy csupán szimbolikus eszközök segítségével.

Hol a szövegek, hol a színészi játék, hol a kettő együttesen teszi a monológokat emlékeztetéssé. Ez utóbbiak közé tartozik Lövetei Lázár László „Majomszózat” című műve Keresztes Tamás hátborzongatóan szép előadásában, amelyet id. Jan Brueghel „Paradicsomi táj bűnbeeséssel” című képe ihletett. Szécsi Noémi és Harag Anita szövegei a női sorok egy-egy drámai pillanatot ragadják meg; Jordán Adél és Péterfy Bori hitelesen, keresetlen közvetlenséggel jelenítik meg a krízis hullámvastagján feltörő érzéseket, indulatokat.

Az irodalomszeretők számára javasolom Háy János nyelvi játékokkal, idézetekkel gazdagon átszótt

monológját, valamint Balla Zsófia késő császárkori portré által ihletett szövegét, amely stílusában is illeszkedik a műalkotáshoz. „Lehetett bárki, de itt már sarja isteneknek”, „pupilla nélkül is tekintet”, „öröklét a fényes cél és a csöndes ok” – csak néhány példa az utóbbi mű emlékeztető idézeteinek sorából, amelyekért érdemes visszatérni a Tasnádi Bence által előadott monológhoz.

Jelentős különbség az élő előadáshoz képest az irányított tekintet: most csak a rendező és az operatőr szemzőgéből látunk és tapasztalunk, így a szövegeket ihlető műalkotások halk „párhuzamos monológját” egyelőre csak a Szépművészeti Múzeum honlapjának segítségével erősíthetjük fel – és ehhez a bő egyórás előadás után kétségkívül kedvet is fogunk kapni.

(Szépművészeti Múzeum: Textúra stream – Összművészet online. Jegyek válthatók az eszinhez.hu oldalon) ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

A BÖRZSÖNYT JÁRVA

ÖNMAGAMBAN JÁROK

Végh Attila József Attila-díjas költő, filozófus, egykori újságíró *A bennünk élő Börzsöny* című dokumentumfilmje az elmúlt hónapokban sorra gyűjtötte be a nemzetközi díjakat. Kis túlzással a küszöbéig ér ötvenkét perces műve témája – hiszen Nagymaroson él –, ő mégis úgy tudta megörökíteni ezt a tájat, hogy az túlmutat önmagán, és elvezet bennünket önmagunkhoz.



Végh Attila

◆ – **Budapesten születél, de már hosszú ideje a Dunakanyarban élsz. Miért döntöttél úgy, hogy itt hagyd a várost?**

– Amikor hosszú ellenállás után végül rábeszéltem magam a gyerekvállalásra, rögtön tudtam, hogy ennek a gyerekek nem Pesten kellene megszületnie, mert a fővárosban ma már nem lehet élni. Azt is tudtam, hogy a „hová költözzünk?” kérdésre nem racionális választ kell adnom, hanem érzelmit. Valahogy meg kell érezni, hogy mi legyen az új lakhely. Néhány héttel később meglátogattam Kettős Tamás barátomat Nagymaroson. Tavasz volt, álltunk a cseresznyevirágzásban, néztük a visegrádi várat, és megéreztem, hogy ez az a hely, ahol hátralevő életemet le kell élnem. Aztán megszületett Zsófi, és – bár ellenpróba nincs, hiszen az ember csak egyszer születhet meg – visszaigazolta a döntés helyességét. Ő is imád itt élni.

– **Sok mindennel foglalkoztál már életed során. Látsz-e valamilyen ívet újságíró, filozófus, költő és természetfilmes munkásságod között?**

– Nem, ez mind egy és ugyanaz. Szegény Lengyel Balázs mondta egyszer, amikor elsírtam neki, hogy újságírásból élek, mint afféle megélhetési szellembűnöző, hogy sose bánjam, hiszen amit az újságba írok, az is én vagyok. Tetszett ez a sztoikus válasz, végül is publicisztikáim mind álcázott miniesszék voltak a létről. Mindenesetre a dolognak van némi ritmusa: amikor gimnazista voltam, vadfotós akartam lenni. Zenit fotópuskával jártam az erdőt; húszéves koromban kezdtem verseket írni, befigyelt a szellem birodalma; később esszéikkel próbálkoztam, elkezdett érdekelni a filozófia. Elvégeztem hát a filozófia szakot, és jöttek a filozófiai esszék, tanulmányok, a szépírásban pedig a novellák, regények. Közben valamennyire megtanultam ógörögül is, ami nem pusztán nyelv-, hanem léttanulás is. Most újraéledt bennem a fotózás, de már mindazzal összekapcsoltam, ami közben rám ragadt. Ez a lelki konglomerátum a természetfilmzés. Ha filozofikusan akarnám megközelíteni a dolgot, azt mondanám: a természetjárás vaskos empirizmusa és a szellem idealizmusa ölelkezik össze bennem.

Kép: Végh Attila



„Hódolat Mednyánszkyknak”

– Mi az, amit szerinted versben lehet elmondani, és mi az, amit csak filmen?

– Mindent el lehet mondani versben és filmen is, és mindkettő legmagasabb fokán azt kell elmondani, amit nem lehet. A mondhatóság határáig el kell cipelni az olvasót vagy a nézőt, és ott fenékbe kell rúgni. Ha szerencsénk van, ettől bepottyan a transzcendensbe, bármi is legyen az. Persze ehhez tehetséges befogadó kell. Az utóbbi években is jelentek meg új könyveim, de most a filmézést érzem a legfontosabbnak. Ez a legkomplexebb játék: képek, erdei hangok, narráció és zene szimfóniája. Ezeket az elemeket úgy kell kezelni, hogy összeálljon valami egység. Nemrég beszéltem egy fotós barátommal. Azt mondta, a filmezés borzalmas számára, túl sok dologra kell egyszerre figyelni. Sokkal egyszerűbb a fotózás: katt, és megvan a kép. Na, engem kimondottan ez izgat, ez a sokféleség. Hogy olyan ingerek együttesével, amelyek magukban talán észrevehetetlenek, behúzzam a nézőt egy olyan barlangba, ahol el kell gondolkodnia az élet dolgain. Mindezt úgy, hogy lehetőleg ne is vegye észre, hogy gondolkodik. Hogy „műélvezve” rendeljön meg.

– Miért éppen a Börzsönyt választottad filmed témájául?

– Első filmem, *A rejtőzködő természet* igyekezett Magyarországot rétjeit, erdeit, vizeit bemutatni ötvenkét percben. Hát, igen, a kezdők elbizakodottsága... Amikor elkészült, éreztem, hogy legközelebb szűkebbre kell vonnom a szemhatárt. És ha már itt élek, úgy illik, hogy a Börzsöny legyen a következő, gondoltam. Most, hogy a Börzsöny-film elkészült, még maradtak megvalósulatlan tervek, ötletek, úgyhogy jön majd a második rész, de előtte a magyar pusztáról készítek egy rövidfilmet, a Duna-ártérről pedig egy hosszabbat. És ha mindezzel megvagyok, jön a régi álom, a Görgényi-havasok csodálatos, siketfajdos-hiúzos-medvés világa.

– Milyen díjakat kapott *A bennünk élő Börzsöny*?

– Ezidáig négy díjat kapott a film egy angol, egy olasz és két indiai dokumentumfilm-fesztiválon, meg egy amerikai official selection-beválogatást. Talán azt értékelték a filmben, hogy ez nem szokványos természetfilm. Hangvétele esszézerűbb, költőibb, elgondolkodtatóbb; komolyabban veszi a nézőt, mint szokás.





„Peteőr”

” Kihaltak a mitikus lények.

Belőlünk haltak ki.

– Hány órányi nyersanyagból áll össze egy közel egyórás, a négy évszak körforgását bemutató film?

– A nyersanyag méretét inkább terrabájtokban lehetne megadni, de nem érdemes. A forgatási idő két év volt, ahogy az előző filmemé is. A kezdet kezdetén az embernek mindig van egy terve. Ahogy a négy évszak lepörög, ezeket jól-rosszul megvalósítja. Csakhogy közben adódnak kanyarok, újabb utak nyílnak, a dolog alakítja magát, és ennek utána kell menni. Jön egy újabb négy évszakai periódus: lehet javítani, pótolni, improvizálni. Itt nem lehet olyan rigorózus forgatókönyvvel dolgozni, mint művészfilmek esetében. Ha volna ilyen,

talán eleve unnám az egészet, nem volna benne semmi meglepetés. Szeretem a ködös utakat. A hétköznapi életben is szeretem kitenni magam a hangulataimnak, és követni őket, bármekkora bolondságnak tűnik is olykor ez. Ez a flexibilitás erősen befolyásolja a filmen szereplő fajok kiválasztását is. A patakhoz indulok, hogy hegyi billegetőkkel randevúzzak, de véletlenül beleszaladok egy réten egy pár ájtatos manóba, és inkább azt filmezem, ahogy a nőstény sáska lemészárolja férjét. Ötletek elhalnak, újak születnek. Tervre szükség van, de meg kell érezni, hogy mikor kell feladni valami másért. Ahogy egy sakkpartiban.

– A narrátor szövege különösen lírai. „Kihaltak a mitikus lények. Belőlünk haltak ki.” Halvány vonalakkal megrajzolt, rejtőzködő Istent érzek a sorok mögött, akit mi „elkényelmesedett lények” elűztünk. Az egyetlen hely, ahol ennek a valaminek a nyomaival találkozhatunk, a természet. De az önmagunkkal való szembesülés helyszíne is az erdő. Mi volt a célod ezzel a filmmel?

Kép: Végh Attila



Vándorsólyom

A transzcendens szépség előtti tisztelgés? Lírai utazás? Szembesítés azzal, hogy mit pusztítunk napról napra?

– Ez mind együttvéve. De hogy mit érzel a sorok mögött, az a te dolgod. Szeretném öntörvényű partnernek tekinteni a nézőt. Nem akarok didaktikus lenni, moralizálni, oktatni. A tudományos ismeretterjesztés sem érdekel, sokkal inkább a természet misztériuma. Az a borzongás, ami erőt vesz rajtam, amikor a réten egerésző vadmacskát figyelem, vagy egy hajnali bükkösben hallgatom a szarvasbőgést. Ilyenkor úgy érzem, minden rendben van, és valahogy ősi módon van rendben. Költőien szólva: bekapcsolódok a természet szellemének áramába. Ez csodálatos érzés. Próbálok valahogy átadni.

– Mit tanultál magadról ezalatt az elmélyült és kitaró munka alatt?

– Főleg azt, hogy miközben ez a film rólam szól, nem rólam szól. Nem objektív és nem szubjektív. Nincs is értelme ennek a megkülönböztetésnek. Ez a film arról szól, hogy én hogyan látom az erdőt. De ha ez másoknak

is tetszik, akkor máris túl vagyunk mindenféle individuális horizonton. Akkor együtt megpillantottunk általa valami olyasmit, amit az iskolás tankönyvek általános emberinek neveznek. Ritkán adatik meg, hogy az ember úgy kötődjön valami közös lényeghez, hogy közben ne érezze az önfeladást. Fiatalkoromban focimeccseken és tüntetéseken sokszor elkapott a közösségi mámor, de közben gyakran ott volt a kísértőérzés: ez nem egészen én vagyok. Sikerült elfelejteni magam, de közben mégsem váltam önfeledtté. A természet az önfeledt boldogság tere. A Börzsönyt járva önmagamban járok és megfordítva. A film címe ezért *A bennünk élő Börzsöny*. Ahogy a film narrátora mondja: a civilizáció terei valamikor apró szigetek voltak a természet óceánjában – ma fordított a helyzet. Ülünk csak repülőre, és nézzünk le a tájra. Mindenütt a megművelt föld négyzetégeit látjuk. Borzalmas látvány. A Börzsönyben is lépten-nyomon látni a kidöntött és fölaprított fákat. Ezért kell megbecsülni a természet olyan szigeteit, ahol átélhetjük a táj érintetlenségének illúzióját. Ez maradt nekünk. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

MÁJUSI CSODÁK

Sokak szerint a május az év legszebb hónapja. Ilyenkor már teljes pompájában virít a természet, hazatértek a télire elköltöző madarak, ugyanakkor még nem perzsel a nap. Burjánzik a növényzet, hála a májusi esőnek, amely, mint tudjuk, aranyat ér!

- ◆ Nem véletlen, hogy a Madarak és Fák Napjának időpontjául éppen május 10-ét választották. Igazi magyar ünnep ez, amelynek megalapítói között találjuk Chernel Istvánt, a neves ornitológust, és polihisztor természet- és néprajzkutatót, és Herman Ottót, akinek kulcsszerepe volt az első magyar állatvédő egyesület létrehozásában is. Hivatalossá az ünnepet gróf Apponyi Albert vallás- és közoktatásügyi miniszter tette 1906-ban kiadott rendeletében. Májusra már itthon vannak a legkésőbb érkező vándormadaraink is, mint például a színpompás gyurgyalag, a repülő rovarok hosszú csőrű légi vadásza, amely löszfalakba vájja egy-két méter hosszú fészkalagútját. Bár népies neve méhészmadar, és ha egyéb élelmet nem talál, valóban elkapdossa a méheket is, ám a szorgos megporzókat fenyegető veszélyt nem ő okozza.

HOVÁ LETT A CSALOGÁNY?

Május a fülemülék hónapja is, bár az első hímek már április közepén visszatértek afrikai telelőhelyükről. Ezt a madarat gyönyörű éneke miatt már az ókorban is nagy csodálat vette körül. Hozzájárul ehhez az is, hogy a fülemüle jó üzleti érzéssel olyan időszakot választott a koncertre, amikor nem kell versenytársakkal szembenéznie: éjszaka énekel, amikor a többi madár hallgat. Az éjjeli tisztza, zajmentes csendben még lenyűgözőbben hangzik az aprócska tollas dalnok előadása. Megpillantani nehéz a fülemülét, hiszen többnyire a sűrűből szól, tollruhája pedig cseppet sem feltűnő. Másik neve, a csalogány is onnan származhat, hogy énekével becsalja az embert a sűrűbe. A fülemüle jó példa a madarak és a fák egymásra utaltságára: környékünkön egy elhagyatott gyümölcsösben évről évre gyönyörködhattünk a dalában – amióta a fákat kivágták és helyét beépítették, a madár is elhallgatott: más fészkelőhelyet keresett magának.



Fülemüle (*Luscinia megarhynchos*)



A MADARAK ÉS FÁK NAPJA MELLETT MÁJUSBAN ÜNNEPELJÜK A MÉHEK VILÁGNAPJÁT (május 20.), a **Biológiai Sokféleség Nemzetközi Napját**, a **Magyar Természet Napját** (május 22.), és az **Európai Nemzeti Parkok Napját** is (május 24.).

ELHALKULT A BÉKAKÓRUS

Hasonlóképpen elhallgatott, vagy legalábbis erősen lehalkult a májusi békakoncert is a közeli tavacska partján. Ennek a kis természetes állóvíznek az utánpótlását fenékforrás adja – ha az nem lenne, talán már rég

beépítették volna a helyét. Sok éven át mostoha módon bántak vele: szemetet, építési törmelékot öntöttek a medrébe, a partjára. Az élővilág azonban nem adta fel: az elhanyagolt tómederben ebihalak ezrei fejlődtek, és váltak békává. Májusi éjszakákon a hangokból ki lehetett következtetni, hogyan osztozik a medren a brekegőkórus: a tavi békák kacagó hangja a felső részéről hallatszott, amit az alsó végében a levelibékák szag-gatott, monoton szólama váltott fel. Amikor aztán a tó helyi védettséget kapott, fokozatosan megváltozott a világ. A horgászok válogatás nélkül beletelepítettek mindenféle halat, többek között törpeharcstát. Megjelentek a tőkés récék is, amelyeket a helyi lakosság lelkesen etet. E két faj elszaporodása pedig végzetes csapást mért a békapetékre...



Zöld Gyík (*Lacerta viridis*)



MÁJUSBAN VAN A ZÖLD GYÍKOK PÁRZÁSI IDŐSZAKA. A smaragdzöld testű hímek feje és nyaka ilyenkor nefelejcskékre változik. Tátott szájjal, csörtetve üldözik egymást a bokrok alján, a nőtényekért viaskodva. Hazánk legnagyobb termetű gyíkját sokfelé királygyík néven ismerik.

EGY A SOK EZERBŐL

A fák alját ilyenkor, tavasszal ellepik az apró magoncok: tömérdek parányi juhar- vagy hársjelölt, és mindig elszorul a szívem, ha arra gondolok, hogy ezek a reménykedő kis növények szinte mind el fognak pusztulni. Lelegelik őket az állatok, vagy egyszerűen kiszáradnak, illetve nem jutnak elegendő fényhez, mert árnyékba borítja őket saját anyjuk: a fa, amelynek magjaiból származnak. Pedig tudom, hogy ez a dolgok rendje a természetben:

a növények többnyire sokkal több magot termelnek, mint amennyire a faj utánpótlásához szükség van. A többi meglehetősen önzetlen módon (bár persze minden tudatosság nélkül) eledelül szánják az állatoknak. Az a mag, amelyik nem esik messze a fájától, szinte biztosan nem fog új növénygyé fejlődni; jobb az esélye azoknak, amelyeknek sikerül messzire eljutniuk, és valahol távol, alkalmasabb helyen kicsírázniuk. Ebben segíti őket a szél, vagy az állatok, például a madarak.

A POSTÁS FIZETSÉGE

Hogyan veszi rá a növény az állatokat arra, hogy terjeszszék a magját? A természet egyik legzseniálisabb találmányát használják fel erre a célra: a gyümölcsöt. Erről már végképp elmondhatjuk, hogy a fa kimondottan az állatoknak szánja eledelül – pontosabban fizetségül a postaszolgálatért. Hiszen mi másért is borítaná be magjait a fa – komoly energiabefektetés árán – ízletes, színes, kíváncsatos, tápanyagban és vitaminokban gazdag gyümölcscsel?



Nagy szarvasbogár (*Lucanus cervus*)



A SZARVASBOGARAK FELNÖTT PÉLDÁNYAI (IMÁGÓI) MÁJUS-JÚNIUS FOLYAMÁN JELENNEK MEG, miután öt évig fejlődtek pajorként korhadt tuskók belsejében. Ilyenkor már csak néhány hétig élnek, és kizárólag a párzásra koncentrálnak, táplálékot nem is igen vesznek magukhoz.

Téved, aki azt hiszi, hogy erre a tápanyagra a leendő új növénykének van szüksége: az ő „hamuban sült pogácsája” a szikanyag, amely magában a magban található. Mi több, a gyümölcsbőrben rejlő anyagok egyenesen gátolják a mag csírázását, pontosan azért, hogy ne induljon fejlődésnek idő előtt, csak akkor, amikor a gyümölcsbőr az állat már leemésztette róla, a testén keresztülhaladt magokat pedig a trágyakupac közepén elhelyezte valahol az anyanövénytől távol, ahol a növény kedvezőbb feltételeket talál, és talán újabb területet hódíthat meg.

INDUL A RAJZÁSI!

Általában májusban kerül sor a méhek rajzására. Ilyenkor a méhanya petéket rak a dolgozók által elkészített anyagbölcsőbe, majd elhagyja a túlnépesedett fészket, és elviszi magával a család dolgozóinak egy részét. Először megtelepszene valahol, akár egy faágon, ahol firtökben lógnak. Kívülről nézve vészjóslónak tűnik egy ilyen nagy fullánkös tömeg, ám a rajzó méhek békések, nem szórtak szúrni. Nem szabad bántani őket, inkább értesíteni kell egy méhészt, aki begyűjti és kaptárba helyezi az új rajt. Nem véletlenül beszélnek mostanában oly sokat a méheket fenyegető veszélyekről: nemcsak a méhészek megélhetése függ ezektől a parányi beporzóktól, hanem a legtöbb élelmiszerként szolgáló növény, gyümölcsfa termése, ezáltal valamilyen nyiünk élete is. Madarak, fák, méhek és gyümölcsök – így kapcsolódnak össze az apró láncszemek a természet nagyszerű mozaikjában. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



HÁTSZÉL A VÁZBAN

Egyre népszerűbb pedeleckel túrázni

Az elmúlt években nagyon népszerű lett a biciklis túrázás – a kedvelt helyszíneken kihelyezett mérők minden évben rekordforgalmat jeleznek –, a koronavírus idején pedig sokaknak a tömegközlekedés helyett nyújt remek és biztonságos alternatívát a kerékpározás. A hagyományos modellek mellett megjelentek a fejlett, elektromos rásegítéssel működő típusok, ezeket egy népszerű pályázatnak köszönhetően állami támogatással is megvásárolhatjuk, igaz, a kormány elsősorban a munkába járást szeretné segíteni. Egy pedeleckel azonban meredek hegyi ösvényekre is könnyedén eljuthatunk, de bátorságot adhat azoknak is, akik eddig nem indultak el családi bringatúrára, mondván „Én nem akarok feltartani titeket!” Kisokosunkban szakértő segítségével tippeket adunk vásárláshoz, szervezéshez és túrázáshoz, hiszen a jelek szerint ahogy tavaly a SUP, idén az e-bringa lehet a kedvenc nyári kikapcsolódás.

◆ MINDEN PEDELEC E-BIKE, DE NEM MINDEN E-BIKE PEDELEC

A magyar köznyelv e-bike névvel illet minden elektromos rendszerrel szerelt kerékpárt vagy annak látszó közlekedési eszközt, ezek a legtöbb esetben emberi hajtás nélkül is képesek a haladásra. A pedelec (ejtsd: pedelec, az angol pedal electric cycle-ből képzett mozaikszó) kerékpárok viszont elektromos rásegítéssel, de kizárólag emberi hajtással képesek haladásra. Az európai uniós szabályozás szerint max. 250 wattos motorral lehetnek felszerelve, 25 km/h sebesség felett pedig letiltja a rendszer a rásegítést, így ennél nagyobb sebességet már kizárólag izommunkával érhetünk el.

ÁLLAMI TÁMOGATÁS

Az elektromobilitás jegyében a Klíma- és Természetvédelmi Akciótervhez kapcsolódóan az Iparfejlesztési Közhasznú Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság (IFKA) 2020 októberében indított pályázatot. A programban kizárólag pedelec kerékpárok vásárlásához pályázhatunk vissza nem térítendő támogatásra, ennek maximuma a vételár fele, de legfeljebb 150 ezer forint, és legfeljebb 900 ezer forintos kerékpárra igényelhető. A teljes program keretösszege 1 milliárd forint, 2021 novemberéig minden hónapban lehet pályázni, amit 20 nap alatt bírálnak el, a rendszerben regisztrált kereskedőknél pedig már a támogatással csökkentett vételárat fizetjük vásárláskor. Részletek: kerekpar2020.elektromobilitas.ifka.hu

Kép: MTÜ



Hagyományos kerékpártúra a Tisza-tónál

NEMZETI PARKOK

Az E-kerékpár Program keretében tavaly összesen 211 db jó minőségű mountainbike pedeleckel gazdagodtak nemzeti parkjaink. „Minden park kapott elektromos kerékpárokat az Aktív Magyarország Programon keresztül, de több helyen nem volt apparátus, hogy üzemeltessék, ezért profi túravezetőkkel kötötték szerződést. Bár országos szinten 30 különböző túra közül lehet választani, a pandémia miatt még kevés lehetőség volt szervezett kirándulásokra, de a kezdeti tapasztalatok alapján a vendégek nagyon élvezik a nagy teljesítményű kerékpárok előnyeit a hegyi terepeken” – számol be a kezdeti tapasztalatokról **Benovics Gábor**, az egyik pécsi utazási iroda vezetője. Saját túráik mellett ők szervezik a Duna-Dráva Nemzeti Park hivatalos e-bike túráit is.

NYEREGBEN AZ EGÉSZ CSALÁD

Gábor körbetekerte a fél világot Új-Zélandtól Kubán át Alaszkáig, az elmúlt években pedig fő foglalkozása vízi- és kerékpártúrák szervezése, főleg Pécs környékén és külföldön. „Háromgyerekes családként az a tapasztalatunk, hogy

12 éves kor alatt inkább sík terepen ajánlott túrázni, akkor is, ha a gyerekek szokva vannak a kerékpárhoz. A kilencévesünk már gond nélkül leteker 50 kilométert, hétéves kislányunk napi limitje inkább 30 kilométer, a legkisebb gyerkőc pedig a hátsó csomagtartómon jön velünk. Teljesen kezdő kerékpárosoknál is fontos, hogy akkor se egy hegyes vidékre tervezzük az első túrát, ha felső kategóriás pedelecet szerezünk be a nyaraláshoz” – mondja. A tapasztalt túravezető szerint az elektromos kerékpárokban mindenki megtalálhatja a saját műfaját, a rásegítés ugyanis kitolja a határokat: „Már olyan emberek is eljönnek egy szervezett e-bike túrára, akik sima kerékpárral nem mernek elindulni, mert úgy érzik, hogy nem bírják végig, és ezért gátlás is van bennük, mert úgy gondolják, hogy hátráltatni fogják a többieket.”

DRÁGA?

Az egyszerűbb, pedálszenzoros pedelecek 250-300 ezer forinrtól indulnak, főleg városba, munkába járáshoz ajánlottak. A nyomatékszenzoros trekking modellek induló ára 600-700 ezer forinrtól kezdődik, a mountain bike



Kilátás pedecelekel a Tubes (611 m) kilátójában a Mecsekben

800–900 ezer forinttól. Ez komoly befektetés, főleg ha családi méretekben gondolkodunk. „Nagyon sok utasunk azért jön el egy túrára, hogy kipróbáljon egy ilyen kerékpárt, többen azt is kérik, hogy ha lehet, a trekking és a monti típusokon is szeretnének tekerni, hogy érezzék a különbséget” – meséli Gábor, aki szerint nagyon fontos kideríteni, hogy egyáltalán szükségünk van-e ilyen kerékpárra, és ha igen, milyen pedelecen érezzük nyeregben magunkat. Egy egynapos, utazási iroda vagy nemzeti park által szervezett túra jellemzően 8–10 000 forintba kerül fejenként, egy ilyen kiránduláson a döntést is meghozhatjuk.

OKOSAN A RÁSEGÍTÉSSEL

A legjobb elektromos kerékpár is lemerülhet 30-40 kilométer alatt, ha kvázimotorként használjuk, ezért lehetőség szerint az alsó fokozatokon működtessük a rásegítést. Automata beállítás is van, de a terepadottságok miatt előfordulhat, hogy a rendszer rosszul méri fel a helyzetet, ilyenkor szélsőséges esetben akár ki is lóhat alólunk a kerékpár induláskor, de az akkumulátorral is spórolhatunk, ha menet közben inkább kézzel váltunk a fokozatok között. Hagyományos kerékpárral is fontos a gondos útvonaltervezés, kezdő túrázók inkább rövidebb, lankás, jól bejárt útvonalakon tekerjék le az első kilométereket. Elektromos kerékpárral is érdemes az induláshoz enyhén emelkedő szakaszt választani, így lesz idő, hogy izmaink bemelegedjenek és tartalékoljuk a rásegítést is. Ha a túra végére hagyjuk a legnagyobb emelkedőt, akkor elfogyhat alólunk a lóerő, és nehéz lesz minden maradék méter. Felszerelésként mindenképpen legyen nálunk bukósisak, világítás, szerszámtáska, sebfertőtlenítő, ragtapasz.



Pihenő a pécsi Havas Boldogasszony-templom mellett

PEDELECRE FEL!

Bár a támogatásoknak és a legújabb fejlesztéseknek köszönhetően az elektromos kerékpározás egyre elérhetőbb lesz, a felfedezés élményét és a mozgás örömeit hagyományos kerékpárjainkkal is elérhetjük. Az elérhetőbb árakon kívül az alacsonyabb szervíz költség és a könnyebb súly is mellettük szól, a használt piacon pedig számos profi modell közül választhatunk, az elektromos biciklik mai árának töredékéből.

Előző számunkban remek tippeket adtunk aktív kikapcsolódáshoz. Egy Tisza-tavi kerekedéshez, Balatonkerüléshez vagy felső-tiszai tekergésekhez felesleges elektromos kerékpárral nekivágni, az elhanyagolható szintkülönbségek miatt csak a szemből fújó szél okozhat kellemetlenséget. Ilyen kevés szintkülönbséggel bíró útvonalakon fedezhetjük fel a Duna-kanyart, a Gemenc és a Szigetköz ártéri vadonjait, Szarvas és a Körösök vidékét. Az Őrség és a Zselic apró falvakat rejtő varázslatos tája már combosabb terep, amelyen gyakorlott túrázóként elbaldogulunk, kezdőknek azonban segíthet a kerékpárba épített rásegítés. Magashegységeinkben viszont gyakran olyan terepen jutunk el a legszebb kilátópontokra, ahol nagy segítségünkre lehet a rutin vagy a motor. Élesebb kanyarban vagy köves útszakaszon jobban járunk, ha a kerékpárt tolva küzdjük le az átmeneti nehézségeket. Amint a járványhelyzet lehetővé teszi, nemzeti parkjaink újraindítják szakvezetett e-bike túráikat vadonatúj, kitűnő minőségű kerékpárokkal. Részletes túraútvonalakat, árakat és időpontokat az aktivmagyarország.hu/e-bike-turak oldalon találunk majd. Érdemes az utazási irodák ajánlatait is böngészni, saját szervezésnél pedig továbbra is vegyük figyelembe a legfrissebb járványügyi szabályokat! ♦



SPIRITUSZ



Bátorító beszélgetések a lelki egészségért

A Képmás magazin pszichológiai podcast-műsorának vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő szakemberek és olyan ismert személyiségek, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, küzdelmeikről és felismeréseikről. A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A műsorvezetők, egymást váltva:
Németh Szilvia rádiós műsorvezető,
a Képmás magazin újságírója és
Bóna Judit, a KarcFM
műsorvezető-szerkesztője.

Németh
Szilvia



Bóna
Judit



2A 9ED



„25 ÉVES KOROMBAN NEMCSAK AZ EGYIK GERINCCSIGOLYÁM TÖRT SZILÁNKOSRA, HANEM AZ ÚGYNEVEZETT ÉLETEM IS.”

TEMESVÁRI ORSI
SOROZATA A KÉPMÁSBAN
ÉPÍTŐKOCKÁK CÍMMEL

Cikk a 40. oldalon

